

『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

2022.6
Vol.215



大和屋

● 不動産部 ● 〒360-0031 熊谷市末広2-118 TEL.048-522-8612

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

梅雨入りしても気分をあげよう!

体を動かすことの大切さ

悪天候による低気圧が続くと自律神経が乱れやすくなりますが、体を動かすことで血行が改善し、疲労が取れやすくなったり、眠りにつきやすくなったりします。梅雨時期は外で体を動かせる日が少ないですが、室内で運動する機会を意識的に作り自律神経を整えることで楽しく過ごしていきましょう

You tubeやSNSを活用して体を動かす

YouTubeやInstagramなどで、自宅トレーニング動画を配信している人も多いです。自分の好みにあったトレーニングを選び、1日10分だけでも体を動かしましょう。体を動かせば幸せホルモンが分泌されて、リラックス効果やストレス発散、疲労回復など、うれしい効果が得られます。



晴れた日は外に出る



梅雨の時期でも晴れた日には、外出しましょう。出かける予定がなければ、近所をお散歩するだけでもリフレッシュになります。外気に触れながら何も考えなくて散歩するというのは、頭もスッキリするのでストレス軽減の効果も期待できるでしょう。

くまがや館 NEW カルチャースクールのご紹介

ママのための * * ヨガ教室

5月26日より新たに
開講されました♪

ママお一人のご参加はもちろん、お子様連れ大歓迎!
ヨガが初めての方、体が硬くても大丈夫。産後のシェイプアップ目的はもちろん
ヨガの呼吸とポーズで身体と心をリフレッシュしてみませんか



開催日 第4木曜日 10時30分から 11時20分まで

体験料 500円 定員 4名

持ち物 動きやすい服装 (ジャージなど) ・飲み物 ・タオル
お持ちの方はヨガマット (貸出し有 無料)

お申込み くまがや館 TEL.048-521-4625
(開館時間: 10時 ~ 17時30分、休館日: 毎週水曜日、GW)

又は、こちらのQRコードから予約フォームにお入りください



サンハイツ大和 第3・第5 ハチの巣にご注意ください!



暖かくなるとアシナガバチが巣をベランダに作るケースが発生します。

アシナガバチの巣は、ミツバチやスズメバチの巣と比べるとかなり小さいのが特徴です。

大きいものでも20cm程度なので、場所を選ばずいろいろなところに作られます。

巣の形は、種類によって多少異なりますが、お椀を伏せたような形をしていることが多いです。吊り下げる部分を含めると、シャワーヘッドの形にも似ています。



3月ごろから巣作りを始めて、7月～8月から繁殖期となります。繁殖期と同時に巣の大きさも最大となり、アシナガバチは比較のおとなしい蜂とされていますが、繁殖期にはたくさん働き蜂が巣を守ろうと周囲を警戒してくる恐れもあります。

巣を発見した際は巣の駆除を行いますので、なるべくお早めに管理人までご連絡ください。

サンハイツ大和 第2-1F 総合資格様閉校に伴う工事のお知らせ



6月6日(月)から6月中にかけて総合資格様閉校に伴い、原状回復工事を実施いたします。工事期間中は西側のアスファルト通路にコンテナや工事車両が入る予定となっております。ご入居者様にはご不便・ご迷惑をおかけいたしますがご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

詳細につきましては掲示板にてお知らせいたします。 お問合せ:大和屋側不動産管理室 ☎048-522-8613

★今月のエッセイ★



(駐車場スタッフ 布施田)

6月に入り、梅雨の季節。それを過ぎると暑い暑い夏が来ます。私は今年の夏は市販のシールドから気持ちだけでも涼しさを感じられる様にグリーンカーテンに変えようと思ひ、5月の連休の時、吉見の道の駅でゴーヤの苗を四本購入し、大きなプランターに土作りには注意をして植え付けました。今の所順調に育っています。

早く大きくなって実も沢山取れます様に、手入れを怠らない様に注意したいと思ひます。皆様も機会があれば是非チャレンジしてみてください。



6/19(日) 森の家展示場で開催! 構造説明会

構造や断熱に関する部分を中心に説明させていただきます。

- ベランダを見てもいい!
- 省エネ住宅を建てたいけど何が重要?
- 柱や梁は何を使い、どんな工法で建てられているの?
- 断熱材は何を使っているの?

HPよりお気軽に
お問合せください。



森の家 熊谷



お問い合わせは



大和屋

森の家展示場 ☎048-527-8181

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(毎週水曜日・年末年始・GW・夏期休業有り)

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