



アロマセラピー  
アドバイザー  
亜矢のハー  
ブ・ロメモ  
Tel.3801-4725

台風の影響が蒸し暑い日も続いていきますね。みなさん、いかがお過ごしですか？

私は暑いときの方が身体の冷えを感じる事が多いです。汗をかいた後、どうしても冷えるんですね。そんな時、夜は湯船につかるようにしたり、時々足浴をすると身体の中からスッキリします。

夏の疲れもでてくるころです。ぜひお試しください！9月中は店内で足浴用2回分のローズマリーをプレゼントしますので、お声をかけてくださいませ！在庫が無くなったら終了です！20袋ほどあります。

【材料】熱湯  
ハーブ ローズマリー 4gほど  
エッセンシャルオイル(E)ラベンダーを3〜5滴  
バケツか足が入る位の容器 1個

【足浴液の作り方】  
ローズマリーのハーブをハーブティを作るポットに入れ熱湯を入れます。飲料用よりも長く5分ほど置き、バケツに入れます。そしてまたポットに熱湯を入れ、二回ほど繰り返します。

その後、ぬるま湯を足首がかかれる位まで注ぎ、ラベンダーのアロマオイルを3滴ほどいれ、よく混ぜます。椅子に座り、足が冷えないようにバスタオルをかけて15分ほどゆったり足浴をします。この時立ちのぼる湯気の中には、ハーブのアロマ成分がはいっているの思いつき吸い込んでください。

【今回の足浴ハーブ】  
◇ローズマリー・・・冷えの方にもよく血行促進します。なんとなくスッキリしない時は、シャキッとします！夜は眠れなくなる方もあるのでなるべく夕方までの足浴にお使いください。

◇ラベンダー・・・呼吸器系にもよく不安な気持ちを前向きにしてくれます。

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



岡田生花店  
ベルポート汐入店  
営業10～19時  
水曜定休  
Tel・Fax3802-8716

9月に入り朝晩と少し秋を感じられるようになってきました。お花も夏の花から秋の花へと変わってきています。これから季節は花持ちも良くなっていくので、是非お家に秋のお花を飾ってみてください。

今月は、敬老の日のプレゼントにもお勧めの花鉢をご紹介しますと思います。

◇リンドウ

切り花では良く見かけますが鉢物もありま。秋を代表する花なのでお勧めです。リンドウは宿根草なので地上部が枯れてしまっても地下部分は生きているのでお水はあげて下さい。

◇カラコエ

葉が肉厚な小さな花が密集して咲く花です。色も数種類あり花は咲いても長く咲きます。お水も乾いたらあげる程度なので手間もかかりません。暑さ寒さにも強いのでこれからの季節にはお勧めです。

◇コスモス

秋の桜と書くように秋を代表する花です。1つの鉢に濃いピンク、薄いピンク、白の3色が混じって植えられていることが多いようです。1鉢よりも2鉢、3鉢くらい置いたほうがよりコスモスの綺麗さが引き立ちます。水が切れることが多いので、朝晩には水をあげましょう。

是非、敬老の日に感謝の気持ちを込めてお花を贈ってみてはいかがでしょう？

9月の定休日は7・28日です。14、21日は営業いたします。

☆南千住警察署よりお知らせ

○警察官、銀行協会職員をかたりキャッシュカードを糶し取る詐欺事件発生

8月11日(木)、南千住5丁目で女性が現金約240万円の被害にありました。今年に入り、7件の特殊詐欺被害を認知しています。

- ・ 犯人は警察官、銀行協会職員をかたり
- ・ あなたの口座が犯罪に使われている
- ・ キャッシュカードを交換する必要がある
- ・ 警察官の携帯電話番号を教える
- ・ 銀行協会職員が家にキャッシュカードを受け取りに行く
- ・ などと、電話をかけてきて、キャッシュカードをだまし取り、その後約240万円が引き出されています。

※本来、銀行協会職員、警察官がキャッシュカードを家に取りに行くことはありません。

不審な電話はご家族または、警察署の固定電話に掛け相談を!!

○自転車盗難に注意しましょう

昨年南千住警察署管内で認知した刑法犯NO.1は、自転車盗です、被害に遭った自転車の多くが無施錠の状態です

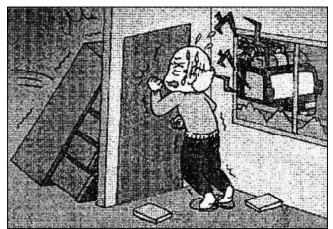
- 1 自転車には防犯登録をしましょう
- 2 防犯性能に優れた錠を取り付けましょう
- 3 わずかな時間でも必ず鍵をかけましょう
- 4 路上に放置せず整備された駐輪場におきましょう

南千住警察署 Tel.3805(0)110

荒川消防署からのお知らせ

家具転倒対策 家具類の転倒・落下・移動防止対策を実施しましょう。

地震が起こって、家具類の転倒等が発生すると、ケガをしてしまうだけでなく、火災の発生等につながる可能性もあります。東日本大震災において、都内で発生した32件の火災のその多くが家具類の転倒・落下・移動によるものでした。



また、首都直下地震等の大規模地震が発生した場合、室内に閉じ込められてしまうと、そのまま長時間救出されない可能性があります。出入口や避難経路に家具を置かないことや、家具置く向きを工夫したりする家具等のレイアウトも非常に大切です。

家具転倒対策は、地震が発生した際に自分を守る「自助」だけでなく、「共助」として、隣近所や地域の助け合いへとつながる重要な対策です。

一言で家具転倒対策といっても、その方法は様々です。家具と壁をネジ留めするような方法やネジ留めが不要な対策器具を組み合わせて固定する方法もあります。大きなホームセンターなどに足を運ぶと、穴を開けたりすることなく設置し、固定できる器具も多く販売されています。対策を行う家具の形状や重さに合った器具を選び、器具の効果が十分に発揮できるように、正しく設置することが重要です。

荒川消防署  
Tel. (3806) 0119