

【星のや軽井沢】 秋の寒暖差に負けない、心と体の健幸を手に入れる「軽井沢 秋の健幸滞在」今年も実施 | 期間：2024年10月1日～11月30日

～自然の中の「色」の微差に意識を向け、より丁寧に心の感度を磨く～



各施設が独創的なテーマで、圧倒的非日常を提供する「星のや」。その始まりの地である長野県・軽井沢の「星のや軽井沢」は、2024年10月1日～11月30日の期間で、秋の寒暖差に負けない、心と体の健幸を手に入れる「軽井沢 秋の健幸滞在」を今年も実施します。医師・稲葉俊郎氏監修のもと開発したウェルネスプログラムです。3年目となる今年は、機織

りに使用する糸を30種類以上用意し、より自然の中にある「彩り」の微差と向き合える「機織り体験」や、素材本来の旨味を感じる「目覚めの一椀」が加わります。運動や食事のみならず、感性や感覚を大切にした体験を通して、心の感度を高めながら心身を調え、季節の変化に対応する力を養えます。

背景

秋は、四季の中でも1日の寒暖差が大きく、気温差によって倦怠感や食欲不振、疲労感などの症状が現れやすい季節です（*）。星のや軽井沢では、季節の変化に順応する体験を提案できないかと考え、医師の稲葉俊郎氏の監修のもと、3年に渡り本プログラムを提供しています。「夏から秋へと季節が移ろう時、本来ならば心の状態は内省的になり内側へと向かう。しかし『頭』が創る脳化社会によって心の変化が弱まり、その結果、心身の不調へ繋がっている。一要因となる『頭』の声を最小限にするには、五感を研ぎ澄まし、考えることよりも、感じる事が大切である。」と稲葉氏は言います。頭で考えるのではなく、感じることを大切にした体験を通して、心身のバランスを調えることで、季節の変化に対応する力を養い、心と体の健幸を手に入れていただくことを目指します。

* 森本兼曩、阿岸祐幸 編「温泉・森林浴と健康 自然の癒しから未病予防医学へ」大修館書店 2019

特徴1 自然の中にある「彩り」の微差と向き合うことで、心の感度を高める New

季節の移ろいと共に変化するはずの心身の状態が、脳化社会により十分に变化せず心身の不調へとつながっている現代。「紅葉など自然の中にある色彩の豊かさに気づき、自身の心を通して、先ずは色を認識する。その後、機織りに使用する糸を選定したり、織るごとに変化する色の僅かな違いに気づいたりすることで、より心の感度を高めるきっかけとなる。」と稲葉氏は言います。星のや軽井沢ならではの自然の中に身を置き、豊かな色彩や彩りの微差に気づくために「谷の秋色巡り」と「機織り体験」を実施し、心の感度を高めます。

秋の自然が織りなす色彩の豊かさを知る「谷の秋色巡り」

星のや軽井沢には、モミジやカエデ、ダンコウバイやヤマザクラなど、20種類以上の樹木や草花があり、秋になるとそれぞれ異なる色合いの紅葉が敷地内を彩ります。先ずは、植物の特徴や庭に対する思いなどを聞きながら、庭師と共に敷地内を巡る体験です。庭師と散策することで、自身では気づきえなかった視点で紅葉を観察するきっかけとなり、同時に自然が織りなす「彩り」の奥行きを感じられます。その後は、時間帯を変えて歩くことで、同じ紅葉でも光の差し込み具合によって僅かに色調が変化する様子に気づくことがで

きます。到着時に提供する「こころの色手帖」に気づきを認めたり、落葉した葉を挟んでみたり、赴くままに色と向き合うことで、心の感度が高まりゆくひとときを過ごせます。



心に響く色の糸を選び織り上げる「信州・上田紬の機織り体験」

敷地内にある日本家屋「茶屋」で、上田紬の老舗工房「小岩井紬工房」の伝統工芸士による指導のもと行う機織り体験です。先ず初めに、工房が所蔵するさまざまな生地見本と、林檎や葡萄などの樹皮を使って染められた糸から好みのものを選びます。色に対しての感度が高まった後に行うため、色の僅かな違いに敏感になり、より自身の心に響く糸を見つけることができます。自分が選んだ糸を織り上げる中で、縦糸と横糸の組み合わせによって生まれる陰影や、新たな色合いへと変化する様子を楽しめます。手と足、そして心を動かしながら織り上げることで、心の感度を高めることができます。織り上げた生地は、職人が最後の仕上げを行い、こころの色手帖や大切なものを携えるためのサコッシュに仕上げ、後日自宅に届きます。



特徴2 秋の自然を感じながら呼吸と体を調えることで、心の感度を高める

紅葉や秋ならではの草花が咲く敷地内の自然を感じながら、呼吸と体を調える体験を通して、心の感度を高める「秋朝（しゅうちょう）ストレッチ」と「深呼吸入浴法」を行います。

浅くなりがちな呼吸を調える「秋朝ストレッチ」

太陽の日差しを受けて光り輝く紅葉が秋晴れの空に美しい、秋の朝。爽やかな空気をたっぷり取り入れて、全身に酸素を巡らせる「秋朝ストレッチ」を行います。息を吸う時には、胸郭と肋骨を広げて横隔膜を下げることを意識し、吐く時には、呼吸筋を引き締めながら息を吐き切ります。目の前に広がる紅葉と黄葉を望みながら、浅くなりがちな呼吸を調えます。

良質な睡眠へ導く「深呼吸入浴法」

星のや軽井沢の宿泊者専用温泉「メディテーションバス」で、全身の筋肉を緩め、良質な睡眠へと導くストレッチ「深呼吸入浴法」を行います。深呼吸をしながらウエストを大きく捻り、腰から太ももをしっかりと伸ばすなど、90cmの深さのある浴槽で、浮力を利用してストレッチを行う入浴法です。また、メディテーションバスには心が落ち着く「光の部屋」と、心に響く音を感じる「闇の部屋」があります。深呼吸入浴法で心を調べ、緩めた後はぼんやりと明るい空間で、ややぬるめの湯にゆっくりと浸かることで心身が和らぎます。



特徴3 きのかや旬の恵みを堪能する食事で、素材本来の豊かな味わいに気づく NEW
メインダイニング「日本料理 嘉助」では、栄養豊富な旬の食材を取り入れ、素材本来の旨味が引き立つ調理法で仕立てています。本プログラムの食体験を通して、素材本来の豊かな味わいに気づくことで、体の内側からも心身のバランスを調えます。

素材本来の旨味を感じる「目覚めの一椀」

朝一番に味わう食事として、この夏誕生した棚田ラウンジにて、きのこの茶巾入りの「目覚めの一椀」を提供します。出汁は、「一物全体食」の考えをもとに、野菜の皮や根、葉や茎など、通常捨ててしまう部分を含め、さまざまな野菜を丸ごと使った野菜出汁です。野菜の旨味が溶け出した優しい味わい一杯が、身体に染み渡り、素材本来の旨味を感じることができます。その後は、色とりどりのきのこを使用した鍋や焼き魚、出汁巻き玉子など、栄養豊富な旬の食材を使用した「山の朝食」を提供します。日々表情を変える秋の

棚田の情景を眺めながら、野菜が持つ本来の旨味を感じ、栄養バランスのとれた食事を味わうことで、心身のバランスを調えます。

旬の山川の恵みを味わう「山の懐石」

庭の散策をしっかりと楽しんだ後は、メインダイニング「日本料理 嘉助」にて、山川の素材を用い、丹精を込めた夕食「山の懐石」を味わいます。土地の素材が持つ可能性を最大限に引き立たせる調理法を駆使し、皿の上に軽井沢の季節のうつろいを表現した懐石です。心の感度が高まり、日ごとに鮮明になって行く谷の集落の庭の情景を思い浮かべながら、食材ごとの繊細な味わいを楽しめます。



目覚めの一椀



山の懐石

滞在スケジュール例

<1日目>

- 13:00 チェックイン、コンサルテーション
- 14:00 深呼吸入浴法のレクチャー
- 15:00 敷地内を庭師と共に散策する「谷の秋色巡り」
- 18:00 夕食 日本料理 嘉助にて「山の懐石」
- 21:00 メディテーションバスでの深呼吸入浴
- 22:00 「こころの色手帖」に認める、就寝

<2日目>

- 6:30 起床
- 7:00 秋朝ストレッチ、敷地内を散策
- 8:30 朝食 日本料理 嘉助にて「目覚めの一椀」「山の朝食」
- 10:00 星野温泉 トンボの湯に入浴
- 11:00 上田紬の機織り体験

18:00 夕食 日本料理 嘉助にて「山の懐石」
21:00 メディテーションバスでの深呼吸入浴
22:00 「こころの色手帖」に認める、就寝

<3日目>

6:30 起床
7:00 秋朝ストレッチ
8:00 朝食 日本料理 嘉助にて「目覚めの一椀」「山の朝食」
10:00 星野温泉 トンボの湯に入浴
11:00 敷地内を散策し日々の「色」の移り変わりに触れ、「こころの色手帖」に認める
12:00 チェックアウト、コンサルテーション

【監修】医師・医学博士 稲葉俊郎氏

医師、医学博士、作家。2004年東京大学医学部医学科卒業、東京大学医学部附属病院循環器内科助教（2014年～2020年）を経て、2020年4月に、軽井沢病院総合診療科医長、信州大学社会基盤研究所特任准教授、東京大学先端科学技術研究センター客員研究員、東北芸術工科大学客員教授（山形ビエンナーレ2020, 2022, 2024芸術監督）を兼任。その後、2022年4月から2024年3月まで同病院院長も務める。2024年5月より、慶應義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科（SDM）特任教授。在宅医療、山岳医療にも従事。西洋医学だけではなく伝統医療、補完代替医療、民間医療も広く修める。医療と芸術、福祉など、他分野と橋を架ける活動に従事している。



*著作 『いのちを呼びさますもの -ひとのこころとからだ-』
『いのちは のちの いのちへ -新しい医療のかたち-』 『いのちの居場所』
『ことばのくすり 感性を磨き、不安を和らげる33編』
『山のメディスン 弱さをゆるし、生きる力をつむぐ』 など
*翻訳書 『身体のデザインに合わせた自然な呼吸法ーアレクサンダー・テクニクで息を調律する』

「軽井沢 秋の健幸滞在」概要

期間 : 2024年10月1日～11月30日（除外日あり）

- 料金 : 150,000円（税サービス料込）＊宿泊料別
- 含まれるもの : コンサルテーション2回、深呼吸入浴法のレクチャー1回、
秋朝ストレッチ2回、谷の秋色巡り1回、上田紬の機織り体験、
こころの色手帖1冊、朝食2回、夕食2回
- 定員 : 1日1組（2名まで）
- 予約 : 公式サイトにて2週間前まで受付
- 対象 : 星のや軽井沢宿泊者
- 予約開始日 : 2024年6月1日
- 備考 : お客様の体調や天候により実施内容が変更になる場合があります。
仕入れ状況やスケジュールにより、食事内容や食材が変更になります。

■星のや

「その瞬間の特等席へ。」をコンセプトに、各施設が独創的なテーマで、圧倒的非日常を提供する「星のや」。国内外に展開する各施設では、その地の風土、歴史、文化をおもてなしに繊細に織り込み、出合った季節にしか味わえない最高の瞬間を体験していただくことで、訪れた人を日々の時間の流れから解き放つ。

■星のや軽井沢

谷の集落に滞在する。離れの客室は水辺を囲み、部屋のテラスからは季節のうつろいが感じられます。「軽井沢野鳥の森」に面した豊かな自然環境にて、休息の時間を満喫できる滞在型の宿泊施設です。



- 所在地 : 〒389-0194 長野県軽井沢町星野
- 電話 : 050-3134-8091（星のや総合予約）
- 客室数 : 77室・チェックイン：15:00／チェックアウト：12:00
- 料金 : 1泊112,000円～（1室あたり、税・サービス料込、食事別）
- アクセス : JR軽井沢駅より車で約15分（送迎バスあり＜無料＞）、
碓氷軽井沢ICより車で約25分



星野リゾートのプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/33064

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 050-3537-2445 / E-mail pr-info@hoshinoresorts.com

*** [プレス関係者向け画像素材] ***

プレスリリース掲載画像よりも高解像度の写真画像をお求めの場合、以下ページにアップロードされているオフィシャル素材をダウンロードして掲載にご活用ください。

https://drive.google.com/drive/folders/1XNxR3K6unRmUk-s5Z2MZxW8RFxEN0ll?usp=drive_link