

# meenu style retreat

## in Akajima

配信日：2017.5.16

主催：株式会社アッシュエンタープライズ

企画：メニュー スタイル実行委員会

## 座間味村阿嘉島の魅力を堪能できる「meenu style retreat」 前向きになれる自分を見つける地域交流型の旅体験実施レポート

株式会社アッシュエンタープライズ(本社：沖縄県那覇市、代表取締役：黛泰元)は、イベント「meenu style retreat」を2017年4月22日(土)、23日(日)に、沖縄県島尻郡座間味村阿嘉前浜ビーチにて開催致しました。

参加者は、東京、神奈川、沖縄本島から、お一人様や家族連れ、友達同士、母娘ペアと総勢30名の方々。

「1度アップ」(代謝を上げる、視野を広げる、行動を変える)のコンセプトに基づいて、9つのアクティビティを、参加者と島の人々が一体となって楽しむことで、島の魅力を堪能しました。

イベントの要となったのは、島の人と参加者の交流。単なる観光ツアーにとどまることなく「島の人々が案内する集落巡り」では、座間味村観光協会の下、阿嘉島に長年住む地域の方が集落をガイドし、島で守り続けている祭り行事や、大切にしている場所、島の暮らしについて案内しながら、地元の魅力を伝えました。また、阿嘉青年会をはじめ、島に住むスタッフのサポートで、イベントのアクティビティに島民が無料で参加できる仕組み作りを行い、参加者同士の交流、参加者と地域の交流などを通して、心に触れるイベントを堪能いただきました。

さらに、沖縄県内のマリン事業への就職を希望する「沖縄ウェル専門学校」のマリンワーク科から3名のボランティアスタッフを迎え、将来マリン事業に従事する若者達の研修の場としてもご活用いただきました。

今後も「前向きな一歩」をコンセプトとした、様々なライフスタイルの提案を行ってまいります。ぜひ、meenu styleのこれからの活動にご注目ください。



### ■開催概要

日時：2017年4月22日(土) 23日(日)

会場：沖縄県島尻郡座間味村阿嘉(前浜ビーチ)

アクセス：那覇市泊埠頭北岸より高速車で約1時間  
(当日は北岸船客待合所集合)

参加費：23,000円(税込)

座間味村民はアクティビティ無料

メニュースタイル

### meenu styleとは

「メニュー」とは、このイベントの舞台となった、阿嘉島前浜を指す「メニューハマ」から由来しています。

「メニュー」とは沖縄のことばで「前の」という意味ですが、私たちはこの言葉を「一歩前の」「前向きな」

「前進する」という意味で捉えています。沖縄に数々ある離島を舞台に、それぞれの島々の美しい自然、それぞれの島だからこそ体感できる感動を、より魅力的に伝わりやすくコーディネートし、新たな島の魅力を創出していくプロジェクトが「meenu style」です。meenu styleでの体験を通し、心が洗われるような島の自然にふれ、感動を味わった時、参加者たちは「新しい一歩」を踏み出すきっかけになるでしょう。

meenu style web <http://meenustyle.jp> <http://メニュースタイル.jp>

どちらのURLからも内容をご覧いただけます。

イベントレポートもFBページ (<https://www.facebook.com/meenustyle/>) にてアップしております。



## Day/01



那覇市松尾にあるfaidamaさんの協力のもと、メニュースタイル特製ランチボックスを、参加者&島の人を交えてロングテーブルで一緒に食べました。食のひと時は、見知らぬ人との交流を繋いでくれる大切な時間。目にも心にも、身体も癒してくれる、色とりどりの島野菜を中心にしたランチのほか、ビーツと生姜を用いた、メニュースタイル特製スイーツ（Vivre協力）も味わいました。



ランチの後は、阿嘉島青年会とスタッフ、そして参加者も加わった音楽会。沖縄ならではの楽器、三線、三板をもちいて、プチライブが開催されました。見るのも触れるのも初めての楽器に、参加者は興味津々!!



### 心、身体をつなぐペアヨガ

音楽会の後は3つのアクティビティを3グループに分けて、順に回ります。ペアヨガはストレッチ効果を高めるだけでなく、ペア同士のアイコンタクトにより思いやりの心を育み、心と身体をつなぐひと時となりました。大人も子どももポーズが深まり、達成感を共に味わいました。



### 島民が案内する阿嘉島散歩

阿嘉島の観光名所を、土地に伝わる歴史や祭りの紹介と共に、地元で長く住む島民のガイドで巡りました。島民が衣装をして踊る聖なる場所や、集落を練り歩く獅子のひみつ、豊漁を願う舟漕ぎの儀式など、今も続く阿嘉の風習を学びました。あいにくの雨模様でしたが、リゾートだけでない島の魅力を堪能できました。



### 愛されヒップを作るウォーキング

理学療法士が伝える、正しい座り姿勢、立ち姿勢、そして歩き方の講座。普段あまり気にすることのなかった、筋肉の正しい使い方を学び、腹筋、背筋、そして腿やお尻の筋肉を使って歩くことで、身体の中から燃焼させ、代謝をアップさせます。男性も女性も真剣な眼差しで取り組みました。

## Day/01



### 星を感じるプログラム

本来ならば、前浜で行う予定だった、星空ガイドと星空撮影会でしたが、あいにくの雨天のため、阿嘉島離島振興総合センターで、星についてのお話会をおこないました。その後は水を使って演出する、撮影会を、グループごとに行いました。その後はふたたびセンターで、瞑想ヨガ。セルフマッサージ効果の高いヨガを通して心身をほぐし、自分の心と向き合い、星に願いを込めました。

## Day/02



### 目覚めの早朝ビーチヨガ

2日目は、素晴らしい晴天に恵まれ、海の青がより一層引き立つ前浜で、早朝からビーチヨガを堪能。ゆっくりとした動きながらも、身体をほぐし、伸ばすことで、緩やかな目覚めを促します。ヨガのあとは、会場となる前浜のビーチクリーン。お世話になる島への感謝を込めて。



### 身体のバランスを整える SUPヨガ&SUPミニレース

阿嘉島の美しい海の上で行う、SUPヨガ。呼吸を整え、バランス感覚を養い、体幹を鍛えます。ほとんど全員が初めての体験でしたが、大人も子どもも参加できるアクティビティに、みなさん笑顔があふれていました。その後はグループに分け、SUPミニレース。白熱したゲームとなりました。



### 前浜ビーチでみんなで食べる ロングテーブルランチ

イベントの最終日は、前浜の美しいビーチで行う、ロングテーブルランチ。ブッダボウルならぬ「メニューボウル」には、発酵玄米、季節のお野菜のソテーやラベ、スーパーフードのキヌア、豆類など栄養価もたっぷりな食材。それぞれのセンスで盛り付けてみんなで食べるランチは格別のものとなりました。

### 【本イベントに関するお問い合わせ先】

株式会社アッシュエンタープライズ メニュースタイル実行委員会  
Tel : 098-955-7896 (月～土 9:00-18:00) MAIL event@meenustyle.jp