



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



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

12月になり最近では急に寒さが増してき

ましたね。みなさまいかがお過ごしですか。気温が下がりが寒さで眠れない人もいらつしやいますよね。そんな人に冬場の寝具の使い方についてご紹介します。寝具と身体のあいだにできる空間の温湿度を寝床内気象（しんしようないきしやう）といいます。「温度33±1℃、湿度50±5%」に設定できると快適に眠れることがわかっています。でもふとんの中を測定するのはなかなかめんどうですね。そこでふとんの組み合わせで整えることが出来ます。

暖かい毛布でも掛ける順番によって整えることが出来ます。ウールなどの天然繊維は、羽毛ふとんの内側にかけて快適な湿度を保つてくれて身体にもフィットしてくれれます。アクリルなどの合成繊維は、羽毛ふとんの外側に。化学繊維は吸放湿性が低いいため、汗などで蒸れることで寝苦しくなりふとんをはぐことも。それでも寒いという方には暖かい敷きパットもよいですが、暖かくて欠航が良くない（ドクターセラ）がおすすです。ぜひ店内で体験してください。背中からも身体が温まり、心地良く眠れるはずですよ。いつものふとんにちょこっとプラスして、気持ちよく、ぐっすり眠りましょう

南千住8-12-5 べるぼうと東館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

今年も一ヶ月を切りました。春からコロナウイルスの話題が一色になり年末になっても収束が見られずこのまま年を越しそうです。ワクチンの開発も進んでいうようですが、日本人が接種出来るまでにはまだ少し時間が掛かりそうです。

今年はお正月にお勧めのお花をご紹介します。今年のお正月は帰省したり外出する方が少ないと思います。家で過ごす時間が多くなると思います。美味しい物を食べたりするのも体の栄養ですが心の栄養にお花を飾って見てはいかがでしょうか？

◇松と千両

お正月なのでこの二種類は欠かせない物です。どちらもお正月の花を代表するもので室温が低ければかなり長持ちします。千両は多めの水に入れましょう。

◇香りのある物

和の感じのものなら水仙。洋風ならばスイートピーなどがあります。どちらもユリのような強い香りではありませんがほのかにかおるとい感じます。縦長の花でストックも香りがあります。

◇長持ちな物

お正月の花で長持ちなのは葉ボタンです。花というよりはキャベツのようですがポリウムもあり今はラメがかかっているものもあるので華やかな感じになります。

今年も読んで頂きありがとうございます。年末年始三密を避けて楽しくお過ごしください。よいお年をお迎えください。

12月の定休日は2・9・16・23日です。年始は1月6日より営業します。

☆南千住警察署よりお知らせ

●年末・年始の防犯対策は大丈夫ですか？

【特殊詐欺】

警察官を装い「キャッシュカードが不正に使用されています」等と言ってカードに切れ込みを入れて、もう使えなくなつたと安心させ、キャッシュカードをだまし取る「キャッシュカード切れ込み事案」や区市町村を騙り「医療費等の還付金があるので手続きをして下さい」等と言って被害者からATMに誘導して操作させ被害者の口座から犯人の口座に送金させる「還付金詐欺」の被害も多く発生しています。

◎警察官がキャッシュカードを受け取りに来ることは絶対にありません

◎キャッシュカードは絶対に他人に渡さない

◎自宅の電話は自動通話録音機を設置して防犯対策

※荒川区では65歳以上の方には無償で自動通話録音機を貸し出しています。警察でも受付しています。

【侵入強盗】

ガス点検や消防点検等を装った強盗、窃盗事件が都内で発生しています。

◎家にいる時でも必ず施錠する

◎インターホンやドアスコープで訪問者を確認しドアチェーンを付けたまま対応する

◎東京ガスグループ作業員は制服を着用し「身分証」を携行して呈示します。不審と感じたら110番

防犯意識を一人一人持ち、被害に遭わないように気をつけ明るい新年を迎えましょう。

☆南千住わんわんパトロール隊の活躍

この活動は愛犬とのお散歩中に地域の見守り活動の一環としてパトロールをしていた団体です。11月隅田川で発生した水難事故で人命救助活動を行いました。

隊員募集中!!詳しくは南千住警察署まで  
南千住警察署 TEL 38050110

荒川消防署からのお知らせ

知ろう 使おう #7119

東京消防庁では、急な病気やケガで「救急車を呼んだほうがいいのかな？」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おります。

救急相談医療チーム（医師、看護師、救急経験者等の職員）が、医療機関案内と救急相談に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。

また、急な病気やケガをした際に「今すぐ病院に行くべきか」「救急車を呼ぶべきか」迷った時に自ら緊急性を判断できる「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おり、パソコン、スマートフォン、携帯電話から利用することができます。

冊子版は東京消防庁管内の消防署で配布しています。

《餅などによる窒息事故に注意》

東京消防庁管内では、毎年12月から1月にかけて餅や団子等による窒息事故が発生しています。年末年始には餅などを食べる機会が増えるので、注意が必要です。

◇餅による事故を防ぐポイント

- ①餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- ②急いで飲み込まず、ゆっくり嚙んでから飲み込みましょう。
- ③乳幼児や高齢者と一緒に食事をする時は、食事の様子を見守るなど注意を払いましょう。
- ④餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておきましょう。
- ⑤いざという時に備え、応急手当の方法をよく理解しておきましょう。

