



飯綱山と水輪ナチュラルファーム自然農園のそば畑



信州飯綱高原 いのちの森 水輪 戸隠鏡池



グリーンオアシスレストラン



ゲストルーム



おいしい健康自然食料理



自然農法新鮮野菜



気軽にゆったりのにんびり自由に過ごしたい

宿泊のご案内

疲れた体を癒したい…、とにかくぐっすり眠りたい…、おいしい自然食を味わいたい…などご自分のリズムで自由にお過ごし頂けるステイです。セラピーなど各種オプション(詳細は裏面参照)も追加できます。

- 料 金 12,500円/泊 ~ ※以下の内容を含みます(お部屋・人数・時期により料金が異なります)
- 内 容 宿泊+夕朝食(手づくり自然食)+夜の禅セラピー・朝の気功(自由参加)
- 特 典 滞在中はお野菜定期コースを10%割引にてお申込み可能

いのちの森 最高の自然環境



お庭での森林浴



白樺林での樹林気功

澄みきった空気、小鳥たちの歌声、緑の森の静けさ、荘厳な朝日、神秘的な月夜、信州飯綱高原の大自然のエネルギーフィールドは心と体を癒し、自然治癒力を高めます。森林浴、白樺林の中でのんびりすごしたりなど、自然のフィールドを満喫できます。

気持ち良く過ごせる総天然木の館内



じゅうたんに彩られた客室



大きな窓ガラス張りのホール

エコロジーに配慮された杉と檜の総天然木の施設、やわらかな光を放つ手作り和紙の照明、純毛100%の絨毯、ネパール製の厚手の手織りマットなど清潔で、気持ちの良い館内にてごゆっくりお過ごし下さい。

館内は天然木の香りが漂い、洋室、和室、特別室(キッチン、トイレ付)など様々なタイプのお部屋があります。全25室、約60名様様の宿泊が可能。全客室インターネットLAN端末あり。

自然農園の無農薬野菜と手づくり料理



目の前に広がる自然農園



水輪の4,000種類ほどのあるレシピの中から人気の62種が本に著：塩澤研一 監修：帯津良一 出版：PHP研究所 定価：1,680円

料理はすべて手作り。だし作りから始まり、厳選した食材・調味料を使用した無添加のお野菜中心の自然食ですが、ご希望により魚介類、肉料理もお作りします。お野菜は目の前に広がる水輪ナチュラルファーム(ながの環境農業&Eco大賞受賞/長野県知事認定エコファーマー・認定番号長野-3766)の自然農園の農薬・化学肥料を一切使用しないの新鮮野菜をふんだんに使用し、旬にこだわったお食事をお楽しみ頂けます。

善光寺・戸隠神社・温泉など観光名所多数



戸隠奥杉並木



車で10分の天然温泉



善光寺

水輪近郊には霊山と言われる修験の戸隠山と戸隠神社5社、善光寺など観光名所や天然温泉(露天風呂有り・車で10分)があります。

大自然の恵みをお土産に



健康野菜クッキー



野菜菜パウンドケーキ



自然農法野菜

自然農法のお野菜と自然農園の材料を使用した野菜クッキー・野菜パウンドケーキや天然酵母パンなど安心・安全なお土産をどうぞ。

ご予約・お問い合わせ 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター「水輪」
いのちの森水輪グループ (グリーンオアシス・水織音・森のしずく・水輪)

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原 2471-2198

TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736

E-mail suirin@suirin.com URL <http://www.suirin.com>

豊富なオプションプログラム

セラピーメニュー（水輪正会員は割引有）

- ① リフレクソロジー（足裏マッサージ）
（30分：3,000円 ※ハーブティー付）
- ② ホットストーンセラピー
（60分：6,000円 ※ハーブティー付）
- ③ カウンセラー塩沢みどりによる心理カウンセリング（60分：5,500円）
- ④ 精神科 巽信夫医師による心理カウンセリング（60分：13,500円～ ※要予約）
- ⑤ びわの葉温灸（30分：2,500円 ※ハーブティー付）
- ⑥ ヒーリングアートセラピー
（60分：4,000円 ※材料費込）
- ⑦ こけ玉アートセラピー+こけ玉はお土産にどうぞ
（基本セット3,000円 ※2個分の材料費込）
- ⑧ 畑セラピー+野菜もぎ取り体験
（半日：1,500円 +野菜代実費 ※スタッフの説明・長靴&軍手レンタル付）
- ⑨ よもぎセラピー（60分：2,000円 ※ハーブティー付）
- ⑩ ワーキングセラピー（60分：1,000円）
- ⑪ ミュージックセラピー（60分：1,000円）
- ⑫ ミニ内省内観（60分：1,500円）
- ⑬ 夜のヒーリングシアターと禅セラピー（無料）
- ⑭ 朝の気功と自然農園散策（無料）
- ⑮ 森林浴 ※リクライニングチェア貸出（無料）



リフレクソロジー



玄武岩の遠赤外線治療を受けるホットストーンセラピー



初夏に咲くたんぽぽ



客室から見える日の出



こけ玉アートセラピー

宿泊された方からのお便り

私は少々神経質なところがあり、一般のホテル・旅館などで清潔さで感動したことはなく、たいてい「安いから仕方ない」「こんなものだろう」と妥協しているのが常でしたが、水輪の施設あらゆる面での清潔さには本当に感激しました。清潔を通り越して「美しい」と言えるレベルです。業者の手が入らず、スタッフのみなさんの手作業によるものだとすれば、みなさんの志の高さに、最大級の敬意を表するものであります。本当にすばらしいです。



自然観察会・野草摘み

また、お料理の美味しさも、感激しました。素材の素晴らしさはもちろんのこと味付け、メニュー、どれも大変美味しく、素晴らしいです！何よりきちんと心をこめてつくられている美味しさであると感じました。心はうそをつけないから、形だけ心をこめているような料理とは、天と地ほどのひらきがあります。本当に完成度の高いお料理を頂けて、大変幸せでした。

スタッフの方々、宿泊客の方々、みなさん心のあたかな素敵な方ばかりですね。そういう方々が集まる場としてこの水輪のあり方を変えずに、続けてほしいと思います。ありがとうございます。

（東京都・森川さん）

森の恵みを楽しむ

信州飯綱高原。大自然のエネルギーは自然治癒力を高めてくれます。森林の樹木から発散されるフィトンチッドと呼ばれる香りは体をリフレッシュさせ、ストレスを和らげます。フィトンチッドは、副交感神経の働きを活性化し、気分をよわらげ、血圧の低下、鎮静作用、アルファ波の増加など、森の中で空気を吸い込むだけでも、それらが自然に身体に作用します。

また、香りだけではなく、清浄な空気、木漏れ日の光など様々な森林環境が自律神経系に刺激を与え、よいバランスへと変動させます。



いのちの森を散策

その他のインフォメーション

- * チェックインは午後3時、チェックアウトは正午です。
- * お仕事用にデスクとスタンドの貸出もあります。
- * 環境を守るため、箸やシートなどご自分のものをお使いになる方はどうぞご持参ください。
- * 施設内は全館禁煙です。喫煙所があります。
- * カーナビで検索する場合は、水織音（みおりね）（026-239-3908）で検索して下さい。
- * 10月～4月は別途冬期暖房費500円/泊となります。
- * 団体・グループでの貸し切り利用や各種セミナー会場としての利用もできますので、お問い合わせ下さい。
- * 車で10分の距離に天然温泉施設がございます。
- * 長野駅～水輪間は長野観光タクシー（TEL026-222-1234）に「水輪の紹介」と予約すると特別割引料金になります。
- * プリペイドカードにて国際電話・FAXもできます。
- * 宿泊料は事前振り込みとなっております。

【振込先】◎ゆうちょ銀行 振替口座 00500-8-95070
加入者名 有限会社グリーンオアシス
◎八十二銀行本店営業部（普）1088205
名義 有限会社グリーンオアシス

いのち丸ごと自然治癒力を高めます

くのちの森クリニック併設・要予約

気 ... 気功で体の血流を促進し、内臓機能の活性化、自律神経のバランス調整、免疫力増強をはかり、健やかな心と体をつくります。

心 ... 心の持ち方次第でいのちの力が輝き出します。鳥のさえずり、そよ風、大自然の中で静かに心穏やかに過ごし、いのちの力が蘇ります。

体 ... 自然農園を散策すると大地のエネルギーがどんどん体に入ります。血流促進、心肺機能が活性化し、元気を回復。

食 ... 自然農園産の自然農法野菜をふんだんに使った心のこもったおいしい食事はいのちの力を呼び覚まします。和食、洋食、中華、養生食、ベジタリアンまで幅広く対応。

医 ... いのちの森クリニックドクター・カウンセラー
院長 巽 信夫（精神科/メンタル相談・青少年育成相談）
帯津 良一（外科/ホメオパシー相談・がん相談）
久間 祥多（脳神経外科/脳と心の相談）
栗林 秀樹（整形外科/心と体の総合診療）
井上 弘寿（精神科/青少年育成相談）
宮島 基行（高野山真言宗阿闍梨/人生相談）
塩沢 みどり（カウンセラー/青少年育成相談）
による専門的なカウンセリングも可能です（要予約・料金別途）。主治医には聞けない事、心の悩み等なんでもご相談下さい。



中庭



こけ玉



クリニック待合室

「宿泊申し込み書」 *以下に必要事項をご記入の上お申し込み下さい。後日詳しい資料をお送りします。TEL 026-239-2630
FAX 026-239-2736

氏名	男 女	年齢	ご職業	申込日	月	日
住所〒				e-mail		
TEL	FAX	携帯電話				

ご希望の宿泊希望日程と、該当項目に○をご記入ください。

■ 年 月 日～ 日(泊)