

星のや竹富島 (沖縄県・竹富島)  
**「ぐっすりに一ぶい滞在」実施**  
 生活リズムを整え離島でぐっすりと眠る  
 期間：2019年9月1日～2020年1月31日

沖縄県・竹富島にある滞在型リゾート「星のや竹富島」は、離島に流れるゆったりとした島時間の中で過ごすことで、乱れがちな生活リズムを整え、快眠の手助けをする「ぐっすりに一ぶい滞在」を2019年9月1日から2020年1月31日まで実施します。本プログラムは、2016年より提供しており、心地よい睡眠が期待できるプログラムと好評のため2019年も引き続き実施します。



## 開発背景

「に一ぶい」という言葉は、沖縄で「眠たい」「眠たそう」という意味で使われています。離島には、波の音や月光が映える夜といったリラックスさせてくれる環境、「に一ぶい草（眠り草）」と称されるハーブの一種クワンソウなど、眠りに良いとされる条件が揃っています。そんな離島に滞在し、自然のリズムに合わせて過ごすことで、日々の忙しきで乱れがちな生活リズムを整え、快眠をサポートする2泊3日のプログラムを開発しました。

## プログラムに含まれるもの

### 1 2種類のスパトリートメント

#### <泡盛もろみ玉のスパトリートメント>

1日目の午後は、泡盛のもろみ、長命草、よもぎ、もち米などを混ぜ合わせ、蒸しあげて作った「泡盛もろみ玉」を使用したスパトリートメントを受けます。ハーブの心地よい香りと、もろみ玉のふんわりとして温かい肌触りで、まどろむほどリラックスできます。



### <檜風呂と癒しのスパトリートメント>

3日目の朝には、檜風呂で体の芯からじんわりと温まりゆったりくつろいだ後、全身を癒すスパトリートメントを受けます。月明かりのような落ち着いた光が灯る檜風呂で気を整え、スパトリートメントで体を癒すことで、疲れた心と体をリフレッシュします。



## 2 夜の心地よい眠りをサポートする豆乳を取り入れた朝食

2日目の朝食は、島の野菜を豆乳のお出汁で頂く「とーふぬゆー<sup>\*1</sup>鍋」です。快眠を助けるホルモンの素となる成分を多く含むと言われる豆乳。ホルモン生成には時間がかかると言われているため、朝食で鍋を用意します。<sup>\*2</sup>さらに鍋に生姜を加えることで、安眠の妨げになる冷えを防ぎ、夜にぐっすりと眠れるようにサポートをします。



<sup>\*1</sup> 沖縄の方言で「豆乳」

<sup>\*2</sup> 参考：NIKKEI STYLE「ぐっすり睡眠」の鍵は実は朝食にあった

## 3 ゆったりと流れる島時間に身を委ねてリラックスする

### <東屋でのにーぶいティー>

2日目の午後、にーぶい草をはじめとするお好みのハーブを施設内の庭で収穫します。にーぶい草は、「おきなわ伝統的農産物」に指定されている、クワンソウというハーブです。収穫したハーブは、昼食後にハーブティーとして楽しめます。



### <お部屋のチェアモックでお昼寝>

東屋でのにーぶいティーでほっと一息ついた後、お部屋に用意したチェアモックでお昼寝します。ゆっくりと流れる島時間に身をゆだねることでリラックスし、まったりとした午後も過ごせます。

## 4 生活リズムを整える朝と夜の深呼吸

### <よんなー<sup>\*3</sup>深呼吸>

当施設から歩いて5分程の所にある「アイヤル浜」で、朝日を浴びながら深呼吸とストレッチを行います。朝食前にしっかりと体を目覚めさせることで、活力湧く島での一日が始まります。また、朝の適度な運動で体を程よく疲れさせることで、夜に深い寛ぎを感じられます。

<sup>\*3</sup> 沖縄の方言で「ゆっくり」



### <ていんぬ<sup>\*4</sup>深呼吸>

プールサイドで星空を眺めながら、呼吸法のレクチャーを受け、ストレッチを行います。深く呼吸しながら、ゆっくりとした動きでストレッチすることで心身を穏やかに調え、眠りへと誘います。

<sup>\*4</sup> 沖縄の方言で「天の川の」





## スケジュール例

<1日目>	<2日目>	<3日目>
14:00 チェックイン	6:30 よんな一深呼吸	6:30 よんな一深呼吸
15:00 泡盛もろみ玉の スパトリートメント	8:00 と一ふぬゆ一鍋	7:00 朝食 (別料金)
18:00 夕食 (別料金)	11:00 に一ぶい草と ハーブの収穫	9:00 檜風呂と癒しの スパトリートメント
21:15 ていんぬ深呼吸	12:00 昼食	12:30 レイトチェックアウト
	14:00 東屋でに一ぶいティー	
	15:00 お部屋のチェアモックで お昼寝	
	19:00 夕食 (別料金)	
	21:15 ていんぬ深呼吸	

### 「ぐっすりに一ぶい滞在」概要

- 期間：2019年9月1日～2020年1月31日 (除外日：年末年始、休館日)
- 料金：90,000円 (税・サービス料、宿泊料別)
- 含まれるもの：泡盛もろみ玉のスパトリートメント、檜風呂と癒しのスパトリートメント、  
と一ふぬゆ一鍋、昼食 (1回)、よんな一深呼吸、ていんぬ深呼吸、  
に一ぶい草とハーブの収穫、に一ぶいティー、チェアモック、レイトチェックアウト
- 定員：1日1名限定
- 予約：星のや竹富島ホームページ (<https://hoshinoya.com/taketomijima/>) より14日前18:00まで

### 星のや竹富島

竹富島の東に位置する琉球赤瓦の集落「星のや竹富島」。約2万坪の敷地には、島内の家々と同じように「竹富島景観形成マニュアル」に従い、伝統を尊重して建てた戸建の客室、白砂の路地、プール、見晴台などがあり、小さな集落が構成されています。

所在地 : 〒907-1101 沖縄県八重山郡竹富町竹富  
 電話 : 0570-073-066 (星のや総合予約)  
 客室数 : 48室・チェックイン：15:00／チェックアウト：12:00  
 料金 : 1泊75,000円～ (1室あたり、税・サービス料別、食事別) \*通常予約は2泊より  
 アクセス : 石垣港よりフェリーで約10分 竹富港より送迎有  
 URL : <https://hoshinoya.com/>



### 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 グループ広報 TEL 03-5159-6323/FAX 03-6368-6853/E-mail [pr-info@hoshinoresort.com](mailto:pr-info@hoshinoresort.com)