



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

師走となりました。風邪をひいて喉の痛みがある方も多いのではないのでしょうか。みなさまいかがお過ごしですか、実は私も風邪をひき咳、鼻水は出ないのですが、喉だけがいつになく痛かったです。やはり空気も乾燥しているからでしょうか。

そんな時はスプレーを小まめにつかっ、乾燥を防いでみてはいかがですか？お風呂に入るときもスプレーすると粘膜もうるおって、呼吸も楽になります

【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  
ユーカリ 10滴 ニアウリ 5滴 タイム 3滴

【作り方】  
スプレーボトルに無水エタノール 10 cc 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 40 cc を入れさ  
らに シェイクして出来上がりです。

◇ユーカリ  
空気中の殺菌や、気管支に良いです。鼻が詰  
まった風邪の時には、嗅ぐと鼻が通りやすくな  
ります。

◇ニアウリ  
慢性的な気管支炎によいです。

◇タイム  
呼吸器系のトラブル全般・咳、痰を鎮めます。  
※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で、肌には使  
用しないでください。

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

今年もいよいよ1か月を切りました。師走とはよく言ったものであつという間に1か  
月が過ぎてしまっています。やり残したことがないよ  
うに気を引き締めて年末を乗り越えましょう。

今月は年末にお勧めの正月用のお花をいくつ  
か紹介したいと思います。

《松》何と言ってもこの花？というかお正月には  
欠かせない花材です。松は針葉樹で一年中葉を落  
とさないのが永遠の命を象徴する縁起の良い物を  
考えられています。松にも色々種類があり、若  
松、五葉松、根引き松、蛇の目松など多くの種類  
があります。

《竹》松とくれば次は竹です。竹はまっすぐ伸び  
る姿と規則正しい節目が節操を表し嵐や強風でも  
折れない強さが縁起の良い物とされています。  
竹はアレンジや花束には使いくいので花を入れ  
る花瓶として使うのがお勧めです。

最後は梅です。梅は古くから日本人に愛されて  
いる花です。梅の花は万葉集のなかでも桜の花よ  
り多く詠まれていたそう。厳寒の中で良い香  
りを漂わせて花を咲かせることから縁起のよいも  
のとされています。

《千両》お正月のこの時期にしか見かけないお正  
月ならではの花です。よく千両と万両を間違えて  
いる方がいらつしますが千両は葉の上に、万両  
は葉の下に実を付けます。そして実も万両の方が  
大きく千両は小さい実を付けます。

ご不幸があつたご家庭では飾ることが出来ませ  
んが、お正月は普段よりも豪華に飾られるご家庭  
も多いと思います。いつものお花にご紹介したお  
花を是非入れて飾ってください。

12月の定休日は7・21日です。年内は31日まで  
営業します。新年は6日より営業します。

☆南千住警察署よりお知らせ

○侵入盗被害連続発生

1 発覚日…11月8日(火)

場 所…南千住3丁目

被害品…被害品なし(未遂)

状 況…犯人は、被害者の不在時に、

2 発覚日…11月9日(水)

場 所…南千住3丁目

被害品…被害品なし(未遂)

状 況…犯人は、被害者の不在時に、

3 発覚日…11月14日(月)

場 所…南千住6丁目

被害品…手提げ鞆、現金

状 況…犯人は、被害者の就寝後、

4 発覚日…11月14日(月)

場 所…南千住6丁目

被害品…リュックサック、現金

状 況…犯人は、被害者の就寝後、

無施錠の勝手口ドアから自宅に侵入しま  
した。

今年に入り、15件の侵入盗被害を認知  
しています。

年末年始に向けて、侵入盗被害の発生  
が増加する可能性があります。

短時間の外出であっても、確実に施錠  
する等、戸締まりを徹底して下さい。

日が落ちる時間も早くなつております。  
夜間帯の防犯対策として、センサー付  
きライトや防犯カメラを設置し、泥棒を  
寄せ付けないようにしましょう。

南千住警察署 TEL 3805(0)110

荒川消防署からのお知らせ



◎積雪や凍結路面に係る救急事故に  
注意!

例年12月から3月までの期間に積雪  
や凍結路面により滑つて転倒するなど  
の救急事故が多くなります。例年、降  
雪後の数日間は路面凍結などの理由に  
より多くの人が救急搬送されています。  
平成28年3月では積雪が少なかった  
ものの、東京消防庁管内で283人が救急  
搬送されています。

年齢層別にみると60歳から64歳が最  
も多く救急搬送されています。初診時、  
3割を超える人が、生命の危険はない  
が入院を要する中等症以上と診断され  
ています。

◇積雪や凍結路面での救急事故を防ぐ  
ために  
・靴は滑りにくいものを選びましょう。  
・足元に十分気を配り、ゆつくりと歩  
きましょう。

・降雪後の数日間は、事故が多いこと  
から、特に注意を払いましょう。  
・事前に天候情報収集し残雪や凍結路  
面を避け、余裕を持って  
行動しましょう。



荒川消防署  
TEL (3806) 0119