

## 【交付決定事業】

## はこじょ森林セラピー®プロジェクト

関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

# はこじょ森林セラピー® プロジェクト

はこねのもりで私を癒す。



## 1. 事業実施状況

## 【事業概要】

## 「わかる」：はこじょ森林セラピー®手帳の発行

イベントで蓄積されたコンテンツをもとに箱根を楽しむための教科書であり、森林セラピーを実践するための手帳として活用ができる「はこじょ森林セラピー®手帳」を製作・販売。

仕様：サイズ：B6縦 フルカラー96ページ 1月始まり

作成部数：1,000部

販売価格：500円

発行日：平成28年10月1日



はこじょ森林セラピー手帳

## 「改善する」：はこじょ授業の実施

アウトドアクッキング（フォレストキッチン）という食の提供を柱にヨガやウォークランなどの運動を組み合わせたソフトコンテンツを開発し、森のいやし効果を体験できるイベントを実施。



開催日	曜日	授業名	授業内容	開催場所	フォレストキッチンメニュー 【自然に触れて取り戻す五感食】	参加者数
5月22日	日	はこじょ旅ウォークラン&浜ヨガwithフォレストキッチン	①3kmのウォークラン ②浜ヨガ ③アウトドアクッキング体験	①西岸→森林セラピーロード ②白浜湖畔 ③森のふれあい館集合広場	第1回目<和食> 足柄ごはん、味噌玉、鯖の酒粕漬、長芋とみょうがの塩麹漬、ヨーグルトの甘酒きなこ	16名
7月24日	日	はこじょ旅フォークラブwithフォレストキッチン	①ウォーキングしながら自然の中で写真講座 ②アウトドアクッキング体験	①湖畔歩道 ②芦ノ湖キャンプ村	第2回目<サンドウィッチ> 味噌パケットサンド、塩麹ピクルス、甘酒ジンジャーエール、キャベツと玉ねぎの酒粕スープ	10名
8月28日	日	はこじょサウンドフィーリングwithフォレストキッチン	①ハイキング ②音楽鑑賞&アロマ ③アウトドアクッキング体験	①姥子探勝路 ②芦ノ湖キャンプ村	第3回目<ピザ> 味噌ピザ、甘酒ドレッシングのトマトサラダ、ハニーレモンマリネ(塩麹使用)、オクラとモズクのねばねばスープ(醤油麹使用)	16名
9月25日	日	はこじょフィールドフィーリングwithフォレストキッチン	①駒ヶ岳山頂天空ヨガ ②アウトドアクッキング体験	①駒ヶ岳山頂 ②森のふれあい館	第4回目<パスタ> 秋鮭の味噌クリームパスタ、秋野菜の温サラダ(醤油麹ドレッシング)、甘酒チャイ風、酒粕入りコーンスープ	13名
11月27日	日	はこじょ旅ウォークランIN箱根九頭龍の森withフォレストキッチン	①九頭龍神社参拝 ②九頭龍の森ヨガ ③芦ノ湖東岸歩道をウォークラン ④アウトドアクッキング体験	①九頭龍神社 ②九頭龍の森 ③芦ノ湖キャンプ村	第5回目<シチュー> 味噌シチュー、くるみサラダ、パン、甘酒チョコレートムース	
3月19日	日	はこじょバイクライドクラブwithフォレストキッチン	①仙石高原→湖尻水門 ②アウトドアクッキング体験	①仙石原サイクリングロード ②芦ノ湖キャンプ村	第6回目<アジアン> 肉味噌丼、甘酒の甘味	

「活性化」：はこじょマルシェの開催

芦ノ湖周辺の森での未病コンテンツによる地域活性化を実現するため、フェスティバル形式によるイベントを実施。

日程：平成 28 年 10 月 15 日（土）～16 日（日）

場所：箱根やすらぎの森

来場者：約 350 名

内容：フォレストキッチン体験、アロマやクラフトのワークショップ、県西地域の農産物販売、未病 PR ブース等



はこじょマルシェ

「癒す」：森林セラピー基地看板の整備

科学的根拠に基づく癒し効果を体感するため森林セラピー基地として認定される箱根芦ノ湖森林セラピー®基地において、エリア内の回遊性を高めるとともに森林セラピー効果を説明する看板（メイン、ルートマップ、座観サイン）を設置。



森林セラピー看板(イメージ)

2. 平成 28 年度の事業スケジュール

平成 28 年度	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月
はこじょ森林セラピー®手帳製作	企画	取材		編集		製作	● 発行
はこじょ授業		● 開催		● 開催	● 開催	● 開催	
はこじょマルシェ							● 開催

平成 28 年度	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
はこじょ授業	● 開催				● 開催