



アロマテラピー
アドバイザー
亜矢のハー
ブ一口メモ
TEL 3801-472

お天気の日には花粉の状況が気になるこの頃です。みなさまいかがお過ごしですか？

花粉症でなくてもこの頃は「木の芽時」と言われているように一般的に不調になりやすいです。理由は春になる前の寒暖差によるストレスとか、春先に多い仕事の異動やイベントごとなどで精神状態も不安定になりがちとか。そんな時はラベンダーの香りの足浴でゆつくりと足指をのばしてリラクゼーションしてみよう。

【材料】熱湯・ハーブ ラベンダー4g程 エッセンシャルオイル(E) ユーカリを1〜2滴・バケツか足が入る位の容器 1個

【足浴液の作り方】

ラベンダー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くれる位まで注ぎ、ユーカリのアロマオイルを1〜2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分ほどゆつたり足浴をします。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っきり吸い込んでください。

【今回の足浴ハーブ】

ラベンダー 呼吸器系にもよく気持ち落ち着かせてくれます。殺菌作用もあります。

ユーカリ

呼吸器系にもよく鼻詰まりなどの不快な症状を和らげてくれます。

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

日増しに暖かくなっていくのが感じられるようになってきました。今年の桜はどうでしょうか？もうそろそろ開花予報なんて言葉も聞こえるのではないのでしょうか？みなさんはどちらにお花見に行かれますか？

今月は3月ということで卒業・送別の花贈りについてお話ししようと思います。

3月は卒業式シーズンです。社会人になると退職や転勤などお別れの季節でもあります。そんな大切な場面にお花を添えてみてはいかがでしょう？卒業式などで使う1本包もありますし、何人かで贈る花束もあります。女性用ならピンクや赤系のかわいらしい丈の短いブーケタイプがお勧めです。男性用ならば丈の長い花束の方がボリュームがあってお勧めです。退職される方はきつとたくさんの方からお花やその他の物をいただくの荷物も多くなると思います。後日、ご自宅が分かれればご自宅にお花をお届けするのも1つの手です。

お花屋さんで相談してみたいかがでしょうか？転勤などの場合だとお花を飾っておくことが出来なかつたりするので、お好きな時にお花と交換できる“花とみどりのギフト券”がお勧めです。新居用に観葉植物と交換されてもいいですしガーデニング用に花苗と交換されてもいいと思います。ご自宅に合ったものと交換していただけるので、良いと思います。

3月はお彼岸があります。春分の日の前日3日間を含んだ7日間が春のお彼岸です。季節もいのでご家族そろってお墓参りもいいですね。

3月の定休日は3・29日です。15・22日は営業いたします。

☆南千住警察署よりお知らせ

○泥棒から自転車を守りましょう

昨年、南千住警察署で認知した自転車盗の被害は194件でした。自転車盗は南千住警察署管内でもっとも多く発生している犯罪となります。

また、今年2月末の時点で、23件の自転車盗の被害が発生しており、南千住警察署では自転車盗被害の防止対策と自転車泥棒の検挙に力を入れて取り組んでいます。

自転車は、通勤・通学・買い物など日々の生活に欠かすことが出来ない身近で大切なパートナーです。あなたの自転車が盗まれると、乗り捨てられボロボロになってしまう。もしくは、ひったくり等の犯罪に使われてしまうかもしれません。泥棒から自転車を守るためにも、しっかり防犯対策をしましょう。

《自転車盗の防犯対策》

- 1 自転車には防犯登録をしましょう
 - 2 防犯性能に優れた鍵や複数の鍵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
- ちよつとした心がけがあなたの自転車を守ります！



南千住警察署 TEL 3805(0)110

荒川消防署からのお知らせ

地震に備え室内安全対策をしよう

○家具類の転倒。落下・移動防止対策
家具転倒対策とは、地震の揺れでケガ等をしないために、家具や家電などを固定したり落下防止措置をしたりする「家具類の転倒・落下・移動防止対策」の略称です。

近年、発生した地震でケガをした原因を調べると約30〜50%の人が家具類の転倒・落下・移動によるものでした。平成23年3月11日に発生した東日本大震災において、都内で発生した32件の火災の多くが家具類の転倒・落下・移動によるものでした。

東京都が公表した首都圏直下地震の被害想定では都内で最大約800件もの火災が発生すると想定されています。出入口付近に家具転倒策を実施していない家具を配置してしまうと地震により転倒した家具が扉や窓をふさぎ、逃げられなくなることがあります。このような被害を防ぐために家具転倒策を取る必要があります。金具などを使用し、家具と壁をネジ留めするものもありますが、ネジ留め不要な対策器具を組み合わせて固定する方法もお勧めです。例えば、棚などの場合は、つっぱり棒とストッパー式（もしくはマット式）を組み合わせて設置することでL型金具と同等の効果が得られます。家具の形状や重さに合った器具を選び、正しく設置することが重要です。

荒川消防署 TEL (3806) 0119

