



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

12月だというのに先日は20℃を超えるポカポカ陽気かと思えば一気に10℃に急降下！体調がついていけませんね。皆さまいかがお過ごしですか。目覚めて疲れが取れないのは、枕が合っていないかも。合わないまぐらは頭痛や肩こり、イビキや不眠症など、さまざまな症状の原因にもなります。

東京西川産業のアンケートでは「現在使用している枕は自分に合っていますか」と質問したところ、「合っていない気がする」42.5%、「まったく合っていない」3.3%と、ほぼ半数の方が、枕が合わないと感じていることがわかりました。

枕選びで、重要なのは高さ調節と正しい枕のあて方。理想の枕は、首すじのスキマを埋めてくれるものです。

立っているときの正しい姿勢を、横になったときそのままキープできると快適に眠れます。まっすぐ立ったときの背骨は、などらかなS字型を描いています。そのため敷きふとんと身体の間にはすき間ができます。そのすき間のうち、首すじ（頸椎部分）のすき間を埋めるのが枕です。首すじのスキマを自然に埋めることができる枕こそ、安定感があり理想的な枕です。

◇正しい枕のあて方

みなさん、頭だけを枕に乗せて寝ていませんか？実は、自分の肩口に枕があたるくらい、深めに頭を乗せるのが、正しいあて方です。決して肩は乗せないでください。後頭部から首すじにかけて全体であたまの重さを支えることで、首や肩が疲れにくくなります。正しい枕のあて方をしてから高さを選んでください。今お使いのまくらが合わないという方もあて方が違うだけかもしれませんよ。

今のまくらがあっているのか知りたい方は、お気軽にお使いの枕をご持参下さい！まくらのあて方など、お試しできます。

今年もありがとうございます。来年は私の干支です！来年もよろしくお願致します。

今回は、良い枕の条件（高さ・大きさ・素材）をお伝えいたします。

荒川区南千住8125 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

いよいよ今年も一ヶ月を切りました。一年が経つのは早いなあと思うのは私だけではないと思います。年末にかけてますます一日経つのが早くなりますが、事故や怪我などにご気を付けて楽しく新年を迎えましょう。

今月は年末に飾るお花と言えは松・千両が真っ先に思い浮かぶと思いますがそれに加えるのもっと素敵になるお花をご紹介しますと思います。松の緑・千両の赤に蘭のオンシジュームの黄色を加えて見てはいかがでしょうか？黄色ならばフリージアも香りがよくつぼみの先まで咲くのでお勧めです。

ポリュームを出したい時にはアルストロメリアがお勧めです。1本の茎から数輪お花が出ています。お花が咲いてしまっているように見えますが、出荷される時からお花は咲いています。これはアルストロメリアは2番目、3番目の花も咲き開花時期が長いからです。小さい器に飾る場合はスイートピーがお勧めです。1本で2、3個に分けることができます。ので小さめのアレンジメントにはお勧めです。ランキュラスもアレンジメントにはお勧めです。色もたくさんあり始めは小さなつぼみですが、バラ以上に大きく開花します。とても豪華です。

今年もご愛読有難うございました。よいお年をお迎え下さい。

今月の定休日は5、12、19日です。26日は営業いたします。新年は5日より営業いたします。

☆南千住警察署よりお知らせ

○そのメール、架空請求詐欺です！
「会員登録料が未納です。本日中に手続きをして頂けない場合は法的措置をとります」
某ネットショッピングの名前を騙ったメールが届いたことがありますか？

これは架空請求詐欺の一つで記載された番号に電話すると、コンビニなどでギフトカード（プリペイドカード）を買うように指示されます。カードの番号を伝えてしまえば、すぐに犯人に使用され、お金は戻りません。絶対に記載されている番号に電話しないでください。また、法務省や裁判所などを騙った、詐欺のハガキも多く届いています。法務省や裁判所がハガキを送ることはありません。このようなハガキは全て詐欺ですので、もし届いたら警察に相談してください。

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無料で行っています。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。

○自転車の盗難が増えています！

現在、南千住署管内では自転車の盗難被害が増えています。特に集合住宅の駐輪場から盗まれるケースが増えています。寒い日が続きますので、一刻も早く家に入ろうとして自転車に鍵をかけ忘れることがないように必ず確認しましょう。

買い物などの短時間の駐輪でも必ず自転車に鍵をかけましょう。

また、防犯カメラが設置されている駐輪場での被害はほぼ発生していません。荒川区の補助金の対象になる場合もありますので、是非この機会に設置の検討をお願いします。

南千住警察署 TEL(3805)0110

荒川消防署からのお知らせ

冬季の灯油の取り扱いに注意しよう！

冬場は暖房機器の燃料として灯油を取り扱う機会が多くなります。灯油の危険性を理解し、安全な取扱方法を再確認しましょう。

○灯油を石油ストーブに入れる時は、ストローブを消しましょう

東京消防庁管内では平成29年中、石油ストーブに起因する火災が19件発生しており、前年（平成28年中）より7件増加しています。そのうち、石油ストーブにポンプで灯油を入れたため、灯油がこぼれ火災に至った事例や、カートリッジ式の石油ストーブでも、カートリッジの蓋がゆるんでいたため、外れて中の灯油がこぼれ、火災になった事例が多く発生しています。カートリッジの蓋が確実に閉まっているかを確認し、あわせて必ずストローブを消してから行ってください。

《灯油の保管に関するご注意》

1 灯油は、紫外線の影響などにより劣化してしまい、機器等において不完全燃焼や配管の詰まりを引き起こす原因にもなります。昨年購入した灯油は、なるべく使わないようにしましょう。

2 ポリエチレン缶などの保管容器の蓋をきちんと閉めずに保管すると、ゴミなどの不純物が混入し、使用する機器を損傷させてしまいます。また、転倒した場合には灯油が漏れて大変危険です。蓋は必ず閉めましょう。

3 灯油を保管する時、数量に応じて消防法や東京都の火災予防条例に基づく許可や届出が必要となる場合があります。（左記参照）

また、左記に満たない数量の灯油を保管する場合でも、他の危険物と一緒に同じ場所で保管する場合は届出等が必要な場合がありますので、事前に最寄りの消防署へ相談してください。

・届出が必要な灯油の数量 ↓ 200L以上 1,000L未満

・許可が必要な灯油の数量 ↓ 1,000L以上

荒川消防署 TEL(3806)0119