



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

関東も梅雨にはいりましたね。みなさまいかがお過ごしですか？

先日までサンサンと太陽が輝いて洗濯物をカラッと乾かしてくれていたのに……しばらくはお洗濯も天気のご機嫌を伺いながらにいたしましょう！

この季節になるとさつぱりとしたものが頂きたくなりますね。ハーブティーでは、ハイビスカスとローズヒップに少しはちみつを入れて冷やして飲むとミネラルもたっぷりです！

◇ローズヒップ（バラ科）  
ローズの花が咲いた後につく実です。ビタミンCを多く含む事で有名です。レモンの20倍あるといわれています。疲労回復やミネラルの補給に。

◇ハイビスカス（アオイ科）  
代謝促進、肉体疲労、利尿作用。ローズヒップとあわせて飲むときれいなピンク色が楽しめます。さわやかな口当たりになります。

【飲み方】  
ポットに選んだハーブを一つまみづついれ、熱湯を350CC注ぎ4〜5分おいて赤い色が濃く出たらガラスなどの入れ物（麦茶を入れるような容器）に移します。温かいうちにおおさじ一杯ほどの蜂蜜を入れよく混ぜて、出来上がりです。冷やして飲んでいただいても美味しいです。

サンテブレンドは1箱10袋入1785円です。

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



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

6月に入り夏のような気温が続いています。

来週には梅雨に入るようです。今年の夏はかなり暑いという予想なので例年以上に熱中症には気を付けましょう。

今日は、19日（日曜日）の父の日にお勧めの切り花・鉢物をご紹介します。

6月の第三日曜日は父の日です。母の日はカーネーションを贈りますが、父の日は特にこれという花はありませんが、季節的にヒマワリや黄色のバラを贈る方が多いです。ピンク系よりは黄色・オレンジ系のお花の方が人気があります。黄色にブルーや白を合わせても涼しげでいいと思います。

◇鉢花  
だんだんと暑くなっていくので真夏に良く咲くハイビスカスや室内に置くミニ観葉植物が人気です。ハイビスカスは、夏の間は日光に良く当てて水を切らさないように育てます。花は1日で終わってしましますが、次から次へと咲いていくので花からは早めにとってください。

その他には、ミニの観葉植物もお勧めです。室内に緑があるとリラックスできるとおもいます。◇プリザーブドフラワー  
生花を特殊加工したものです。微妙な色合いを出すことが出来るので本物の生花にはない花の色を表現できます。水を替えたりする必要がないので、手の届きにくい所にも置くことが出来ます。特殊な加工をしているので大きさに比べてお値段が高めになります。

日頃の感謝を込めて、是非お花を贈ってみてはいかがでしょう？

6月の定休日は8・22・29日です。

☆南千住警察署よりお知らせ

○オレオレ詐欺発生

発生目…5月26日（木）  
場 所…南千住1丁目  
被害者…80代男性  
被害額…現金150万円  
今年に入り、4件の特殊詐欺被害を認知しています。

犯人は息子や娘、孫を騙り・タクシーにカバンを忘れた・カバンを返してもらうには時間がかかる・日中に現金が必要などと、電話をかけてきて、お金をだまし取ります。不審な電話はご家族や警察に相談を!!

○空き巣被害発生

発生日…5月9日（月）  
場 所…南千住1丁目  
被害…現金

今年に入り、8件の空き巣被害を認知しています。侵入盗対策には窓や扉の確実な施錠が基本です。

泥棒は侵入に時間がかかることを嫌います。窓等のガラスには防犯フィルムを張り、防犯性能の高い鍵を取り付けましょう。また、センサー付きライトや防犯カメラを設置し、泥棒を寄せ付けないような対策をとりましょう。

南千住警察署

TEL (3805) 0110

荒川消防署からのお知らせ

熱中症を防ごう

これからの季節は、熱中症が増える時期です。

昨年、東京消防庁管内で熱中症で救急搬送された方は梅雨明け後から急増し、7月、8月の発生が多く、梅雨時期の6月や残暑の9月にも熱中症による救急搬送がみられ、42%以上が入院の必要がある中等症以上と診断されています。

年齢別の救急搬送状況を見ると65歳以上の高齢者が全体の半数以上を占めており、また、救急搬送された65歳以上の半数以上が入院が必要とされる中等症以上と診断されています。

また、場所別発生状況では、住宅等居住場所が全体の約43%、次いで道路・交通施設が約25%となっています。

【熱中症予防】

- ・暑さに身体を慣らしていく（ウォーキングなど運動をすることで汗をかく習慣を身に付けるなど、暑さに強い体をつくる・冷房に頼りすぎない）
- ・高温多湿・直射日光を避ける。
- ・水分補給は計画的、かつ、こまめにする。
- ・運動時などは計画的な休憩をする
- ・規則正しい生活と十分な食事をする
- ・子どもを車内に絶対残さない

荒川消防署

TEL (3806) 0119

