

箱根町×はこねのもり女子大学 共同企画

# はこねのもりで私を癒す はこじよ森林セラピー®プロジェクト 7月・8月開催授業のお知らせ

7/24(日)開催: はこじよ旅フォトクラブwithフォレストキッチン

8/28(日)開催: はこじよサウンドフィーリングwithフォレストキッチン

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、2016年7月24日（日）と8月28日（日）の両日、芦ノ湖キャンプ村にて「はこじよ森林セラピー®プロジェクト」を開催いたします。

「はこじよ森林セラピー®プロジェクト」とは、芦ノ湖周辺の森の中に身を置いて行う「はこじよの授業」を通して、普段の生活で鈍った五感を使い、「あたま・からだ・こころ」を自然の状態に戻し「未病を改善する」体験型イベントです。

7月24日の授業では、箱根生まれの箱根育ちの富士山写真家であり、箱根写真美術館館長の遠藤桂先生をお迎えし、森林ウォーキングをしながら写真の撮り方をレクチャーいただき、芦ノ湖周辺の水面、草木、花々など、夏の箱根を写真に納めます。アウトドアクッキング体験の「フォレストキッチン」では、箱根山麓豚の味噌びり辛バケットサンド、カラフル野菜の塩麹ピクルス、甘酒ジンジャーエールをご用意してお待ちしております。

8月28日の授業では、ハイキングガイドの築紫宗太先生に姪子自然探勝路を案内してもらいながら、40分ほどのハイキングを行います。ハイキングの後はロープウェイに乗車し芦ノ湖キャンプ村へ向かいます。親子でのご参加も大歓迎！「フォレストキッチン」では、相原精肉店のソーセージと夏野菜の味噌ピザ、甘酒ドレッシングのトマトサラダ、フルーツのハニーレモンマリネをご用意しています。さらにランチの後は、アコースティック演奏集団「代官山王国」による生演奏もご用意しています。



※授業内容は変更になる場合もありますのでご了承ください。

## 7/24 『はこじよ旅フォトクラブ with フォレストキッチン』



箱根写真美術館 遠藤先生による  
写真の撮り方講座

開催日時	2016年7月24日（日）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） ＜アウトドアクッキング体験ランチ&箱根のお土産&はこじよ特別温泉割引券＞
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	2016年07月20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／箱根写真美術館／ FunSpace芦ノ湖キャンプ村レイクサイドヴィラ／ ハコネマウンテンリッパー／株式会社スノーピーク／ 昭和女子大学＜葉袋ゼミ＞



## 8/28 『はこじよサウンドフィーリング with フォレストキッチン』



ガイドの築紫先生による  
子供と大人が一緒に楽しめるハイク

開催日時	2016年8月28日（日）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） ＜アウトドアクッキング体験ランチ&箱根のお土産&はこじよ特別温泉割引券＞
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	2016年08月24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／箱根ビジターセンター／ FunSpace芦ノ湖キャンプ村レイクサイドヴィラ／ ハコネマウンテンリッパー／株式会社スノーピーク

親子参加  
大歓迎！



詳しい授業内容は、はこじよWEBサイトでご確認ください <http://hakojo.com/>

「はこじょ森林セラピー®プロジェクト」では、食から“未病を改善する”授業として、毎回森のなかでワンバナーランチを皆で作って食べる「フォレストキッチン」を開催しています。

**7月のフォレストキッチンメニュー**  
 箱根山麓豚の味噌ピリ辛バケットサンド  
 カラフル野菜の塩麹ピクルス  
 甘酒ジンジャーエール

**8月のフォレストキッチンメニュー**  
 相原精肉店のソーセージと夏野菜の味噌ピザ  
 甘酒ドレッシングのトマトサラダ  
 フルーツのハニーレモンマリネ



未病チェックシート



me-byo.com  
 自分のタイプを知って  
 未病を治す

当日はスマートフォンを利用した未病チェックも体験いただけます。

イベントへの参加方法 はこじょ公式WEBサイト <http://hakojo.com/>

## 未病を改善する

「はこじょ森林セラピー®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”を改善することを目的とした女性のための体験型イベントです。



箱根芦ノ湖森林セラピー®基地  
 Therapy area



## 「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。

「未病を改善する」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。



## 「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。



(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。

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

## はこじょ森林セラピー®プロジェクト 今後の授業開催予定

日時	開催場所	内容
2016年9月25日(日)	芦ノ湖周辺	はこじょフォレストフィーリング&フォレストキッチン(※予定)
2016年11月27日(日)	芦ノ湖周辺	はこじょ旅ウォークラン IN 芦ノ湖&フォレストキッチン(※予定)
2017年3月19日(日)	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)

# はこじょ森林セラピー®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たい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**  
**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”を改善する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**

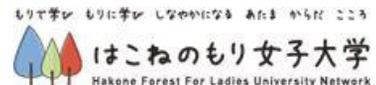
箱根生まれの箱根育ち

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

イベント当日ご取材いただける場合はご一報いただけますと幸いです。