

# 私たちがつたえたいこと。 よりよく眠ること。 眠りの大切さのこと。

## 道具と永く「つきあう」楽しみ。

心地よく暮らすために、道具を「手入れ」する

昔から日本には、一つの道具を愛着を持って手入れし、長く使う文化があります。それは狭い日本家屋の限られた空間で、置けるものだけを置き、限られた空間と道具を「いく通りもの使い方をする」ことで、心地よく暮らす暮らしの知恵なのです。また、手入れのきちんとされた道具たちは、時を経るとともに使い手にとって、使いやすいものとなっていきます。

「眠りの道具」である寝具も、天然素材のものであればなおさら、時間を経て、大切に使い込んでいくことで、自分ならではの「心地よさ」を増していきます。

### 季節のけじめ「衣替え」

家屋や衣類、押入れにしまったものを「虫干し」する習慣は、現代の家ではすっかり減りましたが、昔は夏にモノの点検・整理と湿気取りを兼ねて家の虫干しをしました。家中とまではいかなくても、衣類や寝具、押入れの風通しと季節のものの入れ替えの習慣を持ちたいものです。

昔と違い、夏が猛暑厳しい現代は、冬物の寝具は春の乾燥した空気の時期に「衣替え」をするのがおすすめです。また、皮脂や汗などの塩分汚れを放置することで劣化す

る繊維の寿命を延ばすには、洗える部分やカバーなどをしっかり洗うことで、繊維の弾力や吸・放湿性が復活します。

### 洗うということと、石けんのお話

モノを洗うという行為には、水洗いである以外は、石けん・洗剤などの「界面活性」、つまり油分や色素などの汚れ成分と水をつなげて、洗い流しやすくしてくれる「つなぎ役」が介在します。しかし、汚れを落してくれる一方で、つなぎ役自体の成分が、繊維に「残留」しやすくなる事実なのです。

合成洗剤などは汚れ落ちが良い分、強い成分の薬品が使われることも多く、繊維自体を傷めたり、肌に触れる衣類やタオル、寝具類に残留すると、肌荒れの原因になる場合があります。

一方、「石けんは汚れ落ちが悪く、石けんカスが残りやすい」というイメージを覆すものが最近は出てきています。例えば、松の樹液の「トール脂肪酸」を使った石けんは、優れた洗浄力、除菌効果を持ちます。さらに部屋干しても臭わず、繊維を傷めず柔軟剤要らずのふわふわの仕上がりです。

「洗う」ということには、汚れ落ちだけではなく、「眠りの道具」を心地よく、長持ちさせる意味があるのです。

私たちの体は、ひとりひとりが違います。

だから、その人に合う眠りの道具もそれぞれ違います。

「誰にでもよいもの」ではなく、「その人にとって一番よいもの」を。

私たちは心地よい眠りのためにそれを探すお手伝いをいたします。

### 石けん

①<松の樹液の石けん>  
洗濯用液体洗剤、トール脂肪酸、600ml入り  
詰め替え用パック 945円（税込）  
詰め替えボトル 263円（税込）

### 脱脂綿キルトケット

②<バシーマ>  
表・裏地：綿（ガーゼ）100%、中綿：綿（脱脂綿）85%・  
ポリプロピレン 15%  
洗濯可 きなり シングル 160×260cm 8,032円（税込）

### ダブルガーゼ×真綿

③<ウォッシュアブル手引き真綿ケット>  
中綿：綿 100%（手引き真綿・600g）  
側生地：綿 100%（ダブルガーゼ）、  
洗濯可 シングル 150×210cm 24,990円（税込）  
24,990円（税込）



## 「日々是+」wellness life collection vol.4

印総 × 菊池朋美

やあ心  
ざりに  
しの効  
くいま  
ま時間。  
自分  
に言葉と  
音。  
戻る

「眠り」は、人の本来の力を引き出してくれます。同じように「言葉」には、人の心を元気にする力があります。昔、枕元で聴いたものがたりは、いつも勇気とやさしさをくれました。大人になった今だからこそ、そんな枕語りのやさしい時間を大切にしたいものです。

今回のお話は、「リトル・トリー ぼくの秘密の場所」です。前回登場したネイティブアメリカンの少年トリーの目を通して、自分で自分のお気に入りを持つことの喜び、周囲の人と分かち合うことでつながる「絆」を知る、気付きの物語です。

ほのかな明かり、インディアンフルートとギターのミニライブとともに、心が解き放たれる癒しの時間をお過ごしください。

### お話を音

「リトル・トリー ぼくの秘密の場所」  
原作 フォレスト・カーター

T×3ミニライブ

4/19 (Fri)

PM7:00～8:30

ワンドリンク付

1,500円

要予約

### 菊池朋美

「NativeSpirit」／奈良「奏でるどうぶつ・語るどうぶつ」など、朗読LIVEを企画・出演。  
無類の空好き・雲好き・月好きである。  
<http://ameblo.jp/tomoonchild/>

T×3

インディアンフルート奏者の木崎ヒロヤと  
アコースティックギターの高木晴明で形成されたユニット。  
ロック、民族音楽、ネイティブアメリカンの考え方から影響を受け  
オリジナルな音の世界を航海中。

## Wellnest 3・4月 各種イベント情報

日本の本寝具3階のイベントスペース「Wellnest」（ウェルネスト）は、Wellness（健康で生き生きしていること）とNest（巣・住み家）を合わせ、人と人が出会い場、対話の中から自分の心や体と向き合うきっかけを作る場として、各種セミナー、イベント、ワークショップを開催しております。  
掲載以外の詳しいイベント情報はFacebookをご覧ください。<http://www.facebook.com/wellnest.life>

### 質のよい眠りのためのワークショップ

3/23(Sat.) AM11:00～1:00  
4/22(Mon.) PM1:00～3:00

要予約 無料

眠りを知ることで、普段の環境の改善、生活の習慣の工夫などへの関わり方の新しい気づきがあるはずです。このワークショップでは、毎回テーマごとに更にワンランクアップするための質の良い眠りの工夫をはじめ、体をおやすみモードにするためのアロマの活用方法や、睡眠日誌の生活への取り入れ方について気付き合う場です。

### 枕・寝姿勢体験会

3/16(Sat.) AM11:00～1:00  
4/10(Wed.) PM1:00～3:00

要予約 無料

人の背骨は、起きている時、重さやショックを緩和するために緩やかなS字にカーブしています。睡眠時も、このカーブを保つ事が大切です。また人は、一晩に20～40回も寝返りを打ちます。どうすればS字を保持し心地よい睡眠をとれるかを分かりやすくお伝えし、実際にピローフィッターがお一人おひとりの寝姿勢をチェックします。

### オリジナル・オーダーメード枕

正しい寝姿勢を作り、自然な眠りを導く枕です。

【レギュラー】サイズ：43×63cm、カラー：オフホワイト、素材：中身：パイプ：ポリエチレン100%、中袋：メッシュ：ポリエチレン100%、専用カバー：表：ポリエチレン100%（マッシュ）、裏：ポリエチレン100%、東洋紡 DRYICE 使用。  
付属品：調節・補充用パイプ1袋  
販売価格：43×63cm 13,440円（税込）

メッシュ部  
拡大図

### 日本の本寝具株式会社

大阪府大阪市中央区久太郎町3-4-17  
TEL 0120-210-599  
<http://www.senba-futon.com>  
<http://twitter:@hinomotoshing>  
平日 10:30～18:30 土日 10:00～18:30  
定休日：祝祭日

