【限定５組】

**親から子へ、お孫さんへ**

## 愛のアート　～鳥の木の巣箱～

お子さま･お孫さんと一緒にご参加いただく、1 泊 2 日の森のリトリート
八ヶ岳の豊かな自然の中で鳥たちの生き方に寄り添い、内側にある優しい想いをアートという形に現してみませんか？

親の心に触れ、愛をカタチにする「鳥の巣箱」づくり
鳥の巣箱をつくる体験を通して、今度はお子さま自身が「親」の気持ちになり、あたたかな愛を込めて鳥たちの家をつくってみませんか？

私たちが暮らすこの世界は、私たちの内側にある「想い」によって創られています。
美しい想いは美しい形を織りなし、世界をあたたかく彩ります。調和を乱す想いは、時にすれ違いや影を生み出します。

実際に鳥たちがどんな想いで巣を作っているかは分からないかもしれません。
けれど、懸命に子育てをするその姿に、私たちはいつも心を揺さぶられます。
人間であっても、小さな鳥たちであっても。
命の奥深くにある「無限の愛･知恵･力」によって、この地球上に目に見える世界を創造している。その共通点は変わらないのです。
鳥たちの生き方に寄り添いながら、ご自身の内側にあるやさしい想いを、ひとつの形に現してみませか？

*知る楽しみ（野鳥と森の解説）*

**四季折々の野鳥を観察して、森の探検家になろう**

日本で見られる野鳥は季節によって種類が異なります。一年を通じて見られる野鳥を留鳥（りゅうちょう）、夏の繁殖期に北の地方や高い山で過ごし、冬に南の地方や里に下りてくる野鳥を漂鳥（ひょうちょう）、夏の繁殖期を日本で過ごし、冬は東南アジアなどの南の国で過ごす野鳥を夏鳥、逆に冬を日本で過ごし、夏の繁殖期をシベリアなどの北の国で過ごす鳥を冬鳥に分けることができます。
季節によって見られる野鳥が異なり、それらの野鳥を新緑、紅葉、雪景色と様々な季節感と共に見ることができるのが、日本でのバードウォッチングの特徴と言えます。
野鳥は種類によって虫や魚、木の実、草の種子など食べ物が異なります。また種類により、繁殖する場所、巣の作り方、巣材も異なります。そうして野鳥をじっくり観察していると、そんな鳥たちの小さな暮らしや工夫が、少しずつ見えてくるようになります。

三井の森へ移動、湖と水鳥、森と林鳥
標高 1,100mの場所では竜神池を包み込む森と雄大な八ヶ岳連峰が織りなす風景は美しく、八ヶ岳の主峰･赤岳や阿弥陀岳は 3 月の時期は雪化粧で眼前に迫ります。湖の水面をゆっくりと漂っている水鳥や森に飛び回っている野鳥の姿や鳴き声を楽しみましょう。

森の中にすむ、たくさんの鳥たち。
それぞれ、一体どのような場所に巣を作るのでしょう？
そして、大切なわが子を守るために、どんな工夫をこらしているのでしょうか。
鳥たちの生き方を身体全体で感じてみる体験は、私たちに新しい世界を見せてくれます。子供たちは「森の探検家」になって。
大人はしばし人間としての頭の思考をちょっとお休みして。
鳥たちの目線になり、そのたくましくも愛おしい生き方に触れながら、一緒に森の空気を楽しみませんか。

*作る楽しみ（プログラムの流れと見どころ）*

【前半】どの鳥の巣を作る？ 想いをかたちにするデザイン決め
野鳥観察の前半は、「今回はどの鳥の巣を作ろうか？」とイメージを膨らませます。
ペンション「アダージオ」へ移動した後は、鳥たちの巣づくりの特徴や巣材について楽しくレクチャー。とびきりステキな巣箱のデザインを考えていきましょう。
作った巣箱は、アダージオの庭の木にかけて実際の野鳥にプレゼントするのも素敵ですし、ご自宅に持ち帰って大切な貯金箱やインテリアにするのも使い方は自由です。巣箱が完成したら、どんな風に活かしたいかも一緒に決めていきましょう。 今回は、野鳥のイラスト、特に繊細な野鳥の羽を描くプロとして活躍しているサイエンスイラストレーターのお姉さんも参加します！プロのアートな視点を取り入れながら、あなただけの特別な巣箱のデザインを一緒に考えていきましょう。

【後半】森の宝もの探しと、野鳥観察と実物の巣物件見学し、じっくり巣箱づくり
アダージオ周辺の散策ルートへ野鳥観察と実物の巣物件見学。今度は、決めた鳥に必要な材料を探しながら野鳥観察を進めます。
「巣材を探す」という新しい視点で歩くだけで、普段は見落としてしまう森の宝ものに次々と出会えるはずです。
講師のお姉さん達のサポートを受けながら、集めた素材やあたたかな想いを重ねながら、世界にひとつだけの巣箱をじっくり時間をかけてカタチにしていきます。

【翌日】想いを届ける発表会 ＆ アダージオの庭へ
翌朝 9:30 からは、いよいよ完成した巣箱の「作品発表会」。
「どんな想いを込めて、この形になったのか」
お子さま達の口から語られる純粋な言葉に、大人はあたたかな観衆となって耳を傾けましょう。
10:00 には、ご希望の方全員でアダージオの庭の木へ巣箱を取り付けに行きます。初夏の 6 月、鳥たちが実際にその巣に入ってくれるかどうか……今からワクワク楽しみですね！

# 本企画 3 つの見どころ

## 1. プロのアート講師・自然体験指導者が全日程サポート
サイエンスイラストレーターとして世界的に活躍する Moon Q 先生と、自然体験プログラムのプロである李欣然先生が同行。野鳥の描き方や生態、巣材探しまで丁寧にサポートします。

## 2.「想い」を表現する世界にひとつの巣箱づくり
観察した野鳥の特徴や羽のグラデーションを取り入れながら、アートな巣箱をデザイン。完成した巣箱は、アダージオの庭に設置して野鳥にプレゼントすることも、ご自宅に持ち帰って貯金箱やインテリアとして大切に飾ることも自由です。

## 3. 五感をひらく、蓼科・八ヶ岳の豊かな体験
春の気配を感じる八ヶ岳の森で野鳥を探したあとは、オーナーと一緒に作る本格的な「桂林料理」、夜の「中国工夫茶会」、朝の「薬膳朝食」や「太極ストレッチ」で、心と身体をじんわり整えます。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

# スケジュール

◆1 日目◆
3 月 26 日(金)

集合:10:15 分茅野駅東口タクシー乗り場付近
10:15 分茅野駅出発 ⇒ 三井の森 ⇒ アダージオで昼食 ⇒ 巣箱づくりレクチャー ⇒周辺野鳥観察＆実物の鳥巣見学⇒巣箱づくり⇒アダージオのオーナーと一緒に桂林料理作り⇒ 18:30 夕食

夕食:アダージオのオーナー料理以外、一部はお子さんと一緒に桂林料理の作成も楽しもう
夕食後　　中国工夫茶会(カンフーティー)
　　お茶を飲みながら:　思いと実現の法則の話
　　お子さまにも分かりやすい言葉で優しくお話しします。

◆2 日目◆
3 月 27 日(土)

朝食前は続けて巣箱を作ったり、野鳥観察したりご自由どうぞ ⇒ 薬膳朝食 ⇒ 陰陽バランス太極ストレッチ 30 分 ⇒ 9:30 作品発表会 ⇒ 10:00 巣箱付け ⇒ 11: 15 東急ホテルで解散
※東急リゾートタウンでゆっくり過ごしたい方は、午後の無料シャトルバスの便をご利用ください。

ペンション　アダージオ＆東急リゾートタウン蓼科:蓼科山の西側に広がる高原リゾート、入口の 1166m から一番高い所の八子ヶ峰 1,869m まで標高差約 700m、総面積は 660ha。東京ドーム約 140 個分もの敷地に広がる豊かな高原です。標高ごとに表情を変えていく森で、多様な植物や野鳥たちとの出会いが楽しめます。ペンション　アダージオは東急リゾートタウンの中標高 1520mの所にあり、癒しの森に囲まれています。

▼この時期見られるかもしれない野鳥たち▼
冬の渡り鳥:イスカ、マヒワ、アトリ、ツグミなど
アダージオ及び周辺で見られるかもしれない留鳥たち:ウソ、アカゲラ、アオゲラ、コゲラ、コガラ、ヒガラ、ヤマガラ、シジュウカラ、ゴジュウカラ、イカル、ジョウビタキ、ルリビタキ、カワラヒワ、エナガなど

▼日程表内容については▼
☆天候や鳥の観察状況により柔軟に内容を変更することがあります。
☆野鳥や動物たちは野生ですので、必ずしも見たい野鳥を観察できるとは保証できません。
☆現地交通事情などにより、予定地・観察内容・目的地の発着時間など変更になる場合があります。
☆行程内の距離・時間は目安であり、道路状況などにより変更になる場合があります。
☆最終確定日程表は出発日の 10 日間前～3 日間前各参加者に送ります。

＝＝＝

＝＝＝