



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

外出自粛が続くなか、南千住駅から汐入に続くドナウ通りに咲く、色とりどりのつつじに癒されております。皆さまいかがお過ごしですか？マスク不足が続く中、最近手作りマスクをされている方も多くいらしゃいますね。さらしや、ガーゼ手ぬぐいやマスクのゴムを求めに来店される方は、素敵な柄のマスクをされている方が多く、つい話しかけてしまします。マスクがなければ自分で作る、そしてお友達やご近所さんにも差し上げたりと、日本人は素晴らしいと改めて思いました。

最近是不安なことも多いからか、眠っても途中で目が覚めて眠れないという声を聞きます。自律神経が乱れて血流がよくなかったり、身体の冷えからなどと原因は様々です。途中で目が覚めたら、次のことをやってみてください。寝ながら足首の曲げ伸ばしをしてください。左右一緒でも別々でもかまいません。意識を集中して続けていますと、気がつかず眠れているそうです。足が無理な方は手を閉じたり開いたりするだけでも良いようです。深く呼吸をしながら行うのも良いそうです。簡単なのでぜひお試しください。

ふとんの店おかもと89 (ハチキュウ)

岡本 亜矢

荒川区南千住8-12-5 べるぼうと東館1

okamoto89@kthaki.plala.or.jp



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

5月に入り天気の良い日が続いていますが、新型コロナウイルスの拡大がまだ治まっていません。不慣れな事が多いですが、人と接触しないことが重要なようです。なるべく外出を控えましょう。

お家にお花を飾って気分を変えてみてはどうでしょうか？ベランダで野菜を育ててみるのもいいと思います。お花もリビングやトイレに1輪でもいいので飾ってみてはどうでしょうか？お部屋が明るくなりますよ。

そして、5月は母の日があります。今年5月10日が母の日です。今年には直接お母さんに感謝を伝えられませんが、お花などに感謝の言葉を添えて贈ってみてはどうでしょうか？

お勧めなのが、花キューピットなどの通信配達でお花を贈る方法です。宅配便もいいのですが、送られてきた箱を処理する手間もかなり掛かるので簡易包装の花キューピットなどがお勧めです。

お店では母の日に最適な季節の花束、アレンジメント、鉢物などがそろっています。その他色やお花の種類もご希望があれば承れますのでご相談下さい。

今年には花店での三密を避けるため、5月の一ヶ月が「母の月」としてあります。5月10日だけではなく母の日以外の日でもお花を贈ってみてはどうでしょうか？

5月の定休日は13・20・27日です。

☆南千住警察署よりお知らせ

新型コロナウイルスに便乗した詐欺発生！

発生日…4月23～27日

発生場所…南千住6丁目

親族を騙って、「コロナ関係の仕事をしていて、大事な書類が入った鞆をなくした。」などと電話があり、「信頼できるものを取りに行くから、書類だと言って渡してほしい。」と言葉巧みに被害者を騙しました。

他にも、厚生労働省などの職員を騙り、「コロナ対策で助成金が出ていて、マスクも送付します。」などと言い、その後今日中に口座の登録をするように指示をし、言葉巧みにATMへ誘導します。

そして、犯人に指示された通りに手続きを行うと、犯人に現金が振り込まれてしまうのです。

ATMでコロナ関係を含む、各種申請手続きはできません!!

また

- ・下水管にコロナウイルスが付着しているのを洗浄が必要

- ・(親族から) マスクを送ったけど届いたか

- ・コロナのせいで失業してお金が必要等の電話や

- ・身に覚えのないマスクの注文に対して支払いを求めるメール

は全て詐欺!! すぐに通報してください。

南千住警察署 TEL(3805)0110

荒川消防署からのお知らせ

留守番中の子ども事故を防止しよう

新型コロナウイルス感染症の影響から、

学校の臨時休校で外出を控えて子どもだけが留守番をする機会が増えておられます。昼食時など、子どもが簡単に調理できるカップ麺・インスタントスープ・味噌汁等を食べるときに、「やけど」をする危険があるので注意が必要です。

また、過去に子どもが留守番中に、電子レンジで食材を長時間加熱し、火災になるなど、誤った使い方により火災や事故が発生しています。

〈やけどを防ぐために〉

- ・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

〈電子レンジでの事故を防ぐために〉

- ・さつまいもや中華まんなどは、長時間加熱すると爆発的に燃焼する危険性がある。
- ・加熱時間を長めにせず、取扱説明書で確認する。
- ・調理中はその場を離れずに、食品の様子を見ながら加熱する。
- ・冷凍食品などは、包装の表示を確認してから加熱する。

★「おうちdeチャレンジ! 消防士」開設
東京消防庁ホームページに「こどもの学び応援サイト おうちdeチャレンジ! 消防士」を開設しました。三角巾の使い方などを学べる動画や消防クイズ、消防車のペーパークラフト等、お子さまが楽しく学べるコンテンツを集約しています。

こんなときだからこそ、いざというときに役立つ力をも身につけましょう!

パソコンやスマートフォンで「東京消防庁ホームページ」を検索してください。