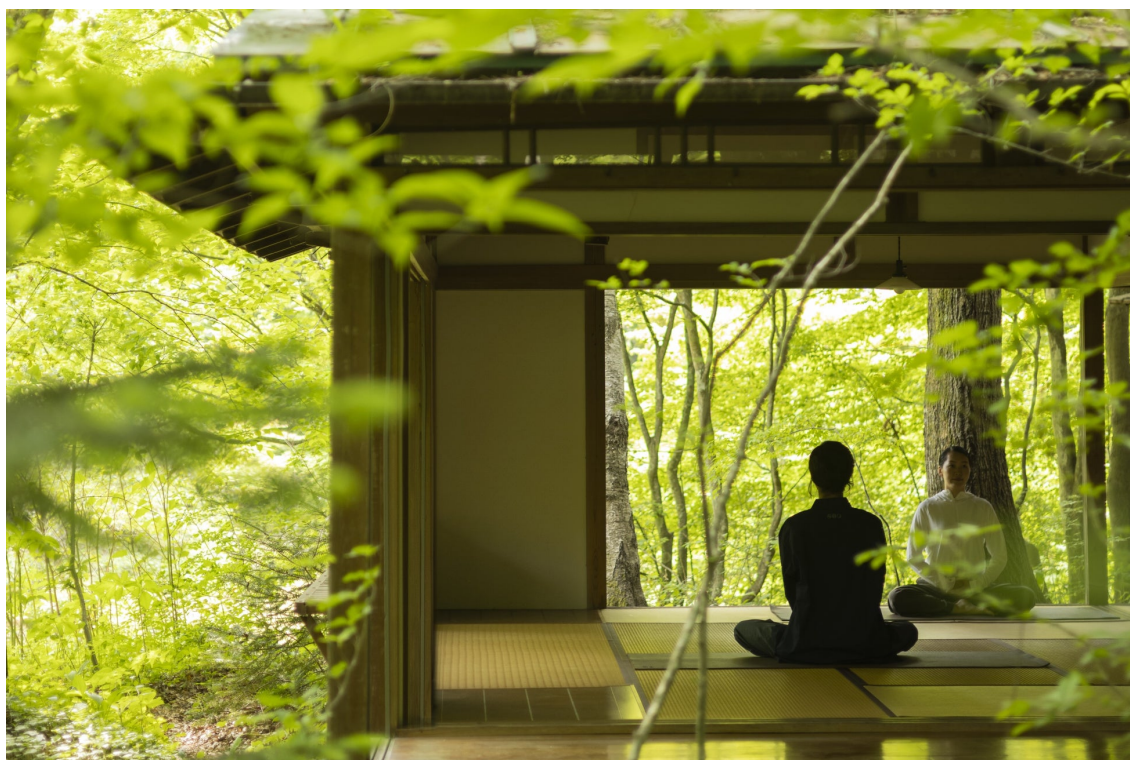


【星のや軽井沢】夏の暑さに負けない心と体の健幸を手に入れる「軽井沢 夏の健幸滞在」今年も実施 | 期間：2024年6月1日～8月31日

～移ろう時の中で生まれる自然の小さな変化に意識を向け、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6月1日～8月31日の期間限定で、夏の暑さに負けない心と体の健幸を手に入れる「軽井沢 夏の健幸滞在」を今年も実施します。医師・稲葉俊郎氏の監修のもと開発した、夏の暑さに負けない心と体の健幸を取り戻すウェルネスプログラムです。3年目ともなる今年は、時の移ろいの中で生まれる自然の小さな変化に意識を向けるため、庭師と共に庭を巡る「谷の集落散策」を日中と夕方の異なる時間に実施します。より丁寧に心の感度を磨くことで、その後の滞在にさらに没入できるプログラムへと進化しました。運動や食事のみならず、感性や感覚を大切にしたい体験を通して、心身のバランスを調べ、季節の変化に対応する力を養います。



背景

星のや軽井沢では、夏の暑さに負けない心と体の健幸を手に入れる体験を提案できないかと考え、軽井沢病院院長で医師の稲葉俊郎氏の監修のもと、数年に渡り本プログラムを提供しています。「冬から春、夏へと季節が移ろう時、本来であれば心身の緊張は緩み、開かれた状態になる。しかし『頭』が創る脳化社会によって、その変化が弱く、結果的に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。」と稲葉氏言います。古くより「屋根のない病院」と呼ばれ、高原の保養地とされてきた軽井沢（*）。中でも、星のや軽井沢は浅間山麓の自然に囲まれ、心地よい薫風が吹き抜け、山野草の種類も豊かです。この地ならではの自然の中に身を置き、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ることを目指します。本年は星のや軽井沢独自の植生に何度も触れることで、より丁寧に心の感度を磨きます。

* 軽井沢観光協会公式ホームページ

特徴1 赴くままに自然の移ろいの微差に向き合うことで、心の感度を高める NEW



本来は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。星のや軽井沢ならではの自然の中に身を置き、心の赴くままに自然と向き合うために「谷の集落散策」と「花まんだら並べ」を実施し、心の感度を高めます。

■庭師と共に庭を巡り、自然の変化に触れる「谷の集落散策」 NEW



星のや軽井沢の庭は、完璧に整えるのではなく、できる限りありのままの姿を残すことで、自然が織りなす豊かな表情を、より色濃く感じられるようになっていきます。「谷の集落散策」では開業当時を知る庭師より、山野草の特徴や小話、庭に対する想いを聞きながら散策を楽しめます。自然と向き合うことで、自身で散策するだけでは気づき得なかった自然界の雄大さや面白さ、命の儚さや尊さに気付くことができる体験です。

今年は日中と夕方のそれぞれの散策にて、時間の経過で少しずつ変化していく自然の姿を目にすることで、より丁寧に心の感度を磨くことを目指します。夕暮れ時の散策では夕方だけに花を開かせる「夕菅（ゆうすげ）」が咲いている姿に気が付いたり、清々しい朝と一日の終わりで異なる香りや色合いを繊細に感じ取る中で、心の感度を少しずつ磨いていき、その後の滞在へ更に没入することが出来ます。

■個性豊かな山野草の表情に向き合う「花まんだら並べ」

庭師の案内のもと集めた山野草の花びらや葉を、心の赴くままに選び、まんだら模様のように並べていく体験です。日中の谷の集落散策の際に、敷地内に落ちた葉や花びら、いのちに終わりを迎えるものや、剪定しても良いものなどを拾い集めます。その後は、部屋に持ち帰り、好みのタイミングで、心の赴くままに机の上に並べていきます。葉脈や花びらの形、色合いは、植物の種類のみならず、毎日変化するため、一つとして同じものはありません。一つ一つを手に取り、自然が織りなす個性豊かな表情に没頭することで、ゆっくりと「頭」の声を最小限にしていくことができます。



また、並べた花や葉は、体験の最後に敷地内の川へと流します。一度作り上げたものを手放すことで、再び新たな出会いへ向かう心の余裕を持つことができます。

特徴2 自然豊かな避暑地・軽井沢で、本来あるべき姿へと体を調える

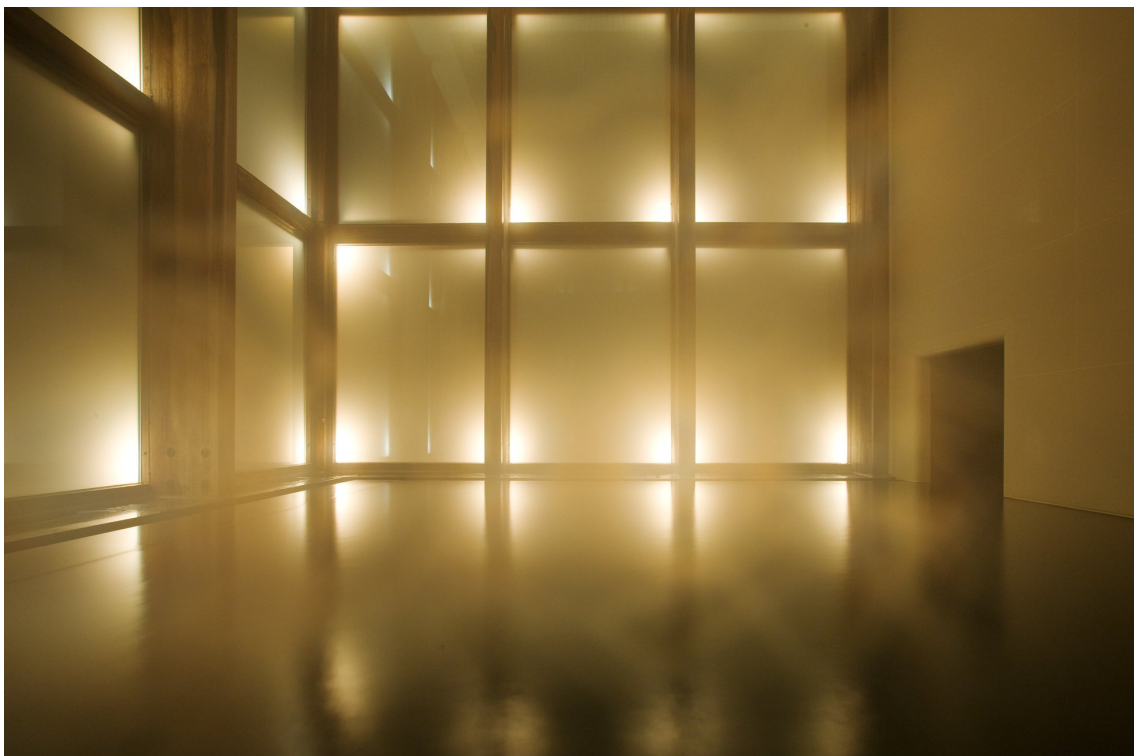
体力面からも夏の暑さに負けない体を目指し、「朝涼ストレッチ」と「深呼吸入浴法」を行います。どちらも運動機能を高める上で欠かせない、呼吸を基本とした体験です。避暑地・軽井沢の冷涼な風を感じながら体を調べ、本来あるべき姿へと導きます。

浅くなりがちな呼吸を調える「朝涼ストレッチ」



夏の朝の爽やかな空気をたっぷりと取り入れて、全身に酸素を巡らせる「朝涼ストレッチ」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、吐くときには、呼吸筋を引き締めながら、息を吐き切ります。避暑地・軽井沢の心地よい風を感じながら、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え、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 夏野菜や旬の山の恵みを味わう食事で、素材本来の味わいに気づく

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。本プログラムでの食体験を通して、素材本来の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、トウモロコシの茶巾入りの「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、夏野菜の焙烙蒸しや焼き魚、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。緑豊かな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、星のや軽井沢のメインダイニング「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」を提供します。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。

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
- 13:30 深呼吸入浴法のレクチャー
- 17:00 夕暮れ時の敷地内を散策
- 17:30 夕食 日本料理 嘉助にて「山の懐石」
- 21:00 深呼吸入浴
- 22:00 就寝

<2日目>

- 6:30 起床
- 7:00 朝涼ストレッチ
- 8:00 星野温泉 トンボの湯 入浴
- 9:30 朝食 日本料理 嘉助にて「目覚めの一椀」「山の朝食」
- 11:00 庭師と共に庭を巡り、自然と向き合う「谷の集落散策」
- 12:00 個性豊かな山野草の表情に没頭し、頭のを最小限にする「花まんだら並べ」
- 17:00 夕暮れ時の敷地内を庭師と共に散策
- 17:30 夕食 日本料理 嘉助にて「山の懐石」
- 21:00 深呼吸入浴
- 22:00 就寝

<3日目>

- 6:30 起床
- 7:00 朝涼ストレッチ
- 8:00 星野温泉 トンボの湯 入浴
- 9:30 朝食 日本料理 嘉助にて「目覚めの一椀」「山の朝食」
- 11:00 敷地内を散策し日々の移り変わりを感じる
- 12:00 チェックアウト、コンサルテーション

【監修】医師 稲葉俊郎氏



医師、医学博士。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を兼任。2022年4月より軽井沢病院院長に。心臓を専門とし、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。

*代表著作 『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・テクニックで息を調律する』

「軽井沢 夏の健幸滞在」概要

期間 : 2024年6月1日～8月31日

料金 : 125,800円（税・サービス料10%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、朝涼ストレッチ2回、谷の集落散策2回、花まんだら並べ1回、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（<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyakaruzawa/>）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3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。

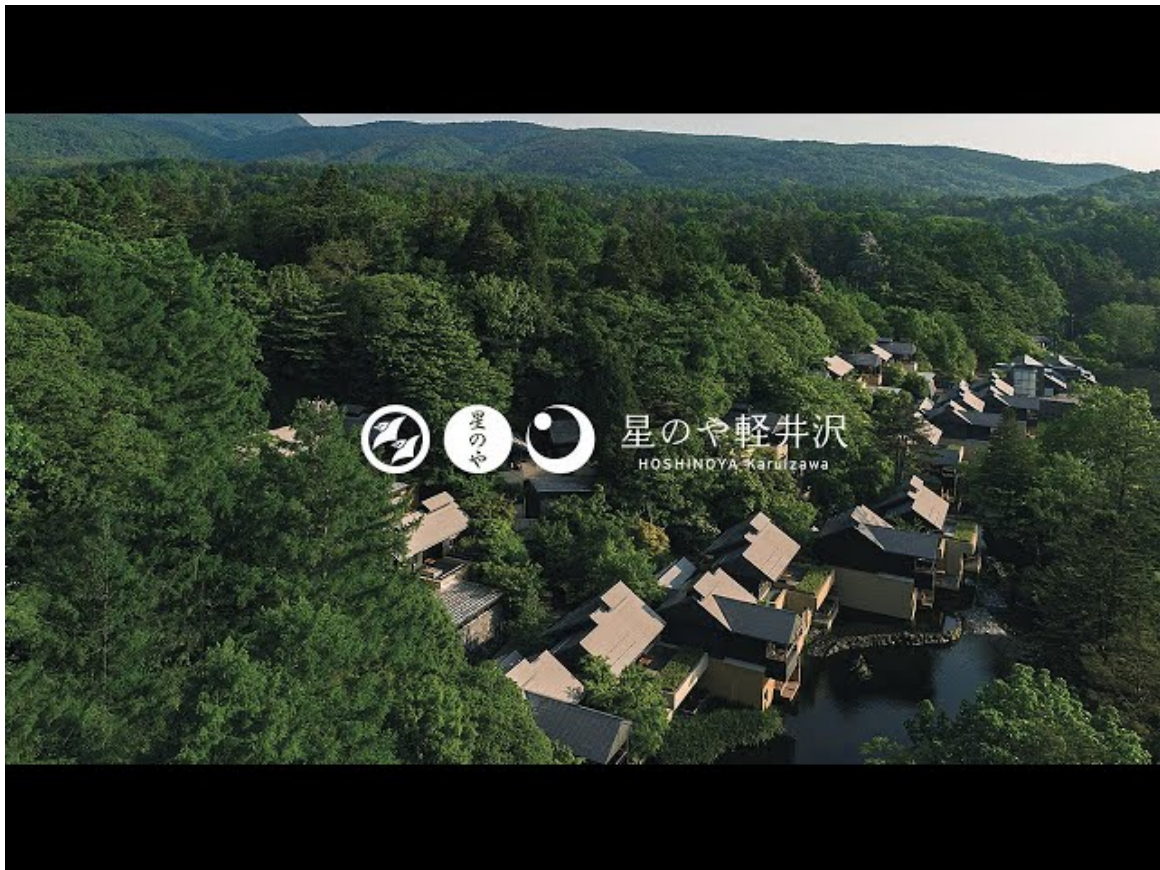
■星のや

「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、その土地の風土、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。

URL : <https://hoshinoya.com>

■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を感じられます。「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

開業日 : 2005年7月20日

URL : <https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyakaruzawa/>

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/1bodOrA98DBRUsvYRvUCNBalUYBw1ekPt?usp=drive_link