



春の気配を感じつつ お便りします

こんにちは！ 先月号の原稿を書いた日は すごく暖かかったのですが お配りする頃は まさかの大雪で冬に逆戻り!! 三寒四温とはいうものの戻りすぎでしょ皆様、被害等 だいじょうぶでしたか？ 東京など関東方面の方は大変でしたね。でもでも、さすがにもう あんな大雪はないでしょう。ないことを願います。

2月の最終週ぐらいから、「今日は暖かいなあ」と感じる日に おふとんのお手入れのご注文を頂戴しましたが、そんな時がふとん屋が最も『春』を感じるときです（笑）どうぞまた、当店に春を感じさせてください（笑）

ところで先日 ある雑誌を見ていたら 人間の平均寿命と健康寿命のことが載っていて ショックを受けたのですが 皆さんご存知でしたか？
長寿大国の日本の平均寿命は 男性79.64歳 女性86.39歳ですが……介護を

必要としないで自立した生活ができる期間を健康寿命といいます。厚生労働省の推計によると 男性70.42歳 女性73.62歳と いずれも介護を必要とする期間が10年程というデータがでています。 一病息災 誰しも多少の病気はあっても自分なりに
パワフルな人生を送りたいですね。

この間、ご来店頂いたお客様のお話ですが、ご主人が40歳代半ばぐらいかな？家族5人（ご主人・奥さん・小学生の男の子2人と8ヶ月位の女の子）で来ていただいて「40歳代って、まだ若いって言われますけど やっぱり20～30歳代に比べて体力が落ちたなあと実感します。」と言って 掛ふとんと敷ふとんをお買上げ頂きました。掛は軽くて暖かいのがいいとご希望され、羽毛ふとんと和ふとんを寝比べて 重さ加減と合わせて和ふとんをお選び頂きました。その時の奥さんが「ごめんね。羽毛ふとんでなくて…」すると ご主人「いいよ これ位の重さ加減がすきやねん!」なんて優しい会話なんでしょう。そんなこと言った事あるかなあ…反省とともに 見習わないとなあと感じました 縁あってのこと よぼよぼになっても2人で仲良く?!頑張ります（笑）

かめや通信

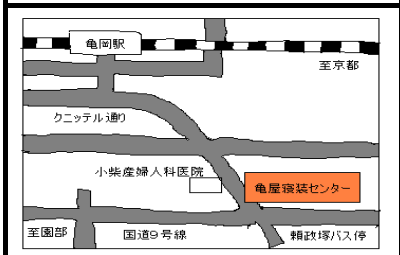
『ふとん屋よしやんのひとりごと』
ブログアドレス
<http://kameya21083.cocolog-nifty.com/biog/>

毎週 火曜日定休

亀屋寝装センター

亀岡市篠町浄法寺中村48-5

電話 23-6701
0771



？
布団の寿命って？
以前はそうでもなかったのに、最近寒さで目が覚めることが多くなった？ 年齢のせいかなあ…
いいえ、違うと思います。 年をとるのは人だけではありません。布団も年をとっています。年をとった布団は保温力が無くなったり体重を支える力が無くなります。

皆様は布団の寿命がどれくらいだと思いますか？
打直しやクリーニングで年間1千万枚以上の布団
を見ている私の個人的な意見で言わせて頂きますと
羽毛ふとんで10年、敷ふとんは5年も使うとかなり傷んで
いるように思います。何もお手入れをしなかった布団は
このくらいが寿命といえるように思います。

ただ一つ言える事は打直しやクリーニングをすると
傷んだ布団が見違えるほど良くなるということです

水洗いクリーニング、打直しは只今キャンペーン中です

いつ、どんなお手入れをするのか教えて。
布団の状態により3つのお手入れ方法があります

①普段のお手入れ
ふとんカバーは1週間に1回交換する
ふとんは1週間に1回日干しする（布団乾燥機でも可）

②年に一度のお手入れ
3～5月ごろ 掛ふとんの水洗いクリーニング
9～10月ごろ 敷ふとんの水洗いクリーニング

③数年に一度のお手入れ
羽毛掛ふとんは 5年以上使ったものは打直しをする
木綿敷ふとんは 3年以上使ったものは打直しをする

*羽毛ふとんの傷み具合は男女差が大きく、
外見での判断が難しいように思います。
打ち直しをお考えの方は「羽毛診断」を受けることを
おすすめしています。
羽毛診断は生地をほどこ、
羽毛の状態を直接見て
傷み具合を診断します。



ロコモ(運動器症候群)の 予防トレーニング

40歳以上の5人に4人が ロコモ予備群！

ロコモを防ぐ2つの運動「ロコトレ」を紹介します。毎日続けていつまでも元氣な足腰をめざしましょう！

まず脚力を診断

ロコトレ① 片脚立ち
必ずつかまるものがある場所で行う
床につかない程度に片脚を上げる
左右1分間ずつ、1日3回。

ロコトレ② スクワット
つま先よりひざが出ないように注意
つま先は30度くらい開く
深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。
1日3回、ひざは90度以上曲げないように。

春のお手入れキャンペーン

木綿ふとんにしても 羽毛ふとんにしても
仕立直したほうがいいのか買い換えのほうがいいのか
迷っている方は たくさんいらっしゃいます。
また、使い勝手が悪くて 押入れに入れっぱなしにしている お布団
どうすれば、使いやすく無駄にしないで済むか？

そんなときは！ 中綿・中羽毛のチェックも含め より良い選択の
アドバイスさせていただきます！