

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。

美し国・四季ある日本の夏至と眠り。

みずみずしい命に満ちる夏至

日本は春夏秋冬、四季折々に気候の变化が大きく、昔から自然に寄り添う暮らし方をしてきました。

暮らしの風習として、太陽の動きを元にした二十四節気の暦に添って年中行事を行い、四季の移ろいを細やかに感じとった知恵や工夫が、根付いています。

二十四節気の「夏」は、五月初め「立夏」で始まり、作物や生き物がスクスク育つ「小満」。田植えが最盛期を迎える六月中旬は「芒種」。梅の実が黄色くなるころが梅雨入りの目安で、梅雨に入る日のことを「入梅」と言います。

そのあとの「夏至」は、一年の中で最も昼間が長く、夜が短い時期。今年六月二十二日が夏至の日にあたります。恵みの雨が降り注ぎ、田んぼでは蛙たちの合唱、餌となる虫を追って活発に飛び回ります。

夏至の日を過ぎると気温もぐんぐん上がり、生き物も一年で一番元気です。現代では過ごしにくい梅雨時も、元々は生命感にあふれ、生き物も五感が一番敏感になり、「起きています」ときといえ

ます。

短い夜、多少眠る時間が短くても、体は元気に過ごせる時季なのです。

夏のリズムを「昼寝」でつくる

とはいえ、ただでさえ忙しい現代の生活に加え、元気に過ごせる時季ゆえにオーバーワークになりがちです。不足する眠りには、この季節に合った眠りのリズムを作ることが大切です。

日が長い夏は、一日の活動のインターバルとして、昼寝を活用しましょう。午後三時までの、十五分程度、机に伏せるなどの仮眠がおすすです。

昼寝をすることで一日のリズムを作り、エネルギー充填ができ、午後も活動的でいられます。その分、夜の眠りをぐっと深くすることができるとです。深く、短く「濃く」眠る。そして、朝はすっきりと目覚めて活動的な一日が始まる。この循環が、夏に寄り添ったリズムなのです。

古来とは気候・気温や生活スタイルも大きく様変わりしましたが、自然との付き合い方は変わっていません。一年の折り返しのこの時季は、夏や秋の眠り

に向けての大切なスタートです。五感を働かせることを意識して、自然のリズム・鼓動を感じ、「今」の自分に合った「眠り探し」を愉しみましょう。

「日々是+」 wellnest life collection vol.17

× リーディングパフォーマー 菊地朋美 & シンガーソングライター 山口翔

「夏至の夜の過ごし方 月のリズムを感じる ワークショップ」

古来より、人は、虫の音、草の匂い、月明かりを愉しんできました。五感をとぎすまして、これまでとは違う夏至の夜と一緒に過ごしませんか？

6/21(Sun) 18:30～20:00

参加費 1,500円
(月のハーブティー付)

要予約

リーディングパフォーマー 菊地朋美
民族楽器・舞踏や書との共演などさまざまな朗読のスタイルを行う本読み人。
「NativeSpirit」/奈良「奏でようぶつ・語るぶつ」など、朗読LIVEを企画・出演。
YES-fm 「ミナBAR」パーソナリティー
<http://ameblo.jp/tomoonchild/>

※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 5月6月 スケジュール

5月

改装工事のため日々是+・定例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

20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

21日(日) 18:30~20:00 日々是+ 夏至の夜の過ごし方 月のリズムを感じる ワークショップ

③ 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



編集後記

若葉のうつくしい季節になりました。皆さま心地よく眠れていますか？

最近、お店の中で「私これ使っているの、とても気持ちいいのよ・・・」とお知り合いにお話をされる声を聞くようになりました。

私の代わりに商品の良さを伝えてくれているお客様がいる。なんと嬉しくありがたいことなのでしょう。

私はこれが好きって言えること。自分の価値観を相手に伝えること、エネルギーが必要ですね。

だから、そんな風景を見るたびに、「日の本寝具を愛して下さっているんだな」と感謝の気持ちでいっぱいになります。これからも、心を磨き、技を磨きたゆまず前進し続けます。

(高谷)