



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



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

☆南千住警察署よりお知らせ
○架空請求詐欺被害発生!
5月30日から6月8日までの間
場所 南千住6丁目

荒川消防署からのお知らせ
地域の防災力を高めよう
防災週間8月30日(木)～9月5日(水)
9月1日は防災の日です。

連日のこの暑さ!!皆さん大丈夫ですか?
いかがお過ごしですかではなく大丈夫ですか!!と聞いてしまうほどの気温ですね。
先日テレビで「納豆は夜食べるといい!」
と聞いていました。血栓予防には納豆のネバネバがとても良いそうです!それを見た父は100回かき混ぜて、毎日夕食にたべています(笑い)

今年の夏は例年とは比べも物にならない位暑い日が続いています。歴代の記録を抜くほどの高温が続いています。夜間も気温が下がり、冷房なしでは寝ることもできないほどです。夜間に熱中症になることもあるので、就寝前には必ず水分を取ってから休むことをお勧めします。
今月は夏にお勧めの鉢物をご紹介します。

法務省から「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」というハガキが自宅に届き、記載されている電話番号に架けると、弁護士への手付金を要求され、10万円を振り込んでしまいました。
その後、犯人から更にお金を要求され、指定された住所に現金を3回にわたり郵送してしまいました。
このハガキは女性宛に届くことが多く、記載されている番号に電話をすると、多額のお金を要求されます。
法務省はハガキを送ることは一切ありませんので、絶対に電話をしないでください。

大正12年9月1日は、関東大震災が発生した日です。この地震により、関東地方を中心に人的、物的にも甚大な被害が発生しました。その後、毎年この日を「防災の日」とし、この日を中心とする「防災週間」には、全国的に防災に関する様々な行事が開催され、皆さんのご家庭や職場などごく身近なところでも、町会・自治会等が主催する防災訓練などが行われます。

しかし、ふとん屋的によく眠るためにはオススメは朝です。なぜなら睡眠ホルモンと言われているセロトニン、メラニンの原料となるトリプトファンが含まれている食べ物だからです!トリプトファンは体の中では作られない必須アミノ酸なので、食事でとることが必要なのです。

◇ブルーゲンビリア
南国の青い空にとても似合う濃いピンクの花です。中にある小さな白い物が花です。外側の色が付いている部分は苞です。最低気温15度で越冬できるので冬は室内に入れて下さい。肥料はゆっくりと効果がでる化成肥料がお勧めです。色は濃いピンク、薄いピンク、オレンジがあります。

○荒川区
住まいの防犯対策補助金交付制度
を是非活用してください!
区内の販売店や設備業者を利用して、防犯対策品の購入、住宅設備を修繕した場合、費用の半分を荒川区が補助します。この制度は7月に改正され、特に防犯カメラを設置する場合、補助金の上限額は、戸建住宅で2万円、6戸以上の共同住宅で15万円まで拡充されました。

《防災訓練に参加しましょう》
地震等の被害を軽減するためには、一人一人が自ら取り組む「自助」、地域で助け合っ取り組む「共助」、行政が取り組む「公助」それぞれの連携が重要です。大規模な災害では、同時多発火災による延焼拡大が危惧されており、消防機関だけでなく地域の皆様による初期消火活動などの防災行動力を高めてもらうことが重要です。そのためには、日頃から町会や自治会などの防災訓練に参加しましょう。

なぜ朝かという起きて、太陽の光を浴びてから14～16時間後たつと脳でのメラトニンの分泌が増えてだんだん眠たくなっていくからです。その他にトリプトファンが含まれている食品は、牛乳・乳製品・豆・豆製品・バナナ・アボカド・肉類・魚類・ナッツ類・卵などです。トリプトファンからセロトニンが作られるときは、ビタミンB6や炭水化物も必要なので喫茶店のモーニングセットや旅館の朝ごはんは質の良い眠りを取るには理想的な朝食なんです。

◇アンズリウム
トロピカルな雰囲気を持つ花です。切花としても多く出まわっています。よく造花に間違われるほどつるつとした感じ。直射日光に当たると白く穴が開いてやけどしたようになってしまうので、屋外の日陰か室内の窓際などの明るい場所に置きます。日光によく当たると下から花芽が上がってきます。花が悪くなってきたら、花は切ってしまうほうがよいです。色は白、赤、ピンク、緑、茶があります。

防犯カメラにはあらゆる犯罪に対して、極めて大きな抑止効果が認められます。自転車の盗難はそのほとんどが防犯カメラのない場所で発生しています。
また、万が一、重要犯罪が発生した場合にも、犯人逮捕に大きな力を発揮します。ご自分の家族を守ることはもちろん安全・安心な街づくりのためにも、是非制度の活用をご検討ください。

《防災・救急フェア ザッツ・荒川》
日時 8月31日(金) 午前10時～12時
場所 ゆいの森あらかわ(荒川2-50-1)
内容 起震車体験 消火器体験、応急救護体験等
どなたでも参加できます。ぜひ、ご来場ください。

荒川区南千住8-12-5 べるぼうと東館1階
健康は良い眠りから
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

◇モンステラ
インテリアの柄などでよく見かける大きな葉です。葉に大きな切れ込みがあります。つる性なので、水を多くあげるとどんどん伸びていきます。大きくなった葉は、切って花瓶に入れて使います。風通しのいい室内で管理します。
8月の定休日は8、22、23、29日です。

南千住警察署 TEL(3805) 0110

荒川消防署 TEL(3806) 0119