

『サンハイツ大和』の豊かなコミュニティをつくる

ふれんど

2017.5
Vol.154



大和屋



不動産部



〒360-0031 熊谷市末広2-118 TEL.048-522-8612

<http://www.yamatoya-kk.co.jp/fudousan/>

5月病予防で スッキリ解消!!

皆さん、4月から学校や職場など新しい環境に変わり5月病になっていませんか？ 今月は憂鬱な気分を少しでもリフレッシュできる対策をご紹介します★

そもそも5月病って？

新年度の4月には入学や就職、異動、一人暮らしなど新しい環境になり、新生活に馴染もうと気合が入っている頃に5月ゴールデンウィークに入り、連休中に気持ちが切れてしまい、無気力・憂鬱になることが多い。ちなみに5月病という病気はなく、うつ病・適応障害と診断される。

原因は？

慣れない環境でのストレス。適応しなくては行けないという気持ちが疲れ・ストレスの要因に…

主な症状は？

・不眠・疲労・めまい・胃の痛み・食欲不振・動悸・やる気が出ない
・息苦しさ・人と関わるのが億劫・周囲への興味・関心がない 等

対策

ストレス発散させることを意識！ とにかく自分の好きなことをすることがおすすめ！ 自分にご褒美を与えましょう😊

食事で気分転換！ 美味しいものを食べよう！

セロトニンを分泌する食事を心がけてみましょう。栄養素となるのは、トリプトファン・ビタミンB6・炭水化物が含まれた食材◎

例) トリプトファン: 肉・魚・大豆製品や牛乳
ビタミンB6: 鶏肉・青魚バナナ・さつまいも・アボカド・かぼちゃ・ナッツ
炭水化物: 玄米・雑穀が含まれたごはん・全粒粉のパン

※セロトニンとは…神経伝達物質。精神を安定させる作用あり

たくさん寝よう！

だらだら寝過ぎても良くないので、スケジュールを組みToDoListなどを作成してやることリストを作り、メリハリをつけることもオススメです。

旅行の計画を立てよう！

いつもの環境とは離れた場所に行けば気分もリフレッシュ！ 自然が多い場所で森林浴するのもいいですね。また、楽しみにしていることがあればその目標のために頑張る糧にも繋がります。

体をあたためよう！

緊張状態になるとエネルギーが体外に放出されて、体内の熱が冷めていきます。

体を温めることで緊張がほぐれ、心も穏やかになりますよ。温かいお風呂に浸かる・ハーブティーなどの温かい飲み物を飲む・運動をするなど自分にあった方法を実践してみてください。

良質な睡眠にも繋がります。



おすすめ絵本

『ちいさなあなたへ』

作: アリスン・マギー
絵: ピーター・レイノルズ

シンプルな言葉で表現されているこの絵本は、自然と心に響いてきます。子育てをしてきたお母さんには、この絵本を読んで思い出シーンがあるかもしれません。そんな時、つい涙がこぼれてしまうなんてことも…。母の日のプレゼントなどにいかがでしょうか。



出版社: 主婦の友社
税抜価格: ¥1,000
発行日: 2008年3月



『シンプルなパッシブデザインの森の家』完成見学会



日時 ▶ 5月28日(日) 10:00~17:00
場所 ▶ 大里郡寄居町大字桜沢



北歐風の外観に北欧製の高性能木製玄関ドアがマッチした、シンプルなパッシブデザインの森の家となります。床面積29坪、壁付I型キッチン、吹き抜けの開放感ある空間性をぜひ体感ください。



詳しくは

消防設備点検のお知らせ

担当業者：ナショナル消防化学

5月13日(土)

第3… 9:00~10:00
第5… 10:30~12:00

5月27日(土)

第1・第2…
9:00~16:00



各部屋立ち入り検査です。点検希望時間のご連絡も承りますので、ご在宅のご協力をお願い致します。
今回ご不在の場合は次回(半年後)の点検時に再度予定させていただきます。
詳しい内容につきましては掲示板をご確認ください。

受水槽・高架水槽清掃、ご協力ありがとうございました



建物メンテナンスのご協力、ありがとうございました。

消防訓練のお知らせ

5月27日(土) サンハイツ大和第1・第2敷地内

10:00~10:30… 避難訓練
10:30~11:00… 消火訓練

災害など、緊急時の対応を家族みんなで再確認しましょう!
1家族最低1名のご参加をお願いいたします。

※第3・第5にお住まいの方も是非ご参加ください。オーク北口駐車場をご利用の場合、駐車料サービス致します。



参加頂いた方に飲み物を配布しています★

新管理人 スタッフ紹介



佐藤 年男

駐車場よりハイツ管理人になります佐藤といいます。
早く入居者様の名前、部屋番号等おぼえて、皆様から相談を受けられるような管理人になりたいと思います、よろしく願いいたします。

くまがや館ワークショップ参加者募集中

キラキラ輝く素敵なアクセサリーをグルーデコで作ってみませんか?
母の日やお友達のプレゼントとして自分のオリジナルヘアゴムとして必要な道具は用意してありますので手ぶらで是非ご体験くださいね。

開催日：5月14日(日) 13:30~15:30

場所：くまがや館 定員：6組 持ち物：不要

参加費：大人：ペンダントトップのみ…3,000円

親子(小学生以上のお子様と保護者)…3,500円



お問い合わせ ご相談は「サンハイツ大和管理人」または「くまがや館」までご連絡ください。

サンハイツ大和管理人：☎048-525-3660 ☎090-2458-0838 勤務時間 毎日8:00~17:00(年末年始・GW・夏期休業有り)

くまがや館：☎048-524-3488 開館時間 毎日10:00~17:30(年末年始・GW・夏期休業有り)

夜間緊急連絡先：ALSOK・総合警備保障ガードセンター ☎0120-49-2413(24時間受付対応)

★編集後記★

2月22日からお世話になっています、篠田です。冬から春に移り変わる頃に、こちらで働き始め、まだ僅か一か月半しかたっていませんが、出勤の時がずっと前の事のように感じます。皆さんに良くして頂いて居心地がよいからだと思えます。

さて、皆さんはお花見にはいかれましたか。私は、皇居周辺千鳥ヶ淵、幸手権現堂、地元の行田古墳公園、古代蓮の里等々、行ってきました。どこもとても賑わっていて奇麗でした。そして、すべて行った相手が違い、子供を通じてのお母さん仲間、自分の学生時代の友達、夫、子供。同じ花見でも行く相手によって見方や盛り上がりポイントなどが違い、それぞれに楽しく、いろんな縁を感じます。この職場で働き始めた縁も大切にしたいと思います。

これからもよろしく
お願いします。



(篠田)

くまがや館ギャラリー

5月の予定

5月24日(水)~29日(月)

陽子のなかま展

~もったいないから始まる小物たち~

