

新たな生活スタイル提案 ～お風呂で聴いて心と体のリラックス～

～PCやスマートフォンで目が疲れている方、
お風呂でリラックスしたい方におすすめです～

東京ガスはオーディオブックサービス「Furomimi（フロミミ）」の提供をはじめています。

新たな生活スタイルの提案として提供をはじめたこのサービスについて、「オーディオブックって何？」という疑問にもお応えしながらお伝えしていきます。

オーディオブックとは？

オーディオブックとは書籍を朗読したものを録音した音声コンテンツの総称です。朗読形式に加えて著名俳優・声優がナレーションしたもの、複数の登場人物によるドラマ形式の作品まで、様々な形式が存在します。

そんなオーディオブック、つまり“本を聴く”このサービスを活用してみると暮らしの幅が広がります。

まずはオーディオブックとはどのようなものか、実際に聴いてみてください。

“本を聴く”ために必要なことは



The screenshot shows the FeBe! website interface for the Furomimi audio book service. At the top, there are navigation icons for search, account, and cart. The main heading is "お風呂が楽しくなるオーディオブック Furomimi". Below this, it says "Furomimiとは FeBeアプリで聴こう". A blue banner states: "毎日の入浴を安全に楽しんでいただくため、入浴時間は10分程度をおすすめします。" Below that, it says "ぐっすり寝て、すっきり起きて、しっかり健康！". The main content area features a list of audio books with covers, including "短く深く眠る法", "4時間半熟睡法", "一流の睡眠", and "朝昼夕3つのことを心がけれ...". At the bottom, there is a section for "お風呂のためにつくりました！Furomimiオリジナル作品" featuring "夏の足のだるさ対策セルフリンパケア" by Mediorom.

インターネットで読みたい本を購入する手続き（流れ）と同じで、とても簡単です。

- ① URL : <https://www.febe.jp/furomimi/>からページ右上の「新規登録（PC）orアカウント（スマートフォン）」をクリックして、無料会員登録を行います。
- ② 会員登録後、好きなコンテンツを選んで購入画面へ進み、購入いただきます。
- ③ お使いのスマートフォンで専用アプリ「FeBeアプリ」をダウンロード。

以上、3つの手続きで“本を聴く”ことができます。

「Furomimi」は購入手続きをしたその時から聴くことができるので“今すぐ読みたい”を叶えてくれます。各コンテンツは購入前に試聴することが可能です。気になる作品がございましたら、ぜひ一度試聴してみてください。

URL : <https://www.febe.jp/furomimi/>



NEWS LETTER

TOKYO GAS GROUP

“本を聴く”ことが暮らしをより豊かに

東京ガス都市生活研究所が行ったアンケート調査(※1)によると「自宅で実現したいこと」として「リラックス」という回答が多く、なかでも20代女性には“浴室”が「リラックスする場所」として最も選ばれています。“お風呂でリラックス”という暮らしのニーズに新たな価値を提供する「Furomimi」の活用例をご紹介します。

「Furomimi」を取り入れたお風呂は体を洗う場所からリラックス空間へと様変わり。目を閉じて本を楽しめるからPCやスマートフォンなどの使用によって疲れた目を休めることができます。

好きな“本を聴く”ことができるこのサービスは湯船に浸かっている時間と空間を有効活用するので忙しい方にもぴったり。湯船に浸かることが苦手な方も朗読スピードを速める機能が備わっており、浸かる時間を短縮できるので安心です。お風呂に限らず、就寝前のリラックスタイムや家事・育児の合間、通勤・通学の合間などちょっとしたスキマ時間にもご利用いただけるので皆さまの生活スタイルに合わせた使い方ができます。



どんなコンテンツが？

様々なコンテンツをご用意しています。浴室をリラクゼーションスタジオへと変えてくれるコンテンツや親子入浴をより楽しむことができるコンテンツ、今話題のボイストレーニングを取り入れ、心も体もリフレッシュできるコンテンツなど、毎日のバスタイムをより豊かにしてくれるコンテンツを多数ご用意しています。そのほか、人気の小説や湯船に浸かっている時間にぴったりのコンパクトな作品もご用意。

その日の気分に合わせてコンテンツを選べるので、これまでと違ったかたちで入浴を楽しむことができます。

小さなお子様と一緒に入浴される
ご家族向けコンテンツ
(順次配信予定)



「Re.Ra.Ku(リラク)」監修の季節に応じた
セルフケアコンテンツ

Re.Ra.Ku
design studio of healthy life



『YOLO』(株式会社エイ出版社)が、
お風呂でできる「ボイトレ」を新提案

YOLO

YOU
ONLY
LIVE
ONCE.





「F u r o m i m i」活用術：季節を感じられる入浴法と共に

①夏

「入浴後にまた汗をかいてしまうから湯船に浸かるのを避けて、シャワーのみで済ませてしまう。」

そんな方におすすめなのがハッカ（薄荷）を使った入浴法です。ハーブ店や薬局で入手できるハッカ油を5～6滴浴槽に入れるとハッカ湯の完成です。夏冷えも話題になる昨今、ハッカ湯に浸かり体を温めながら、“本を聴く”。本を聴いて、リフレッシュしたあともさっぱり過ごせる。「F u r o m i m i」とハッカ湯を組み合わせた季節を感じられる入浴法をお試しください。

②秋

「秋バテ」という言葉を聞いたことはありますか？秋が深まっているのに「夏バテ」のような症状が出る「秋バテ」の原因は個人によって様々ですが“体の冷え”が原因のひとつだとも言われています。徐々に過ごしやすくなるこの季節、疲れを取るために湯船に浸かる、という方にご提案したいのが“菊湯”です。菊湯では入浴中から血流量が増加し（何も入れていない湯船との比較）、入浴後もその傾向がしばらく続くことがわかっています。血行が促進されるので体も温まります。“菊湯”に浸かり、体を温め、読書の秋に“本を聴く”。

「F u r o m i m i」と菊湯を組み合わせた秋夜の過ごし方はいかがでしょうか。
※2

東京ガスはオーディオブックサービス「F u r o m i m i」による新たな生活スタイル提案を通じて、お客さまの豊かな暮らしに貢献するため、サービスの提供をはじめました。ユーザーの声などを踏まえ、様々なニーズにお応えできるよう、これからもコンテンツの拡充等を目指してまいります。是非一度「F u r o m i m i」ページをご覧ください。

U R L : <https://www.febe.jp/furomimi/>

以下、注釈

毎日の入浴を安全に楽しんでいただくため、コンテンツを聴きながらの入浴時間は10分程度をおすすめします。F e B eアプリのタイマーを10分に設定して「F u r o m i m i」をお楽しみください。

お風呂でお楽しみいただく際は、防水機能付きのスマートフォン、スピーカー等をご準備いただき、各端末の使用上の注意をご確認の上ご利用ください。

※1東京ガス都市生活研究所「生活分野別定点調査2013」より。

※2「ハッカ湯」「菊湯」に関する内容は東京ガス都市生活研究所「快適バスライフのすすめ」（2015.9月発行 22-23頁）を参照。