

星のや竹富島 (沖縄県・竹富島)  
島の暮らしにならって健康の秘訣を学ぶ  
ブルーゾーンの知恵がもたらす「がんじゅうひとり旅」実施  
開始日：2020年12月1日～

沖縄県・竹富島にある滞在型リゾート「星のや竹富島」は、島の暮らしにならって健康的に過ごす秘訣を学ぶ「がんじゅう\*1ひとり旅」を通年で実施します。全世界に4ヶ所ある長寿地域の「ブルーゾーン\*2」に含まれる竹富島で、健康的な暮らしの知恵を知り、体験する滞在を提供します。重要伝統的建造物群保護地区に指定されている竹富島の集落を踏襲した琉球赤瓦屋根の戸建ての客室で、長寿地域である竹富島の島民の暮らしにならった過ごし方です。健康の秘訣を学び、生活リズムを整えて元気になるプログラムを提供します。



\*1 沖縄の言葉で「健康な」という意味

\*2 「ブルーゾーン 世界の100歳人(センテナリアン)に学ぶ 健康と長寿のルール」ダン・ビュイトナー (著)、仙名 紀 (翻訳)

### 開発背景

テレワークが急増した影響で、働き方や生活スタイルに変化が起き、運動不足になったり生活リズムが乱れる人が増えています。<sup>\*3</sup> 竹富島は年間平均気温が24度で1年の気温の変化が小さく、年間を通して温暖な気候です。また、全世界に4ヶ所しかないブルーゾーンと呼ばれる長寿者の多い地域です。その理由として、適度に体を動かす畑仕事や、植物性たんぱく質が豊富な食材を中心とした食生活等、健康的に暮らす文化が根付いていることが挙げられます。島のおじい\*4から直接教わった健康的な暮らしの知恵を参考に、生活リズムを整えて元気になるプログラムを開発しました。

\*3参考：[http://www.health-net.or.jp/etc/pdf/telework\\_undou\\_tanaka.pdf](http://www.health-net.or.jp/etc/pdf/telework_undou_tanaka.pdf)

\*4 沖縄の言葉で「おじいさん」という意味

## 特徴1 島の習慣にならって暮らすように滞在する

### <畑仕事で適度に体を動かす>

チェックインをした後に、敷地内の畑で竹富島に古くから伝わる芋を収穫します。沖縄県の100歳人は、日常的に畑仕事で体を動かしています。適度な運動がストレスの解消になるため、畑での作業は健康と長寿の秘訣のひとつです。芋の収穫を体験し、適度に体を動かすことでリフレッシュできます。



### <夜風に吹かれながら泡盛を嗜む>

夜には、客室の縁側で泡盛を嗜む「月光晚酌」を楽しみます。長寿地域であるブルーゾーンの研究によると、沖縄県の100歳人は適度にお酒を嗜むとされています。月光晚酌で楽しむのは、八重山の泡盛と小ぶりながらも香り高い島らっきょうの天ぷらです。心地よい夜風を感じながら泡盛を片手に過ごす夜のひとときです。



### <静かな朝の箒目つけと昼寝で日光浴>

竹富島では、集落に敷かれた珊瑚の白砂に竹箒で箒目をつけることが朝の習慣です。箒目つけには、道を掃き清め、魔を祓うという意味があります。2日目は、観光客の少ない朝の静かな集落を散歩しながら島民が箒目をつけている様子を見学し、3日目には自ら客室の庭に箒目をつけます。朝の穏やかな日射しのもと集中して箒目をつけ、心身も清められる体験です。

作業の合間に昼寝をすることも、島のおじいの日課のひとつです。日中は屋外で客室に設えたチェアモックで昼寝をし、たっぷりと日光を浴びます。



## 特徴2 島の食卓に並ぶ野菜を中心とした食事

ブルーゾーンの研究では、沖縄県の100歳人は、植物性たんぱく質を含む食材を中心とした食生活を送っているとされています。彼らの健康を支えてきた芋や大豆、島の野菜などが中心の食事です。生活を整えます。

### <島民に馴染みの料理が詰まったがんじゅう御膳>

1日目の夕食には、島民の食生活にならったがんじゅう御膳を客室で楽しみます。がんじゅう御膳は、島の食卓にも並ぶ豆腐チャンプルーやゴーヤの小鉢など、植物性たんぱく質が豊富な内容です。島の夜風を感じながら、ゆったりと食事の時間を過ごします。



## <竹富島で親しみのあるお菓子「デンガク」作り>

1日目に収穫した芋で作るのは、竹富島で親しみのあるお菓子「デンガク」です。土壌が痩せていても収穫しやすかった芋は、様々な工夫を凝らして食べられていました。油で揚げた芋に砂糖をまぶしたシンプルな作り方は、芋本来の甘みを感じられ、素朴ながらも素材のもつ豊かさを感じることができます。



## <命草<sup>ぬちぐさ</sup>の恵みをいただく畑人<sup>はるき</sup>\*5粥朝食と命草ジュース>

箒目つけで掃き清めた庭を眺めながら楽しむ3日目の朝食は、島で昔から健康を保つために食べられてきたハーブである命草を使ったお粥や、大豆の濃厚な風味が感じられる島豆腐の湯豆腐です。

朝食の前に敷地内の畑でウイキョウ（フェネル）や長命草などを摘み、ジュースをつくります。命草の爽やかで力強い香りとフルーツの甘味、ヨーグルトのまろやかな味わいで飲みやすい1杯に仕上がります。



\*5沖縄の言葉で「畑仕事をする人」という意味

## スケジュール例

### <1日目>

15:00 チェックイン  
16:00 畑仕事  
18:00 がんじゅう御膳  
20:00 月光晩酌

### <2日目>

8:00 集落散歩  
9:00 朝食（別料金）  
11:00 チェアモックで昼寝  
13:00 デンガク作り  
18:00 ダイニング夕食

### <3日目>

7:00 よんなー深呼吸  
7:30 朝の命草摘み  
8:00 箒目つけ  
9:00 畑人粥朝食、命草ジュース  
12:00 チェックアウト

## 「がんじゅうひとり旅」概要

- 期間 : 2020年12月1日～（除外日あり）
- 料金 : 1名 60,000円（税・サービス料、宿泊料別）
- 含まれるもの : 畑仕事、月光晩酌、集落散歩、チェアモックで昼寝、デンガク作り、がんじゅう御膳、ダイニング夕食1回、朝の命草摘み、箒目つけ、畑人粥朝食、命草ジュース
- 定員 : 1日1名
- 予約 : 公式サイト (<https://hoshinoya.com/taketomijima/>) より14日前まで受付

## <最高水準のコロナ対策宣言>

<https://youtu.be/WoO8ahNt9rk>

### 【1】衛生管理

星野リゾートでは、コロナ対策の一環として、お客様の健康と公衆衛生を考慮し、以下の対応を行っております。

- ・チェックイン時の検温実施
- ・通常の客室清掃に加え、ホテル館内のアルカリ電解水による清掃と拭き上げ
- ・館内各所に除菌用アルコールを設置
- ・全客室に手指消毒用アルコールを設置
- ・レストラン入店時に全てのお客様へ手指のアルコール消毒を実施
- ・食器類（お皿、グラス）やカトラリーの高温洗浄（80度以上）、食器用トレイの除菌洗浄
- ・フロントにパネルやビニルシートなどのパーテーションを設置
- ・館内での接客業務の際にマスクを着用
- ・スタッフの健康と衛生面の管理徹底（入社前の検温と記録確認）

### 【2】3密回避

密閉、密集、密接の3つの「密」を回避する滞在を作るべく、以下の対応を行っております。

- ・大浴場の混雑度がスマートフォンで分かる3密の見える化サービス実施（一部）
- ・滞在中、混雑が確認された場所での、入所・入店規制
- ・レストランの混雑状況を管理し、入店時間の分散化
- ・チェックアウトのフロント精算時に、入列規制を適宜実施
- ・客室でのチェックイン対応（星のや・界）

関連資料：[【星野リゾート】コロナ対策まとめ](#)

## 星のや竹富島

竹富島の東に位置する琉球赤瓦の集落「星のや竹富島」。約2万坪の敷地には、島内の家々と同じように「竹富島景観形成マニュアル」に従い、伝統を尊重して建てた戸建の客室、白砂の路地、プール、見晴台などがあり、小さな集落が構成されています。

所在地 : 〒907-1101 沖縄県八重山郡竹富町竹富  
電話 : 0570-073-066 (星のや総合予約)  
客室数 : 48室・チェックイン: 15:00/チェックアウト: 12:00  
料金 : 1泊 75,000円～ (1室あたり、税・サービス料別、食事別)  
\*通常は2泊より  
アクセス : 石垣港よりフェリーで約10分 竹富港より送迎有  
URL : <https://hoshinoya.com/>



## 本リリースに関する報道関係からのお問合せ先

星野リゾート 広報 TEL 03-5159-6323/FAX 03-6368-6853/E-mail [pr-info@hoshinoresort.com](mailto:pr-info@hoshinoresort.com)