

寿湯だより6月号



発行日 令和5年 6月 1日

NO. 201

作成者 リョーゾー

住所 東京都台東区東上野5-4-17
 銀座線稲荷町駅徒歩2分 JR 線上野駅徒歩7分
 電話 03-3844-8886
 HPアドレス <http://www7.plala.or.jp/iiyudana/>

料金 大人500円 小学生200円 幼児100円
 サウナ プラス300円 タオルセット100円
リンスインシャンプー・ボディソープ無料
 営業時間 11:00~深夜1:30 (最終受付1:05)
 定休日 **第三木曜日 (祝日の場合前日水曜)**

※新しい入浴券について※

来年6月30日まで有効の新しい入浴券は
6月16日より販売致します。10枚4700円。
 今年の6月30日まで有効の共通入浴券は
 6月14日まで販売致します。有効期限内にご利用く
 ださい。期限を過ぎますとご利用できませんので
 ご注意ください。

《旧・共通入浴券》

《神亀酒粕風呂》



6月18日(日) 「父の日」

「神亀酒粕・露天風呂」

“お父さんいつもありがとう”

父の日は寿湯1番人気の神亀酒粕・露天風呂！神亀の酒
 粕は香り質ともに一番酒粕🍶酒蔵での酒粕販売は行
 列ができる程 絶品な酒粕を盛り盛り投入いたします！
日本酒通も認める神亀日本酒も限定販売致します。

6月25日(日)

露天風呂 企業コラボ入浴剤 「チルアウトの湯」
 薬湯風呂 本生 「米ぬか風呂」

「ととのいサポートにぴったり」のチルアウトドリンク。
 以前に実施した「チルアウトの湯」が、まるでチル
 アウトの中に浸かっているような気持ちよさだと大好
 評だったこともあり、再びイベント実施☆多薬湯風呂は
大人気・米ぬか風呂！お肌のスベスベ度感じて下さい！

店主からのひとこと

『昼寝のススメ』★

皆さんは毎日どのくらい睡眠時間を取れていますか？
 スマホやTVに夢中になり睡眠時間が足りていない学生
 が増えていると聞きます。かの有名なナポレオンや、エ
 ジソン、レオナルド・ダ・ヴィンチといった歴史上の

6月 薬湯の予定

1	木	菜の花	16	金	紫根
2	金	檜の香り	17	土	檜の香り
3	土	実宝湯	18	日	ふくじゅこう
4	日	ハーブ・ラベンダー	19	月	どくだみ
5	月	はなみだんごの湯	20	火	健美泉
6	火	ブルーベリー	21	水	実宝湯
7	水	ふくじゅこう	22	木	ブルーハワイ
8	木	玉露カテキン	23	金	はなみだんごの湯
9	金	向日葵	24	土	ハーブ・ラベンダー
10	土	健美泉	25	日	米ぬか湯
11	日	スカイミント	26	月	スカイミント
12	月	菜の花	27	火	薬草
13	火	ブルーハワイ	28	水	ブルーベリー
14	水	実宝湯	29	木	ふくじゅこう
15	木	定休日	30	金	どくだみ

*ラベンダー、米ぬか、実宝湯、健美泉を除き入浴剤を使用します。

★日曜・イベントデー、露天風呂★

- 4(日) やんばるシナモン 「生葉・カラキ湯🍵」
- 11(日) 濃い茶浴 「生葉・緑茶風呂🍵」
- 26(月) 天然湯の花 「鳴子温泉♨️」

偉人も、ショートスリーパー(短時間睡眠)でした。一方で、
 彼らは上手な昼寝によって、効率的に脳の疲労回復をしていま
 した。軍人であり政治家でもあったナポレオン、夜は3時間睡
 眠で過ごし、昼間「馬に乗りながら寝ていた」そうです。研究
 によって連日のように徹夜をしていたエジソンは、「4時間以上
 眠ると体調が悪くなる」と話し「日中に2時間程度の仮眠を数
 回取ることで、人並みの睡眠時間を確保していました。『モナ・
 リザ』や『最後の晚餐』の作者レオナルド・ダ・ヴィンチは4
 時間ごとに15分ずつ仮眠をとっていました。厚生労働省が発
 表した『睡眠12箇条』にも、午後の作業効率を上げるための
 方法として短時間睡眠の推奨。仮眠の王道として欧米ではす
 でに常識となっています。どうしても眠い時は効率的に昼寝を取
 ることが大事ですね！学生時代は、リョーゾーも目を開けなが
 ら眠る技を身に付け効率的にお昼寝してましたよ🤪zzz~