

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

私たちはいつも、皆さまと対話することを大切にしています。
皆さまの眠りについて、暮らしについて・・・。
よりよい眠りがよりよい日常につながることを伝えるだけでなく、
私たち自身が気づき、知ることができていることを喜びとしているからです。

山笑う 巡るカラダの温かさ。

「閉じた」冬の体を「春仕様」に
俳句の季語で「山笑う」という言葉をご存知ですか？「山笑う」は春の季語で、旧暦の一〜三月、現代ではちょうど今ごろのこと。草木が一斉に芽吹いて、山が明るい感じになるさまを言う言葉です。この季節、鳥や動物たちも冬ごもりから抜け出し、私たち人の体も細胞レベルで活動し、巡り始めるのです。
しかし、昨今では空調が整い、季節感を感じにくくなっています。冬仕様の体は「あえて」働きかけを行わなければ、春仕様には変わりません。まずは、春を探しに外へ出かけてみませんか？

爽やかな風を感じ、美しい花や芳しい香りを愛で、散歩することをおすすめします。冬の間、体は寒さから身を守るために脂肪分や水分をたっぷり溜め込みます。これを分解しエネルギーに変えることが、体を春仕様にする第一歩。
爛漫な陽気の中気分も上がり、足取りも軽やかになり、ふくらはぎにあるポンプ機能が増し、酸素たっぷりの血液が全

身を巡ります。歩くことで良い循環のスイッチが入るのです。

汗を出して、温まりましょう

春なのに肌寒いと感じる人は、少なくともよいです。冬仕様の体は、毛穴を閉じ、血管を収縮しているため、外へ熱を出すことが苦手です。血液の巡りが悪い、すなわち水分の移動が少ないために、体温の出し入れも、うまくいきません。これを改善するには、体を動かすことで毛穴を開かせ、汗や水蒸気を出すようにすることです。

散歩の習慣ができたなら、スピードを上げ汗ばむくらいのウォーキングに格上げしましょう。体を動かし自然と汗をかくことで、毛穴を開き汗を出す「クセ」を取り戻せます。そして、体はだんだんと巡りやすくなるのです。

心と体全身で、春を感じる。たくさん歩くことで体の巡りを良くすると、ぐっすり深く眠れるようになります。さらに、オン・オフの切り替えもスムーズになり

ます。春眠醒を覚えず・・・の季節を愉し
みながら、一歩ずつ春仕様の体にしてゆ
きましょう。

「日々是+」 wellnest life collection vol.16

× リフレクソロジー 中村友子

「足裏リフレクソロジーⅡ ワークショップ」

足裏リフレクソロジーを通して自分の心や体と向き合い、巡らせ、緩めて、
体を春仕様にしませんか？
ご自宅でできるセルフケアをお教えます。

3/29 (Sun) 14:00 ~ 15:30

参加費 1,500円 (ハーブティー付)

動きやすい服装でご参加ください。

要予約

セラピスト 中村友子

スポーツトレーニングを学び、鍼灸院やスポーツジムで活躍。その後、自然療法に出会い、アロマセラピー、リフレクソロジー等を学び、サロンやショップ、スクール講師を経て、現在フリーのセラピストとして活動中。

IFPAセラピスト、AEAJインストラクター

※キャンセルは一週間前までにご連絡ください。

Wellnest 定例 ワークショップ

無料 要予約 約90分

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、各種ワークショップを開催しております。イベント情報は Facebook をご覧ください。 www.facebook.com/wellnest.life

眠りのワークショップ/眠りのコツ教えます

眠りを知ることで、新たな気づきがあったり、日中のパフォーマンスも変わります。今回は寝つきやすく、心地よく深く眠るためのコツを睡眠健康指導士がお伝えします。

眠りのワークショップ/眠りと目覚めのアロマセラピー

暮らしの中のメリハリをつくるために、生活に取り込みやすいアロマセラピーの活用法(入浴時や睡眠時の活用法)をAEAJアロマセラピーアドバイザーがお伝えします。

枕・寝姿勢体験会/自分に合う枕の高さを知る

どうすれば心地よい眠りをとれるか、自分に合う枕について枕フィッターが分かりやすくお伝えします。(参加者人数により寝姿勢チェックに時間がかかる場合があります)

Wellnest 3月4月 スケジュール

3月	7日(土)	14:00~15:30	巡りをよくする薬膳酒づくり ワークショップ	日々是
	14日(土)	11:00~12:30	枕・寝姿勢体験会 / 自分に合う枕の高さを知る	
	15日(日)	11:00~12:30	眠りのワークショップ / 眠りと目覚めのアロマセラピー	
4月	28日(土)	11:00~12:30	眠りのワークショップ / 眠りのコツ教えます	
	29日(日)	14:00~15:30	足裏リフレクソロジーⅡ ワークショップ	日々是
5月	4月・5月は改装工事のためワークショップは行いません。ご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。6月より開催のワークショップをお楽しみにお待ちしております。			

編集後記

寒さも一段落した春の始まり、皆様いかがお過ごしでしょうか。

お店が落ち着くこの時期、日本の本寝具では、皆様にとってより居心地の良いスペースであるため、店内を見直します。それには、二つの愉しみがあります。一つ目は、先代達と歩んできた社屋を振り返り、昔の時代を知り想いを巡らせる。二つ目は、これから新しい空間で皆様とどんな繋りを生み出していただけるか。それを考えるとワクワクするので。

今年はいよいよ大掛かりです。長年、手を加えてなかった二階部分に取り掛かります。温故知新の心と皆様と創る次の時代、様々な想いやアイデアが溢れてきます。

4月、5月にて店舗の改修工事を行います。ご不便をおかけしますが、これからも皆様と「心地よい眠り」を通じて、繋りが深まる「場」になるよう頑張ります。

※店舗は通常どおり営業しております。(高谷)

⑧ 日の本寝具

大阪市中央区久太郎町 3-4-17
0120-210-599
www.senba-futon.com
平日 10:30-19:00
火曜 11:00-19:00
土日 10:00-18:30
定休日: 祝祭日

