

SUNSTAR

これからの実りある豊かな人生のために

サンスター健康道場監修 1泊2日

“健康道場ツアー”徳島県・上勝町



徳島
阿波
遍路
と
葉
つ
ぱ
の
ま
ち



健康道場ツアーとは…



オーラルケアメーカーとして知られているサンスターには、健康関連産業に携わる社員がまず健康であるべきとの考えのもと、福利厚生施設「サンスター心身健康道場」があります。1985年の設立以来、玄米菜食や健康ウォーキング、ストレッチ指導といった、食事・身体・心をつとした健康法を実施しています。そんな健康道場の健康法を一般のお客様に楽しい旅の形でご提供するのが「健康道場ツアー」です。2013年より山形県上山市および歌山県熊野古道で開催し、高い満足度をいただいています。健康道場ツアーをご自身の生活習慣を見つめ直すきっかけにしていただき、実りある豊かな人生を送っていただければ幸いです。

健康道場シリーズとは…

「玄米菜食の良さをご家庭でも手軽に美味しく続けて、健康になっていただきたい」、そんな想いから生まれたのが「健康道場シリーズ」。玄米ごはんや野菜飲料を取り揃えています。



健康道場シリーズについて詳しく知りたい方はこちらを! ▶▶▶ <http://www.kenkodojo.com>

担当者の思い

いろいろの町で
お待ちしております

月の宿
料理長 奥崎 晃一さん

健康道場の理念を考慮し、社内で何度も試作、栄養計算を行い、一年以上かけ完成させました。地産地消を基本に、上勝町らしさを料理に表現しています。特に、当地特産の「つまもの」、「ゆこう酢」、「しいたけ」をお楽しみください。

上勝町
町長 花本 靖さん

上勝町が全国から注目されるきっかけとなったのが「いろいろ」です。日本料理に添える葉っぱをおばあちゃんたちが出荷して、年商2億6000万円の産業に成長しました。上勝町の新たな挑戦の一つである「ヘルスツーリズム事業」により上勝町の豊かな自然や郷土料理などと共に上勝町のおばあちゃんのように元気で健康になってください。

月の宿
社長 松岡佐千子さん

健康道場ツアーについて自ら体験しながら理解し、心を込めて準備してまいりました。「月の宿」は、集い、語り、また帰ってきたくなる、そんな場所でありたいと願っています。皆様のお越しをお待ちしております。

受け入れ
担当 大西 正泰さん

四国の誇る遍路道の石畳や屋久島の景色に匹敵する山犬嶽の苔の群生地を歩きます。2年間かけてコースを準備いたしました。皆様の来訪を心よりお待ちしております。



徳島県
上勝町
MAP



ツアーのスケジュール、お申込みについては、別紙のお申込み用紙をご確認ください。

▼ ツアーについてのお問合せはこちら ▼
株式会社JTBD徳島支店
TEL 088-623-1237
FAX 088-654-5120 受付時間/9:30~17:30 (土・日・祝日、12/30~1/3休業)

▼ 商品のご注文についてはこちら ▼
サンスター株式会社 通信販売 お客様センター
TEL 0120-831-181
受付時間/9:00~17:00 平日のみ

※電話番号をご確認の上、お間違いないようにおかけください。



1日目夕食 ※写真はイメージです

料理長の
創作力が光る

宿泊先 月の宿 玄米菜食

健康道場式食事の、肉・卵・乳製品不使用、一食につきカロリーは約600kcal。この厳しい決まりを守りながら、徳島の食材をふんだんに活かした玄米菜食に仕上げてくださいました。納得の味と、目でも楽しめる色鮮やかな料理をご堪能ください。



月の宿
料理長
奥崎 晃一さん



月見ヶ丘海浜公園

1日目の昼食はココでお召し上がりいただきます。
(雨天や強風時は、ピクニックセンター)



地元の新鮮素材を、上勝の豊かな景色と共に
つまもの(葉っぱの飾り)
上勝町を一躍有名にしたのが、日本料理に添える「つまもの(葉っぱの飾り)」をおばあちゃんたちが出荷する「いろどり」事業。各料理のつまものにも是非ご注目ください。

1日目昼食
※写真はイメージです



山犬嶽の苔の群生地

1日目
お遍路ウォーキング
約1.3km
(約45分)

2日目 早朝
健康
ウォーキング
(約30分)

2日目 昼
健康ウォーキング
約2.1km
(約2時間40分)



山犬嶽の専門家 ※写真はイメージです



ストレッチ

山犬嶽の専門家が安心して、楽しくご案内!

苔と森に包まれて癒される

「彩山」「山犬嶽」 健康ウォーキング

いろどりやま やまいぬだけ



ウォーキング風景

「彩山」早朝の散歩道として、鮎釣り清流で知られる勝浦川の周辺、そして2018年7月に開通しましたいろどり橋を渡るコースです。いろどり橋は日本三大秘境祖谷のかずら橋を模した吊橋で、足元に広がる清流の風景を楽しめます。

「山犬嶽」全長約2.1kmのコースで、消費エネルギーは約500kcal。杉木立のなかでの健康ウォーキングは心身のリラックスをもたらし、眼下に広がる二人静の群生地のなかや、西日本最大級の苔の群生地を歩きます。



いろどり橋

自分の心と身体と向き合い、楽しく健康づくり

動

『徳島・上勝』 健康ウォーキング

食

旬の食材を活かした 健康道場式食事

旬の食材を丁寧に調理し、「健康に良くて美味しい」を実現しました。

上勝町保健師との個別食生活相談の時間をご用意しておりますので、普段の食生活において気になることをぜひご相談ください。



個別食生活相談

勝浦川を眺めながら、弘法大師ゆかりの温泉をご堪能

癒

月ヶ谷温泉「月の宿」



宿泊先 月ヶ谷温泉 月の宿



月の宿 大浴場



宿泊先
月の宿
経営支配人
奥崎 晃一さん

「ここだけの場所」を目指すあたたかいお宿

月ヶ谷温泉 月の宿

源泉は「月の宿」から1.5km離れた霊山月ヶ谷にあり、岩の亀裂から自然湧出する冷泉を引いています。昔、弘法大師がこの地で修行をしている時、薬師如来より、「この霊水は万病を駆除する薬泉なり、これ如来の衆生救済の一ツなり」と告げられ、大師がこれを民に伝え広げたとする謂れがあります。泉質は単純硫黄冷鉱泉で、神経痛や関節痛に効果があると言われてます。

学



サンスター歯科衛生士
※写真はイメージです

サンスター徳島工場

オーラルケア講座・ハブラシ工場見学

徳島県松茂町には、サンスター徳島工場があります。普段お使いのハブラシがどのように製造されるのか、工場見学をしていただくとともに、サンスターの歯科衛生士から個人個人にあったハブラシ選びや、健康な歯を保つための正しいブラッシング指導についてお話しさせていただきます。



20番札所「鶴林寺」

歴史文化を感じながら、健康に

お遍路ウォーキング

中世のころより、山岳修行の地として「四国遍路」は愛されてきました。修行への発心を祈願する、奈良時代に行基創設の1番札所「霊山寺」に、源頼朝・義経兄弟からも厚い信仰を受けた20番札所「鶴林寺」を歩きます。「鶴林寺」では、狛犬の代わりに鶴の像が迎えてくれます。