

寝苦しい夏よさようなら 夏の快眠豆知識

睡眠環境 寝具指導士 城山ふとん店 3代目 松田陽子におまかせ下さい!



① 温度と湿度

夏は湿度が高く、蒸すことがあります。

◆理想的な寝床内気候とは?

おふとんの中が 温度 33℃±1℃

湿度 50%±5% に保たれると

気持ち良く眠ることが出来ます。

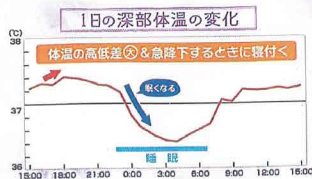


温度 33±1℃
湿度 50±5%

理想の

寝床内気候 (掛けふとんと敷きふとんの間)
汗の吸気の良い寝具を10分ほど、空調を
コントロールし、寝やすい環境を整えましょう。

② 体温の変化



人は、体温が下がる時、眠くなると言われています。寝る1時間前にお風呂に入り、体温を上げて、おふとんの中で体温が下がるのを寝入らせてあげます。ヒーリングCDや好きなアロマオイルで寝る前にリラックスすることも効果的です。

③ 元気の源は朝食から

朝食で「トリプトファン」を多く含む食材を取ると快眠につながります。

トリプトファン → セロトニン → メラトニン
必須アミノ酸 → 幸せホルモン → 睡眠ホルモン

トリプトファンから、日中「セロトニン」が生成され、体内時計が夕方〜夜になると「メラトニン」が分泌され、自然な眠りに誘われます。



7月まで 店頭にお持ち込み頂くお客様限定 おふとんクリーニングフェア

定価より2割引き! クリーニング期間中、貸しふとん(有料)もご予約!

品名	サイズ	通常価格	2割引後
綿掛けふとん	S	¥4,180	¥3,344
	W	¥4,730	¥3,784
綿敷きふとん	S	¥4,180	¥3,344
	W	¥4,730	¥3,784
アクリル毛布(二重)	S	¥1,870	¥1,496
	W	¥2,600	¥2,080
座布団		¥1,210	¥968
羽毛掛ふとん	S	¥6,050	¥4,840
	W	¥7,150	¥5,720
こたつふとん	正方形	¥2,750	¥2,200
	長方形	¥3,300	¥2,640
じゅうたん	1畳	¥1,650	¥1,320
緞通	1畳	¥4,400	¥3,520
はんてん	1枚	¥1,760	¥1,408
ベビーふとん	1枚	¥2,200	¥1,760

業務案内

- ① 総合寝具販売
 - ② 綿ふとん羽毛ふとん作り直し
 - ③ おふとんのクリーニング
 - ④ おふとんの消毒殺菌
 - ⑤ おもてなし貸しふとん
 - ⑥ 毛布のヘリの修理
 - ⑦ 枕の体験会
 - ⑧ ブライダル寝具
 - ⑨ 自分だけのオリジナル刺繍
 - ⑩ 座布団ふとん作り体験
- ご自宅まで配達・送迎致します。
お気軽にご連絡下さい。

捨てるのは

ちょっと待たせ!!

おふとんの作り直し

羽毛ふとん作り直しはコチラ

納期まで約3週間かかります。

綿ふとん作り直しはコチラ

綿ふとん作り直し

シングルサイズ 税込 自社工場にて製綿しています。私たちが心を込めて作っています。

¥13,200~

ダブルサイズ 税込 ¥17,600~



掛けふとんから敷きふとんにできます。重いふとん→軽いふとんにもできます。何ぞお尋ね下さい。

羽毛ふとん作り直し

羽毛が飛び出せば羽毛もキレイに再生します。



シングルサイズ ¥21,780~

ダブルサイズ ¥31,780~

ダブルサイズからシングルサイズへのサイズ変更も可能です。

延岡市でのお得なお支払い方法

延岡市地域通貨「のべおかCOIN」の「のべおかプレミアム商品・サービス券」の取扱店となっております。

是非暑い夏に心地良い寝具でぐっすりお休ませたい。ご来店をお待ちしております。

紙版 取扱店

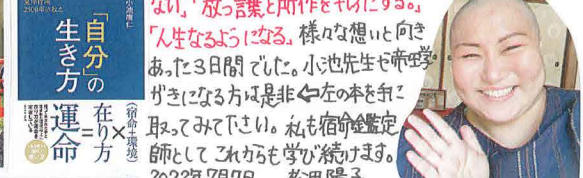
電子版 取扱店



休業に向けて人生初の剪髪もしました。

ちゅらちゃん嬢コラム その38 信貴山玉蔵院

先月18日~20日の3日間、奈良県にある信貴山玉蔵院に修業に行ってきました。昨年からはじめた帝王学のお師匠様が密教阿闍梨で、62名の仲間と共にあきで直接学ぶことができて嬉しかったです。「この瞬間がどうなるか?が大事。」「思いがけない形にならない。」「放言と所作をモロにする。」



自分の生き方 運命を切り取る

「人生なるようになる。」様々な想いと向きあっていた3日間でした。小池先生と師匠がきになる方は是非左の本を手に取って下さい。私も宿命鑑定師としてこれからも学び続けます。2022年7月7日 松田陽子

自分にあった寝具探しができる店
城山ふとん店
Vol.93 創業50年
令和4年7月号
営業時間 10:00 ~ 18:00
〒882-0803 宮崎県延岡市大貫町4丁目2964
電話番号 定休日 水曜日
HPはこちらのQRコードどうぞ。
0982-34-2252
営業時間外・定休日の対応も可能です。お任せ下さい。

