

熊谷の街をもっとくらしやすく

# ふれんど

2020.5  
Vol.190

『サンハイツ大和』の豊かなコミュニティをつくる

色々なことに  
イライラ?

ストレスが溜まっていると思ったら

5月に入り、ゴールデンウィークが始まりますね。しかし、今年は外出をできそうもありません…  
せっかくのゴールデンウィークにストレスを溜めてしまっては、台無しになってしまいます。  
今回はこんな時だからこそストレスを溜めないように何が出来るか特集していきます。

## 意識的に手を広げてみよう

人はイライラしていたり、嫌なことがあったりと無意識に握りこぶしをしてしまいます。  
これを意識的に手をパーにすると心も身体も軽くなります。これを読んで手を広げてみた方、  
逆の手はどうなっていますか? もし握ってれば、ストレスが溜まっていたり、  
不安な気持ちになっていたりするかもしれません。普段から手を広げることを意識してみましょう。



## テレビをつけっぱなしにしない

テレビは情報を知るために、とても便利です。しかし、ネガティブな情報も沢山入ってきます。  
知らないうちに不安な気持ちでストレスはどんどん溜まってしまうため、  
できるだけテレビを消してリフレッシュする時間を作りましょう。



## 自分一人の時間を作る

家族と一緒にいる時間が増える人も多いと思います。しかし、自分の気持ちを落ち着かせるために  
一人の時間を作るようにしましょう。一人で好きなことに没頭したり、良い機会なので、  
今まで挑戦できなかった新しいことに挑戦したり、自分の時間を有意義に過ごしてみましょう。

どうしても一人の時間が作れなければ

開き直って、存分に家族サービスをしてみましょう。連休の間にできる家族目標を立てて、  
それに向けてみんな努力してみましょう。きっと特別な時間になり、充実感があるでしょう。



## 最後に

今は世界中が緊急事態です。これを乗り切れるかどうかは、総理大臣でも職場の社長でもなく、  
自分の行動次第です。一人一人が意識すれば必ず終息します。  
自分自身と大切な人は自分が守るという意識で、辛い時期を頑張って乗り越えていきましょう。



## 暮らしを快適にする『PASSIVE HOUSE』

～人と環境にやさしい住まいがここにある～

家づくり「無料相談会」開催中

※その他イベント等随時更新中  
HPをご覧ください



11:00～17:00(水曜日定休) ※土日は10:00～17:00

森の家 熊谷

検索

お問い合わせは



大和屋

森の家展示場 ☎ 048-527-8181



## 消防設備点検、 消防訓練は延期します



毎年5月に行っている、消防設備点検と消防訓練は新型コロナウイルスの影響を考慮し、延期になりました。延期日は確定していないため、決まり次第ご連絡致します。



## 騒音へのご配慮を お願いします



新型コロナウイルスの影響で、入居者様の在宅時間が伸びていると思われます。日中であっても、大音量での音楽鑑賞や大声での会話などをご遠慮いただき、騒音が出ないようにご配慮をお願い致します。住民の皆様が快適な生活を送れるようにご理解とご協力をお願い致します。

## ベランダにごみを置く際の注意点

- 1.臭いや中身が出ないようにきつく縛る
- 2.軽い物は風で飛ばないように重しをするか、室内管理をする
- 3.ベランダは避難経路となっているため、  
通路を塞がないようにする

以上をお守りいただき、隣の入居者様にご迷惑の無いようにご配慮願います。



## 管理人不在の お知らせ

5月2日(土)～5月6日(水)  
ゴールデンウィーク休業

緊急の場合は、ALSOK  
(0120-49-2413 24時間対応)  
へご連絡をお願い致します。

## コロナウイルスの感染予防を実施しています



大和屋株式会社では感染予防対策として、社員のマスク着用を呼び掛けています。そのため、サンハイツ大和管理人、清掃スタッフ、くまがや館スタッフもマスクを着用してご対応させていただきます。

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 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)

### ★今月のエッセイ★

新型コロナウイルスの影響で、生活も色々制限されています。4月7日緊急事態宣言も発令されました。こんな時期に発生するのがデマです。新聞に「デマの心理学」という本の一部が紹介されています。デマがどこまで広がるかは、二つの条件のかけ算で決まるという事です。一つは、その事柄が人々にとっていかに重要であるか、もう一つは世に出ている公式情報があいまいさだと書かれています。情報が全くなかったり、あっても不完全だったりすればそれがデマを助長する。冷静になり情報を集め確認し自分で判断することが重要になると思います。しかし、その情報が正しいのか誤っているのか判断するのは難しい面もあります。こうなると情報を出すほうにお願ひするしかないのか？何か対策を出す場合でもスケジュールと対策内容を合わせたりさせた内容の発信を欲しいものです。5月号が発行される頃には新型コロナウイルス感染症が収まっていることを願っています。

(高橋)

### くまがや館 臨時休館のお知らせ

新型コロナウイルスの影響を受け、臨時休館中です。

4月22日～5月6日

※状況により期間が延長される  
可能性があります。