

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。

しっかりと食べて、眠る、夏。

世界中で愛されるスパイス

本格的な夏になりましたね。
気温の上昇とともに、ミョウガ、シ
ョウガ、ネギ、オオバなどの薬味たっ
ぷりな冷たいそうめんといった、爽
快で刺激が強い食べ物が恋しくなり
ます。体が自ずと欲するスパイスに
は、夏を元気に過ごすパワーがある
ようです。

日本のスパイスつまり薬味は、旬の
素材を活かした味にアクセントをつ
ける程度の使い方。ヨーロッパは、食
材の腐敗を防ぐ保存方法や、肉の臭
み消しや香り付けをするハーブの文
化。暑さの厳しいインドなどでは、減
退しがちな食欲を促し、抗菌作用の
ある辛味のスパイスが多くつかわれ
ます。昨今のカレーブームは、日本の
年々高温多湿化する気候になつた
食文化なのでしよう。

今年の夏はスパイスを使った野菜

たつぷりな料理はいかがですか？

暑いときこそちゃんと暮らそう

食事内容だけではなく、生活習慣に
も気を配りたいもの。
夏の食事にありがちな、水気の多
いものを「かきこんで」食べたりせ
ず、ゆつくりよく噛んで食べるこ
と。冷たいものばかりではなく常温の飲
料水を飲み、体を冷やしすぎないこ
と。それが弱りがちな胃腸を元気に
保つコツなのであります。

朝の時間で太陽を浴び、汗をかき
ながら適度な運動をすることで、一
定に管理された室温で狂った体温調
節機能をリセット。そして、消化不良
を避けるため、就寝の約三時間前ま
でに食事を済ませ、約二時間前には、
ゆつくりお風呂に浸かりクールダウ
ンし、眠りにつくのが理想的です。

このように一つ一つのこと、体の

「日々是+」 wellnest life collection vol.18

× Chie

「日本の夏にあうスパイスの使い方 ワークショップ」

高温多湿の日本の夏をのりきるために、スパイスを取り入れてみませんか？
カンタンなスパイスの使い方をお伝えします。

8 / 23 (Sun)

一部 11:00 ~ 12:30
二部 13:30 ~ 15:00

参加費 2,500円 (食事付)

※キャンセルは一週間前までにご連絡ください。

要予約

野菜料理家 Chie

数々の調理経験を重ねた後、素材を追及
する料理にたどりつき、久司マクロビオ
テックに学ぶ。人のところに届く料理を伝
えるため、Chie スタイルの料理教室やイ
ベントなどで、笑顔いっぱい活動中。

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

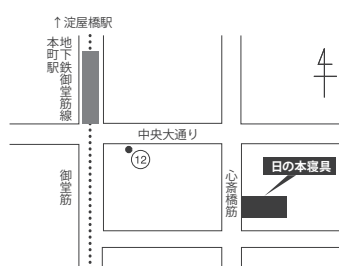
どうすれば心地よい眠りをとれるか、自分に合う枕について枕フィッターが分かりやすく
お伝えします。(参加者人数により寝姿勢チェックに時間がかかる場合があります)

Wellnest 7月8月 スケジュール

7月	11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
	12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
	25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
8月	22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)	日々是+	日本の夏にあうスパイスの使い方 ワークショップ
	29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
	30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

日本の寝具

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



表紙写真素材
へたへた工房 中島信男

編集後記
この春、ベテランスタッ
フの一人が、新たなステッ
プに踏みだしました。寂し
さの反面、前向きな彼女の
チャレンジに期待していま
す。

私たちは、多くの時間を
このお店で過ごし、お客様
との対話を通して、お店も、
自身も、成長させていただ
いております。

今回、彼女が長い年月を
かけて変わっていく姿を見
て、改めてこの商売の素晴
らしさを学ばせてもらいま
した。

彼女を育てていただいた
多くのお客様に感謝しま
す。

新たに加わった三人のス
タッフとともに、積極性や
愚直な素直さで、新しい風
を吹かせていきたいとおも
います。

(高谷)