

まどの総選挙 /  
みんなの団地  
Voice vol.4

毎回テーマを決めて、「まど」読者からご意見を募るコーナーです。皆さんからの投稿に共感したり、プロのアドバイスを暮らしのヒントにしたり……。より楽しい団地ライフに向けて、あなたも一緒に考えてみませんか。

# 秋の夜長、ぐっすり眠るために

こんな意見がありました♪

Q. 良い睡眠に大切なものは？  
冬に向かって徐々に夜が長くなる10月。たっぷり眠って冬に備えたいですね。数多くの投稿の中からまど編集部が選んでお届けします。面白そうなものをぜひ参考してみてください。

「D. その他」と回答した方の工夫はこちら！

読書。集中力がなくてすぐ眠りに落ちます。たまに夢中になって読んでしまうこともあります(笑)  
(嵯峨 寝不足はつらいよさん)

入浴剤を使って温泉気分が湯船にゆっくり浸かります。身体が芯からあったまるとよく眠れます。  
(有野 温泉大好きさん)

古いパズルを引っ張り出してきて解いて、ボーっとします。  
(寝屋川 パズルマスターさん)

ラジオを聴く。人の声が聞こえていると不思議と眠くなります。  
(さざなみプラザ さざなみ～さん)

寝る前にキャンドルをつけます。ゆらゆらと揺らぐ火の明かりがリラックスさせてくれます。アロマキャンドルだともっと効果あるのかな。  
(ポートアイランド ちゃんさかさん)

「C. アロマやアイマスク・耳栓などの安眠グッズ」と回答した方のおすすめグッズは？

暗めの照明を用意。本も読めないくらい暗いので、夜更かしせずぐっすり寝られます。  
(男山 敏感肌さん)

早寝早起き、運動などの生活習慣

ストレッチの動画を見ながらお風呂あがりに柔軟をしています。目指すは開脚バターです！  
(奈良学園前・鶴舞 あんこさん)

朝早く起きると自然と夜早く眠くなりますが、それに加えて、部屋の照明に蛍光灯を使わず、間接照明だけにしています。薄暗く落ち着いた光で眠気もすぐに訪れます。  
(奈良学園前・鶴舞 サナさん)

寝具や照明、空調などの就寝環境

寝室を寝るだけの部屋にしています。テレビやスマホを置かない。掛け時計も置いていません。地震の時に、家具によるケガ防止にもなります。ただ、シーリングライトは目覚まし機能が付いていて、設定時間までに徐々に明るくなり、スッキリ起きることができます。  
(ルゼフィール潮江 いらぶさん)

休みの日も平日と同じ時間に起きて、ウォーキング。大事なものは生活リズムを整えることだと思います。  
(大久保第3 健康太郎さん)

冷感タオルケットとマットレスカバーを使っています。夏の寝苦しい夜も、涼しくてよく眠れました！  
(膳所公園 びわ湖の釣り人さん)

カーテンで部屋を暗くする。ストレッチで体をほぐす。眠くなったら寝る。  
(新豊里 totoさん)

通販で良い枕を買いました！肩こりがマシになった気がします。  
(花園 おけいさん)

「B. 寝具や照明、空調などの就寝環境」と回答した方の寝室をご紹介します

投稿大募集！  
皆さんの声を聞かせてください！  
毎号テーマを決めてご意見を募集します。コメントが写真と一緒に紹介された方には図書カード(500円)をプレゼント！  
詳しくは7ページ下部をご覧ください

12月号のテーマ  
冬の掃除に向けて  
新年に向けて大掃除をする人が多い年末。便利な掃除グッズや掃除方法を教えてください。

2月号のテーマ  
みんなの寒さ対策！  
一段と冷え込む2月。あなたの冬の乗り越え方を教えてください。