



アジアではタイのチバソムにはじまり、バリ島のファイブエレメンツ、中東のヨルダンでは死海にあるエヴァソンマインリゾート…。これらはウェルネスリゾートとよばれ、癒しとデトックスを目的としたヒーリングホテルたち。それらは自然豊かなリゾートに数日間から数週間滞在し、ベジタリアンな食事、ヨガなどのアクティビティをしたり、スパ施設でのトリートメントを受けたり、体と心を総合的に癒し真の健康を目指すというもの。人生の勝負どころであるフォーティを目前に控えた私は、デトックス、いえいえ癒し、いやもっと健康という字にめっきり弱く、

今回フィリピン旅行を決め、ネットでホテルを探していたら、素晴らしそうな癒しのリゾートを見つけてしまったのです！お値段は高いけど、だんなを引き連れ（こういうリゾートはひとりのほうがよかったけど☆）割安感を満載にし、通常は4泊5日がスタンダードなのに一泊に押し込め「ザ・ファーム・アット・サンベニート」に向かったのです。

一泊ではぜんぜん足りませんでした、日本で働いてたら忙しいのだ！（私は日本じゃないけど）というみなさまへ。短期間でできるザ・ファームの癒しとデトックスを10のリストで紹介します。女性同士やひとり旅もいいけど、彼とも家族でも楽しめるリゾートです←何度も言うけど4泊が断然いいです！時間&お金に余裕のあるかたはぜひ。

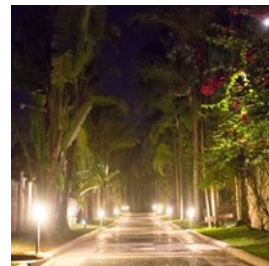
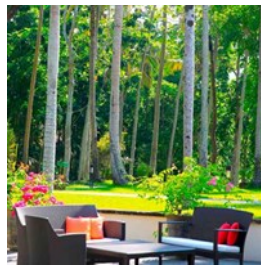
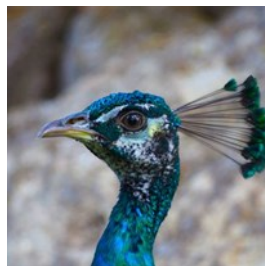
01 EXPLORE HUGE RESORT

広大なリゾートを散歩しよう！



マニラからリバ行きのバスに乗り2時間。さらにトライシクロ（バイクタクシー）揺られて30分。ようやく私たちを癒してくれるヒーリングリゾート・ザファームに到着しました。トライシクロのおじさまはよく分かってなく、途中迷いながらの到着でしたが、重厚かつおしゃれなエントランスがお出迎え。ここからはリゾートの車に乗り換えて受付まで向かいます。

午前中に到着したので、チェックインの準備を待っている間、広大なリゾートを散歩することに。まずひとつめのアクティビティからスタート！



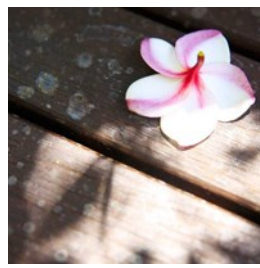
ザ・ファームはもともとココナッツ農園の48ヘクタールという広大な敷地を改装してつくられたリゾート。とにかく広すぎて、ひとつの村のようです。敷地内には簡単なトレッキングコースやすべて自社で作っているオーガニック農園まであり（さすがザ・ファームというネーミング！）迷子になるほど広く緑豊かな地に身を置いて、心のひだがゆっくり溶けていきます。

敷地内は飼育されている孔雀がたくさん！色彩豊かなボディーをお持ちの孔雀はとても美しく、羽を広げるのを待っていましたがなかなかパフォーマンスしてくれませんでした。その他アヒルも受付の近くの小さな池でとぼとぼ歩いています。ふだん都会暮らしをしていると見かけない動物たちがこんな近くにいるなんて。その他敷地内には湖や噴水、滝などもあり、自然との一体感を感じることができます。

02 ATTRACTED BY BEAUTIFUL FLOWERS きれいな花たちにうっとり♡する



さらに敷地内を細かやに見ていくと自然に浮かぶ色とりどりの花を見つけることができます。私は花の専門家ではないのでこれらの花の名前はまったく分からないけど、見ているだけふわっと楽しい気持ちになります。スパエリアのエントランスにはオーキッドが可憐に花を咲かせていました。マネージャーさん曰く「ゲストはみんなこのオーキッドの前で立ち寄り写真を撮っていく」のだそうで、実際2002年にザファームがオープンして以来、はじめてこんなに咲いてくれたそうです。見れたかたはラッキーです



リゾート内はアレンジメントされたオブジェのような花がたくさんあり、見る人をさらに楽しませてくれます。エントランスには2、3日おきに変えるという壺に浮かべたアレンジメント（写真左上）やレストランALIVE!でも毎日変えるというココナッツにかざられたかわいいアレンジメントがゲストを魅了してくれます。

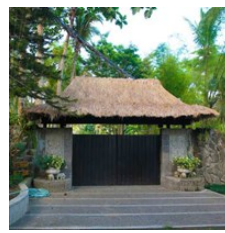
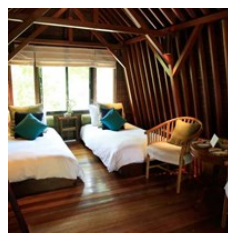
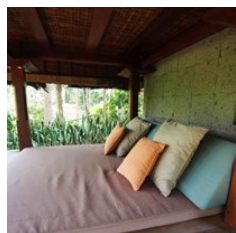
その他、プールサイドや客室、サインの近くに置かれた花壇など、どこでもスタッフの心のサービスが感じれる美

03 RELAXED IN MY ROOM...

客室でゆったりと過ごす時間...



さていよいよチェックイン！通常は14時からのチェックインでしたがお掃除を早めにすませていただき、午前中にお部屋に通していただきました。私たちが予約したお部屋は一番お安いSULU TERRACE。ザ・ファームには7種類のお部屋ランクがあり、このスルテラスはスパ施設に近い高床式風のロッジ。



一番安価といってもサービスは充実！しています。アメニティーは農園手作りのココナッツソープやボディーポリッシュ、ココナッツオイルまで常備。こういうサービスは女心にきゅんとされるもの。シャワールームにバスタブはありませんでしたが、一日に3回はシャワーを利用し、バスタイムを楽しみました。

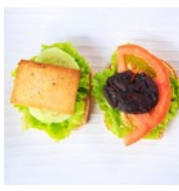
そしてバスタイムのあとはゆったり読書を。緑を眺めながら、誰にもじゃまされない完全なプライベート空間。心地よい風を受けて、もうすでにストレスは解き放たれた気分。

4泊5日のオールインクルーシブプランに申し込むと、さらに上のグレードPALMERA SUITEの宿泊になり、これも一棟一棟独立した完全なヴィラ。さらに上にはANAHAW FAMILY VILLA、GARDEN VILLA、NARRA POOL VILLA、MASTER VILLA、LAKAN VILLAと書いていった順番にグレードアップしていきます。

写真下右は中でも一番お高いラカンヴィラのエントランス。お値段はホームページをチェックしていただくとして...敷地内に豪邸が建てられたかのような広大な一軒家はまさにプライベート空間。私はドアを拝むだけです、中でどんなことが繰り広げられているのでしょうか...。見学だけでもしてみたいゾ。

04 WONDERFUL VEGAN MEALS

ビーガン料理に舌鼓み！



さて次はレストランALIVEに向かい、ランチをいただきます。ここでは完全なビーガン料理を提供しているとのこと。ビーガンとはベジタリアンよりも厳しく肉や魚はおろか、卵や牛乳など動物由来のものをいっさいとりいれないピュアなベジタリアン料理のことです。

メニューにはコース料理とアラカルトがあり、私はまずはアラカルトを前菜からデザートまでひとつひとつチョイス。食べ過ぎかな...と思ったけどいっぱい歩いたし、汗もかいたしベジ料理だし、...ということでデザートまでオーダー。だんなは初のビーガンに不安そうな顔を浮かべています。

だんなが不安だったのもわずか数分。私たちはこんなにおいしいものか！というくらいに大絶賛し次から次へと平らげていきます。材料はドレッシングやソースに至まですべて手作りで、お野菜もこの農園で採れたオーガニックのもの。そしてコックさんたちが心を込めて作った料理は本当においしくて、...いつも肉食の私たちはあらためて野菜のもつ旨味と自然の味をかんじました。

デザートにはハロハロも用意されていました！ハロハロはフィリピン風かき氷（日本のかき氷がもとになって転化していったものらしい）でほんのり甘い味は日本人女性の心をつつりつかむでしょう。ドリンクも野菜やフルーツをふんだんにとりいれたパワーチャージできるものばかり。お腹は苦しいけど、油や肉をとりすぎてた時の気持ち悪さなんてさらさなくて、まさに“エネルギー補給”したような体がよろこぶかんじ。



ここではお先に朝ご飯をご紹介します。ちなみに私たちのように宿泊予約だけをした場合、朝ご飯のみインクルード。ランチとディナーは別料金です。

ヨガをした後にむかえる至福の朝ご飯のとき。きらきらとした金色の朝陽が差し込み、素敵な朝の時間を演出してくれます。ブレイクファストタイムの第一皿目は新鮮なみずみずしいフルーツから。水分と甘みをたっぷりふくんだ南国のフルーツはとってもおいしく、朝から食欲まんてん。

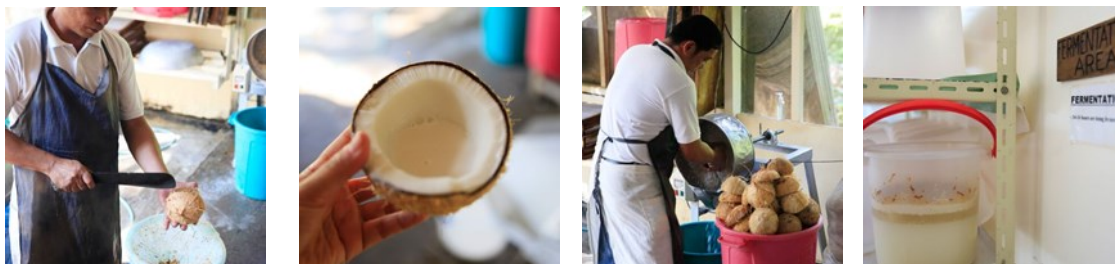
その後わたしがチョイスしたのはフルーツ入りのグラノーラにカレー風味のエンパナーダ。だんなのぜんざい（写真上右）も日本を思い出させるなつかしい味。朝から舌をうちっぱなしです。ふふ。

05 HOW TO MAKE VIRGIN COCONUT OIL ココナッツオイルの作り方をお勉強！

ここからは一日のスケジュールが前後していきます…。これは2日目の朝に参加したココナッツオイルの作り方プチツアー。

ザ・ファームでは毎日お部屋にミニ新聞が届けられ、一日の開催されるアクティビティーやレッスンをチェックすることができます。このココナッツオイル作りは私たちが滞在していた時に開催されていたもの。毎日開催されているものではないのでフロントのかたに聞いてみましょう。

ここザ・ファームはもともとココナッツ農園というだけあって、今でもココナッツツリーがたくさんあり料理やオイル、石けんに使ったりとココナッツを余すところなく使用しているようです。



オイルの作り方は、①ココナッツを割って、液体ジュース部分を取り、②白いココナッツ内の果肉部分を専用グラインダーで削り、③削った果肉をコンプレッサーで絞りココナッツミルクを取り、④ココナッツミルクを高温高湿下に16時間程度置き、⑤ココナッツミルクが分離し、ココナッツオイルの出来上がり！！となるようです。もちろんここで行う作業のなかに保存料、添加物はいっさい入っていません

作業途中、新鮮なココナッツミルクの飲ませてもらったらその濃厚たるや。練乳のようにしっとり甘くもう病み付きに（写真上右）。もう何杯でもおかわりしたいくらいでした。このプチツアーの参加者は私たちのほかシンガポール人のおばさまふたり。ココナッツはコエンザイムが多いのかとかコレステロールうんぬんかぬん...と自身の健康について熱心に質問をしていました。なんでもおばさまたちはデトックスリゾートマニアらしく、世界中のウェルネスリゾートをまわっているとか。私も余生はそうのように過ごしたいのであります。

06 TAKING VEGAN COOKING CLASS ビーガンクッキングクラスに参加！



私が到着した日はとても運がよく、火曜と木曜にだけ開催されているというビーガンクッキングレッスンに参加することができました。ビーガンに関心のある女子たちがわなわな集まり私たちを含めて7名の参加者。そしてだんなは男性ひとり…。これを機に勉強していただき、上海で実践してもらわねばなりません。

今回教えてもらったのは、オーガニックの野菜、種などの食品で作る4品メニュー。バジルソースとドレッシングソース2種類、クラッカーです。写真の実演してくれた女性はこのレストランの料理長。とても手際がよく、丁寧に教えてくれました。言葉ひとつひとつにオーガニック食品への愛情が感じられ、それを見ているだけで幸せな気分になります。



今回実演してくれたのはすべて熱を通さないローフード。やはり熱を通すと栄養素が逃げてしまうのだそうです。そのため調理方法もミキサーやジューサーを多用し、手作りクラッカーにいたっては水分を蒸発させるという専用のプレートを使用。徹底したこだわりが感じとれます。

参加者たちは熱心に耳を傾け、写真を撮り、なかにはすべてノートをとるかたも。だんなはメモをとってなかったけど覚えているのでしょうか？

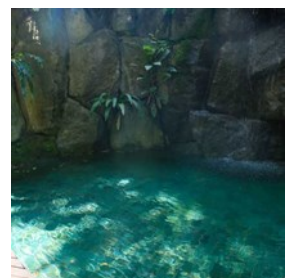
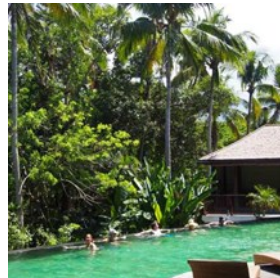
こういうレッスンを受けると、厨房のなかを知れることにもあり、レストランへの安心感がさらに増します。ここは完全に有機野菜を使った手作りのものが多く、すべては清潔でみんなきびきびと働き、あらためて食の安全性の重要性を実感しました。て、ここまで書いて分かりますと思いますが、私は上海在住者。中国人見習えよ！とひことこかましておきます。

07 PARTICIPATE MORNING YOGA & AQUA AEROBICS ヨガクラスとアクアエアロビに参加しよ



ザ・ファームにはさまざまなエクササイズが用意されています。敷地内にはジムやプール、ヨガエリアまで完備され、多彩なプログラムに参加することができます。

まず私たちが向かったのは、アクアエアロビクス。インストラクターが水のなかでできる有効なエクササイズを教えてくれ、私にとっては初体験。はじめは軽い足や手の上げ下げでしたが、プールの中で走ったり泳いだ後に腹筋運動を10セット…というだんだん合宿のようなハードなエクササイズも負け惜しみ根性で乗り切りました、というほどのことでもないけど



私たちは参加しなかったけど、施設内のジムではブートキャンプ教室も開催されているようです。ジムに少し寄り道し、以前シェイプアップのために2ヶ月だけ習っていたボクシングをちょろりやってみました。日常生活で思いきりパンチすることなんてさらさらないので、ストレス解消に！と思ったけど年齢には力が出ず、ひょろ～んとした力に自分で辟易。

プールはアクアエアロビに参加した場所以外に、ウオーターフォールプール（滝のプール）もあります。森の中にあり、温泉みたいにひたすら浸かってまったり過ごしました。

08 GO TO CLINIC AND SEE DOCTOR! 施設内のクリニックで検査や治療を受けましょ！



敷地内にクリニックが併設されてるなんて！とびっくりしたもの束の間、このクリニックには他ではできないさまざまなメディカルサービスが用意されています。プロフェッショナルなドクターたちがホリッティックという理念に基づき、湿布療法や腸内洗浄をはじめ。ビタミン点滴やレイキ、アートセラピーといった心理療法までとりあつかっています。



私は顕微鏡検査による血液分析を予約し、出向くことに。簡単なフォームを書き終えていざドクターを対面！やさしそうなドクターはゆっくり説明をしながら、まず私の指から血液を採取。それを顕微鏡にとり、パソコンに映し出すと・・・それを待っている間はテスト結果発表のようにドキドキしたのですが、気になる結果は「大むね良好」。上の写真を見て分かる通り、ひとつひとつの細胞が丸く規則正しいのはいいのだけど、それらがくっついていると水分が足りないというサインだそうです。

なんとなく野菜生活を心がけて、なんとなくエクササイズをやってきた甲斐がありました。これからはもっとキレイなまるになるよう水をとって、健康的なぐうたら生活を邁進していければと思います。ちなみにこのクリニックはドクターの説明は英語ですが日本語の説明フォームがあるため安心です。

09 HEALING SANCTUARY TREATMENTS スパでザ・ファームのスペシャルトリートメントを受ける！



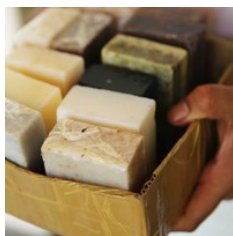
私はスパ、マッサージ、トリートメントといった類いのものが好きで好きでしかたなく...このザ・ファームでもこれを楽しみに来たようなものでしたが、あいにく予約はフル状態。フロントのおにいさんががんばって空き状況をずっとチェックしてくれていましたが、いつまで待ってもキャンセルは出なくて、今回は断念。

ほとんど大半のかたはパッケージプランなのでそれらの人々で埋まっていた私のようにいきなり来て予約を入れるのは難しい...とのことでした。宿泊だけを希望されるかたでもホームページをチェックして予約だけでもされることをおすすめします。



スパはオーキッドが咲き乱れ、風がとおる素敵な空間。ここではフィリピン式を体験しようと、ハーブを浸した温湿布を体に張って温めたあと、ヒロットマッサージ（フィリピン式マッサージ）をするというHAMPOLというトリートメントや、薬草風呂に浸かった後、火山岩の石を浸かって全身の皮膚をこするというHILOD CLEANSEなどを受けてみたかったです。次は必ず予約をしてきたいと思います！

10 BUYING ORGANIC NATURAL PRODUCTS お土産はザ・ファームオリジナルのプロダクツ！



さていよいよザ・ファームでの時間も残りわずかとなりました。ラストスパートは女子の好きなザ・お買い物タイム！です。先ほど紹介したようにザ・ファームではココナッツオイルやココナッツ石けんも手作りされていて、エントランス近くのお土産コーナーやスパで購入することができます。日本で買ったらお高いピュアココナッツオイルはぜひ購入しておきたいところ。石けんはお部屋に備えられていたものをお持ち帰り。そしてお土産コーナーを物色し、リップや飲めるココナッツオイルを購入しました。ザ・ファームを離れても、これらを使って実生活でデトックスを心がけたいと思います。※写真下は購入した飲めるココナッツオイル。上海に持ち帰ると白く凝固していたので、少しずつレンジでちんして飲んだり、料理にいれてせっせと摂取しています。

最後に…

この短時間では体のデトックスはまったく時間が足りないんじゃないのか…と危惧していましたが、心が健康になれば体はあとからついてくるもの、と実感した次第です。これでまた上海での生活、仕事にがんばれそうです。2日間だけでしたが、ザ・ファームでとても癒された充実した時間を過ごすことができ本当にマネージャーをはじめ、スタッフのみなさまには感謝です。とこまで書いて、広告の記事だと思われたかたもいるでしょうが、これはまったく私の個人的なページでホテルからの広告でもなんでもありません。とても豊かで素敵な時間を過ごせたので少しのお礼にでもなればと思い時間をかけて丁寧に書きました。スタッフのみなさまがみんな笑顔でサービスもよくそういう意味でもとても癒されました。お世辞でも宣伝でもなく、本当によいウェルネスリゾートだったので多くの人々が訪れてくれることを祈っています。次はなんとしてでも4泊プランに行ってやるぞい！