



アロマテラピーアドバイザー
 亜矢のハーブ一口メモ
 TEL 3801-47

毎日暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしですか？私はクーラーがあまり好きではなく、今までは家ではなるべくつけないのですが、今年は暑すぎて帰ると我慢できずつけてしまいます。でも足が冷えてくるので靴下をはいたり、暑いのになんだか妙な気分です。ペパーミントの香りかぐと体感温度が1〜2℃下がるそうです。

さわやかなレモンの香りと共にルームスプレーを作って香りで涼しさを感じてください。

【材料】

無水エタノール10cc・精製水40cc・エッセンシャルオイル(E)1滴はほぼ0.05cc・ペパーミント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、よくシェイク(混ぜる)します。混ぜた中に精製水40ccを入れさらにシェイクして出来上がりです。

※使用する前にはよくシェイクしてください。無水エタノールを使用しているの肌には使用しないでください。

◇ペパーミント

精神的な疲労感によいです。熱を下げて発汗をうながします。

◇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

荒川区南千住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



岡田生花店
 ベルポート汐入店
 営業10～19時

8月に入り記録的な暑さが続きましたがみなさん体調はいかがでしょう？

これだけ気温が高く、日差しも強いと外に置いている鉢物などは葉が日焼けしてしまうこともあるので、日陰に移すかよしずなどで日陰を作つてあげてください。

水も朝は勿論、夕方少し気温が下がってきたころにもう一度水をあげてください。

日中の温度の高い時に水をあげるとう水がお湯になってしまい根を痛めてしまうので朝と夕方もしくは夜の涼しい時間にあげてください。

気温が高いとお花も持ちがよくなってしまう。なるべく長いまお花を活性化して少しづつ茎を切り戻していきましよう。切り花の延命剤や食器用の漂白剤を少し入れて小さなカップやグラスに入れて飾りましよう。

ガラスの入れ物などに入れるときは花留めとしてゼリー状の涼しげな物がありますのでそちらを利用すると見た目にも清涼感を感じられると思います。

8月の定休日は5・12・19・26日です。
 夏季休暇は8月18・19・20日です。

☆南千住警察署よりお知らせ



○特殊詐欺被害に注意!
 南千住警察署管内では、六月末からオレオレ詐欺等の被害が連続して発生しています。

- ・オレオレ詐欺(親族騙り) 6月23日 500万円
- ・オレオレ詐欺(警察官騙り) 7月9日 400万円
- (※未然防止)
- ・オレオレ詐欺(親族騙り) 7月10日 600万円
- ・架空請求詐欺 7月27日 200万円

犯人は息子や孫だけでなく、警察官や銀行協会、国民生活センターを騙るなどその手口は益々巧妙化しています。

また、「株を購入する権利が当たった」「老人ホームの会員権を購入するための名義を貸してほしい」等と電話をかけてお金を騙し取る手口や「有料サイトの料金が未納です」と言ってレターパックや宅配便で現金を送付させる手口も発生しています。

知らない人からの電話やメールは相手にせず、家族や警察に相談ください。

○自転車盗難被害を防ぎましよう

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。自転車盗難被害を減らして、東京で一番安全で安心な街を目指しましよう!

《自転車盗の防犯対策》

- 1 自転車は防犯登録をしましよう
- 2 防犯性能に優れた錠を取付ましよう
- 3 わずかな時間でも必ず錠をかけましよう
- 4 路上に放置せず、整備された駐輪場に置ましよう

南千住警察署 Tel 380050110

荒川消防署からのお知らせ

地域の防災力を高めよう
 9月1日は防災の日
 防災週間 8月30日〜9月5日(9月1日を「防災の日」としたのは、大正12年のこの日に甚大な被害をもたらした関東大震災が発生したことや、台風が多い時期であることが主な理由とされています。)

「防災の日」と定められました。
 「まちかど防災訓練」を実施ましよう
 自分たちの住む街区内において、町会等が所有している軽可搬消防ポンプやスタンドパイプなどの初期消火資器材等や、消火栓等の消防水利を有効活用し、実践的な「まちかど防災訓練」を実施ましよう。

- ◇地震 その時10のポイント
- (地震時の行動)
- ・地震だ!まず身の安全
- (地震直後の行動)
- ・落ちついて火の元確認 初期消火
- ・あわてた行動 けがのもと
- ・窓や戸を開け 出口を確保
- ・門や塀には近寄らない
- (地震後の行動)
- ・火災や津波 確かな避難
- ・正しい情報 確かな行動
- ・確かめ合おう わが家の安全隣の安否
- ・協力し合つて救出・救護
- ・避難の前に 安全確認電気・ガス

◇荒川消防署

TEL (3806) 0119

