



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

暑さもうくらか和らいでまいりましたね。いかがお過ごしですか？

夜も少しは眠りやすくなりましたね。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。心地よい眠りにつくための夜のルーティーンの一つ目は照明です。眠る1時間前には明かりをやや暗めの暖色系に切り替えてみましょう。

私の家もそうですが、一般的に照明は蛍光灯が多いのですよね。蛍光灯の白くて明るい光は太陽光と同じで人を活動的な気分させてしまいます。眠る前にこの明かりを見てしまうと脳がまだ昼間かなど勘違いして、睡眠ホルモンのメラトニンが出るのが抑えられてしまいます。メラトニンは抗酸化（体が酸化しない）作用もあり、美容や健康には欠かせない若返りホルモンです。「メラトニン」をたくさん分泌させるためにも眠る1時間前には照明は蛍光灯から暖色系の間接照明にしてゆつくりと深い眠りへ。

荒川区南千住8-12-5 べるぽうと東館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



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

9月に入りました。新学期も始まり日常生活に戻ってきました。暑かった8月に比べて少しは涼しくなってきました。でもまだ9月。暑い日はありますので注意して下さい。

9月は十五夜についてお話ししたいと思います。

十五夜は、作物が月の満ち欠けとともに成長することから農作物の収穫、ものごとの結実、祖先とのつながりを連想させそれぞれに感謝し祈るようになったのが十五夜です。

旧暦は月の満ち欠けによって日付を決めていたので、十五夜とは旧暦の8月15日のことです。旧暦では、秋は7〜9月で8月はその真ん中の月が8月15日なるため中秋と呼ばれます。

十五夜は、月の満ち欠けを基準にしていた旧暦と太陽の動きを基準にしている現在の歴にはズレが生じます。実際は、9月中旬から10月上旬に旧暦の8月15日が来ます。

十五夜は最も月が美しい日ですが、それに次いで良いと言われるのが十三夜です。十三夜は旧暦の9月13日のことで粟名月や豆名月と呼ばれます。今は十五夜のお月見が主流ですが、十五夜または十三夜のどちらか一方のお月見しかしないことを片見月と呼び本来は縁起が悪いと言われていました。

そして、秋のお彼岸が20日から26日までです。家族みんなで墓参りに行きましょう。

9月の定休日は5・12・26日です。19日はお彼岸前日のため営業いたします。

☆南千住警察署よりお知らせ

○侵入盗被害発生！

日時 8月21日 午前1時30分

場所 南千住1丁目

犯人は家人が寝静まった深夜帯に、無施錠の勝手口から侵入し、現金入りの財布を盗んでいきました。

まだまだ暑い日が続きますが、エアコンを上手に使い、必ず就寝前に家の施錠を確認しましょう。

また、窓などにセンサーアラームや防犯フィルムを取り付ける等の防犯対策は非常に効果があります。

荒川区では、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、費用の半分を補助する「荒川区住まいの防犯対策補助金制度」がありますので、是非活用してください。

○おじいちゃん、おばあちゃんを
特殊詐欺から守ろう！

9月17日は敬老の日です。

この機会に、大切なおじいちゃん、おばあちゃんに迷惑防止機能付きの電話をプレゼントしてはどうですか。

特殊詐欺被害は一部三県（神奈川県・埼玉県・千葉県）で全国の約6割を占めていて手口も多種多様です。

迷惑防止機能付きの電話は、
・呼出音の前に、相手に警告メッセージが流れる
・通話内容等を自動録音する

・電話帳に登録していない人からの電話には専用の呼出音が鳴る
など様々な防犯機能がついています。

また、荒川区では65歳以上の方に自動通話録音機の貸し出しを行っています。

この機会に是非ご家族で特殊詐欺について話し合ってみてください。

荒川消防署からのお知らせ

病院へ行く？救急車を呼ぶ？
迷ったら・・・#7119

①東京消防庁救急相談センター
（#7119）



急な病気やケガをした場合に、「救急車を呼んだほうがいいのかな？」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな？」など迷った際の相談窓口として、「東京消防庁救急相談センター」を開設しています。

東京消防庁救急相談センターでは、これらの相談に相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が、24時間年中無休で対応しています。

携帯電話、PHS、プッシュ回線からご利用できます。その他の電話、または繋がらない場合、23区は03（3212）2323多摩地区042（521）2323からご利用ください。

②東京版救急受診ガイドについて

東京消防庁救急相談センターでの電話による救急相談に加え、東京版救急受診ガイド（ウェブ版・冊子版）を提供しております。これは、主な19の症状について、利用者の方自らが症状をチェックしていくことで、病気やけがの緊急度などに関するアドバイスが得られるサービスです。

【ウェブ版の利用方法・サービス内容】

携帯電話・スマートフォンやパソコンから東京消防庁ホームページにアクセスして『東京版救急受診ガイド』をご利用ください。●けがや病気の緊急性●受診する時期●受診する科目※受診可能な病院検索もできます。

☆緊急性があると思われる場合は、ためらわず救急車（119番）をお呼びください。