

# はこねのもりから はじめよう こころからだキレイ。

～食・運動・森の癒やしで未病を改善～

## 箱根町森林セラピー®基地認定記念フェスティバル開催！ 10/15(土)・16(日) @箱根町立 森のふれあい館

全イベント無料！  
親子参加可能

箱根町・昭和女子大学とのコラボ手帳「はこじよ森林セラピー®手帳2017」や  
日本女子体育大学と開発した「ウォークランメソッド」もお披露目します！

「はこねのもり女子大学（通称：はこじよ）」を運営する一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン（所在地：神奈川県足柄下郡、代表：木村容子）は、箱根森のふれあい館を拠点とした芦ノ湖周辺エリアが全国では62箇所目、箱根町では初となる「森林セラピー®基地」として2016年3月に認定されたことを記念して、2016年10月15日（土）と16日（日）の両日、『箱根町森林セラピー®基地認定記念フェスティバル』を開催いたします。

イベント特設ページ（事前参加登録もコチラから）：<http://hakojo-lab.jp/e2>

### <当日の主なイベント>

- ・森林セラピー® 基地認定 記念式典  
（箱根町町長他、八代亜紀さんがゲストに登場！）
- ・森の中のヨガイベント（親子参加可能）
- ・芦ノ湖西岸を巡る森林浴ウォークイベント
- ・森林セラピーが体験できるウォーク&リラクゼーションイベント
- ・総勢5バンドによるアコースティックライブ
- ・お子様のためのパネルシアター
- ・親子で参加可能なジャンベ（太鼓）教室
- ・ベリーダンス
- ・地元中学校による吹奏楽部演奏
- ・はこじよマルシェ etc

### 【参加者特典】

先着申込500名限定プレゼント！

- ①はこじよ手帳2017（500円相当）
- ②ミズノ社製 ハンドタオル
- ③ミネラルウォーターまたは緑茶



箱根の森の中のウォーキングツアー



森林セラピストによる  
森林セラピー体験イベント



森の中の親子ヨガ（計3名のヨガ講師が出演）

総勢5バンドによる  
野外ライブやベリーダンス講座、  
パネルシアターなど親子で楽しめる  
イベント盛りだくさん！

## はこじょ×日本女子体育大学×昭和女子大学 『ウォークランメソッド』

今回のウォークランイベントのために、日本女子体育大学と昭和女子大学の学生と共に、効果的かつ健康的にウォークランができるための、独自のウォークランメソッドを開発いたしました。イベント当日は皆様にも体験していただく予定です。

### 《腕クロス》



①では、体ごと捻らない様に気をつけ、互いの腕に力を加え押し合います。  
②では、体を一本の棒の様なイメージをして、上半身がぶれないように気をつけます。互いの腕に力を加え押し合います。

<効果>

肩や肩甲骨がほぐれ、歩く・走る際に肩に力が入らずリラックスして腕を振ることができます。

### 《8の字前屈》



足を肩幅に開き、地面から離さないようにします。膝は伸ばし、曲げないように気をつけます。股関節を動かすイメージで、腕で8の字を書きます。出来るだけ力を抜いてリラックスした状態でいきます。

<効果>

骨盤の可動域が広がることで柔軟性もアップします。歩く・走る際にも骨盤から足を出すことで楽になります。

## 食文化史研究家 永山久夫先生×おむすびガーデン 箱根町森林セラピー®基地認定記念弁当 『はこじょ天女さまのおむすび弁当』を販売！

箱根町森林セラピー®基地に認定されたことを記念して、天女さまのようにキレイになれる美容効果がぎゅっと詰まったオリジナルのおむすび弁当を作りました。監修者は食文化研究科の永山久夫先生。製作いただくのは青山の人気おにぎり店「おにぎりガーデン」です。

本当に美味しくてからだにもいい、素材と味にこだわりぬいたオリジナルおむすびが二つと2種類の付け合わせのお弁当です。

こちらをイベント当日、300食限定で特別価格500円で販売いたします。はこじょ会員にはなんと無料でご提供！

はこじょ学生登録はこちらから

<http://hakojo.com/index.php?page=register>



監修者の  
永山久夫先生



未病対策にもピッタリ！  
はこじょ天女さまのおむすび弁当

## 箱根町×はこじょ×昭和女子大学 『はこじょ森林セラピー®手帳2017』を発刊

昭和女子大学薬袋ゼミでマーケティングを学ぶ学生とはこじょでコラボした前回の「はこじょ手帳」に引き続き、今年は森林セラピー®に焦点をあてた「はこじょ森林セラピー®手帳2017」を作成いたしました。食・運動・癒やしの情報満載。未病を改善するための女性のための手帳です。



学生自ら箱根の魅力を発掘取材！

箱根の四季自然を網羅した、はこじょ完全オリジナルの女性のための“健康管理手帳”です。日々の体の変化を記録したり、箱根へ出かけるときお供に是非お持ちください。

(B6 タテフルカラー 96ページ 500円)

イベントに事前登録頂いた参加者に無料贈呈いたします！



**芦ノ湖西岸を巡る森林浴ウォーク  
はこねのもりdeウォークラン**  
15日(土) 11:00~14:00 定員100名

**森を感じるゆったりウォーク  
はこじょウォーク&リラックス**  
15日(土)  
[1] 11:15-14:00  
※ [1] は最後1時間程度がお弁当タイムになります  
[2] 13:00-14:30  
[3] 14:30-16:00  
16日(日)  
[4] 11:00-12:30  
[5] 12:30-14:00  
[6] 13:30-15:00  
※各回の定員は10名になります。  
会場：⑤集合広場

**アコースティック音楽ライブ「はこじょサウンドフィーリング」**  
15日(土) 11:30-12:00 青色サークル  
15日(土) 12:20-12:50 たむたむちゃんばんじー  
15日(土) 13:10-13:40 Silly Monkey  
15日(土) 14:00-14:30 欧風兄弟  
16日(日) 11:20-11:50 欧風兄弟  
16日(日) 12:10-12:40 Silly Monkey  
16日(日) 13:50-14:20 代官山王国  
会場：⑤集合広場

**森林セラピー® 基地認定 記念式典**  
15日(土) 10:00-10:30  
会場：⑤集合広場  
ゲスト：はこね親善大使 八代亜紀さん

一部イベントに関しては、事前登録をおすすめします。  
事前登録がない場合でも、定員の空きがあれば当日の参加は可能ですが、  
皆様にスムーズな運営をご提供するため、  
事前登録に何卒ご協力のほどよろしくお願いたします。  
事前申込はコチラから：<http://hakojo-lab.jp/e2>

**森と心も体も一体になるヨガ体験  
はこねのもりde親子YOGA**  
16日(日) 11:00~12:15 定員100名

**森ヨガの新しい癒し体験  
はこじょフォレストフィーリング**  
15日(土) 13:30-14:30 定員20名  
音楽(サラスワティーピーナ奏者)と森ヨガのコラボレーション  
会場：①森の広場

**大人も子どもも初めてさんも「サークルヨガ&ペアヨガ」**  
16日(日) 13:30-14:30 定員20名  
会場：①森の広場

**子どもと一緒に楽しもう！ パネルシアター**  
15日(土) 14:45-15:15 出演：ばねるんるん  
16日(日) 13:00-13:30 出演：パネルジャム  
会場：⑤集合広場  
15日(土) 10:30-12:30、13:20-14:20、15:35-16:00  
16日(日) 10:30-12:30、14:00-15:00  
会場：④かえでの広場

**親子で参加しよう！楽しい西アフリカの太鼓教室**  
15日(土) 14:30-15:30  
会場：②ファミリー広場

**鈴木恵美先生のベリーダンス体験！**  
15日(土) 15:30-16:00  
16日(日) 14:40-15:00  
会場：⑤集合広場

**吹奏楽部演奏**  
15日(土) 10:30-11:00 箱根町立箱根中学校  
16日(日) 10:30-11:00 小田原市立城山中学校  
会場：⑤集合広場

## 「森林セラピー®基地」と「森林セラピー®ロード」に関して

「森林セラピー®基地」とは、リラックス効果が森林医学の面から専門家に実証され、さらに、関連施設などの自然・社会条件が一定の水準で整備されている地域のことです。各地の森林セラピー®基地では、訪れる人々のために健康増進やリラックスを目的としたさまざまな森林セラピー®プログラムが用意されており、利用者は森林ウォーキングのほかにもさまざまな健康増進プログラムを楽しむことができます。

今回箱根町では「森のふれあい館 箱根やすらぎの森」を拠点として、芦ノ湖周辺エリアが森林セラピー®基地として認定されました。

「森林セラピー®ロード」とは、フィールド生理心理実験に基づき、専門家による科学的効果の検証がなされて認定された散策路を指します。森林セラピー®ロードは、主に緩い傾斜で構成されており、一般の歩道よりも道幅を広く取り、歩きやすさを考慮するなどの配慮がされたコースを中心に選定されています。



今回認定された「箱根芦ノ湖森林セラピー®基地」



基地拠点「森のふれあい館」外観  
<https://www.hakone.or.jp/morifure/>

## ストレスホルモンが減少！？森林の効果とは

生理・心理・物理実験を、都市部と森林部で行った結果、唾液の中のコルチゾールという「ストレスホルモン」が都市部に比べ、森林では濃度が低くなるということがわかりました。

また、心拍の「ゆらぎ」の測定で、森林ではストレスの高い時に高まる「交感神経活動」が抑制され、リラックスした時に高まる「副交感神経活動」が昂進するということがわかりました。さらに脳の前頭前野の活動が鎮静化しリラックスすることがわかりました。免疫能についても2泊3日の森林浴でNK活性（ナチュラルキラー活性）が高まることがわかりました。

（独）森林総合研究所、千葉大学環境健康フィールド科学センター、日本医科大学、日本衛生学会・森林医学研究会による、生理・心理・物理実験等により、森林のもつ「癒し」効果の科学的解明に関する研究より

## 森の香り「フィトンチッド」が放つリラックス効果

ドイツでは森林浴を含めた自然療法「クナイプ療法」が保険適応となっているなど、森のチカラは古くから注目されてきました。森の有効成分として有名なのが「フィトンチッド」ではないでしょうか。フィトンチッドは、樹木などが発散する殺菌力を持つ揮発性物質です。森林浴はこのフィトンチッドに触れることで、リラックス・癒やし効果があることが分かっていますが、森林セラピー®ではさらに様々な健康効果があることが判明しています。

### 森林セラピー®が生み出す主な健康効果

1. 森林浴でストレスホルモンが減少する
2. 森林浴で副交感神経活動が高まる
3. 森林浴で交感神経活動が抑制される
4. 森林浴で収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下する
5. 森林浴で心理的に緊張が緩和し活気が増す
6. 森林浴によりNK活性が高まり免疫能が上がる
7. 森林浴により抗がんタンパク質が増加する



森林セラピー®ラボ ライター、森林セラピスト®  
森林セラピー®女子部 部長 工藤知恵より

『森林の中で、こころとからだを、深呼吸。  
自然に触れると、現代を生きる女性に「嬉しい」が一杯。  
森林セラピー®ラボを通して、森林セラピー®をより身近に楽しく触れていただけるよう、お伝えしていきたいと思えます。』



## 「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。

## 「県西地域活性化プロジェクト」とは

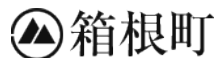
神奈川県では、県西地域を「未病の戦略的エリア」に位置づけ、「未病を改善する」をキーワードに各地域の魅力をつなげて新たな価値を創出し、地域の活力を生み出すため、県西地域活性化プロジェクトを推進しています。

## 「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。



WELCOME TO HAKONE TOWN



もりで学べ もりに学べ しなやかに生きる あたし からだ こころ



はこねのもり女子大学

Hakone Forest For Ladies University Network

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)

Instagram : [http://webgram.co/hakojo\\_photograph](http://webgram.co/hakojo_photograph)



はこねのもり女子大学

Hakone Forest For Ladies University Network

### <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/>

もりで学べ もりに学べ しなやかに生きる あたし からだ こころ



はこねのもり女子大学

Hakone Forest For Ladies University Network

※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

※「森林セラピー®」「森林セラピスト®」「森林セラピーロード®」は、特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティの商標または登録商標です。

NPO法人森林セラピーソサエティ : <http://www.fo-society.jp/>

### 【報道関係者からのお問い合わせ先】

箱根町 森のふれあい館 担当：川口  
TEL：0460-83-6006 FAX：0460-83-6003  
E-MAIL：morifure@town.hakone.kanagawa.jp

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