

MY LIFE'S Good Season

人生で最も楽しい時

あたたかい布団に包まれてぐっすり眠るのは至福のひとつ。快適な眠りは、疲れを取ってくれるだけでなく、心まで軽くポジティブにしてくれます。今回は、上質な眠りに関してマニフレックス西宮ショールームの宮崎さんにお話を伺いました。50代からが人生の“グッドシーズン”。さあ輝く毎日を始めましょう。



常に最新の製品が揃い、たくさん試せるショールーム。希望者にはレンタルも可。

この方に伺いました

マニフレックス
西宮ショールーム
宮崎 佳子さん

マニフレックスマスター販売員。豊富な知識と、女性目線での提案力に定評がある。「寝具は進化していますので、必ずベストなものを見つけることができます」。



プロサッカー選手・香川真司選手の看板が目印。

睡眠を見直して、朝から体も心も軽やかに感動の寝心地を手に入れよう

〜マニフレックス〜

「寝ても体がだるい」「朝起きると首や腰が痛い」「寝つきの時間がかかる」という悩みを持ちながら、痛みを我慢したり諦めたりしている人は多いのでは。「体がしんどい」とやる気が起きませんよね。でも、睡眠の質が良いと朝から体が軽く動くので、おしゃべりや食事を楽しもうという気が沈みすぎると寝返りが打ちにくく、体に力が入って自分で気づかないうちに起きてしまい、睡眠不足になってしまいうことも。「きちんと体圧を分散できると、血流が良くなり、次の日の痛みやだるさは段違いです」。

寝返りが打ちにくく、体に力が入って自分で気づかないうちに起きてしまい、睡眠不足になってしまいうことも。

た寝具は人それぞれ。どれを選べばいいかわからないときは、プロに相談を。「寝具は体の歴史をつくるもの。実際に寝てみるのをお勧めします。試してみても、納得できるものをじっくり探してみてください」。

人生の3分の1を占める睡眠時間。その時間がいかに大事かをもう一度考えてほしいと宮崎さんは話す。とはいえ、適し



寝心地がよいと、立ち姿勢のような理想の寝姿勢をキープできるようになるそう。

ライターが実際に体験!

柔らかいのにしっかり安定 このマットレスで眠ってみよう

普段は布団を使っていますが、朝起きたときに首や肩が痛いこともしばしば。寝相が悪いから仕方ないと思っていましたが、マニフレックスの高反発マットレスを試してみても驚きました。「高反発」と聞くと、固くて体にフィットしないイメージがあったのですが、体はふんわり柔らかく沈むのに下からしっかりと支え上げてくれる感触に感動!とても気持ち良かったです。このまま朝まで眠りたい、と思います。(ライターY)



イタリア生まれの熟睡マットレス「マニフレックス」の特徴

- 高反発フォームで体を面で支え上げ、理想的な寝姿勢を実現
- バネが使われていないので、軽くてお手入れがラク
- 10~15年の長期保証付で長持ち
- リーズナブル(39,204円〜)な価格帯

■取材協力

Magniflex認定ショップ
マニフレックス 西宮ショールーム
西宮市門前町1-6
営/10時~19時 木曜定休
専用P3台あり
☎0120-5541-49
http://magni-hyogo.com/



阪急 門戸厄神駅 徒歩8分

【特典】

「シティライフを見た」で、マットレス購入の場合、専用シーツをプレゼント (5月末まで)

イベント情報

「さわって、ためして“プニプニ”キャンペーン」

4/29(金)~5/8(日) さわって試して、自分に合うマットレスが見つかる!

「お昼寝シエスタ・マニフレックス」参加無料

5/19(木)、5/26(木) 各13時半~16時(睡眠タイム) 実際にゆっくり昼寝をしてみて、その寝心地を体験!

山陰海岸ジオパークで遊ぼう

大自然 実感する喜び

取材・文 松田十泊

自然の驚異と優しさ 玄武洞、コウノトリ



▲玄武洞ではガイドさんの説明がわかりやすい

地球の熱がつくる 湯村で温泉たまご



▲湯村温泉の夢千代像

城崎温泉に近いところにある玄武洞。大昔の火山活動でできた岩に目を見張る。規則正しく柱のように並んでいる。160万年前にマグマが冷えてできた、といわれても信じられない。圧倒的な量と美しさにおそれ入りましただけでなく、感じだ。玄武洞、青龍洞など5つの洞があり、異次元世界をさまようような雰囲気。ミュージアムや案内人のガイドもわかりやすい。車で10分ほどのところにあるコウノトリの郷公園。日本国内で絶滅状態にあったコウノトリを人工飼育し、野生復帰が順調にすすんでいる。草原に2羽のコウノトリを見ることができ、白い体に尾羽の黒。気品を感じる。

に橋のフォルムが美しい。広い谷に橋を架け、熱い温泉にひたって自然との共生を感じる。コウノトリの美、玄武洞に地球の息づかいを感じる旅になるだろう。



▲余部橋梁。余部駅には展望所があり、旧鉄橋も一部残されている

「山陰海岸ジオパーク120kmウォーク」開催中

京丹後市、豊岡市、香美町、新温泉町、岩美町、鳥取市の山陰海岸ジオパークエリア内で、山陰海岸ジオパーク120kmウォーク実行委員会が主催・認定するウォーキングイベント「山陰海岸ジオパーク120kmウォーク」。広大で豊かな自然と風土を体感してもらうことを目的に、平成30年2月4日まで3年間に渡って実施中。

「山陰海岸ジオパーク120kmウォークin名勝香住海岸」

5/22(日)9時、しおかぜ香苑(兵庫県美都郡香美町香住区香住)集合。三田浜海水浴場まで3.5kmを往復する。大人(中学生以上)1,000円、子ども(小学生)500円、小学生未満は無料。5/16(月)までに要申込・先着120名。地引き網体験やバーベキュー等も。申込・問合せ:香美町観光商工課 ☎0796-36-3355 ●詳細はwebにて http://www.town.mikata-kami.lg.jp/

山陰海岸ジオパーク

世界ジオパークネットワーク(ユネスコ支援)により認定された自然公園。事務局 ☎0796-26-3783 http://sanin-geo.jp

湯村温泉

湯村温泉観光協会 ☎0796-92-2000 http://www.yumura.gr.jp

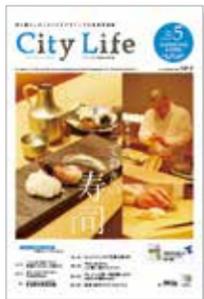


▼コウノトリの郷公園

ライター・カメラマン・イラストレーター フリーランススタッフ募集

弊紙CityLifeで活躍してくれるフリーランスのスタッフを募集します。

地元の魅力を伝えるための情報紙であなたの力を活かしてください。



こんな人を求めています

- 取材エリア 神戸市(中央区・灘区・東灘区) 阪神間(西宮・芦屋) 大阪北摂エリア(高槻・茨木・摂津・吹田・豊中・箕面)
- 応募資格 25歳~40歳位まで。募集職種の経験が3年以上ある方(編集・ディレクター経験のある方歓迎)
- 募集職種 ライター・カメラマン・編集(ディレクター)
- 応募方法 シティライフweb採用応募フォームから応募してください。 http://www.citylife-new.com

取材力、文章力はもちろんですが、企画立案、紙面構成を考えたり、ディレクションができる方を特に求めています。もちろん、グルメ、ヘアサロン、エステ、教育、子育て、住宅関係など、専門性の高いライティングができる方も大歓迎。まずは採用応募フォームからお申込みください。