



アラマテラ
ピーアドバ
ふとん屋あ
やの眠りの
メモ 3801-

自転車での帰り道、無意識に鼻に感じる、くちなしの甘い香りに、頬がゆるんで癒される頃となりました。みなさんいかがおすごしですか？

梅雨にはいり、眠るとき窓を閉めると、蒸し暑いと感じることも多くなりました。ぐっすり眠って脳を休めるためには、しっかり冷房を使い、タオルケットでなく、肌掛けをかけることがおすすめです。氷枕をして外から冷すより、冷えた空気が鼻からはいることで脳が冷えて質のよい眠り、休息ができるそうです。エアコンは男性は24℃、女性26℃、27℃が心地よく眠れる目安とのこと。夏は外に出ればあつく汗をかき、室内はエアコンで冷えて汗が引く、と自律神経は疲れます。夜はしっかりと眠って、パワーをチャージしましょう。

ふとんの店おかもと89 (ハチキュウ)
岡本 亜矢

南千住 8-12-5 べるぼうと東館1階
TEL (3801) 4725

Email: okamoto89@khaki.plala.or.jp
営業時間 朝10時から夜7時 水曜定休

採用にお困りの方へ

採用課題を低予算でラクラク解決

◆ 月々16,500円

◆ Indexed他、8媒体掲載可能

『HRハッカー』販売代理店

東京中日企業株式会社

TEL 03 (6910) 2559



岡田生花店
ベルポート汐入店
営業10~19時
水曜定休
TEL・Fax 3802-8716

今年も半年が過ぎ、今月はオリンピックも開催されます。ワクチンの接種もだいぶ進んでいるようですが変異株も出てきているのでまだまだ注意が必要だと思います。

今月はお盆についてお話したいと思います。7月13日から16日までがお盆になります。今月はお盆に欠かせないお花のお話をします。お盆の時期にしかない花は、蓮とみそばぎばぎです。蓮は不忍池など沼で見ることがができます。

蓮の花の花言葉は“清らかな心”“神聖”です。泥の中からまっすくに出て咲く姿と一緒にです。なぜ蓮の花を飾るのかと言えば、蓮は仏教では極楽浄土に咲く最上の花とされているからです。花びらが多く、切花では開花が難しく黒く変色してしまうことが多いです。

◇みそはぎはぎ
みそはぎはぎを略してミソハギと呼んでいます。みそはぎは紫の綺麗な花がさくのですが、とても散りやすい花でもあります。みそはぎに水を付けて仏前の供物にみそぎをするために使います。

新盆を迎えるお宅には淡い色をいれた花束・アレンジメントなどを贈ってみてはいかがでしょう？また後日お花に引き替えて使って頂ける“花とみどりのギフト券”も便利だと思えます。金額や種類などご予算に合わせてご用意いたします。詳しくはお問い合わせください。

7月の定休日は7・21・28日です。14日はお盆期間中ですので営業致します。

☆南千住警察署よりお知らせ

『STOP! ATMでの携帯

電話』運動

☆ 還付金詐欺の被害防止を目的にATMで携帯電話の通話をしない・させないことを広める運動です。

警視庁では全庁一丸となって本運動の普及に取組み還付金詐欺の撲滅を目指します。

高齢者に限らず、ATM利用者に「携帯電話の通話は」遠慮ください」等お声掛けします。

☆「安全・安心なまちづくり」に皆さんのご協力をお願いいたします。



南千住警察署

TEL 3805(0)110

荒川消防署からのお知らせ

住宅火災が発生しています

先日、荒川区南千住で共同住宅火災が発生し、死者が発生しました。ステイホームの機会にお家の中の見直しを

あなたの家は大丈夫？今日からできる火災対策チェック！

電気コード

□ コンセントはこまめに掃除しましょう。
□ 家具などの下敷き、折れ曲がりに注意しましょう。

電化製品

□ 古くて不良箇所のある家電製品を使うのはやめましょう。

こんろ

□ こんろの周りは、いつもきれいにしておきましょう。

たばこ

□ 寝たばこは絶対にやめよう。
□ 灰皿には水を入れて、吸い殻をためすぎないようにしましょう。

仏壇

□ ろうそくや線香をつけたまま、その場を離れないようにしましょう。

家の外

□ 家の周りは整理整頓しておきましょう。

住宅用火災警報器

□ 住宅用火災警報器を設置しましょう。
□ 家庭的に点検して、正しく鳴るか確認しましょう。

問合せ先

荒川消防署 TEL (3806) 0119