



アロマセラピー
アドバイザー
暁 矢のハー
ブローメモ
TEL 3801-4725

毎日ジメジメした日が続きますが、皆さんいかがお過ごしですか？雨の日が続くと頭の中までもやもやとしませんか？

そんな時脳を活性化させるローズマリーを使ったスプレーはいかがですか？この香りのブレンドは昨年テレビで認知症予防に放送されていた人気の香りです。割合は2:1なので簡単に作れます。どうぞお試しください。

【材料】

無水エタノール 10 cc 精製水 40 cc
エッセンシャルオイル(E) 1滴はほぼ0.05 cc

ローズマリー 10滴・レモン 5滴

【作り方】

スプレーボトルに無水エタノール10ccをいれます。各アロマオイルをいれ、よくシエイク（混ぜる）します。混ぜた中に精製水40ccを入れさらにシエイクして出来上がりです。使用する前にはよくシエイクしてください。無水エタノールを使用しているので肌には使えないのでご注意ください。

◇ローズマリー

記憶力、集中力がアップします。血液循環にも良いです。気分もシャキッとする香りなので昼間使用することをオススメします。夜、使用すると眠りの妨げになる場合もあるのでお気をつけください。受験生や夜の仕事で眠気と戦う方にはお勧めです。

◇レモン

空気中の殺菌によいです。消臭作用があります。さわやかな香りでシャキッとします。西川寝具・ハーブの店 ラ・ボンヌオカモト

南千住8-12-5 べるぼうと東館1階
営業時間 朝10時から夜7時
水曜定休



ミチコさんの花便り
岡田生花店
ベルポート汐入店
営業10~19時
水曜定休
TEL・FAX 3802-8716

今年は雨が多く湿度が高い日が続きます。お花もなかなか咲いてこない状態が続いています。湿度が高いとカビの発生も多くなって困ります。今月は、お花を少しでも長持ちさせる方法を簡単にいくつか紹介します。

◇切り花の場合

切り花の場合はまず花瓶を清潔にすることが大切です。水を替える際には必ず花瓶の中も綺麗に洗ってください。洗い残しがあると、そこからバクテリアが繁殖して水を腐らせてお花にも影響します。お花も茎がヌルヌルする場合は茎も洗ってください。そして茎を1センチぐらい切り戻しをします。切り口が新しくなることとお花が水を吸いやすくなります。

できれば、お花の延命剤を入れます。水50ccぐらいに対して延命剤は10ccぐらいで大丈夫です。あまり多く入れすぎると逆にお花を痛めてしまいます。延命剤を入れたら水が濁ってくるまではお水を足します。

水が濁ってきたら水を取り替えてまた延命剤をいれます。延命剤がなければ食器用の漂白剤でも構いませんが漂白剤は強いので入れすぎるとお花がすぐに枯れてしまいます。花瓶が漂白剤が使える素材か確かめてから使ってください。漂白剤の場合は2、3滴で大丈夫です。漂白剤は雑菌を抑える効果があります。

◇鉢花の場合

鉢花の場合は、花が終わった花からはこまめに摘み取ります。黄色や茶色に変色した葉も取り除きます。そして太陽に良く当てることも大切です。この時期は雨が多くなかなか日光には当てることが出来ませんが、日光に当たるようになればまたつぼみを持つので少し時間が必要です。7月の定休日は、22、29日です。

☆南千住警察署よりお知らせ

◎不審者に注意

薄着の季節になるとわいせつ事件や、チカン等が増える傾向にあります。南千住警察署管内でも、帰宅途中つきまといわれ声を掛けられた・エレベーターに乗ってきた男に体を触られた等の被害が発生しています。

携帯電話を操作したり、デジタル音楽プレーヤーなどで音楽を聴きながら歩くのは危険です。周囲の音が聞こえにくく、バイクや自転車が近づいても気が付かないこともあります。常に後ろを意識して警戒していることをアピールすることが大切です。万一の場合は、大声を出して交番・コンビニ等に駆け込み110晚通報をしてください。

◎自転車盗難被害を防ぎましょう。

- 南千住警察署管内で発生した刑法犯の約4割は自転車盗難です。
- 《自転車盗の防犯対策》
- 1 自転車の防犯登録をしましょう。
 - 2 防犯性能に優れた錠を取付けましょう。
 - 3 わずかな時間でも必ず鍵をかけましょう。
 - 4 路上に放置せず整備された駐輪場に置きましょう。

◎「年金情報流出」を口実にした「振込め詐欺」等に注意

- 年金情報流出事案に関して、日本年金機構や年金事務所から
- ・電話やメールで連絡する
 - ・お金を要求する
 - ・ATM操作をお願いする。
 - ・個人情報（家族構成など）を確認する等はありません。
- 不審な電話やメール、訪問があった場合はご家族や警察署に相談を！

南千住警察署 TEL 3805(0)110

荒川消防署からのお知らせ

【子どもの火遊び火災を防止しよう】

平成22〜26年の5年間で東京消防庁管内では12歳以下の子どもの火遊びに起因する火災が21件発生し、4人の12歳以下の子どもの命が亡くなっています。過去5年間の行為者を年齢別にみると、12歳の46件が最も多く発生しており、性別では男児が大部分を占めています。出火場所は屋外（公園・河川敷・空き地等）が最も多く、次いで建物（自宅）となっています。また、火遊びに使用したものをみると、最も多いのはライターで、子どもの火遊び火災の半数を超えています。

▼火遊び火災を防ぐために

- ・ライター等は子どもの目に触れない、かつ手の届かない場所で厳重に管理する。
- ・子どもには幼児期から火災の怖さや火遊びの危険性を教える。
- ・幼い子どもだけを残して外出しない。
- ・子どもの安全を守るため、子どもが簡単に操作できないチャイルド・レジスタンス・ライター（CRライター）を使用する。

・ライターを廃棄する際は、中のガスを使い切ってから、各自自治体が定める分別方法に従い廃棄する。

・小学生になると、公園など屋外で火遊びする子どもが増えることから、保護者、学校、地域が連携して、子どもの火遊び火災を防ぐ。

◇荒川消防署
TEL (3806) 0119