

■ナイトミルクとは

「ナイトミルク」とは、夜間に搾乳された牛乳のこと。夜間搾乳の牛乳には脈拍や体温、血圧を低下させ、睡眠を促す作用のあるホルモン、「メラトニン」が昼間に搾乳した牛乳の3～4倍の含有されており、通常の牛乳より、高い睡眠効果が期待できます。夏は、白夜で眠りにくくなるフィンランドで、一般的に飲まれています。

■快眠セラピスト三橋美穂さん プロフィール

自動車メーカーでのマーケティング職を経て渡英。帰国後、寝具メーカーのロフターに入社。商品開発や眠りのアドバイザー、マーケティング、広報などを経験後、研究開発部門所長を経て、2003年に独立。心の環境、体の環境、睡眠の環境を整えることが快眠の3つの柱と考え、睡眠とストレス、食事、色彩、体操、呼吸法、寝具などとの関わりについて研究。講演や執筆、個人相談を通して、眠りの大切さや快眠の工夫、寝具の選び方などを提案している。

睡眠を多角的にとらえ、その幅広い知識と、実践的でわかりやすいアドバイスには定評がある。ベッドメーカーのコンサルティングや、ホテルの客室コーディネイトなど、企業の睡眠関連事業にも携わっている。

著書に『幸せを呼ぶ 快眠ヒーリング』（日本実業出版社）、同中国語版、『快眠セラピー』（KKロングセラーズ）、同韓国語版、NHK“まる得マガジン”テキスト『快適睡眠術』がある。

■リノベーションについて

セレスティンホテルは、2007年7月1日から同年10月上旬までの約3ヶ月間、全フロア・全客室を「A Memorable Stay～セレスティンの心～」というコンセプトの基、お客様に一層ご満足いただけることを目的とし全面改装を行っております。

オープン5年目を迎える本年、お客様のさらなる満足度の向上を図るべく、これまでご宿泊頂いたお客様のご意見を取り入れる形で、機能面とデザイン性の向上を目指したリノベーションを行います。

全10タイプ・243室の全客室において、26型以上の薄型液晶テレビの導入をはじめとする家具の入れ替えと、それに伴うレイアウトの変更、アメニティの入れ替えを行います。2面の大型窓で特に人気のある16室のコーナールーム（ツイン8室、ダブル8室）では、バスルームを含めた全面的なリノベーションを行い、そのうち1部屋はトリブルルーム対応が可能な設計となっております。

リノベーションにあたってはフロアごとに改築工事を行い、着工フロア以外のセクションは通常通りの営業を継続し、リノベーション完成後の全フロア再営業は10月5日を予定しております。

【セレスティンホテルの概要】

名称	: セレスティンホテル
総支配人	: 若林 正雄
運営	: 株式会社国際観光会館
所在地	: 東京都港区芝 3-23-1
フロア数	: 5フロア
	1階 : フロント、ロビー、レストラン、バー、カフェ
	14階 : ラウンジ、パティオ、カンファレンスルーム、ゲストルーム
	15～17階 : ゲストルーム
客室数	: 243室
駐車場	: 地下1階