

自宅の防犯対策を見直しましょう！

最近、不審者や業者が自宅に来たと
いう相談が増加しています。
「」注意ください！

- 在宅時であっても玄関や窓に必ずカギをかけるなど戸締りを徹底しましょう。
- 来訪者は、ドアスコープ、カメラ付きインターフォンなどで、身分や要件を確認しましょう。
- ドアを開ける際は、ドアチャイ
- ンやドアガードを付けたまま対応しましょう。

★ 窓に防犯フィルムや補助錠を付けたり、防犯カメラ、センサーライ

トを設置するのも有効です

★ 不審者の訪問等があった場合には、ためらうことなく一一〇番通報をしてください。

救急車を呼ぶか迷つたら、
救急相談センター #7119に

「」相談ください。

荒川消防署からのお知らせ

これから時期本格的な暑さが到来し、体調管理が難しくなります。熱中症に注意した生活を心がけましょう。

最近、本当に運動していないと思い、朝のウォーキングを再開いたしました。たまにコースを変えると、咲いているアジサイも色や形が変わつて楽しいですね。さて、朝起きると汗をかいていることも多くなりませんか？日中も30℃になることも増えてきましたね。梅雨入りの発表もまだありませんが、湿度も高くて、寝苦しい夜もすぐそこに、という感じですね。日本の夏は湿度が一番の問題ですね。ベッドもふとんもカバーをかけてから、敷パットをもう一枚敷くと背中の熱も一もりにくく、気持ちよく眠れますし、寝具を長持ちさせることにもつながります。おすすめは背中の熱がこもりにくい、メッシュの層で通気性の良いパットや、ポリエステル素材よりも天然素材のものが気持ちよく眠れます。綿でも凸凹のあるものや麻など。掛けふとんなら肌触りの良いサラッとした麻や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すぎてしまうので、注意下さい。昔と違い、タオルケットよりも肌掛けを購入される方が多くなりました。夏はエアコンをつけて肌掛けをしっかりとかけて眠る方が多くなつてのだと思います。日中は暑いだけでも疲労します。気持ちよく、ぐっすり眠つてリカバリーしてください。

ふとんの店おかもと89(ハチキユウ) 南千住8-12-5-108 べるぽうと東館1階 03(3801)4725 営業時間 朝10時から夜7時 水曜定休 救急車を呼ぶか迷つたら、救急相談センター #7119に「」相談ください。

★休業日のご案内★

●メガネのサトウ●<https://megane-sato.com>

おかげさまで当店は開業100周年を迎えました。過日、新聞に折り込みました、「クーポン付き謝恩広告」を店内でもお配りしています。ぜひ「」来て下さいませ。心よりお待ちしております！

●メガネのサトウ●<https://megane-sato.com>

6月～7月：毎週火曜日は、定休日です。

★営業時間のご案内★

平日（月～金）：午前9時～午後6時30分

土・休日：午前10時～午後5時

<div data-bbox="