

星のや竹富島 (沖縄県・竹富島)

ブルーゾーンの知恵がもたらす「男のがんじゅうひとり旅」実施 冬に乱れがちな生活リズムを避寒地で快適に調える

期間：2019年12月1日～2020年2月29日

沖縄県・竹富島にある滞在型リゾート「星のや竹富島」は、2019年12月1日から2020年2月29日の期間に、「男のがんじゅう*1ひとり旅」を開催します。日常の仕事の忙しさに加えて、寒さから外に出るのが煩わしくなったり、忘年会や新年会などが続き、生活リズムが乱れがちになったりする冬。全世界に4ヶ所ある長寿地域の「ブルーゾーン*2」に含まれる竹富島で、島人(しまんちゅ)の知恵を学び、健康的な暮らしを体験する滞在を提供します。冬でも暖かい避寒地である竹富島で、忙しい日常から離れて、ひとりで快適に生活リズムを調えます。

*1沖縄の言葉で、「健康な」という意味

*2「ブルーゾーン 世界の100歳人(センテナリアン)に学ぶ 健康と長寿のルール」ダン・ビュイトナー (著)、仙名 紀(翻訳)



開発背景

冬は、寒さから運動不足や体調不良になりやすく、年末年始のイベント続きで生活リズムが乱れがちになる季節です。

竹富島は冬でも平均気温が18度と暖かく、快適に過ごすことのできる避寒地です。また、全世界に4ヶ所しかないブルーゾーンと呼ばれる長寿者の多い地域に含まれており、健康的に暮らす文化があります。島人の生活を支えてきた島に伝わる芋の収穫や、道を掃き清める島人の日課である箒目付けなど、健康的な暮らしを体験する滞在を通して、男性ひとりでマイペースに冬の運動不足や体調不良などの悩みを解消したいと思い開発しました。

ブルーゾーンで健康的な島人の暮らしを体験する

1 島人との晩酌

客室に竹富島の島人を招き、ふたりきりで晩酌を楽しみます。ブルーゾーンの研究では、毎日の適度な飲酒や友人との交流が健康によい影響を与えていると言われています。心地よい夜風が感じられる客室の縁側で、島人と泡盛を片手に語らう、贅沢な夜のひとときです。

2 畑人（はるきー）*³体験

珊瑚礁が隆起してできた竹富島には山も川もなく農作物が育ちにくいいため、島に伝わる芋が人々の生活を支えてきました。島人の生活を支えてきた芋を、施設内の畑で収穫します。収穫した芋は、かつて島で主食として食べられていた芋の団子「ンヌイ」として、夕食時に提供します。

沖縄県の100歳人は、畑仕事で全身のあらゆる部分を動かすことが日常です。適度な運動がストレスの解消になるため、畑仕事は彼らの健康と長寿の秘訣のひとつです。畑仕事で適度に体を疲れさせることで、夜にしっかりと眠れ、健康的に過ごせます。

*³畑人とは沖縄の言葉で「畑を耕す人」のこと



3 太陽のもと屋外で過ごす

施設内の東屋に設えた「島風（しまかじ）ハンモック」で昼寝を楽しみます。東屋は人があまり通らない場所にある、とっておきのプライベート空間です。外に出て太陽光を浴びることで体全体が健康になると言われているため、冬でも暖かい島で快適に、屋外での時間を過ごします。



4 箒目付け体験

竹富島では、集落到敷かれた珊瑚の白砂に竹ぼうきで箒目を付けることが人々の朝の習慣です。箒目付けには、道を掃き清め、魔を祓うという意味があります。静かな島の朝の時間に、無心で箒目を付けることで、心身も清められる体験です。

島人の食生活に倣った食事

ブルーゾーンの研究から、沖縄の100歳人は、植物性食品を中心とした食生活を送っていると言われています。彼らの健康を支えてきた芋や大豆、島の野菜など、栄養価が高くカロリーは低い食材が中心の食事で、乱れがちな食生活を調えます。

■畑人昼食

朝から畑で体を動かした後に食べる野菜が中心の昼食です。島で親しまれている野菜やハーブのサラダや、島豆腐のクラムチャウダー、ハーブを練りこんだ爽やかな風味の Pasta など、島の畑の恵みが楽しめます。天気の良い日は、暖かい日差しを感じながら外で食べることもできます。



■がんにゅう御膳

夕食には、島人の食生活に倣った御膳を客室で楽しめます。御膳の内容は、豆腐チャンプルーやゴーヤの小鉢、ンヌイなど、島人に馴染みのある料理ばかりです。島の夜風を感じながら、ゆったりと食事の時間を過ごします。



滞在スケジュール例

<1日目>	<2日目>	<3日目>
15:00 チェックイン	7:30 朝食	8:00 箒目付け体験
16:00 島風ハンモックで昼寝	9:00 畑人体験	9:00 朝食
19:00 夕食 (ダイニング)	12:00 畑人昼食	12:00 チェックアウト
	13:00 島風ハンモックで昼寝	
	18:00 がんじゅう御膳	
	20:00 島人との晩酌	

「男のがんじゅうひとり旅」概要

- 期間 : 2019年12月1日～2020年2月29日
- 除外日 : 2019年12月28日～2020年1月6日、1月19日～24日
- 料金 : 1名 55,000円 (税・サービス料別)
- 含まれるもの : 島人との晩酌、畑人体験、島風ハンモックで昼寝、箒目付け体験、畑人昼食、がんじゅう御膳、ダイニングでの夕食1回、朝食 (2回)
- 定員 : 1日1名
- 予約 : 公式サイト (<https://hoshinoya.com/taketomijima/>) より14日前まで

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