

ようこそフブの森へ！

トトラボ × フブの森 北海道下川町の森と過ごす 3 日間

北海道モミの精油蒸留とレメディーづくり

健やかな森と人のための 緑のものづくり体験プログラム

原始の頃、人類は森で生まれました。私たちにとって森に身を置くことはふるさとに帰ること…。北海道下川町フブの森。陽の光、風の音、緑の匂い、そしてみんなの笑い声…。私たちが元気にしてくれるこういったものがここには溢れています。

私たち人間が健やかになることは森が健やかになること…。森に息づくモミと本気でおつきあいし、森が喜ぶ精油づくり、森も私たちも元気になる植物療法をじっくり味わう 3 日間です。

日時：平成 24 年 10 月 6 日 (土) ~ 10 月 8 日 (月) 3 連休

場所：北海道上川郡下川町

集合：下川町バスターミナルに 10/6 13:15 集合

※現地までのご自身でいらっしゃってください。交通手段（航空、JR、バス等）ご不明な場合はご相談ください。
www.fupunomori.net/about-access/

参加費：48,000 円（宿泊 2 泊、夕食 2 回、朝食 2 回、昼食 1 回含む）

宿泊：森のなかヨックル（コテージ型宿泊施設）

1 棟だてのコテージです。ベッドルームはふたつですが 4 名様までご宿泊可能です。
<http://www.forest-life.org/yokkuru/index.shtml>

申込締切：9 月 21 日

申込方法：株式会社フブの森まで、お電話、FAX（TEL/FAX 01655-4-3223）、または E メール
（info@fupunomori.net）で以下の項目をお知らせください

お名前（参加される方全員のお名前をお知らせください）／ご参加人数／ご住所／電話番号／E-mail アドレス／
北海道内の交通手段（自家用車・その他）／食べられないもの等、その他留意事項／
このプログラムをどこでお知りいただいたか

お問合せ：トトラボ 担当：村上 e-mail: school@totolab.com

フブの森 担当：田邊 e-mail: info@fupunomori.net TEL 01655-4-3223

※下川町までの交通手段（航空、JR、バス等）ご不明な場合はご相談ください。東京 - 北海道往復経験 10 年の達人が
アドバイスいたします。

<今回の主な案内人> 田邊真理恵（フブの森）、亀山範子（フブの森）、村上志緒（トトラボ）

トトラボ植物療法の学校

<http://www.totolab.com>



主催

株式会社 フブの森

www.fupunomori.net

毎日を健やかに過ごすためにハーブを活かす植物療法の学校です。生命を持つもの同士としてハーブとおつきあいをすることを学び、自然とのつながりをしっかりと感じ考えて、植物の力、人の力を活かしながら暮らすために、自然・生活文化・科学の観点から学ぶセミナーやワークショップを展開しています。村上志緒主宰。

北海道の北のまち下川町で、北海道モミのエッセンシャルオイルをはじめとした、北海道の森のめぐみをお届けしています。2000 年に下川町森林組合で始まった北海道モミ精油事業。2008 年には NPO 法人森の生活が引き継ぎ、2012 年春、株式会社フブの森となりました。みんなが森を身近に感じられるためのモノづくりを目指しています。

10/6(土)

午後

北海道モミ(トドマツ)とお友達になる日

まずはモミの森でゆっくりと一息ついて、森の仲間にごあいさつ。ふるさとの風や音、匂いに包まれて心と体を癒しましょう。森のお話を聴いて、モミの香りをじっくり味わい、エアフレッシュナーを作ります。その後は五味温泉で入浴して夕食、夜の星散歩では、北の大地に広がる天空の星を眺めましょう。



夕食：食彩工房「美花夢」の地元食材たっぷりのスローフード



10/7(日)

終日

森が喜ぶ仕事をする日

森に入り、森のお仕事についてお話を聞きながら、実際に木を伐り、森を手入れします。

森が喜ぶ仕事ってどんなお仕事？木は伐ってもいいものなの？そんな疑問に答えてくれる森のプロたちをお迎えして、私たちと森のつながりについて考えてみます。その後、森で伐ったモミの枝葉はプブの森の工房で蒸留。エッセンシャルオイルと芳香蒸留水ができあがるのを待つ間は、森の恵みを活用してモミのバルサム軟膏を作ります。暗闇に包まれる頃にはキャンドルの光に包まれながら蒸留後のほかほかの葉に素足をを入れて足浴タイム。その後は、美味しいものを囲みながら、モミとおつきあいした一日を振り返ります。おやすみ前には、モミの芳香蒸留水風呂に入って今日の疲れを癒しましょう。



朝食：木彫りとお食事処「さかの」うめこ母さんの和食弁当

昼食：旅人画家のレストラン「モレーナ」の北インド風カレー

夕食：農園レストラン「食工房おると」の地元野菜とハーブのお料理

10/8(月)

午前

森の恵みを活かしたものづくりの日

下川の秋の朝を味わう朝散歩と朝ヨガ。ひんやりと気持ち良い森の空気をいっぱい吸い込みます。お散歩しながら、その後のものづくりの材料を集めます。

この日のものづくりは二つ、入浴時に血行を良くして体が温まる「モミのてるてるバスボール」と、森の香り豊かな「森のポプリ~Bear's Favorites (熊さんのお気に入り)」です。



朝食：木彫りとお食事処「さかの」うめこ母さんの和食弁当

12:30 解散

※天候によりプログラムの順番が変更になる場合があります。



3日間で予定しているものづくり(どれもお持ち帰り)

モミのエアフレッシュナー

モミのバルサム軟膏

モミの精油(5ml)と芳香蒸留水(500ml)

モミのてるてるバスボール

森のポプリ~Bear's favorites (熊さんのお気に入り)

お申し込み・お問合せ

株式会社フブの森 www.fupunomori.net

e-mail: info@fupunomori.net

TEL/FAX 01655-4-3223

〒098-1204 北海道上川郡下川町北町 609

営業時間 8:00~17:00 / 土日祝休