



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

冬のような寒さと春のあたたかさが繰り返されて、今年の桜は見ごろもながく楽しめているように思います。皆さまいかがお過ごしですか？新入学、新社会人、新天地で新しいスタートを切られる方も多いことでしょう。忙しく睡眠時間もつい短くなっている方も多いことでしょう。

一日の疲れはその日の睡眠で解消したいものです。特に午前中は力が入らずボーッとしてしまうという方は、朝起きたら光を浴びて生体リズムをリセットしましょう！良い睡眠のための簡単な4・6・11の法則です。

朝起きて（6時頃おきた場合）から4時間以内に光を浴びる！日光を浴びるとメラトニンが止まって、ずれた生体リズムをリセットしてくれます！！ちようど通勤通学時間ですね。6時間後（ちようどお昼頃）にはちようど目を閉じて休息。眠らなくても少し目を閉じているだけでも又午後頃張れる！お昼寝は15分くらいに！そして11時間後（17時頃）体の深部体温が一番高くなる時間！この時間運動するのに最適！サラリーマンはちようど仕事が終わるころ。さあー飲みに行くぞと元気になるころですね。この「4・6・11の法則」試してみて下さい！

眠りが変われば人生も変わる！よく眠り、良い人生を！

今回は3つの生体リズムについてのお話しです！

健康は良い眠りから

荒川区南千住8-12-5 べるぼうと東館1階
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

桜の花も満開になり入園・入学式は満開の桜の下で行われたのではないのでしょうか？改元まで一ヶ月を切りました。平成最後の一ヶ月を何事もなく過ごしていきたいですね。今月は、来月の11日の母の日についてお話ししたいと思います。

5月の第2日曜日は母の日です。母の日は日にちは少し違いますが、世界各国にありまです。やはり、母の力はどの国でも偉大なようです。日にちは違えど、どの国でも母親や女性に花束や小さなプレゼントを贈ります。

花はカーネーションに限らずタイのジャスマイン、オーストラリアのキク、フィンランドではミニバラを贈るようです。日本ではカーネーションが一般的ですが、最近では季節の花の花束や鉢物のアジサイやミニバラ・ブルーベリア・カラーなどが人気です。生花ではありませんが、プリザーブドフラワーのように生花を加工して作られたものやフレグランスフラワーと言って花びらを入浴剤として使えるものもあります。

今年、ゴールデンウィークが通年より長いこともあり、早めに用意した方がいいと思います。最近では宅配の料金も値上げしているのです。花キューピットなどの通信配達がお勧めです。早めに申し込めば、鉢物なども取り寄せてもらえるので、一度お店で相談してみるといいと思います。

4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

子供を守る「いかのおすし」と防犯ブザーについて「いか」ない
・車には「の」らない
・たすけて！「お」おこえを出す
・「す」ぐに逃げる
・近くの大人に「し」らせる
子供さんに「いかのおすし」を教える、家族の合言葉にしてはいかがですか？
また、入学、進学シーズンは準備する物がたくさんあると思いますが、その一つに「防犯ブザー」を加えてみませんか？

いざという時に大きな声を出すことは大人でも難しいことですが、防犯ブザーを携帯していれば、万が一こわいことがあっても、すぐに知らせることができます。
電話にも「鍵」をかけましょう
最近では、自宅にいくら現金があるか聞き出して強盗に押し入る事件も発生しています。そこで、次の対策をしましょう
・迷惑防止機能付電話に換える
・荒川区が貸し出ししている自動通話録音機を設置する
・留守番電話設定にする
家に鍵をかけるように、電話にも鍵をかけ、犯人の電話に出ないようにしましょう
改元に伴う詐欺に要注意!!
5月1日から令和に改元されますが元号が変わるので、前のカードや通帳は使えなくなる

改元後は、以前の元号の時の還付金の手続きができなくなる
などと、改元に乗じた詐欺電話がすでに発生しています。元号が変わっても、今のカードや通帳が使えなくなることはありませんし、区役所職員が還付金について電話をすることはありません。
南千住警察署 TEL 3805)0110

荒川消防署からのお知らせ



首都東京を守る消防団
今あなたの力が必要です 消防団員募集
消防団は火災などの災害活動をはじめ、応急救護の普及活動や災害を未然に防ぐための啓発活動など、幅広い活動を行っています。会社員や自営業、大学生、主婦など男女を問わず様々な職業や年齢層の方々が「わが街を守る」という使命感のもと、地域に密着した活動を展開しています。

《消防団の組織構成等》
東京都内では、現在九十八の消防団が組織され、約二万六千名（定員）と約二千二百台の消防ポンプ車両等で都民の安全を守っています。

《消防団の活動内容》
平常時
・災害から住民を守るための教育訓練
・住民の防災行動力を高めるための初期消火や応急救護などの指導
・地域のお祭りなどの警戒活動
災害時
・消防署と連携した消火活動
・住民の救助、救護活動や避難誘導
・要救助者の情報収集
・現場での広報及び鎮火後の警戒活動
《入団後の処遇》
消防団員は、特別職の地方公務員として処遇されます

◇荒川消防団の入団条件
1 年齢18歳以上の方
2 心身ともに健康な方
3 荒川消防署管内に居住、勤務又は通学されている方
荒川消防団への入団に関する問合せは
荒川消防署 TEL (3806) 0119まで

荒川消防署 TEL (3805) 0110