ふとん屋
あやの眠り
のメモ
℡3801-4725

皆さん、気持ちよく目覚めていますか？目が覚めて首が痛かったり、肩がこっていたりするときは、まくらの替え時かもしれません。

まくらの役割は頭と頸椎を自然な姿勢で支えることです。まくら選びのポイントは４つです

「高さ」寝ている姿を横から見て、立っているときの姿勢を寝ている間もキープできる高さ。アゴがあがってしまう高さは首筋肉に余計な負担がかかってしまいます。高すぎると頸椎が圧迫されイビキや肩こりに。横向き寝のときは姿勢をまっすぐ支えるために、肩幅に対応する枕の高さが必要です。

「大きさ」寝返りしても頭が落ちず、肩先までをしっかり支えるサイズは、横幅60センチ以上、奥行き40センチ以上です。

「素材」熱がこもらず、汗を吸収・発散させる通気性もよく、型くずれしにくいものが最適。枕カバーをかけて、その上にタオルカバーを使うのがおすすめです。タオルカバーを小まめに洗えば枕も汚れにくいです。

「硬さ」柔らかすぎると頭が深く沈み寝苦しくなりやすく、硬すぎても後頭部で支えるので首が安定しません。程よい硬さがおすすめです。

まくらは仰向け寝と横向き寝どちらにも合わせやすいよう、真ん中がくぼみ、両サイドが高さのでるもの。さらに中身の量を減らしたり増やしたり、細かい調整できるものを選んでお試しください。一番は、高さを計測して自分にあったまくらを作るのがベストです。

健康は良い眠りから
ふとんの店おかもと89（ハチキュウ）
営業時間　朝10時から夜7時　水曜定休

ミチコさん
の花便り

岡田生花店
ベルポート汐入店
営業10～19時
水曜定休
℡・Fax3802-8716

暑い！とにかく暑いですね！猛暑日が続いていますが皆さん体調はいかがでしょうか？マスクをしていると呼吸もしずらいですが暑いですね。周りに人がいない場合は、マスクを外してもいいようです。無理をせずなんとかこの夏を乗り切っていきましょう。

今月は、暑い夏でも少しでも涼しく過ごしていただくために観葉植物をご紹介したいと思います。

◇パキラ
楕円形をした葉が５枚で一つになっている定番の観葉植物です。幹が三つ編みになっていたり、１本の物があります。室内の明るい場所で育てます。直射日光に当ててしまうと白くやけどをしてしまうので室内がおすすめです。潅水も夏場は週に１回程度で大丈夫です。毎日のように水をあげてしまうと根本の方にコバエが発生してしまうので注意してください。

◇ウンベラータ
ハートの形をした観葉植物です。丈夫で育てやすいのでお勧めです。直射日光を避けた日陰や窓際がおすすめです。葉が無くなってしまっても環境がよければ葉がでてきます。

◇ユッカ　ロストラーダ
ユッカの種類はいろいろありますが、個性的なユッカのロストラーダ。葉なんですが先が尖ってます。痛いです。少し広めな場所がないと置けないかもしれませんが、スタイリッシュな観葉植物です。丈夫で水も控えめにあげてください。

８月の定休日と夏季休暇は3、10、17、23、24、25日です。

☆南千住警察署よりお知らせ

☆ 警視庁 防犯アプリ「デジ ポリス」

東京都内の犯罪発生状況をお届けする防犯アプリです。

マイエリアを設定すると設定した地域の犯罪状況がトップ画面に表示され「最新のメールけいしちょう・アポ電情報・ツイッター最新情報」がリアルタイムに配信されます。

○ 新機能　見守りパトロール機能」
防犯パトロールに役立ちます。

・地図上に、メールけしちょうで配信された過去1ヵ月の声掛け・痴漢等の発生情報や当日のアポ電情報を表示

・防犯パトロール等の履歴が保存され確認可能。

・活動実績を個人別、区市町村別にランキングで表示。

ひとつのアプリで使える機能がたくさん自分を守り、周囲の人も守る。
「デジ ポリス」をご活用下さい！

南千住警察署　℡（３８０５）０１１０

警視庁 防犯アプリ デジ ポリス Digi Police
App Store Google play

☆荒川消防署からのお知らせ

地域の防災力を高めよう！

８月30日から９月５日は「防災週間」、９月１日は「防災の日」です。これをきっかけに改めて防災について考えたり、万が一災害が起こった時に、瞬時に対応できるように防災グッズの確認や対応について見直しましょう。

◇「新しい日常」に照らした防災訓練

東京消防庁のHPでは、「消火器の使い方」、「避難のしかた」、「119番通報のしかた」などの防災訓練動画の視聴ができます。またYouTube東京消防庁公式チャンネルでは、ロープの結び方や包帯法など防災に役立つ知識を学ぶこともできます。ぜひご覧ください。

◇家具転倒対策

・集中収納で生活空間の家具を減らそう！

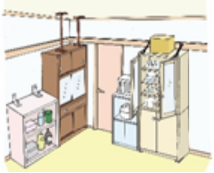
納戸やクローゼット、据え付け収納家具などに集中収納することにより、努めて生活空間の家具類等を減らしましょう。

・家具類のレイアウトの工夫

避難通路、出入口周辺に、転倒・移動しやすい家具類を置かないようにしましょう。

・対策器具の設置

対策器具を活用し、固定などの対策をしましょう。



詳しくは、東京消防庁ホームページをご覧ください。

荒川消防署℡（３８０６）０１１９