

熊谷の街をもっとくらしやすく

# ふれんど

2020.7  
Vol.192

『サンハイツ大和』の豊かなコミュニティをつくる



## 生活編



### 水分をしっかりとる

夏バテ対策の王道です。成人では一日に 1ℓ～ 1.5ℓの飲み水が必要とされています。

必要に応じてしっかりと水分を取っていきましょう。



### しっかりと寝る

夏バテの原因の一つに自律神経の乱れが挙げられます。それを整えるには睡眠が欠かせません。

みなさん自身が「ぐっすり眠ることができた」と思える睡眠時間をしっかりと確保して、お布団に入りましょう。

暑苦しい夜はクーラーをつけて快適な睡眠を！



### 湯舟につかる

暑いからといってシャワーだけで済ませていませんか？リラックスするためには湯船に入り体の疲れを取ることが大事です。湯船に入りしっかりと自律神経を整えていきましょう。

梅雨も明けて本格的に暑くなってきましたね。暑くなると心配なのが『夏バテ』ですね。今回は夏バテにならないために効果的なことをいくつか紹介していきます！

# 夏バテ予防をしよう

## 食事編



### ビタミン B1

夏バテには疲労回復に役立つビタミン B1 がオススメ！「豚肉」「玄米」「ウナギ」「そば」などに多く含まれています。



### 夏野菜

夏野菜には抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやEなどが豊富に含まれています。「トマト」「ズッキーニ」「枝豆」「かぼちゃ」「とうもろこし」「オクラ」などを意識して食べましょう。



暑い日はそうめんなどの涼しくて簡単な食事で済ませてしまうことも多いと思いますが、それだけでは栄養に偏りが生じてしまいます。

様々な栄養をバランスよく摂ることを意識して暑い夏を乗り切りましょう！

NATUR FÖRST

森の家



『人と環境にやさしい  
木のあるくらしをまじめに考えます』

■完成見学会 ■住まいの見聞会 HPにイベント等  
～夏の宿泊体験・無料相談も受付ます～ 掲載中⇒⇒



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





# 7月7日は七夕…みんなで短冊に願い事を書こう!

サンハイツ大和第1・第2エントランス内に笹を用意しました☆  
短冊にみんなの願い事を書いて、飾り付けをしましょう!



## Amazonの置き配トラブルにご注意ください!



### 置き配とは?

Amazonの商品ご購入時に「置き配指定」を利用すると、お客様のご在宅・ご不在にかかわらず、ご指定いただいた場所に商品を配達し、サイン不要で配達完了になる新サービス。

勝手に玄関先に商品が置かれていた!置かれた商品が盗まれてしまった!などといったトラブルが全国各地で増えています。

購入確定ページより、「置き配を利用しない」を選択することで、以降置き配をストップすることができますので、必ず確定する前に確認することをおすすめします。



商品が盗まれてしまった場合はAmazonが調査した上で返金対応をしてくれるとのことですが、

トラブルが発生した場合は、ご自身でAmazonへ直接お問い合わせいただくようお願いいたします。

### サンハイツ大和第1・第2の入居者様へお願い

置く場所の指定項目が

玄関・車庫・宅配ボックス・ガスメーターボックス・自転車かご・建物内受付/管理人とありますが、

【建物内受付/管理人】の指定は管理人が巡回時受け取れない場合や不在日もあるため、ご遠慮いただくようお願いいたします。



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 (毎週水曜定休・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★

次においしいものが食べたいです!  
自分の手料理を毎日食べるのに飽きました。笑。おいしいものを食べるの幸せな気分になりませよ。今特に食べたいのは、地元北海道のお寿司とラーメンです。私の地元旭川は山頭火本店が有名ですが、「玄」と「橙」というラーメン屋さんも人気店なので旭川へ旅行に行く機会がありましたらぜひ食べてみてくださいね。  
皆さんもお体には十分気を付けて、楽しいことを考えながら一緒に乗り切りましょう。  
(大塚)

その一部を紹介しますね。まず1歳の息子とおでかけがしたいです!いつもお家の廻りをお散歩するが、室内で遊ぶかの繰り返し。息子は満足ですが、ご機嫌が悪い日もしばしば。平日は仕事で一緒に遊ぶ時間も限られているので、休日はその分楽しませてあげたいなと思っています。  
緊急事態宣言が解除されましたが、二次感染もまだまだ不安です。私は少しでも楽しいことを考えていたいと思います。コロナ終息後にやりたいことリストを作成しました。

ご無沙汰しております。大和屋棟不動産部の大塚です。長らく育児休暇をいただいておりますが、5月21日より職場復帰いたしました。子育てをしながらの勤務となるため、迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、これまで以上にサンハイツ大和の入居者様が快適にお住まいいただけるよう精一杯取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いたします。

### くまがや館 体験会のお知らせ

7月26日(日) 10:00～17:00  
手相鑑定会 ※ご予約の方優先

7月26日(日) 10:00～12:00  
曼荼羅ワーク 体験レッスン