



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
TEL.3801-4725

朝晩少し過ごしやすくなってまいりましたね。私はクーラーをかけて寝ていたせいか、腰が痛くなり急いで陰電位温熱寝具をだして少し温めながら寝ております。

夏の疲れが出やすいこの季節、冬に向かう前に寝具のお手入れとともに、体のケアもいたしましょう。簡単などころでお風呂です。本来は夏にお風呂に入るのは疲れるのでシャワーで十分なのですが、今年は外出自粛や在宅勤務などで運動不足にもなりがち。運動の代わりにお風呂に入浴してリフレッシュしましょう。少しぬるめの38度〜40度のお湯にみぞおちくらいまで10分ほどゆっくりつかると副交感神経が活発になり、リラクセスできます。熱すぎるとお湯は逆に交感神経を刺激してしまうので、お気をつけください。

そして寝具のお手入れは、羽毛の肌掛けはウールなどを洗剤(エマルジョンなど)を使って洗濯機で自宅でもできます。ご心配な方は専門店のクリーニングがお勧めです。1kg未満の肌掛けなら10円+税で承ります。そろそろ冬用の羽毛を出して確認しておきましょう。羽毛が噴き出したり、エリの部分が汚れていて生地を替えたいというかたは羽毛ふとんの打ち直しがおすす。お受けしてから出来上がりまで1か月はかかるので寒くなる前にチェックしましょう。

9月12日〜14日は羽毛リフォームフェアを開催します。買換えかりフォームかお悩みの方はぜひお電話ください。

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 べるぼうと東館1階

okamoto89@khaki.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

9月に入り夜は少し秋を感じられるようになりました。このまま涼しくなるといいのですが、秋のお彼岸までは暑い日が続くのでしょうか？

◇りんどう
今月は秋のお勧めの花鉢をご紹介します。

秋を代表する花です。切花では白・青・ピンク・混じりなどがあり、花鉢では青・ピンクがあります。縦に花が並んで咲きます。咲くと言っても、ユリやバラの様に花びらが大きく開く訳ではなく少し先端が開く程度です。花鉢のりんどうは水が好きなので水切れを起こさない様に管理しましょう。夏の暑さには弱いので直射日光は避け、涼しくなるまで戸外の半日陰の風通しのよい所で管理します。花がらはこまめに摘み取りましょう。冬になると地上部は枯れますが、根は生きています。冬の間も水やりはします。枯れた部分は刈り取ってください。春になると新しい芽が出てきます。

◇カランコエ
多肉植物の様に肉厚な植物です。星の様な形のものやベルの様な形のものがあります。色もピンク・黄色・白・オレンジ・赤があります。6月から10月までは雨の当たらない戸外で、11月から5月は室内の日当たりのいい所で管理します。日が短くなると花芽を付けるので、秋以降は夜は早めに暗くすると花芽がつきやすくなります。5月から9月は化成肥料を10月から12月は液体肥料をあげると育ちが良くなります。9月の定休日は2・9日です。16・23・30日は営業します。

☆南千住警察署よりお知らせ

パソコン関連のサポート詐欺に注意

警告画面に驚かないで!

● ご自宅のパソコン画面が動かなくなり
ウイルスに感染しました。下記電話番号に連絡してください。
○ パソコンがハッキングされました。
データの復旧にはこちらに連絡を等と
パソコンに警告画面を表示させ、使用者の不安を煽って詐欺グループへ電話を架けさせ金を騙し取る手口が増えてい

● サポート詐欺に遭わないためには、
● ご使用のパソコンに最新のセキュリティソフトをインストールする。
● 警告画面に表示された連絡先には電話やメールをしない。

● 相手方がお金を要求しても電子マネー等で支払いをしない。
もし相手に連絡してしまったら、警察に相談してください。

9月21日は敬老の日
家族で特殊詐欺の防犯対策を

おじいちゃん・おばあちゃんへ日頃の感謝の言葉を伝える大切な日に、ご家族から特殊詐欺の防犯対策に効果的な迷惑電話防止機能付き電話機のプレゼントも大変喜ばれると思います。

また、南千住警察署では自動通話録音機の設置を推奨しております。

管内では録音機設置世帯の詐欺被害発生は0件です!! 65歳以上のご家族がいるご家庭は区から無償で貸し出しが出来ます。

設置のご要望は南千住警察署まで

南千住警察署 TEL 3805(0)110

荒川消防署からのお知らせ

病院へ行く?救急車を呼ぶ?迷ったら・

1 「#7119」 東京消防庁救急相談センター

急な病気やケガをした場合に、「救急車を呼んだほうがいいのかな?」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、「東京消防庁救急相談センター」を開設しています。

東京消防庁救急相談センターでは、これらの相談に救急相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)が、24時間年中無休で対応しています。
受付番号#7119は携帯電話、PHS、プッシュ回線からご利用いただけます。

その他の電話、または繋がらない場合は03(3212)2323からご利用ください。

2 東京版 救急受診ガイド

急な病気やケガをした際に、自ら緊急性の判断ができる「東京版救急受診ガイド」を東京消防庁ホームページ上で提供しています。

「東京版救急受診ガイド」は59の症状から該当する症状について、表示された質問から当てはまるものを選択することで、病状やケガの緊急性の有無、受診の必要性、時期、科目のアドバイスを得られるサービスです。

スマートフォン・携帯電話やパソコンから東京消防庁ホームページにアクセスして「東京版救急受診ガイド」をご利用ください。

また、インターネット環境を持たない方向けに冊子版を東京消防庁管内の消防署で配布しています。

荒川消防署 TEL 3806(3)0119