

眠ね お ん音

季刊 [Neon] Vol.52 2019 Winter

冬ごもり



ムートン

02
特集

巻頭
目次

眠音

ねおん

Vol.52

季刊 [Neon]

2019 Winter

撮影／藤森祐治

CONTENTS

08	睡眠環境を快適にする 『石田屋』のウール100%製品
10	イベントレポート 「女性のための薬草・ハーブ・植物療法」
12	イシヤマヒロコ・樋口佳苗 二人展 『冬の渚』
14	【ねおんの視点】薪ストーブ
17	「コラム」ギャツベのはなし Vol.05 「100年使える絨毯」
18	YARN ニュージーランドの大自然、空と大地がくれた心地よさ。
20	「眠りのカルテ」でひとり一人にコンシエルジュ 「石田屋 睡眠診断」のススメ
22	身体を整え、心を満たす 『ガマダンダイニング』の最新ランチをご紹介します！
24	編集後記
巻末	石田屋イベントスケジュール

特 集

ムートン

mouton

環境はもちろん身体にもやさしい、 天然の高機能素材「ムートン」。

羊の家畜は、牛や馬よりも古く、

紀元前7千～6千年頃から古代メソポタミアで始まっていたと考えられています。その毛・毛皮は、古より人間の暮らしに利用されてきた、身体にも環境にもやさしい天然の高機能素材です。厳しい気候のもとで暮らす羊は、寒暖差や湿度に合わせて、体温や水分を調節する力に優れており、その毛質も人間の体に近いアミノ酸構造のたんぱく質。繊維中最大の水分率を誇り、熱伝導性が低く、保湿性が高いため、しっとりとした

独自の心地よさがあります。

『石田屋』のオリジナル製品の中でも、安定した温度を保つことによる快適さ、体圧分散・耐久性において傑出した機能を持っている「ムートンベッドパッド」。そんな万能素材・ムートンのさらなる魅力を探るべく、今回の取材で向かったのは長野県。雪解け水が豊富で水質も良好な、毛皮のなめしや染色にとって最適な地で40年以上にも亘ってムートンを作り続ける、世界的にも珍しい毛皮の総合工場にお伺いしました。



海外からダイレクトに輸入した、塩漬けされた原皮に、洗浄や保存加工などを施す。洗浄は念入りに4回行われ、徹底的に汚れを落とす。



加工後



加工前

同工場ではベビーラムからミンクまで、幅広い皮の種類を取り揃えている。洗浄された毛皮は、毛の長さ、質、色合いによって仕分けられる。

化学繊維にはない羊毛ならではの、
他にはない優れた機能と特長とは。

ムートンの特長は、まず、保温性の高さ。『石田屋』がオリジナルで使用するムートンには1平方センチメートルあたり4000〜4500本の羊毛が生えており、この毛は熱伝導率が極めて低く、外気をしっかりと断ち切ります。カールして複雑にからみあった繊維と繊維の間にたくさんの空気が入ることで保温効果が高まり、湿気がないので就寝時のひやとした感じがなく暖かく利用することができるとです。欧米ではこの保温効果と床ズレ防止の効果を重視し、病院などの常備品としてムートンシートが採用されています。

次に、優れた吸湿性と放湿性。その水分の吸収率は、コップ約2杯分という驚異的な数値。しかも、繊維の奥深くまで水分を吸収するので表面はいつもサラサラしており、汗をかいても吸収した水分を蒸発させることで涼しく感じ、夏は快適に使用することが出来ます。人間の髪の毛



一枚一枚、手作業で皮を伸ばしながら乾燥させていく。その後、シェアリングで毛の長さを一定にして、アイロン加工で毛並を整えていく。ここでようやく製品化できるムートンが完成。裁断、縫製を経て、商品になっていく。



キューティクルのようにウロコ状に重なり合った繊維の表皮が、外部の湿度に合わせて、吸ったり、吐いたり、ムートンの空気の層がどんな季節でも一定の温度を保ってくれるので、一年中、常に快適な睡眠を得ることができます。

そして、天然のスプリングともいえる適度な弾力性も大きな特長の一つ。ムートンの羊毛を拡大してみると、繊維にウェーブがあり、コイルスプリングのようにねじれていきます。それが弾力性の秘密で、一本の羊毛を伸ばすと約30%も伸びますが、すぐに元の状態に戻る力があります。これが集まると、復元力がさらに強く働き、ふわふわとした適度なクッションとなり、それが素晴らしい弾力性を発揮するのです。

さらには、火に触れることがあっても燃えにくく、炎が広がりにくいのもポイントです。構成分子は燃えにくい窒素が多いこと、高い吸水性で水分を多く含んでいること、発火温度が高く燃えている間の熱が低いことから、ちょっとした油断でタバコなどを落しても、ムートンは少しのこげ跡を残すだけで、パツと燃え広がることはありません。



できあがったムートン素材をカットし、その後、熟練の職人が毛並みや色が揃っているものを選んで、専用のミシンで縫い合わせていく。用途やオーダーにあわせて様々なかたちにして仕上げていく様子はまさに職人技。



最高の原料を徹底的なこだわりで加工するから生まれる心地のよさ。

メンテナンスで嬉しいのが防汚性。羊毛の表面はごく薄い膜で覆われており、水をはじく作用があります。例えば、ジュースをこぼした時などでも、すぐに拭き取ればシミになりません。水分をほどよく含んでいるので静電気が起きず、合成繊維よりもホコリやチリが吸収しにくく、ダニを寄せつけない。そのため、清潔に利用することができます。

日常のお手入れは、まずはやさしくブラッシング。また、汗などの湿気を逃がすために、起床時にめくっておいたり、陰干しをしたり、ときに気になれば、掃除機で吸い取るだけで十分です。ひどく汚したり、へたりが気になったときはクリーニングへ。そうするとムートンの肌触りやぬくもりが驚くほど甦ります。

取材で感じたのは、製品が完成するまでの工程の多さです。世界最高品質とされるオーストラリア産、



原皮の輸入から製品の加工まで一貫して一つの工場で行われるので品質管理は万全。最終検査も一つずつ手作業で行われ、安全かどうかも確認。



コーヒーやジュースをこぼしても、すぐにティッシュか、乾いたタオルで拭き取り、中性洗剤を溶かした水かぬるま湯で汚れをふき取って日陰干しをすればOK。

生後約10ヶ月位で1度毛刈りした
シヨーンラムの原皮を大量に輸入し、
塩漬けた皮を丁寧ウォッシング。
そして、傷がつかないように乾燥さ
せた皮を、機械でさらにクリーニン
グして動物性の脂分を除去。次に、
シエアリングで羊毛を均一にカット
し、アイロン熱で縮毛を矯正して材
料が完成。その後、できあがった素
材を断裁し、熟練の職人が専用のミ
シンで張り合わせ、オーダーに沿っ
て様々なかたちに仕上げ、全製品を
一つずつ検品して商品が発送されま
す。その一つひとつの工程にすべて
人間の目や手が入り、徹底的に品質
がチェックされる様には、ムートン
へのただならぬ愛着とこだわりが感
じられ感動的ですらありました。

厳選した最高品質の羊の原皮を、
徹底した品質管理と圧倒的な技術で
加工するからこそ、羊毛の持つ優れ
た特性を100%、最大限に引きだ
すことができるのです。

ここまで手間暇をかけて生まれた
ムートンパッドから『石田屋』は35
ミリ厚を採用。オリジナルオーダー
として、掛カバーに使用するイタリ
アンリネンに裏に張ることにより最
高級の睡眠環境をつくっています。



高機能で高密度なムートンが、
一年中快適な眠りを実現する。

たっぷり空気を含み、夏は感触がさらさら、冬は暖かくて汗冷えすることなく、睡眠中の汗をしっかり放出してくれる高密度なムートンに、イタリア製のリネンを裏地張りすることにより、さらにクオリティーがアップ。とても軽く滑らかなになるだけでなく、とりわけ使用感に違いのする夏は、より爽やかですっきりとした寝心地となります。通年使用の『石田屋』オリジナルのムートンシーツです。

《ムートンベッドパッド》シングルサイズ450,000円～
(裏リネン張り35mm厚) ※25mm厚タイプもあり



蒸れないソフトなフィット感。
高さを調節できる定番ピロー。

中材の量で高さを調整できるスリーピースピローと、シート状に加工したウールでフラットな高さをキープできるウールユニットピロー。いずれも蒸れずにソフトなフィット感があり、『石田屋』の定番ロングセラー商品です。

《ウール枕》スリーピースピロー(中材:粒状ウールタイプ)・
ウールユニットピロー 各20,000円

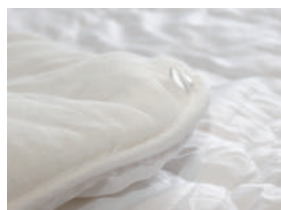
寢床環境を快適にする

『石田屋』のウール100%製品

ほどよいクッションで体重を
しっかり支えるベッドパッド。

フランス産メリノ種のトップクラスの羊毛は、クリンプと呼ばれるしっかりしたハリのある独特な縮れがあるため、程よいクッションとなり、体重をしっかりと支え、寝返りがしやすくなります。クッション性のあるベッドパッドで身体を支えることで、身体と敷き布団の隙間を埋め、体温が逃げるのを防ぎます。側地は通気性に優れた粗い織り目のトリコット（タテ編み）ですが、上質な羊毛だけを選びすぐっているため、羊毛が飛び出ることはなく、羊毛には化学的な加工を一切施していないので安全で安心です。

《ウールベッドパッド》シングルサイズ30,000円～



抜群の通気性で汗を吸収・放出。
蒸れ・冷えない合い掛け布団。

ウールブルーフ加工を施していない羊毛は抜群の通気性を誇り、側生地は両面とも綿100%で寝汗を吸収し、放出します。外側は細番手で柔らかく、滑らかなサテン織り。内側は通気性がよく、安心して使えるオーガニックガーゼ生地で、暖かさを逃がさず、蒸れや冷えとは無縁です。

《羊毛合い掛け布団》シングルサイズ54,000円（145cm×210cm）

※商品はすべて税別です。

「イベントレポート」

「女性のための薬草・ハーブ・植物療法」

「中世ドイツ 聖ヒルデガルドの4つ知恵とハーブレシピを味わう午後」



漢方の知識を生かしながら婦人科疾患、妊娠に関するカウンセリングを行うほか、最近では自分の心や体に向き合う時間に淹れる漢方ハーブティー「和漢ティザンス」(『ガマダン』でも取り扱い中)をプロデュースするなど、多方面で活躍している『島田薬局』の島田和美さんが、10月と11月に「女性のための薬草・ハーブ・植物療法」と題したイベントを『ガマダン』にて行いました。

東洋の医学、インドのアーユルヴェーダ、ヨーロッパのフィトセラピー。どの植物療法も、古典を紐解くと、いくつかの共通したメッセー

ジが。それは「汝の食を薬とせよ」
（『薬食同源』）というもので、人間
が本来持っている自然治癒力に重点
を置き、人間も宇宙や自然の一部で
あるという考え方、そして、その中
から癒しの環境を改めて見直そうと
いうホリスティックな概念です。

イベント当日は、現在にも通じ
る薬草やハーブを使った植物療法、
フィットセラピーの祖ともいわれる、
中世のドイツを生きた修道女である
聖ヒルデガルト・フォン・ビンケンの
様々な功績を紹介。ヨーロッパに
おける4大元素・4体液質に基づき、
薬草やハーブ、そして、食で人々の
身体を正し、地球と人間とのつなが
りや魂について探求し続けた彼女の

活動を、島田さんが十数年以上学ん
できた東洋医学との接点を踏まえな
がら解説し、女性が真の美しさを磨
き、よりよく生きるためにはどうす
ればいいのかを、参加者と共に学び、
考える機会がもたらされました。

また、レクチャーに加え、『ガマ
ダンダイニング』の松村シェフが、
栗やスペルト小麦、フェネルなど、
ヒルデガルトが特に大事にしていた
食材や、一部レシピを参考にした
「アフタヌーンランチ」を再現。集
まった参加者のみなさんも、最後
には、おいしい料理に舌鼓を打ちな
がら、和やかな雰囲気の中で会話にも
花が咲く、そんな楽しく有意義なひ
とときを過ごされたようです。



講師／島田和美さん

（漢方薬剤師／不妊カウンセラー）

創業90余年の『島田薬局』の3代目とし
て、主に婦人科系の漢方カウンセリングを
日々行うほか、金沢市内の産婦人科にて
妊活カウンセリングを担当。漢方薬剤師
として長年経験を積んできて感じたこと
をかたちにした心身を整える漢方ハーブ
ティー「和漢ティザンヌ」をプロデュース。

スペルト小麦のプチパンサン
ド、オレンジとぶどうのハー
ブサラダ、紫キャベツとイ
タリアンパセリのコールス
ロー、フェネルとじゃがいも
のクリームスープなど、この
日のためのスペシャルな料
理が考案され提供された。



具象と抽象の中間のような紋様、組織柄を織り出すことを得意としている樋口佳苗さんのやさしい色のマフラー(下)と、使っているとなんだかほっとして幸せになるフェルトの良さを感じさせるイシヤマヒロコさんのバッグ(上)。イシヤマさんは元々、樋口さんの先生だった関係性でもあるとか。

イシヤマヒロコ・樋口佳苗 二人展
『冬の渚』





ハンドフェルトを中心に、金属など他の素材との組み合わせによる造形や、身につけるもの、楽しむものを創作しているイシヤマヒロコさんと、ウールなど天然の素材を用いて上質なテクスチャを生みだしている織物作家の樋口佳苗さんが、『石田屋 犀川店』にて二人展を開催します。

タイトルは『冬の渚』。海岸に赴くと、ついつい波に打ち上げられた漂流物を拾ってしまう癖のようなものがあるという二人。なめらかな流木、不思議な柄の貝殻、丸みを帯びた石ころ…。うつりゆく空や波、さらさらとした砂の感触、渚で繰り広げられる物語を紡いでいくような気持ちで制作されたそうです。また、今回ならではの試みとして、二人の共通の素材であるウールの特性を生かした合作にも挑戦。樋口さんの織

イシヤマヒロコ(Hiroko Ishiyama)
新潟県生まれ。女子美術大学(工芸専攻)卒。現在、新潟市にてハンドフェルトを中心に繊維を使った造形のほか、バッグなど暮らしの中で楽しむいろいろを制作している。新潟県工芸会会員も務めている。

樋口佳苗(Kanae Higuchi)
新潟県生まれ。女子美術大学(工芸専攻)卒。織物工場に勤務の後、染織作家として独立する。年に数回、東京・金沢・京都などで定期的に展示を開催中。現在は東京都国分寺市の自宅にて制作を行っている。

のミニマフラーの片方の端がフェルトになっていたり、巾着バッグの底の部分がイシヤマさんのフェルトで上側の生地には樋口さんの布を用いたり、お互いの得意分野を組み合わせ、一人ではできなかったかたちの作品も発表されるということで期待が高まります。

自然が見せてくれる色、形、素材感、また、自然そのものからのメッセージを受けとってみてください。

イシヤマヒロコ・樋口佳苗 二人展 『冬の渚』

日時／12月7日(土)～15日(日)

※作家在店は7日(土)、8日(日)

11:00～19:00 ※最終日は16:00まで
休／火曜

会場／『石田屋 犀川店』金沢市清川町1-1
問い合わせ／☎076-280-4800
(『石田屋 犀川店』)

「ねおんの視点」

薪ストーブ

近年、アウトドアブームやアナログのよさを見直す向きも増えて、薪ストーブの人氣が再燃しているようです。炎のゆらぎはクラシック音楽と同じように人間の心臓の鼓動と同じリズムを刻むといわれており、いわゆる1/fのゆらぎ、川のせせらぎや海のさざ波、風が木々をゆらす音と同様、抜群の癒し効果があるといわれています。また、北欧には万が一の際のライフラインとして薪や木材が焚ける設備をすべての家に整えなければならないと決められている地域もあるようで、ここ日本でも、信じられない災害が頻発している昨今、電気やガスだけに頼らず、家庭

体だけでなく心も温めてくれる、
冬にぴったりの癒しアイテム。

内のエネルギーをいくつかに分散する点からも徐々に注目を集めていきます。そんな薪ストーブの魅力や現状について教えてもらうため、金沢市近岡町にある『ウッドペッカー』の池高純子さんを訪ねました。

どのくらいの広さの空間を暖めたか。薪ストーブ選びはまずそこからスタートします。暖炉や薪ストーブのある家というと、海外の大きな家を想像しがちですが、日本の住宅にあわせたものや、インテリアのように使える、コンパクトなサイズ

のものも充実しているそうです。そして、次に考えたいのが薪ストーブのデザインで、国やメーカーによってもテイストは様々。例えば、アメリカのものは装飾が施されたクラシカルなもの、デンマークやスウェーデンのものは無駄を省いたシンプルなものといったように、それぞれにデザインの特徴があるので、実際に目で見て触ってみるのがおすすめです。インテリアに合っているか、また、ライフスタイルは時代とともに変わるので、自分が長く愛着をもつ



て使えるデザインかどうか、というのも大事なポイントとなります。

なお、現在の薪ストーブは、煙をもくもくあげていた昔のものと異なり、クリーンバーン燃焼といって、燃焼効率を向上させることによって薪を燃やし尽くし、有害なものを含んでいない状態で排煙するのでエコロジカルな視点でも安心。とりわけ、海外は日本に比べ、極めて厳しい環境基準が設けられているので、海外のメーカーのものを選んでおけば、今後、日本の環境基準が上がっても買い替えの心配はありません。

薪ストーブの魅力は、なんといっても、火を囲んで家族がそこに集まってくるということです。早い時代の流れの中で、家の中でゆつくりと、機械に頼らずに過ごす時間というのは本当に大切。便利なものばかりに囲まれて暮らしの中では、子供たちもお手伝いすることが少なくなっていますが、薪を割ったり、運んだり、入れたり、そういうところで親子のコミュニケーションが生まれます。あるいは、薪ストーブの前で家族が団欒をしたり、絵本を読んでもらったり。そんな風に刻まれた記憶は一生残り、それは、その人、その家族にとっての、かけがえない思い出、宝物となるはずです。

長く厳しく雪の降ることも多い北陸の冬。薪ストーブのある部屋の中で、大好きな家具やソファ、ラグや絨毯に囲まれて過ごす時間を考えるだけでもワクワクしませんか。『石田屋』で取り扱っているギャツベとの相性も抜群。ストーブの天盤トップは高温になるので、お湯を沸かすことはもちろん、寒い季節はポトフやシチューを煮込んだり、ストーブの中はオーブンのようになるのでピザを焼いたりすることもできます。灯りがなくなるとロウソクをつけるように、人は困ったときにまず火をつけます。なぜか心が落ち着く火をとり入れて、心も身体も豊かな暮らしを楽しんでみたいものです。



ウッドペッカー

金沢市近岡町にある北陸随一の薪ストーブ店。常時40台以上を展示、そのうち10台が燃焼可能な状態で暖かさを体感し、操作を体験できるショールームには、ギアや小物などグッズも多彩に取り揃えられています。

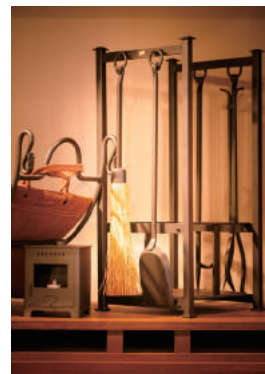
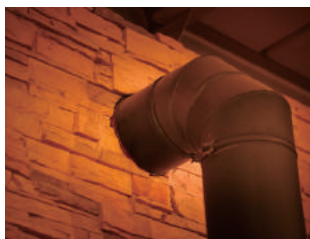
金沢市近岡町365-1

☎076-239-3115

営/10:00~18:00

休/水曜・木曜(祝日は営業)

<https://woodpecker-stove.jp>



ギャッベのはなし

Vol.05 100年使える絨毯



ギャッベ・ペルシャ絨毯アドバイザー
岡野 徹



鮮やかな天然染めのギャッベ。



数種類の草木の組み合わせで数百種類もの色をつくる。

ギャッベは100年使える絨毯。絨毯は100年未満のものを「オールド」、100年以上経ったものを「アンティーク」と呼びます。つまり、100年以上使えるように織っているのです。それだけの長いスパンで考えてのモノづくりです。すごいですよね。絨毯づくりで見た目の鮮やかさを左右するのはやはり染めの工程です。例えば、赤色を染めるときは茜を使いますが、同じ茜でもイランとインドではまた違った色に染まるのです。イランの茜は鮮やかに発色の良い赤色に染まりますが、インドの茜は鉄分が多いため少し茶色っぽくなります。一言で「草木染め」「天然染め」といっても本当に様々なのです。そして、数十年持つ色でいいのならば数百種類以上の染料の中から選ぶことができますが、その中でも100年以上色彩を保てる色の数はごくわずかです。日本では、少しあせた色は「味が出て良い」とされることが多いですが、アンティーク絨毯は違います。色あせず、鮮やかさを今もなお保ち続けていることが喜ばれます。アンティーク絨毯を初めて見る方は「え!? これで100年経ってるの?」と必ずといっていいほど驚きます。

100年以上たってもそれだけ変わらない綺麗さを保っているということ。20年、30年でも十分長いスパンでのモノづくりの考えだと思えます。それを遥かに超えた100年先のモノづくり。本当にすごい世界です。

日本からニュージーランドに移住した女性が、その品質に感動し、日本に紹介したいと立ち上げたニュージーランド ZQ 認定メリノウールブランド「YARN」。

そのウェアの原料となるのは、同地で育てられたメリノ羊からとれる最高級のメリノウール。寒暖差の激しい自然環境と健康的な飼育状況から、毛が長く細く、丈夫で、さらりとして柔らかな、とても特別な糸が生まれます。その吸収力はポリエステルに比べて40倍、コットンの1.8倍といわれており、ムレずに快適、防臭や抗菌効果も高く、夏は涼しく、冬は暖かい万能な天然繊維。扱いはとても簡単で、自宅の洗濯機で洗えます。

また、ZQ 認定というのは、環境保全、動物愛護、社会的義務といった分野において第三者による認証基準をクリアして生産された羊毛原料のこと。ニュージーランドの先住民・マオリの伝統的な考え方では「人は自然の上に立つ存在ではなく、自然界の中にある一要素であり世界という大きな家族の一員である」とされており、ZQ メリノウールの生産もこの考え方に強く共鳴。世界最高レベルの環境保全基準（エコスタンダード）によってウェアが作られ、かつ、空と海と大地が守られています。

ニュージーランドで丁寧に作られたメリノウールの幸福な肌触りを『石田屋』でぜひ体感してください。



YARN

ニュージーランドの大自然、空と大地がくれた心地よさ。



Ruru ragran t-shirt 15,000円



Ruru tank top 9,000円



Robin leggings White 16,000円



Robin long sleeve crew White 15,000円

※商品はすべて税抜きです。

質の高い睡眠が
質の高い人生をつくる！

「眠りのカルテ」でひとり一人にコンシェルジュ 「石田屋 睡眠診断」のススメ



誰もが毎日繰り返している睡眠。1日24時間あるうちの平均しておよそ7時間を、毎日毎晩、お布団の中で過ごしています。夜なかなか寝付けない、何度も目が覚めてしまうなど、睡眠に関する悩みを持ついたり、身体を休めるはずなのに、朝起きると身体の部分が痛かったり、それはなぜなのでしょう？

眠っているときは無意識なので、自分の身体に何が起こっているのか

を正しく認識することはできません。自身の眠りに満足できていない方、自分に合った寝具とはどんなものなのか基準がわからない方、何から寝具を変えればいいのかわからない方、そもそも、眠りの質ってどんなものかを知りたい方…。そんな方には、睡眠環境診断士、睡眠環境コーディネーター、睡眠改善インストラクターといった『石田屋』の眠りのプロフェッショナルたちが、睡眠について無料で診断いたします。

世の中で当たり前とされている布団の知識には意外と間違った常識や固定観念が多いもの。寝具の買い替えのみならず、今お使いの寝具を工夫してみることや、生活スタイル・習慣・睡眠環境をほんの少し変えてみるだけで、それだけでも眠りの質は変わります。

寝ることについて、ちょっとだけ真剣に考えてみる一日。自身の睡眠について、プロと理解を深めてみませんか？ 毎日繰り返すことだからこそ、正しい知識を身につけ、質の高い睡眠＝質の高い毎日、そして、質の高い人生を送りましょう。

ISHITAYA

眠りのカルテ

作成日 年 月 日

1 入眠はベッドに入ってからすぐに入ってくる。 Yes / No

2 深い睡眠が取れていると思う。 Yes / No

3 寝返りの回数が多いと感じる。 Yes / No

4 夜中にトイレなどで目が覚める。 Yes / No

5 寝ている間に汗で身体がベタベタしている。 Yes / No

6 身体のだこかに痛みやしびれがある。 Yes / No

7 目覚めてすぐにベッドから動ける。 Yes / No

8 昼間に眠気を感じる。 Yes / No

9 お肌の調子が良い。 Yes / No

10 毎日幸せと感じている。 Yes / No

◇ 建物のこと

築 年

☐ 一軒家 ☐ マンション ☐ アパート

◇ 寝室のこと

広さ 畳 ☐ 1 階 ☐ 2 階 ☐ 3 階 ()

・窓 結露 有 / 無 ・カーテン 遮光 / ノーマル / 両 ()

◇ 寝具のこと

シーツ類 洗濯 月 or 週 回

スタイル ☐ ベッドタイプ ☐ フロアタイプ

サイズ ☐ S ☐ SD ☐ D ☐ Q ☐ 他 ()

使用年数 掛 年、数 年

◇ 生活リズム

起床 (:) ☐ 朝食は毎日食べる。 ☐ 毎日入浴する。

朝食 (:) ☐ 寝る前は TV・PC・スマホを見ない。

昼食 (:) 仕事時のスタイル

・立ち仕事 / 座り仕事

・野外 / 屋内 / 無

夕食 (:) ・ペット (犬・猫・他)

・同居人数 ()

就寝 (:) ・運動 する / しない

(:) ()

◇ 睡眠環境

体温 平熱 度 汗の量 少 / 多

☐ 暑がり ☐ 寒がり

☐ 首こり ☐ 腰痛

☐ 肩こり ☐ 肩凝り

☐ 腕のしびれ ☐ 呼吸器症状

☐ 猫背 ☐ アレルギー ()

☐ 腰痛 ☐ 持病 ()

☐ ヘルニア ☐ ヘルニア

☐ メタボ ☐ メタボ

☐ 便秘 ☐ 便秘

☐ アトピー ☐ アトピー

☐ O 脚 X 脚

☐ むくみ

☐ 外反母趾

◇ 寝具について

(メーカー、素材、サイズ、グラム数、使用年数など)

寒い季節

☐ エアコン (°C)

☐ ファンヒーター ☐ 床暖

☐ ゆたんぼ ☐ 電気毛布

春 夏 冬 秋

室温 °C 湿度 %

室温 °C 湿度 %

室温 °C 湿度 %

室温 °C 湿度 %

暑い季節

☐ エアコン (°C)

☐ 扇風機

☐ 窓 開ける / 閉める

◇ 開敷きについて

MEMO

店頭で実施中の「眠りのカルテ」

『石田屋』に来店くださった皆様に「眠りのカルテ」をご記入いただいています。改めて書き出すことでわかる自分自身の睡眠のスタイルや改善点。より良い眠りのためのポイントをスタッフがアドバイスいたします。お気軽にご参加ください。

無料睡眠診断は『石田屋』各店で実施しています。
お近くの店舗までお問い合わせください。
(予約優先制／火曜定休)

gamadan／ガマダン ☎076-298-4800

犀川店 ☎076-280-4800

和座店 ☎0761-55-3737





身体を整え、心を満たす 『ガマダンダイニング』の 最新ランチをご紹介します！

発酵ランチ「めぐる」2,000円（税別）

11:00～15:00 (L.O.)

《スパイス人参ケーキ・ドリンク付+600円》

※仕入れ状況によりメニューが変わる場合がございます。

【前菜五種盛り】



深呼吸をするように、身体を隅々まで浄化し、エネルギーで満たす発酵ランチの前菜五種盛りの一例。鶏の梨酢マリネ ローズマリー風味、里芋のプリニ 発酵里芋のチップス、発酵かぼちゃの茶巾、林檎とセロリのヨーグルトサラダ フェンネル風味、葡萄とモッツアレラチーズのファルス 発酵トマトジュレ、彩り豊かな前菜が食欲を一層そそります。



【スパイス人参ケーキ・ドリンク付】

特有の香りをもっており、料理にひとさじ入れるだけで、風味を変える力のあるスパイス。整腸作用や消化作用など、身体を整える効果もあるスパイスを生地に練り込んだオリジナルの人参のケーキ。お好みのドリンクと一緒に食後の時間もゆっくりお寛ぎください。



【お膳】

秋鮭とハーブのムース 自家製味噌のクリームソース、栗ときのこのヨーグルトキッシュ、ザワークラウトと自家製ベーコンの野菜だしスープ、五郎島金時と銀杏のバターライスなど、じっくりと摂った野菜だしや甘酒・塩こうじ等の発酵調味料で味付けした料理を提供しています。麴には、北陸で唯一、全国でもわずか十軒余りしかない種麴店『石黒種麴店』の麴を使用。発酵の力を加えた、深い味わいをお楽しみいただけます。



『ガマダンダイニング』

金沢市高尾3-4-1 ☎076-298-7800

営／11:00～19:00 (L.O.18:00)

※ランチタイムは11:00～15:00 (L.O.)で

「発酵ランチ めぐる」ほかフードメニューあり

※ランチ以外のフードメニューは11:00～19:00 (L.O.18:00)

※カフェのみのご利用は15:00～19:00 (L.O.18:00)

休／火曜

【その他のメニュー】

むし蒸籠（蒸しパン、肉または魚と野菜）
1,500円、季節のスープ（自家製ブチパンとミニサラダ付）1,200円、辛くないスパイスカレー（ミニサラダ付）1,500円

※その他、カフェメニューやドリンクメニューを取り揃えております。

※価格はすべて税別です。

〈編集後記〉

もう師走。歳を重ねる度に1年が早く来るよね。令和元年年末は『石田屋』の新築ラッシュです。念願の事務所と倉庫、関連会社の笠舞町のマンションと次なるビジョンの笠市町の『眠音ホテル』1号。ぬくぬくと冬ごもり出来ない最後まで充実した感謝の1年でした。令和2年も皆さまも佳き年を迎えられますように。

田中和昭

枯葉を燃す香りがどこから流れてきて、しっとりした秋の空気に絡まる朝。この号が出る頃には氷の香りが混ざり始めます。今年も沢山の出会いをありがとうございます。佳いお年を。

八木勢津子

何度考えても「100年のスパンでのモノづくり」です。い。それだけ長く使える物って身の回りにどれだけあるだろうか？ 焦らないことが、結局一番の近道なんだと改めて思います。

岡野 徹

この季節は高確率で「あつ」という間の1年だったね」と、言っている気がします。そして来年も新しいコトやモノやヒトがたくさん（予定が）あり、今からときどき。楽しみでなりません。

武田愛海

薪ストーブの取材。「火の前では人って素直になれる」という言葉が印象的でした。火の前で語り、思いを分かち合う。なぜ今、焚火が人々を魅了しているのか、わかる気がします。

愛山達也

日々心置きなくゆつくりと眠りにつくことができるって何としかあわせなことを思う。令和元年は災害が続いた年だった。被災された方々の避難生活では、眠れない状況でどれだけ心身共に苦痛なところかと心が痛む。一日も早い復旧と皆様の日常が取り戻される様、願ってやまない。

田中佳美

次号／

「眠音 vol.53 2020 春号」は
3月発刊予定です



新発売

3つのいいこと

～睡眠・記憶・肝機能～を
ととのえるサプリメント

「Good Three」

グッドスリー

眠れないという理由は様々。寝具や寝室などの環境を整えるほか、身体も眠りやすい環境に整えることが大切です。母乳にも含まれる成分α-GPCと春ウコンが入ったサプリメントで快眠をサポートします。

<こんな方におすすめ>

- ・睡眠の質が気になる方
- ・お酒を楽しみたい方
- ・不規則な生活をされている方
- ・ストレスが日常にかかる生活をされている方
- ・お子様の受験勉強や体力づくり、成長を考えている方

《1袋90粒入り》

目安：1日3粒 30日分 7,000円（税別）

1粒あたりα-GPC135mg、春ウコン60mg

石田屋イベントスケジュール

gamadan／ガマダン

ヨガ&発酵ランチ「呼吸とアーサナと眠り」
12月8日(日)

美人になる着付け
12月25日(水)・1月15日(水)・2月19日(水)

gamadan
LUNCH & SPECIAL 睡眠診断
11:00～15:00 一日限定1組

犀川店

イシヤマヒロコ 樋口佳苗 二人展
「冬の渚」
12月7日(土)～15日(日)

足型健康チェック
アーチサポートインソール無料体験
12月7日(土)・8日(日)

リラックスエステ
「頭のコリ&脳の疲れを改善」
12月22日(日)

犀川店福袋(予約可)
1月4日(土)～

石田屋さん家でくるみど展
2月1日(土)～3月1日(日)

和座店

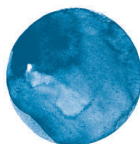
足型健康チェック
アーチサポートインソール無料体験
12月7日(土)・8日(日)

『石田屋』冬季休業

2019年12月30日(土)～2020年1月3日(金)

『石田屋』初売り

2020年1月4日(土)



ISHITAYA

gamadan／ガマダン

金沢市高尾3-4-1
☎076-298-4800
11:00～19:00
火曜定休

犀川店

金沢市清川町1-1
☎076-280-4800
11:00～19:00
火曜定休

和座店

能美市大成町156
☎0761-55-3737
10:00～18:00
不定休

眠 音

ねおん

Vol.52
Winter

2019年12月1日発行 編集発行人／田中佳美 発行／(株)石田屋 〒921-8152 金沢市高尾3-4-1 ☎076-298-4800
本書の全部または一部を無断で複写することは、著作権法上での例外を除き、禁じられています。 © Ishitaya Co., Ltd. <http://www.ishitaya.com> Printed in Japan

定価300円

税別



ISHITAYA

www.ishitaya.com