



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

今年も一か月を切りました。皆さまいかがお過ごしですか？

今回は「敷きふとん」についてのお話です。良い敷きふとんとは体の一部に負担がかかり過ぎず、無理のない自然な寝姿勢を保てること。もう一つは、体にかかる圧力を分散させるクッション性があること、この2つです。理想的な寝姿勢とは、まっすぐに立っている状態を横に倒した姿勢のこと。「なら床で寝てもいいんじゃない？」と言われてしまいそうですが、それはダメです！私たちの身体には肩やお尻など凹みがあるので、一部分に圧力が集中してしまうと痛くなってしまいうから。腰のくびれや肩などにフィットして支えてくれ、圧力を分散してくれるクッション性のある敷きふとんが良いのです。

今の布団があつてるのかなと思つたら、簡単にチェックできる方法があります。敷きふとんに横になり、布団と身体の間を手を入れてすき間が出来ていないかを確認。すき間があるなら、布団が硬すぎます。家族や友達に見てもらって仰向けだけじゃなく横向きでもチェックしてください。仰向けの時お尻が沈み過ぎていたら柔らかくて正しく支えられていないかも。硬い場合は上にクッション性のあるものを追加して。柔らかい場合は布団の下にしっかりと土台を敷いた方が良いでしょう。長いお付き合いのふとんの場合は寝具自体が寿命なんてことも。その時は買い替えるのも良いと思います。寝姿勢のチェック、どうぞお試しください。購入の際は、ぜひ試し寝をしてください。寝てみるだけでも簡単にわかりますのでお勧めです。

荒川区南千住 8 12-15 べるぼーと東館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

今年もあと1ヶ月となりました。元号も平成から令和に変わり新しい時代へととなりました。令和では穏やかな時代になればいいと思います。

今年最後のお話は、お正月にお勧めの花をご紹介しますと思います。

気持ちよく新年を迎えるのにお花は欠かせないと思います。お正月のお花で欠かせないのが松・千両ですが、その他にもお勧めの素敵な花があります。香りがよくてお勧めなのが水仙です。小さい白い小さな花ですが香りがとても良い花です。玄関などに飾っておくとドアを開けた時にとってもよい香りがします。枝物でも香りの良い物があります。蠟梅（ロウバイ）です。蠟梅と書くように花が蠟を塗ったような感じの小さい黄色い花が咲きます。香りもとても良くお正月の花としてお勧めです。

鉢物ではヒヤシンスがお勧めです。小さな花がびっしりと咲きます。一つ一つ取って糸で繋げれば香りのよいレイができます。色もピンク・ムラサキ・白・黄色・赤があります。お正月ならではの花として葉ボタンがあります。色つきのキャベツのような物ですが、日持ちはとてもよいです。ポリウムもありラメ付きの葉ボタンならばキラキラしてきれいです。

今年の一年ありがとうございました。良しお年をお迎え下さい。
今月の定休日は4、11、18日です。25日は営業いたします。

☆南千住警察署よりお知らせ
お家の防犯対策は大丈夫ですか？

今年も残り1ヶ月を切りました。お家の大掃除に合わせて、この機会にお家の防犯対策を見直してみませんか？泥棒を寄せ付けないために

- ・ センサーライトや防犯カメラの設置
- ・ 周囲からの見通しをよくする
- ・ 庭先に砂利を敷く
- ・ 窓には補助錠を付けたたり、防犯フィルムを貼る
- ・ カメラ付きのインターホンの設置

などの対策が効果的です。建物部品も防犯性の高い『CPマーク』付きのものを選びましょう。荒川区では、区内の販売店や設備業者を利用した場合、費用の一部を補助する制度がありますので、詳細は荒川区役所生活安全課までお問い合わせ下さい。また、日頃から

- 家にいるときも戸締まりは忘れない
- 合鍵を外に置かない
- 新聞を溜めない

自転車の盗難は身近な犯罪です!!

自転車は通勤通学、買い物などで誰でも利用する分、盗難被害の件数も多い犯罪です。少しの時間でも必ず施錠する

- ・ 防犯性の高い鍵を使用することが大切です。

そして、自宅の駐輪場に停めた後も、家に入る前に必ず鍵をかけたか確認して下さい。

南千住警察署 TEL 38050110

荒川消防署からのお知らせ
灯油の取扱いに注意!

これから冬の乾燥した季節にあたり、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。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》

当庁管内では、石油ストーブが原因となる火災が増加しています!!
平成30年中、石油ストーブに起因する火災が22件発生しており、平成29年中より3件増加しています。

中でも、石油ストーブを消さずにそのまま自動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のカートリッジの蓋が外れてカートリッジ内の灯油がこぼれ、火災になった事例が多く発生しています。

灯油を石油ストーブに入れる時は、必ずストローブを消し、カートリッジに戻すときは、蓋が確実に閉まっていることを確認しましょう。

灯油の保管に関するご注意

- 1 灯油を保管するポイント
 - ・ 保管場所は、火気使用場所から十分に離れた場所を選びましょう。
 - ・ 保管場所は、常に整理及び清掃に努めましょう。
 - ・ 灯油を入れる容器や栓に破損がないか確認しましょう。
 - ・ 地震による転倒、落下が起きないように棚等の固定や滑り止めの設置をしましょう。
- 2 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。

・ 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

また、数量の満たない場合であっても他の危険物と一緒に場所での保管する場合は届出等が必要な場合がありますので、事前に最寄の消防署へご相談ください。