

『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

2018.3
Vol.164



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/>

① 耳の日とは?



耳や聴力に対する関心を高めてもらうために、「みみ」の語呂合せにちなんで一般社団法人日本耳鼻咽喉科学会が昭和31年(1956年)に制定しました。日本耳鼻咽喉科学会では毎年「耳の日」に、都道府県ごとに、難聴で悩んでいる方々の相談や、一般の人びとにも耳の病気のことや、健康な耳の大切さを知っていただくための活動を行っています。

② モスキートゲームで耳年齢チェックしてみよう



「モスキート音」をご存知ですか?

もともとはイギリスのセキュリティシステム用に開発され、「大人には聞こえない携帯着信音」として日本でも密かなブームになっています。モスキート音を使ったゲームであなたの耳年齢をチェックしてみましょう。

※モスキートゲームは病院で行われている聴力検査とは異なり、あくまでも簡易な耳年齢チェックゲームです。

普段の会話でもよく聞こえない音があり心配の場合には、耳鼻科医師にご相談ください。

※実際に会話で必要な音は250Hzから3,000Hzの周波数帯に集中しているため、日常生活の会話などで支障が出てくるのは健康な聞こえの方で、50歳代前後からはじまるといわれています。



耳年齢チェック! iPhone 版
GN Resound Japan K. K.



③ セルフ耳ツボで簡単リフレッシュ!

耳にも足つぼのような、身体に色んな影響を与えるツボがあります。耳のマッサージは簡単に自分でもできますし、気持ちもほぐれやすくなるので、ぜひ日常に取り入れてみてください*



準備

●手が冷えている場合は温めてから行うと耳～顔の結構が良くなりポカポカに柔らかい表情になるとも言われています*

●手ではなく綿棒で刺激するのも指よりもピンポイントで押せるので効果大! 綿棒で軽く30回ほど刺激するのがおすすめです*

●マッサージは【気持ちいい】>【痛気持ちいい】>【くらいがベスト】>【強く押しすぎても筋肉が逆に凝り固まってしまう】



【目の疲れに効くツボ】

耳たぶの真ん中あたり
耳たぶを親指と人差し指で挟み、少し力を込めて押すように揉みましょう。



【肩こりに効くツボ】

親指と人差し指で肩こり帯を丁寧に揉みほぐしてみたり、軽く掴んで引っ張ってみましょう。綿棒やヘアピンなどで軽く押すのもおすすめ。



【リラックス・心を落ち着かせるツボ】

親指と人差し指で挟み、円を描くようにマッサージしましょう。そして斜め上に軽く引っ張ります。



3月3日といえば「ひな祭りの日」と思いがちですが、「耳の日」でもあることをみなさんご存じですか? 今回は「耳の日」にちなんで耳特集です★

3月3日『耳の日』



『構造見学会』

完全予約制

日時 ▶ 3月24日(土)
①10:00~ ②14:00~
場所 ▶ 比企郡吉見町地頭方

●構造や断熱に関する部分を
施工現場を見ながら
ご説明します



森の家 熊谷

検索

お問い合わせは

森の家展示場

☎048-527-8181 11:00~17:00(水曜日定休) ※土日は10:00~17:00

『完成見学会』

完全予約制

日時 ▶ 3月31日(土)・4月1日(日)
10:00~17:00
場所 ▶ 深谷市高畑

●木製玄関引き戸
ポーチ天井 などなど



大和屋第1駐車場 パスカード切り替えのご案内



サンハイツ大和第1・第2敷地内にある駐車場をご利用されている方にお渡ししているパスカードは**2018年3月31日**が使用期限です。
継続してご利用する方は**3月中旬まで**に新パスカードをお届けします。
古いパスカードは**管理人室まで**ご返却ください。宜しくお願いいたします。



パスカードの取扱いについて



- ・パスカードを車内に置いている場合は直射日光が当たらない場所での保管をお願いいたします
- ・お財布に入れている場合は他のICチップ付きカードの磁気と影響して破損の可能性があるため、別々の保管をお願いいたします
- ・読み取り反応が悪い場合は柔らかい布などで磁気の部分を拭き取ると改善される場合があります

1月22日・23日は 積雪があり ご迷惑を おかけいたしました

管理人の手がまわらないところが多々あり、通行・駐車等ご迷惑をおかけしました。
今後も積雪による路面凍結による転倒や自動車の接触事故など、十分お気を付けください。



New くまがや館 SUNDAYワークショップ Cocon

女性に人気の作家さんを集めたワークショップを毎月第3日曜日(10:00~16:30)定期開催決定★ 今月は**3月18日(日)**開催予定! お子さまにも参加いただけるようなブースもご用意しております。



- 開催ワークショップ
- ・ハンドトリートメント、カラーセラピー 各500円
 - ・ハワイアンリボン 500円
 - ・消しゴムはんこ 500円
 - ・ドリームキャッチャー 500円~
 - ・レジンアークセサリー 500円~
 - ・ポリザードフラワーアレンジ 1,300円~
 - ・ウェットティッシュカバーリング 2,500円

ご興味のある方はオーク北口駐車場敷地内【くまがや館】までお越しください。

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★

三月と言えば「ひな祭り」ですね。私の子供の頃は、「お正月・「節分」・ひな祭り」・「こどもの日」・「たなばた」等の季節の行事が来るのが楽しみでした。というのも、行事そのものより母が行事に見合う手料理を作っていたのが楽しかったのも知れませんが、現在の我が家の「ひな祭り」は娘が生まれた時に、妻の実家よりいただいた、七段のひな飾りをいまだに飾っています。私の住んでいる地区では、「ひな祭り」は旧暦の四月三日といわれており、世の中に合わせて二月下旬には飾り付けを済ませ、四月三日過ぎまでそのままで。片付けが遅くなっているのです。そのせいでしようか、未だ娘が嫁に行かないで同居しています。又、三月は子供達にとっては卒業式・進学・進級があり、サラリーマンでは転勤や移動等が多くなります。サンハイツでも入居される方退去される方とあわただしくなります。年度区切りの月でもあり、健康に留意され無事対応できる事を祈っています。(三浦)

くまがや館ギャラリー

3月の予定

3月2日(金)~7日(水)
第13回 松井貞夫きりえ展
3月9日(金)~21日(水・祝)
熊谷女子高校
美術部・書道部合同作品展
3月23日(金)~28日(水)
熊谷高校応援團写真展
3月30日(金)~4月4日(水)
熊谷工業高校写真部
学外展2018