

親子でも参加可能です

未病を治す！神奈川県「県西地域活性化プロジェクト」／箱根町×はこねのもり女子大学 共同企画

# 未病を治す。癒す。ほぐれる。

## ～はこねのもりdeセラピープロジェクト～

### 五感で愉しむ はこねの森のクリスマスイベント

#### 「はこじよサウンドフィーリング with フォレストキッチン」

12/19(土)11:00～15:00 @ 芦ノ湖キャンプ村



箱根の森をキャンパスにした女性のための学びコミュニティ「はこねのもり女子大学（通称：はこじよ）」は、2015年12月19日（土）、箱根芦ノ湖キャンプ村にて未病を治す体験型イベント「はこじよサウンドフィーリング with フォレストキッチン」を開催いたします。

当日は、芦ノ湖の自然に囲まれながらの落ち葉散策のほか、松ぼっくりを利用したミニクリスマスツリー作りやアロマワックスサシェ作りなどが体験できます。ランチにはアウトドアバーナーを利用して、クリスマスチキンやパエリア作りを体験できるほか、ウクレレ奏者による森の中でのクリスマス・ソングライブもお楽しみいただけます。

さらに参加者特典として箱根のお土産も盛りだくさん！未病を治しながら、お子様とご一緒でお楽しみいただけるクリスマスイベントです。



当イベントは、箱根町による「はこねのもりdeセラピープロジェクト」（※1）の一環として、はこねのもり女子大学が企画・運営する体験型イベントです。

### 『はこじよサウンドフィーリング with フォレストキッチン』

*Merry Christmas*



開催日時	2015年12月19日（土）11:00～15:00（10:30受付開始）
場所	芦ノ湖キャンプ村
参加費（材料費込）	一般：4,800円（税込）／はこじよ学生：3,800円（税込） 幼児は無料、高校生以下の学生は半額 ＜アウトドアクッキング体験ランチ＆箱根プチクリスマスプレゼント付き＞
定員	25名（男性の方も参加女性のパートナーや同伴の方であればご参加いただけます）
申込締切	2015年12月16日（水）
参加方法	公式WEBサイトからお申込み（ <a href="http://hakojo.com/">http://hakojo.com/</a> ）
主催	箱根町
企画運営	一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン
後援協力	箱根ジオパーク推進協議会／芦ノ湖キャンプ村／ハコネマウンテンリッパー／株式会社スノーピーク



#### 1限目「芦ノ湖畔落ち葉散策（ガイド付き）」



落ち葉の踏みしめる音を聞きながら、芦ノ湖の自然を堪能するガイド付き散策ツアー。澄んだ冬の森の空気の中で体を適度に動かすと血の巡りが良くなり、リラックス効果で良く眠れます。ぜひ木々の香りに包まれてみましょう。

#### 2限目「フォレストキッチン クリスマスVer.」



箱根町の地場食材を使いながら健康増進のためのフンバーナークッキング体験です。森林の空気の中で食べると更に効果UPが望めますし、食材の体への効能などを説明することで“食べる”ことの体への影響を意識することができます。クリスマス特別レシピとして、クリスマスチキンもご用意しています！

#### 3限目「クリスマス特別ワークショップ体験」



森林浴しながら拾った木々なども使って、「松ぼっくりの森のクリスマスミニツリー」や癒し効果のある「森林アロマワックスサシェ」の手作り体験をしていただけます。持ち帰ったあとも、森林の香りに包まれ、免疫UP効果も期待できます。

#### 4限目「ウクレレ演奏（クリスマス・ソング）」



ウクレレ奏者 京極順一先生によるアコースティックなクリスマス・ソングライブ鑑賞が楽しめます。森の中でウクレレの音色に耳をすませば、師走の忙しさを忘れさせてくれ、リラックスし癒されます。

## はこじょセレクトのクリスマスプレゼントもご用意しました！

【プレゼント①】 はこねのもり女子大学オリジナル手ぬぐい

【プレゼント②】 湯本駅前にあります「箱根SAGAMIYA」のヨーロッパのお祝い菓子、“ナッツヴェセル”

【プレゼント③】 「箱根高原ホテル」の自家源泉の立ち寄り湯が、はこじょ特別価格でご利用可能

### Xmasキッチンメニュー

相原精肉店のベーコンと根野菜のパエリア  
はちみつとナッツ&ジンジャーのXmasチキン  
クレソンのコーンポタージュスープ  
はこじょオリジナルりんごパイ

### 未病チェックシート



当日はスマートフォンを利用した未病チェックも行っています。

イベントへの参加方法 はこじょ公式WEBサイト (<http://hakojo.com/>) からお申し込みください

## (※1) “未病”を治す「はこねのもりdeセラピープロジェクト」とは

神奈川県が推進する「県西地域活性化プロジェクト」の一環として、箱根町が主催するイベントで、森の中で身体を動かしながら、五感を通して「こころ」や「からだ」をリフレッシュさせ、“未病”を治すことを目的とした女性のための体験型イベントです。



### 「未病」とは

人の健康状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間で連続的に変化しており、その状態を未病といいます。

たとえば「自覚はないが、検査の値が少しずつ悪化している」、「なんとなく具合が悪いが、検査をしても異常がない」といった状態が当てはまります。

「未病を治す」とは、特定の病気になってから治療するのではなく、普段の生活において「心身の状態を整えて、より健康な状態に近づける」ことです。

健康

病気

健康

未病

病気

## はこねのもり女子大学について

「はこねのもり女子大学（はこじょ）」は一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパンが運営する、体験学習と交流を目的としたコミュニティです。はこねが大好きな女子たちが集い、ともに学び、楽しみながら、はこねの新しい魅力を創出していくことを推進します。

毎月、箱根や東京原宿キャンパスを中心に、五感を通して女性がしなやかに生きる知恵を身につけていただくための、特別カリキュラムを提供しています。

SNSでも情報発信中！

Facebook : <http://www.facebook.com/hakonemoridai>

Twitter : [https://twitter.com/hakojo\\_tweets](https://twitter.com/hakojo_tweets)



はこねのもり女子大学  
Hakone Forest For Ladies University Network

(左) 昭和女子大学の学生と共同で2014年2月に発行した「はこじょ手帳」。2016年には第二弾の発行を予定しています。

## はこねのもりdeセラピープロジェクト 今後のイベント予定

日時	開催場所	内容
2016年2月28日 (日) 11:00~15:00	桃源台〜芦ノ湖キャンプ村	はこじょ旅フォトクラブ&フォレストキッチン (※予定)
2016年3月20日 (日) 10:30~15:00	芦ノ湖周辺	はこじょバイクライドクラブ&フォレストキッチン (※予定)

# はこねのもりdeセラピープロジェクトをサポートする「はこじょ」メンバー



## はこじょフォレストキッチン 主宰

鈴木 恵美

箱根町仙石原在住

「大自然の景観を箱根のキャンパスとして、聴く・観る・嗅ぐ・触れる・味わうの五感をフル活動させることができるはこじょの授業。感覚を素直に受け入れ、箱根で磨く五感を生かし、住む人も訪れる人も健康になれる。転地療養の観点からも箱根を活用してみてはいかがでしょうか。ワンバーナークッキング体験では、旬の食材を使い、自然の中で料理を味わうことで免疫力up、未病改善につなげていきます。」（鈴木 恵美より）

## はこじょ スタッフ

神山 睦美

箱根湯本在住

「癒しスポットが沢山ある箱根に住んでおり、日々幸せを感じています。これから色々な授業で皆さんのお手伝いができる事が楽しみです！」（神山 睦美より）



## はこじょ スタッフ

宮本 真由美

箱根町仙石原在住

「毎日、箱根の樹齢100年以上の木々にかこまれて仕事をしています。箱根は空気が澄んでいて住み心地満点です。」（宮本 真由美より）

## はこじょ 学長

天野 湘子

箱根町仙石原出身

大学では外国語と外国文化を専攻したことで日本文化・自分の生まれ故郷にも改めて興味を持つ。

「箱根は県西地域の中でも特に“未病”を治すのに適した場所だと思います。綺麗な空気と水辺の風景、緑のはこねのもりで、健康な身体だけでなく、研ぎ澄まされた心も養えるよう、これからもどんどん面白い企画を作っていければと思います。」（天野 湘子より）



## はこじょ東京原宿キャンパス学長

富田 真澄

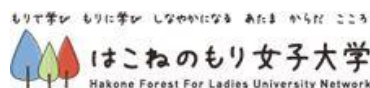
箱根生まれの箱根育ち

大学で文化や地域活性について学び、旅好きということもあり様々な地域に足を運ぶ。知らない土地や人々と関わっていくことで、生まれ育った箱根への想いをより強く抱くようになる。

「はこねの魅力を箱根在住以外の女性にも知っていただき、はこじょが女性の皆様を結ぶ架け橋の場になるような心地よいコミュニティを目指していきたいと思います。」（富田 真澄より）

## ＜組織概要＞

団体名 一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン  
設立 2014年1月14日  
住所 〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原817  
代表理事 木村 容子  
URL <http://hakojo.com/>



※学校教育法上で定められた正規の大学ではありません。一般社団法人 はこねのもりコンソーシアムジャパンが運営する体験学習と交流を目的としたコミュニティです

## 【報道関係者からのお問い合わせ先】

箱根町企画観光部企画課企画調整係 担当：齋藤  
TEL：0460-85-9560 FAX：0460-85-7577  
E-MAIL：kikaku-t@town.hakone.kanagawa.jp

はこねのもりコンソーシアムジャパン 担当：猪狩（イカリ）  
電話：080-4140-5375 FAX：03-6412-8261  
E-MAIL：info@hakojo.com