



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

10月とは思えないほどの暑さとコートが必要な寒い日と、今年の秋は寒暖の差が激しいですね。みなさまいかがお過ごしですか？

眠る前はどのような過ごし方をされますか？脳はルーティーン（決まった動作・手順）が大好き！心地よい眠りにつくための夜のルーティーンの三つ目はお風呂です。

みなさんはいつお風呂に入りますか？眠りにつく1時間ほど前が理想的です。最近では湯船に入らずシャワーの方も多いのでは。シャワーは一瞬、皮膚の表面の温度が上がりますが保温効果が続きません。ぜひ湯船にゆっくり浸かって心も体もときほぐしてください！夏は38℃、冬は40℃くらいが良いです。どうしても熱くないと入った気がしないという方は出てから眠るまでの時間を2時間ほどあけて、自律神経や血圧、心拍数など少し落ち着いてから横になりましょう。入浴するとよく眠れ、疲れが取れます。昼間のパソコン作業やストレスでガチガチになった身体が浮力で解きほぐされて大きなリラックス効果が得られます。温熱と水圧でリンパが刺激され代謝も上がりますし、体を洗うと一日の汗や汚れが洗い流されて心もリフレッシュされ、心地よく眠りにつけることでしよう。ぜひシャワー派の方も入浴してぐっすり安眠生活始めましょう！

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



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

今年もあと3ヶ月を切りました。1年は早いですがね。今年は台風も発生し、各地で大きな被害をもたらしています。被害に遭われた方には心よりお見舞い申し上げます。

今回は、だんだんと10月のイベントとして定着してきたハロウィンについて少しお話ししたいと思います。

ハロウィンは、ここ数年で日本にも定着しつつありますが、本来は秋の収穫を祝い悪霊などを追い払う行事でした。

しかし、ここ最近特にアメリカでは民間行事として定着しています。ハロウィンでの象徴的な物と言えば「ジャック・オー・ランタン」です。大きなかぼちゃをくり抜きナイフで目・鼻・口を作り内側にロウソクを置きます。そしてそのかぼちやを玄関に置いて悪霊を追い払います。

そして、最近ではニュースでも取り上げられる仮装です。渋谷・六本木などでも日本人の仮装したグループもよく見かけます。みなさんかなりクオリティーが高いと思います。子供たちのハロウィンパーティーでも仮装したり、仮装して”トリック オア トリート”

といってお菓子をくれないといたずらするぞ！と言ってお菓子をもらいに街を歩いたりします。以前は幽霊や魔女・ゾンビなどの怖い物が定番でしたが、最近はアニメのキャラクターやデイズニーのキャラクターなど様々な仮装が流行っています。

10月の定休日は3・10・17・24日です。

☆南千住警察署よりお知らせ

○知っておこう詐欺の手口！
・消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせのハガキ

これは法務省を名乗った架空請求詐欺裁判を取り下げるために記載の番号に電話するように書いてあります。詐欺犯人の電話番号なので、絶対に電話をかけるい下さい。

・「あなたのカードが悪用されています。」これは警察官を名乗ったオレオレ詐欺この電話がきたらすぐに犯人が自宅にきます。警察や銀行協会の者が自宅にカードを取りに行く事は絶対に有り得ません。

・「医療費の還付金が2万円ほどあり、昨日までが期限になっています。」荒川区役所を名乗った還付金詐欺。

「還付金」や「お金が返ってくる」、「ATMで手続き」等と言われても絶対に話に乗らないでください。ATMを操作してのお金が返ってくることは絶対にありません。

・「オレだけど・・・」息子や親族を名乗ったオレオレ詐欺。「鞆を忘れた」、「株で失敗した」等々、あの手この手で親心を利用し、お金を要求してきます。絶対に上司や友人を名乗る者にお金を渡さないで下さい。

○詐欺犯人を撃退しよう！
・留守番電話で詐欺犯人を撃退！
留守番電話に設定し、メッセージが流れて相手が名乗ってから、電話に出るようにしませう。

・自動通話録音機で不審電話を遮断。
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。申込書は警察署にも用意していますので、この機会に設置を検討してください。

南千住警察署 TEL 3805(0)110

荒川消防署からのお知らせ

火災から尊い命を守ろう！
《平成30年秋の火災予防運動》
11月9日（金）～15日（木）まで

《平成30年上半期の火災状況》
荒川消防署の火災件数（数値は速報値）平成30年1月1日から9月30日までの荒川消防署管内の火災発生件数は24件で、昨年同期より2件増加しています。そのうち建物火災は17件で焼損床面積は146㎡です。火災による死者2名、傷者3名です。「ガステーブル等」「たばこの火災が多く発生しています。」

《火災を防ぐポイント》
◇ガステーブル等
・調理中にこころから離れないようにしましょう。
・周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう。
・防火製品のエプロンやアームカバーを使用しましょう。
・火が鍋底からはみ出さないように調節しましょう。

◇たばこ
・寝たばこは絶対にやめましょう。
・飲酒し喫煙しうたた寝に注意しましょう。
・吸殻は灰皿にためないようにしましょう。

・吸殻は水で完全に消してから捨てましょう。
・火種を落とさないよう安全な場所で喫煙しましょう。

荒川消防署 TEL (3806) 0119

