



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  
Tel.3801-4725



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

梅雨があけた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。寝苦しい夜も、エアコンと寝具を調節して、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。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。

寝ている間は汗をかくことにより布団内の湿度は上がってしまいます。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。

例えば、敷きふとんは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や、ひんやり敷パットを使うことでエアコンの温度も下げすぎず気持ちよく眠れます。掛けふとんなら肌触りの良いサラツ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でもかさならぬ湿気もこもりにくく寝つきやすいです。私の体験談ですが(笑)

窓を開けて自然の風で気持ちよく眠る時代は遠い昔の話。今は、エアコンをつけて、肌掛けをして眠ることが、熱中症予防にも、眠りの質を保つためにもベストの眠り方です。ふとんの店  
おかもと89 (ハチキユウ)

岡本 亜矢

南千住8-12-5 べるぽうと東館1階

okamoto89@khaki.plala.or.jp

☆南千住警察署よりお知らせ  
都内で高額被害多発!!  
電子マネー購入による架空請求詐欺!  
○ 有料サイトの登録料が未払い  
○ パソコンのサポート期間が過ぎている  
○ あなたに対する裁判の訴訟費用がかかっている  
等、犯人は巧妙な騙し文句を使い、コンビニ等で電子マネーを購入するように誘導し、お金を騙し取るうとしますが、企業や弁護士などが電子マネーで支払いを求めることはありません。

また、コンビニ等の電子マネー売り場で困っていたり、大量の電子マネーを何度も購入したりしているような高齢者の方がいれば、買い物途中の「ながら見守り」として声掛けしたり、110番通報をよろしく願います。

夏休み期間中も「いかのおすし」を！  
子供たちにとっては待ち待った夏休み時期がやってきます。  
遅い時間まで一人で遊んだり、駐車場のような危険な場所で遊んだりしないよう注意喚起をお願いします。

親子で防犯対策を話し合い、楽しい夏休みをお過ごしください。  
☆南千住警察署ホームページのご紹介☆  
南千住警察署のホームページには各交番の紹介や、活動レポートが記載されています。警察庁ホームページ↓警察署一覧↓南千住警察署を選んで遊び来てください。

南千住警察署 ☎(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  
〜知ろう！防災 行こう！訓練〜

防災週間8月30日(日)〜9月5日(土)  
防災の日9月1日(火)

災害の被害を軽減するためには、防災訓練等の取組みを継続的に行い、地域の防災行動力を維持向上させることが非常に重要です。防災の日と防災週間をきっかけとして、一つでも多く、防災に関する行動を実践してもらいたいと思います。

◇「新しい日常」に照らした防災訓練等の実施要領

東京消防庁では、「新しい日常」に照らした防災訓練等の実施要領を作成し、この実施要領に基づいて防災訓練等を実施できる体制を取っています。防災訓練を実施したいけれど、今まで通りのやり方では心配という方は、荒川消防署にご相談下さい。

◇東京消防庁公式アプリの紹介

東京消防庁公式アプリは、マップ上でお近くの防災施設や防災訓練などのイベントを検索できる機能、応急救護や防災に関する知識が深まるビデオライブラリ機能、大人にも人気のゲーム機能など、楽しみながら学べる様々なコンテンツが充実しています。アプリは、スマートフォンやタブレット端末から無料でダウンロードできます。「東京消防庁公式アプリ」で検索してください。

◇YouTube東京消防庁公式チャンネルの紹介

東日本大震災に派遣された消防隊が撮影した動画や火災実験動画のほか、ロープ結索や包帯法を学べる「キョータとやってみよう」シリーズを新たに作成しています。パソコンやスマートフォンでどなたでもご覧になれますので、ご利用ください。

荒川消防署 ☎(3806)0119