



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

暑い日がつづいておりませう、みなさまいかがお過ごしですか？

沖繩はすでに梅雨入り、関東もそろそろでしょう。冷たい飲み物がおいしくなる季節ですね。どうせ飲むならビタミン、ミネラルがたっぷりハーブティーはいかがでしょう！このブレンドはさっぱりして飲んで飲みやすいです。少しはちみつと少量のシウウガを入れて冷やして飲むのもおすすめです！

◇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入れ、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1杯ほどのはちみつと小さじ五分の一ほどのシウウガを入れよく混ぜて、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。シウウガはお好みで調節してください。

サンテブレンドは1箱10袋入180円＋税です。

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

ミチコさんの花便り

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

今年梅雨前から真夏のような暑さになっています。今からこんなに暑くて夏になつたらどうなってしまうのか心配になります。急に雨が降ったり落雷など天候の急変に気を付けないといけません。今年はこの様な天気の日が多くなるかもしれませんね。

今月は梅雨時にお勧めの花を紹介いたします。

◇あじさい

梅雨時の花として一番最初に思い出される花です。一般的には植え込みなどで見かけることが多い花ですが、切り花でも出回っています。切り花のあじさいは水落ちしやすいので花瓶に生ける際は注意が必要です。色がきれいな時にドライフラワーにしてみるのもいいかもしれません。

◇紅花

初夏に出回ります。今は花として楽しんでいますが昔は油を取ったり口紅の原料として使われていました。花に比べると葉が弱いのので葉の部分を取ってしまおうというと思います。オレンジと赤のコントラストが綺麗なこの花もドライフラワーにして飾ってみてはいかがでしょう？

◇芍薬

花が回る時期がとても短い花です。小さく咲くからほとんど想像できないくらい大きいピンク・黄色・オレンジ・白地に赤紫の濃い色など豊富にあります。最近では1本に1輪の花ではなく数輪つぼみのあるスプレータイプも出ています。芍薬はすぐに時期が終わってしまいますのでお花屋さんで見かけたら是非購入してみてくださいね。

そして、5月に続き6月は父の日があります。花の日は注目されますがやはり父の日は認知度がまだ低いようです。父の日にお勧めなお花は時期的にもヒマワリがお勧めです。花束でもアレンジメントでも明るく元気な感じを出せると思います。

今月の定休日は7・21・28日です。

☆南千住警察署よりお知らせ

●銀行のキャッシュカードを騙し取るオレオレ詐欺事件発生！  
被害日時：6月1日（木）  
被害場所：南千住八丁目  
被害額：50万円

オレオレ詐欺は子どもや孫など親族を装うだけではありません。「〇〇警察の刑事課の〇〇です。」「△△パートの××です。」と警察官や有名百貨店の店員をかたり、「あなたの口座が犯罪に使われています」「あなたのカードが無断で使われています」と焦らせてから「捜査のために今から自宅に伺いますので、キャッシュカードと通帳を用意して下さい。」「今から手続きのためカードを取りに行きます。」等と言葉巧みにキャッシュカードや通帳を受け取りにきます。

※警察官や百貨店の店員がキャッシュカードや通帳を直接、自宅に取りに行くことは絶対にありません。

○犯人は電話を使って騙すので、電話に防犯機器を設置しましょう。  
・自動通話録音機を設置しましょう。

南千住警察署では荒川区役所と連携して振り込め詐欺を撃退するために高齢者の方の世帯に対し自動通話録音機の設置を推進しております。設置ご希望の方、詳細を知りたい方は南千住警察署防犯係までご連絡ください。

・常に留守番電話に設定し、相手が電話を切った後にメッセージを確認しましょう。

○万が一、電話をとってしまったら・・  
・動揺しない、慌てない。不審に思ったらすぐに電話を切る。「これって詐欺かも？」

「こんな電話に覚えはない」と不安に思ったら、すぐに警察へ通報して下さい。

南千住警察署 TEL 3805(0)110

荒川消防署からのお知らせ



熱中症を防ごう

東京消防庁管内で平成28年6月から9月まで救急搬送された方のうち、熱中症と診断された方は2819人となつていきます。このうち入院の必要があるとされる中等症以上1076人、重症以上56人で、そのうち10人は生命の危険が切迫しているとされる重篤と診断されています。

年齢別で救急搬送をみると65歳以上の高齢者が全体の約半数を占め、そのうち75歳以上の後期高齢者が7割でした。救急要請時の発生場所では住宅等居住場所が全体の四割占め、次いで道路・交通施設となつていきます。

□こんな症状は熱中症を疑ってください。

・めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量に汗をかく

・頭痛・吐き気・体がだるい。力が入らない

・けいれん・体温が高い・呼びかけても反応が悪い・まっすぐ走れない・歩けない・意識がない

□熱中症の予防

・暑さに身体を慣らしていく。

・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に休憩をとる。

・規則正しい生活をする。

・乗用車等に子どもだけにはしない。

荒川消防署 TEL (3806) 0119