2018年10月2日号

こんにちは。サイト管理人のみのわあい。です。
先日の台風では各地影響が残っていますね。
私の居所である静岡県でも、西部の方は現在も停電が続いています。普段から備えること。

被災された方のコメントで
「災害の備蓄品を十分用意していれば、人にやさしくできる」というのがとても印象的でした。
スペースがないという方は、不用品を処分してスペース作ることからはじめませんか？

以前、ご紹介した長野の佐久医師会さんの子供向けの災害時非常時のための準備や子供のケアもご参考になさってください。
https://smilewalk.club/kodomobousai/

今日は、みなさんの「睡眠」について。
みなさんは、毎朝のお目覚めはいかがですか？よく眠れていますか？
毎日の眠りには、満足していますか？！

日本では、一般成人のうち約21%が不眠に悩んでおり、約15%が日中の眠気を自覚しているとの調査結果があります。
つまり、成人の5人に1人(1500万～2000万人)が不眠に悩んでいると推計されます。

「良質な睡眠」を手に入れるためには、寝る３時間（も！？）前からの行動が大事になります。
行動というのは、たとえば食事のタイミングやお風呂の温度など。

ちなみに父の日のアンケート、お父さんが欲しいもの第１位は「睡眠時間！」というから驚きますね。
疲れを癒し活力を見出す場所こそ、寝室であり睡眠なのです。
疲労回復、アンチエイジングには「睡眠」が一番！
睡眠しかないと言っても過言ではありません。

以前からリクエストいただいておりました睡眠セミナー
10/20（土）午後に東京（目黒区）で「良質な睡眠」をテーマに開催が決まりました。

「よい眠り」「睡眠に満足」するにはどうすれば？のコツ＆寝室環境の整え方
（ここにアーシングやデジタルデトックスが必要）
睡眠のソフト＆ハードをお伝えします。
https://smilewalk.club/1020event/

[良質な睡眠＆アーシング（帯電デトックス）セミナー]
開催日：10/20（土）14-17 時
参加費:3000 円（税込）

会場：〒152-0003 東京都 目黒区碑文谷５－１５－１-２F
碑文谷倶楽部展示ルーム

詳細はこちら
https://smilewalk.club/1020event/#1020

【内容】
・良質な睡眠のコツと寝室環境の作り方
・暮らしの中の電磁波と対策についての基礎知識
・カラダは電気で動いてる（カラダの帯電測定）
・二種のスペシャリテコーヒー とおやつ付き
世界のアンティークミルでスペシャルコーヒーを楽しみましょう。

【このような方に最適なセミナーです】
・毎日の睡眠に満足していない方
・ PC 作業時間が毎日 4 時間以上ある方
・ 健康第一！でありたい方
・ ダイエットしたい。デトックスしたい方
・ 疲れの原因を知りたい方
・ 電磁波について勉強したい方
・ 睡眠薬を使うことがある（毎日使わないと眠れない）方

講師:暮らしの総合アドバイザー　荒木康史
一般社団法人日本電磁波協会　一級電磁波測定士
株式会社 Green Bridge 代表取締役

主催：株式会社 Green Bridge / SMILEWALK.CLUB　/ていねいな暮らし

[お申し込み]
https://smilewalk.club/1020event/#i-3

[10/20（土）良質な睡眠セミナー詳細]
https://smilewalk.club/1020event/

これまでに当サイトでご紹介した”よい睡眠”のための記事をまとめました。ご興味ある方は、ぜひ合わせてお読みください。

■「睡眠不足と睡眠負債」って何が違うの？
→6 時間以下の睡眠は、脳が酔っ払い状態？！になっています「睡眠負債」をな

くそう
https://smilewalk.club/sumin/

■「育ち盛りの子供があまり寝れていないみたいで心配です」
→ 暮らしのお悩み相談「子供の寝つきが悪いんです」
https://www.green-b.net/kodomoneru/

■「砂浜歩いたり、温泉が気持ちいのはアーシングしてるから！？」
→電気デトックス！アーシングで体リセットしよう
https://smilewalk.club/earthing2/

■「あっためてデトックスする酵素風呂、当記事担当がレポート！」
→（レポ記事！）温活デトックス！人気の「酵素風呂」熱海伊豆多賀ご紹介します。
https://smilewalk.club/yakanhinnyou/

■笑顔になるコツは朝のウォーキングにあった
→朝の 60 分ウォーキングが良質な睡眠のカギ「笑顔ウォーキングのすすめ」
https://smilewalk.club/egaowalk/

[WALKING]ハイヒール記事特集！

ハイヒールウォーキングメソッドの「歩き方」「歩くフォーム」を写真と動画でご紹介しています。
＼＼動画でみるハイヒールウォーキングメソッド初公開！／／
[写真と動画で解説！]

誰にでもわかる！ハイヒールウォーキング、ワンポイントレッスン公開です！
https://smilewalk.club/highheelslesson2/

＼＼当サイト、人気 NO1 記事　(^o^)／／
■もう足が痛くならない「はじめてのハイヒール！ウォーキングレッスン」
https://smilewalk.club/beginnerlesson/

[スマイルウォークの記事連載中！]
記事一覧
https://smilewalk.club/kogao/#i-11

はじめての笑顔レッスン「笑顔」をつくる毎日の習慣
https://smilewalk.club/egaolesson/

最後までお読みいただきありがとうございました！

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

発行人　SMILEWALK.CLUB 事務局　みのわあい。

「笑顔はしあわせへのパスポート」メールマガジン
最高のお化粧、笑顔の魔法を手に入れる。
いつも素敵なワタシになるための、こころとカラダの使い方、歩き方の習慣
http://smilewalk.club/

＼＼全国で一万人超が受講した／／
みのわあい。「参加型！健康エンターティメント講演」
企業・団体での講演、自主開催講演のご依頼、受付中！
http://iwalkwith.me