



アロマテラピー
アドバイザー
ふとん屋あや
の眠りのメモ
TEL3801-4725

汐入公園の深緑も青々とまぶしい季節になってまいりました！みなさんいかがお過ごしですか？ゴールデンウィークに旅行に行ったり、夜更かししたり、逆に眠り過ぎたりして、スッキリ目覚められなくなっていますか。日中眠気に襲われたり。眠りのサイクルがくるといえるかもしれませんね。ぐっすり眠ってスッキリ目覚められるように良い眠りのための準備をしましょう。

まずは生活のリズムを作るために同じ時間に寝て、同じ時間に起きる。これだけでも睡眠の質は良くなります。そして起きたらすぐに窓を開けて太陽の日を浴びる。体が朝を感じて体内時計が正しい時間にリセットされるので大きな効果があると言われています。私も朝必ず、窓を開け深呼吸しながら外を見ます。

それでも眠いと思う方は朝、ローズマリーのアロマオイルがお勧めです。スプレーボトルに無水エタノール10ccにオイル5滴ほど入れて混ぜ、また精製水を入れてよく混ぜます。アロマスプレーを作って朝起きた時スプレーすると気分がさわやかで、交感神経が刺激されて目が覚め、眠気を吹き飛ばしてくれます。次回は眠る前の準備です。

店内で「第3回 健康おたく・ミヤオの健康・睡眠教室」開催！

5月22日（火）14時～15時30分
参加費無料。定員5名まで

自分で出来る目のストレッチや快眠呼吸法など皆さんとおしゃべりしながら実践していきます。参加される方はご予約お願い致します。

荒川区南千住8-12-5 べるぽうと東館1階
西川寝具・ハーブの店
ふとんの店おかもと89
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

ゴールデンウィークも過ぎ、花粉もおさまってきました。これから梅雨になるまでは過ごしやすい季節になるといいですね。

今月は母の日についてお話ししたいと思います。

5月の第2日曜日（今年は13日）は母の日です。母の日の始まりは諸説ありますが有力な説としてはアメリカでアンナ・ジャービスという少女がお母さんの偲ぶ会で参列してくれた人白いカーネーションを配ったのが最初と言われています。この出来事から2年後にウエストバールニア州の母の日として祝日となり、さらに4年後には当時のアメリカ大統領が祝日として制定しました。

日本では1937年の森永製菓の普及活動で広まり1947年に祝日として正式に制定されました。健在のお母さんには赤のカーネーション、亡くなっているお母さんには白のカーネーションを贈るようになりました。亡くなっているお母さんには墓前に御供するかたもいます。母の日のプレゼントとしては白が好きな方もいらっしゃると思います。母の日に限っては避けた方がいいと思います。

なぜカーネーションを贈るのかお分かりいただけましたか？母の日には是非カーネーションを贈ってみてはいかがでしょうか？

当店でもカーネーションをご用意してお待ちしております。地方へは花キューピットでお届けすることができます。

（一部対応できない地域もあります）ご不明な点はお気軽にお尋ねください。
今月の定休日は2・16・23・30日です。

☆南千住警察署よりお知らせ

○オレオレ詐欺被害連続発生！

日時 4月23日午後2時ころから
4月24日午後1時ころまでの間
場所 南千住8丁目

犯人グループは、神奈川県警察の職員を名乗り「捜査している犯人が、金融機関からキャッシュカードでお金を勝手に引き出している。」、「あなたも被害に遭わないように、キャッシュカードの番号を変えた方がよい。手続きのためキャッシュカードを預かるから、明日代理の者が家に取りに行く。」とだましました。

翌日、犯人グループの一人が、被害者の自宅を訪れ、キャッシュカード2枚をだまし取り、現金120万円余りを引き出しました。

最近、犯人グループの一人が、直接被害者の自宅や自宅付近を指定して、現金やキャッシュカードを受け取りに来る被害が増えています。また、被害に遭う方のほとんどが、日中家にいることが多い女性の高齢者の方々です。

5月13日は母の日です！
皆さんのお母さんや、おばあちゃん等特殊詐欺の被害に遭わないために、ぜひ連絡をとりましょう。

常に留守番電話設定にして電話に出ない！

・家族以外には、絶対に現金やキャッシュカードを渡さない！
・お金の話になったら、必ず家族に連絡をする！
不審な電話があった際には、南千住警察署まで連絡をお願いします。

南千住警察署 TEL(3805) 0110

荒川消防署からのお知らせ

バーベキューや燻製料理の火災に注意しましょう

近年のアウトドアブームで、アウトドア料理が注目を浴びています。特に燻製料理は人気が高く、自宅でも燻製料理をする方も増えましたが、自作の燻製調理器具を誤った使い方をしたために思わぬ火災になることがあります。この機会を通じて、安全な取り扱いの知識を深めましょう。

【火災状況】

平成25年～平成29年までにバーベキューや燻製料理に起因する火災が40件発生しています。また、月別で見ると5月と8月が7件と最も多いです。

バーベキューでの主な出火原因としては、「炭」に起因するものがほとんどです。使用後の炭を不適当な処に捨てたため出火した火災や火種が完全に消えていない炭を収納したため時間の経過とともに出火した火災などがあげられます。燻製調理火災での主な出火原因としては、燻製用のチップの炭が燻製した食材の油等によって炎が拡大し、段ボール等の可燃物に接炎し出火した火災などがあげられます。

【バーベキュー・燻製調理時の火災を防ぐポイント】

- ・火をつけたままの炭や燻製器から絶対に離れたり、外出しないようにしましょう。
- ・炭や燻製器の周囲には、可燃物や引火物を置いたり、近づけないようにしましょう。
- ・炭を消火する際は、火消し壺を使用するか、水を張ったバケツなどに浸し、内部の火種まで消火しましょう。
- ・簡易型ガスこんろ全体を覆うような燻製器は使わないようにしましょう。
- ・市販の燻製器や燻製用のチップを使用する際は、取扱説明書を熟読しましょう。
- ・火を点けた後に着火剤を継ぎ足すのは危険なので止めましょう。
- ・使用した炭は、完全に消えるまで収納しないようにしましょう。

荒川消防署 TEL(3806) 0119