



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

思い出のたくさん詰まった「平成」が終り、新しい年、「令和」がはじまりました！長いお休み、皆さんいかがでしたか？お休み疲れで、日中ボーっとしていませんか？

きつと生体リズムがずれているのかもしれないません。眠りたい気持ちと体内時計のタイミングをあわせて、ぐっすり眠ってスッキリ目覚めてください！

三つの生体リズムの一つ目は「メラトニンリズム」目に光を感じるとストップ！暗くなると出てくる睡眠ホルモンです。

眠るときはまぶたに光があたらない様に暗くして眠り、朝目覚めたら窓を開け、光を浴びてメラトニンをストップさせて眠気にさよなら。

二つ目は「睡眠、覚醒リズム」脳は「日二回眠くなる」と言われています。起きてから8時間後と16時間後。6時に起きるとちょうど午後2時頃と10時頃ですね。だからお昼を食べたら少し目を閉じて休息しましょう。午後2時にあくびが出ない様に！そして16時間後頃にお布団に入れば眠りやすくなりそうです。

三つめは「深部体温リズム」朝起きてから11時間後に深部体温が一番高くなり、22時間後に低くなると言われています。ちょうど17時頃身体が最高に活動的になります。自分の起床時間から計算して、前回の4・6・11の法則とかさねて、お試してください。生体リズムをリセットしてよい睡眠を！

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



ミチコさんの花便り
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

元号も平成から令和に変わり、ゴールデンウィークも終わりで通常の生活に戻ってきました。令和の時代も平和で穏やかな時代にしていきたいですね。10連休も終わり皆さんはお出かけされましたか？今月は、これからの勧めのお花の見頃スポーツをご紹介しますと思います。

◇あじさい
今年は何年よりも気温が高い日が多いので例年より少しづつ咲くのが早い気がします。雨に濡れたあじさいはとてもしっとりとした落ち着いた感じがして素敵です。

・高幡不動尊（日野市）3万坪の広い境内には野生のあじさい・ガクアジサイなど150種類以上、7500株が植えられています。斜面を埋め尽くすガクアジサイや堀に沿って咲く白・青・赤・紫とカラフルなアジサイの大群生はみごとです。

・南大沢あじさい山（あきる野市）個人が所有する山で30年以上かけて植栽された1万株以上のアジサイを一般開放しており無料で見学できます。見学用に整備されて林道には両サイド約1キロに渡って青やピンクのアジサイの花が咲きます。

◇バラ
・砧公園（世田谷区）世田谷区にある大きな公園です。芝生広場・アスレチック・バードサンクチュアリ・美術館などがあります。その中にバラ園があり通常は開放していませんがバラの開花時期には開放され楽しむことができます。

◇睡蓮
・善福寺公園（杉並区）善福寺池を中心にしてボート場がある上の池では6月から8月にかけて白い花を咲かせる約100株の睡蓮を観賞できます。下の池の善福寺川よりでは葉の緑とのコントラストが美しいピンク系の睡蓮もあります。

12日は母の日です。日頃の感謝の思いをお花に託してみませんか？ネットでは締め切っていますがお花やさんで相談してみればまだ間に合うかもしれませんので相談してみてください。

5月の定休日は8、22、29日です。

☆南千住警察署よりお知らせ

改元を口実にした詐欺に要注意!!

平成から令和になりましたが『新元号になったので、現在のキャッシュカードが使えなくなる。』などと金融庁の職員を騙り、カードを騙し取る詐欺や

『改元に伴い、医療制度も変わりました。』と区役所の職員を騙り、ATMで手続きをさせる還付金詐欺が発生しています。元号が変わっても、通帳やキャッシュカードが使えなくなることはありません。

また、ATMを操作しても還付金を受け取れません。 「れ」冷静に※正しい番号に折り返す 「い」言わない、口座の暗証番号 「わ」渡さない、キャッシュカードも現金も 「れいわ」を合言葉に特殊詐欺から身を守りましょう。

※正しい番号とは、官公署はタウンページなどに載っている番号、息子などの親族は元々使用している番号のこと

新生活、自転車鍵かけは大丈夫ですか？
新生活が始まって一ヶ月、自転車通勤、通学になった方も多いと思います。

・慌てていて、自転車に鍵をかけ忘れてしまい、最寄り駅に帰ってきたら大切な自転車が盗まれた。
・コンビニに買い物に行った数分の間に自転車が盗まれた。

自転車が盗まれた。なんてことにならないように、必ず鍵をかけるようにしましょう！

自転車が盗まれてしまうと、日常生活に支障が出るだけでなく、その自転車がひったくりなどの犯罪に悪用されてしまう場合もあります。

自転車には必ず鍵をかけることを習慣づけましょう！

南千住警察署 TEL 3805(0)110

荒川消防署からのお知らせ

子どもの事故を防止しよう

乳幼児（5歳以下の子ども）は危険に対する認識が乏しく、危険を回避する能力が未熟です。乳幼児に多い事故で救急搬送が多いのは落ちる事故、ころぶ事故となっています。

また、入院が必要とされる中等症以上の割合が高い事故は、おぼれる事故が最も多く、次いでやけどの事故となっています。

◇「おぼれる」事故を防ぐために
・乳幼児をお風呂にいれている時、水遊びをさせている時は、決して目を離さないようにしましょう。

・子どもだけで浴室に入れないようにしましょう。

◇「やけど」の事故を防ぐために
・やけどの恐れのあるものは、子どもの手の届くところに置かないようにしましょう。

・子どもを抱いたまま、調理をしないようにしましょう。

・熱い食べ物等は、冷ましてから子どもに食べさせましょう。

◇窓やベランダからの「落ちる」事故を防ぐために
・窓際やベランダには、子どもが登れるようなものを置かないようにしましょう。
・エアコンの室外機、植木鉢などを置く場所にも注意しましょう。
・ベランダへの出入口の窓などには、鍵を二重に設ける等の措置を講じましょう。

荒川消防署 TEL (3806) 0119

