



アロマセラピー
アドバイザー
亜矢のハー
ブ一口メモ
TEL 3801-4725



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

今年もあと一か月を切りました。12月

は何かと忙しく怪我や事故に遭いやすい

ので気を付けて行動したいものですね。

今月はクリスマスとお正月にお勧めの

お花をご紹介しますと思います。

クリスマスと言えば赤のバラが最も人

気がありますが、クリスマス近くになる

と値段が上がってしまいます。そこでお

勧めなのが「ポインセチア」です。

ポインセチアは鉢物（切り花もありま

すが・・・）なので今から飾っても十分

クリスマスまで飾ることが出来ます。お

値段も大きさによって変わります。クリ

スマスは2日ぐらいで終わってしまうの

で早めに購入して長くクリスマスを楽し

☆南千住警察署よりお知らせ

わが街をみんなで見守ろう 年の暮れ

なにかと忙しい年末。警視庁では12月20日（月）～12月31日（木）までの間、年末地域安全活動を通じ、防犯対策を実施しております。

◇オレオレ詐欺連続発生

○11月20日 金 90歳代女性約200万円

○11月27日 金 80歳代女性約250万円

息子や孫をかたり「カバンを失くした」「携帯電話の番号が変わった」「今日中に現金が必要」という内容の電話のあと、会社の上司と名乗る者が劇場型オレオレ詐欺が発生しました。

母さん、助けて！と言われても、絶対にだまされなくてください。

不審な電話がかかってきたら、ご家族や警察に相談を。

また、南千住警察署では荒川区役所と協同して、65歳以上世帯に対し振込め詐欺を撃退するための自動通話録音機設置を推進しています。

ご興味のある方は南千住警察署防犯係まで。

◇空き巣被害発生

11月9日 月 7時30分～20時

南千住6丁目において空き巣被害が発生しました。犯人は家人が留守の間に窓を破り侵入しています。

例年、年末年始は空き巣被害が増加傾向に。泥棒を寄せ付けない対策を取りましょう。

荒川消防署からののお知らせ

年末年始の救急事故をなくそう

年末年始は救急出動件数が急増します。急増する原因として、風邪やインフルエンザなど冬季に流行する病気の発生・忘年会、新年会などにおける急性アルコール・餅を喉に詰まらせたことによる窒息事故のような急病・事故が多発するためと考えられます。

【風邪やインフルエンザ予防ポイント】

- ・外から帰ったら丁寧にうがいと手洗いを行いましょう。
- ・人ごみを避け、止むを得ず人ごみに行く時はマスクを着けましょう。
- ・咳やくしゃみをする時はマスクやティッシュペーパーで口を覆いましょう。
- ・バランスの良い食事と十分な睡眠をとりましょう。

◇餅などによる窒息事故に注意！

毎年12月から1月にかけて餅などによる窒息事故が多くなっております。年間144人緊急搬送されています。特に高齢者（65歳以上）の事故が多く約9割を占めています。

【餅などによる事故を防ぐポイント】

- ①餅は小さく切って食べやすい大きさにしましょう。
- ②急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。
- ③乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、適時食事の様子を見るなど注意を払うように心掛けましょう。
- ④いざという時に備え、応急手当の方法をよく理解しましょう。

荒川消防署

TEL 3806 0119



ポットにハーブをいれ、熱湯を350cc注ぎ4～5分おいたら飲み頃です。

【飲み方】

荒川区南千住8-12-5べるぼうと東館1階

西川寝具・ハーブの店

ラ・ボンヌオカモト

営業時間 朝10時から夜7時 水曜定休

◇タイム(シソ科)

かぜやアレルギー性鼻炎によいです。身体の抵抗力を高めます。風邪の予防にもおすす

◇エキナセア(キク科)

抗アレルギー、抗菌、抗ウイルス作用があります。免疫抗体をアップし健康な身体作りをしてくれます。

◇メリッサ(シソ科) レモンバーム

不眠、神経の不安・不調の緩和に良いです。

◇ユーカリ(フトモモ科)

風邪による呼吸器によいです。

◇マージョラム(シソ科)

花粉アレルギーにも神経のバランスをとった後、強壯してくれます。

ユーカリ(フトモモ科) 風邪による呼吸器によいです。

メリッサ(シソ科) レモンバーム 不眠、神経の不安・不調の緩和に良いです。

エキナセア(キク科) 抗アレルギー、抗菌、抗ウイルス作用があります。免疫抗体をアップし健康な身体作りをしてくれます。

タイム(シソ科) かぜやアレルギー性鼻炎によいです。身体の抵抗力を高めます。風邪の予防にもおすす