

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。

私たちがモノをつくること、それは私たちのこだわりや理想と共に、一緒にモノをつくってくれる人たちとの共同作業でもあります。それぞれの道を極めたプロたちと想いを伝え合い、作り上げること。すべては、使う人の心地よい眠りのために。

梅雨の、湿気と眠りと道具のお話。

湿気とつきあうように、上手に暮らす

古来から日本の5月6月は雨が多く高温多湿な気候で、湿気るとモノが傷んだりすることを人々は良く知った上で暮らしてきました。エアコンで年中快適に暮らそうとする今の暮らしでは嫌われ者の梅雨ですが、それはいわば、自然に逆らった暮らしとも言えます。

農作物に恵みをもたらす、空気をキレイにしてくれる雨を、昔の人は「悪者」にはせず、湿気を逃したり吸収したりする家の構造や素材、まめに入れ替えたり手入れする生活の中の工夫、湿気と上手につきあってきました。

家の中に空気の流れをつくる

昔の家は外との遮断がゆるく、当たり前のように家の中に湿気が入ってくる暮らしでしたが、とにかく空気を動かして湿気をとどまらせないこと、乾燥させる術に長けていました。現代の住宅は、高気密で、屋外の湿気をシャットアウトできます。その分、家の中の湿気を閉じ込めやすく、吸湿力もさほどありません。

現代の高気密の家の中に、窓を開けずに空気の流れをつくるには扇風機が大活躍します。室内干しの洗濯物には首振りにした扇風機を当てる、押し入れ内の湿気には

の両側を少しずつ開けて片方から扇風機の風を送り込む。そうして飛ばした湿気は、外の湿った空気と「入れ替える」換気扇ではなく、吸湿効果のある新聞紙や除湿材で、湿気を捕まえて「取り除き」ます。例えば、押し入れなどのすき間に新聞紙を丸めて入れ、湿気を吸ったら捨てる。これをこまめにすることで、湿気を吸わせるだけでなく、モノを動かすことで、空気も湿気も「動く」のです。

日本の梅雨に合った眠りの「道具」

体からの湿気を吸い込んだ布団も、イスなどの背に掛けて扇風機の風を当てるだけで、外に布団を干せない時期もさりと気持ちよく使えます。こまめに乾かす習慣をつけ、日々の湿気をそのままにしないことが湿気を貯めないコツです。

また、眠っている間の寝床内の湿度コントロールは、体温のコントロールや眠りの深さにも影響します。高温多湿の季節は、脱脂綿のケットやパッド、ガーゼ素材の寝具カバーなど、寝床内の湿気を素早く吸収し外へ逃してくれる素材や、下がスノコ構造になったベッドなど通気性のある構造のものがおすすです。

日本の梅雨に合った昔ながらの知恵をちょっといただいて、心地よく眠りましょう。

無垢材ベッド

①<スリットベッド フラットタイプ>
本体 フレーム・脚：メープル無垢材/ウォールナット無垢材、オイルフィニッシュ仕上げ
すのこ：桐無垢材（無塗装）
シングル：幅100×長さ205×高さ65（床から寝面まで30）cm
メープル：144,900円（税込）
ウォールナット：168,000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%
きなり シングル160×260cm 8,032円（税込）
③<サニーセーフ>
表・裏地：綿（ガーゼ）100%、中綿：綿（脱脂綿）85%・ポリプロピレン15%、中芯：脱脂綿60%・ポリエステル40%
きなり シングル110×210cm 8,400円（税込）



「日々是+」wellness life collection vol.5

イーゼル芸術工房

眠る前のリラックスを心地よい音楽で導く。

「トキワ荘」「実験工房」にならって、2009年より大阪府柏原市でひとつ屋根の下で暮らしながら、ライブ活動のみで生計を立てている芸術家集団・プロジェクト・ジャズバンドのイーゼル芸術工房さん。
「格好わるいけど、格好よく。ありのままのびのびと。今日もぼくらは、誰かと笑って過ごしています。」そのキャッチコピーの通り、のびやかで自由で、笑顔に満ちた音楽が人気を呼んでいます。
そのイーゼル芸術工房さんに、今回は、眠る前にとっても大切な「リラックス」を導く、アコースティックライブをお願いしました。体の五感をリラックスさせて、脳の活動をOFFにする。心も体も弛めて、よい眠りを導くリラックスを音楽でー。
どんな聴き心地になるか、ぜひお楽しみに。

イーゼル芸術工房 アコースティックライブ

6/22 (Sat)
PM7:00開演
ワンドリンク付
2,000円

要予約

イーゼル芸術工房
2009年より活動スタート。各地のライブハウス、ストリート、美術館など様々な企画ステージやコラボイベント多数。
2011年5月には「コヤブソニック 2011」のメインステージで7000人以上の観客を魅了し、2012年5月には通天閣オフィシャルバンド「通天交響楽団」を結成、現在、通天閣の2代目ピリケンさんと共に暮らしながら、様々な活動を広げ全国を駆け回っている。

Wellnest 5・6月 各種イベント情報

日本寝具3階のイベントスペース「Wellnest」(ウェルネス)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、人と人が出会う場、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



眠りのワークショップ - 体をととのえるための眠り -

5/25(Sat) AM11:00 ~ 1:00
6/27(Mon) PM1:00 ~ 3:00

要予約 無料

眠りを知ること、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。今回のテーマでは、寝苦しい梅雨を心地よく眠るための工夫をはじめ、体をおやすみモードにするためのアロマの活用方法をお伝え致します。

枕・寝姿勢体験会

5/19(Sun) AM11:00 ~ 1:00
6/12(Wed) PM 1:00 ~ 3:00

要予約 無料

この体験会では、どうすれば心地よい睡眠をとれるか、自分に合う枕とは、を分かりやすくお伝えし、実際に枕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。(参加人数により寝姿勢チェックに時間がゆかる場合もございます)

オリジナル・オーダーメイド枕

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：ポリエステル100%、専用カバー：表：ポリエステル100%（メッシュ）、裏：ポリエステル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

日本寝具株式会社

大阪府大阪市中央区久太郎町3-4-17

☎0120-210-599

http://www.senba-futon.com

twitter:@hinomotoshingu

平日10:30-18:30 土日10:00-18:30

定休日：祝祭日

