



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

梅雨ももうそこまで来ていますか？

みなさんいかがお過ごしですか？
みなさんは眠る前に必ず、することはありますか？脳はルーティーン（決まった動作・手順）が大好きなんだそうです。なかなか眠れないという方はいつも無意識に眠れないルーティーンをしているのかもしれないですね。心地よい眠りにつくために眠る前の新しいルーティーンははじめましょう！

まず一つ目は入浴です。お風呂につからない方も多いようですが、シャワーを浴びるだけだと、表面の温度だけあがり、なかなかかかだは温まりません。だからといって熱いシャワーやお湯は刺激になり逆に覚醒してしまいます。だから暑めのシャワーは朝の目覚めにはおすすです。夜はお風呂につかりましょう！お風呂は38℃くらいの少しぬるめのお湯にゆつくりとつかります。血液の循環をよくし、副交感神経が働いて首や肩のコリ・筋肉の緊張を和らげ、身体を十分に温めてくれます。お湯から上がって徐々に体が冷え始めるお風呂がおすすめです。なので眠る1時間ほど前に入浴がおすすめです！

◇岩野ノブ創作和紙人形展開催！

6月29日（金）30日（土）の二日間、当店で「なごみ創作人形の会」の代表岩野ノブさんと和紙で作る人形展を開催いたします。すまいるたん170号でも紹介された岩野さんの作る人形はかわいらしくて、どこか懐かしい童（わらべ）から艶やかな花魁（おいらん）やはいからさんまで様々！当日はご本人も来店！教室でご指導もされています。どうぞ皆さんお越しください。

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

6月に入り梅雨の季節になりました。気温も湿度も高くまとわりつくような季節になってきました。今年の夏はどんな夏になるのでしょうか？

今月は、父の日についてお話ししたいと思います。6月の第3週は父の日です。母の日は注目されますが、父の日もあります。

1909年アメリカ・ワシントン州に男手一つで6人の子供を育てた父親がいました。父親の死後、長女のソーラ・スマート・ドットは協会で当時普及活動中だった母の日の説教を聞いていたときに父親に感謝する日もあるべきだと考え協会の牧師にお願いして父の誕生日である6月に礼拝してもらったことが、父の日の始まりのきっかけとされています。1972年にアメリカの正式な記念日に制定されました。

母の日はカーネーションなのに対して、父の日はソーラ・スマート・ドットが父の墓前に白いバラを供えたことから、バラが父の日の花になりました。日本では、黄色のバラや季節的にヒマワリなどを贈る方が多いです。

今年の父の日は6月17日です。まだ父の日には間に合うので是非お花を贈ってみてはいかがですか？当店では花キューピットで全国にお花をお届けします。お気軽にご相談ください。

6月の定休日は6・13・20・27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 5月18日午後0時から
5月19日午後3時ころまでの間

場所 南千住7丁目
息子を名乗る男から「知人の会社に税務署の査察が入るため、お金が必要なので立て替えてくれないか」などと言われ、現金を持って指示された場所まで行き、バイク便の男に手渡ししてしまいました。
○ATMで還付金は受け取れません！

南千住警察署管内に区役所職員を名乗り、「以前、累積医療費の申請書を送りましたが、期限は昨日まででした。」等と電話をし、言葉巧みにATMまで誘導して手続きをさせ、いつの間にか犯人の口座に振り込ませる還付金詐欺が急増しています。

ATMを操作して、お金が返ってくることは絶対にありません。
ある調査によると、高齢者の約8割の方は「詐欺の電話があっても自分は騙されない。」「家族の声を聞き分けられる。」と考えています。被害にあった方も皆そう考えて、犯人の電話に出てしまいました。

おうちに鍵をかけるように、電話にも防犯対策を施しましょう。これは、常に留守番電話しておくだけです。しかも毎日掛かってくるセールス等の迷惑電話にも対応する煩わしさからも解放されま

す。
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

○熱中症に注意！
夏の暑さがやってくるこれからの季節は熱中症が増える時期です。

東京消防庁管内（稲城市、島しょ地域を除く）で平成29年6月から9月までに救急搬送された方のうち、熱中症（疑いを含む）と診断された方は167人となつています。月別では各年ともに7月、8月の発生が多いですが、梅雨時期の6月や残暑の9月にも熱中症による救急搬送がみられます。熱中症は屋外だけでなく室内でも発生しているため、室内温度を確認するなど熱中症にならないよう注意が必要です。

◇室内で熱中症になつた事例
エアコンのない高温の居室内に長時間いたところ、頭痛、ふらつき症状がでたため、救急要請となる。（平成29年7月）男性（60歳）

☆熱中症の予防ポイント
（1）暑さに身体を慣らしていく。
ウォーキングなどで汗をかき習慣を身につけるなど、暑さに強いからだを作ります。

（2）高温・多湿・直射日光を避ける。
エアコン等を利用して、室内の温度を調整しましょう。また、服装を工夫して通気を良くしたり、防止や日傘を使用しましょう。
（3）水分補給は計画的、かつ、こまめにします。

のどが渇いてから水分補給するのではなく、意識的に水分補給を心がけましょう。

荒川消防署 TEL(3806) 0119