



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

気温の低かった梅雨から、一気に猛暑の夏がやってきました。皆さまいかがお過ごしですか。日中は活動量が多いのに加えて、暑さで余計に疲れますよね。「暑くて眠れない」なんてもつたない！寝苦しさを和らげる3つのポイントです。ぐっすり眠って明日にむけて、パワーをチャージしましょう。

理想的な寝室の温度と湿度に調整する

夏の寝室で理想的なのは温度25〜28℃、湿度は50〜60%程度が良いと言われます。エアコンはタイマーなどを利用して下げ過ぎないようにしましょう。扇風機を併用するならば風を壁にあたるようにすると部屋全体に涼しい風がいきわたります。

理想的な寝床内の温度・湿度を意識

布団の中の温度や湿度のことを「寝床内気象」と言います。理想的な寝床内気象は、温度が33±1℃、湿度が50±5%季節や気温の変化に応じて、布団の種類や素材を変えることがおすすめです。

湿気のこもりにくい寝具を選ぶ

寝ている間にかく汗によって上がる、布団の湿度。熱や湿気のこもりにくい寝具が、寝苦しさを解消してくれます。【通気性⇨空気の通りやすさ、換気効果】【吸水性⇨汗を吸う効果】、【透湿性⇨蒸れた空気の排出効果】、この3つが高い寝具を選びましょう。

例えば敷きふとんなら背中の中熱がこもりにくい、メッシュの層で通気性の良いパットをひくとか。掛けふとんなら肌触りの良いサラッとした麻や凸凹の接触面の素材や綿など。逆に何もかけないと、汗を吸収できずに身体が冷えずぎてしまうのでご注意ください。

その他、抱き枕もおススメです。横向きで眠ることで接触面が少なくなり、脚をのせて眠ることのでかさならぬ湿気もこもりにくく寝つきやすいです。(私の体験談です…笑)

荒川区南千住8-12-5 ぽろぽろと東館1階
ふとんの店おかもと89 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

梅雨が明けたと思ったら真夏日の連続で厳しい暑さが続いています。夜間も温度が下がらないので寝不足の方が多いのではないのでしょうか？エアコンの温度設定を27、28度くらいにして寝ると快適に寝ることが出来ます。寝不足は事故やけがの元ですよ。

8月は暑いこの時期でも元気に咲く花鉢をご紹介したいと思います。

◇サンパチエンス

夏の厳しい暑さに耐え春から秋まで色鮮やかな花が咲き続けます。一株でかなりの大きさに成長します。1年草ですが、一株で十分楽しめます。

◇ルドベキア

黄色の花でヒマワリに近い感じの花です。初夏から秋まで先続けます。切花としても利用できます。日当たりのよい水はけの良い場所に植えると70〜80センチくらいの大きさになります。

◇桔梗

ムラサキ、白、うすいピンクの5弁の花を咲かせる植物です。まっすぐに伸びた茎は150センチくらいまでのびます。耐寒性が強いので東京ならば屋外で越冬できます。風通しのよい日なたで育てます。

8月の定休日は7・21・28日です。夏期休業は21・22日です。

☆南千住警察署よりお知らせ

それ、詐欺じゃない？
少しでもおかしいと折ったら通報を！
7月中旬に還付金詐欺2件、オレオレ詐欺未遂1件発生しています。

次の文章を読んで詐欺だと思うものを入れてみてください。

- 「過払金の返金があり、期限が過ぎていますが、ATMなら手続きができます。」
- 「未払いの料金があります。覚えがない方は下記に電話してください。」
- 「あなたのカードを使って買った物をしてる人がいます。」

これらは全て詐欺の手口なので、全部レが入ります。

犯人は、実在する店舗や警察などの公共機関を騙って電話をしたり、メールやハガキを送り、複数の人物を登場させて言葉巧みにあなたを騙します。

他にも詐欺の手口は沢山ありますので、テレビや新聞から情報を得たり、警察や区の防犯講話等に参加したりして、詐欺の被害に遭わないように防衛知識を身に付けましょう。

いよいよ夏本番！

「いかのおすし」は覚えていますか？
夏休みになり、子どもたちが外で遊ぶ時間も長くなりました。

万が一知らない人に声をかけられた、不審者がいた場合には「いかのおすし」の「し」、すぐに近くの大人に知らせようお子さんと約束してください。

南千住警察署 TEL(3805)0110

荒川消防署からのお知らせ



◎地域の防災力を高めよう

防災週間8月30日(金)から9月5日(木) 大正12年9月1日は、関東大震災が発生した日です。この地震により関東地方を中心に人的、物的にも甚大な被害が発生しました。その後、この日を「防災の日」とし、この日を中心とした「防災週間」には、全国的に防災に関する様々な行事が開催され、身近なところでも町会・自治会等が主催する防火防災訓練などが行われます。

《防火防災訓練に参加しましょう》

地震等の被害を軽減するためには消防機関等の行政が取り組む「公助」だけでなく、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域で助け合って取り組む「共助」、それぞれの連携が重要です。今後、発生が危惧される首都直下地震では、同時に多数の火災や怪我人等の発生が想定され、地域や住民自身による初期消火や救出・救護活動といった防災行動力を高めておくことが特に重要となります。ぜひ、お近くで実施している防火防災訓練にご参加ください。

《イベント情報》

●防災・救急フェア in ゆいの森あらかわ
日時 8月30日(金) 午前10時〜15時

場所 ゆいの森あらかわ
内容 起震車体験、放水体験、応急救護体験、キッズコーナーなどなたでも参加できます。ぜひ、ご来場ください。

●はたらく消防の写生会入賞作品展示

日程 8月24日〜9月1日
場所 ゆいの森あらかわ
内容 荒川消防署管内写生会入賞作品111点を展示します。

荒川消防署 TEL(3806)0119