

『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

2024.9
Vol.242



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/>



紫外線から身を守りましょう!



CUT!

残暑厳しい日が続きますが、みなさん体調は崩されていませんか?

40℃に迫るような日は少なくなりましたが、まだまだ熱中症対策はもちろんのこと、屋外に出ることが多い方は紫外線対策も大切です。

紫外線ダメージはシミの原因となるだけでなく、髪の乾燥、肌の老化を促進させるので、健康な肌を保つためにも万全の対策をしておきたいところです!

対処方法

(出典: 環境省 環境保健マニュアル)

1

紫外線の強い時間帯を避けて
戸外生活を楽しむ

太陽が最も高くなる時(10時~14時)の外出は
避けましょう。



2

日陰を利用する

日向と比べて紫外線がおおよそ40%カットできます!



3

日傘を使う
帽子をかぶる



直射日光を遮ってくれます! 帽子は蒸れやすいので
少しゆったりめの大きさを選ぶのもオススメです!



4

衣服で肌を覆う



体を覆う部分の多い衣服の方が、肌を紫外線から守ってくれますが、通気性や
吸収性が悪いと暑い時期には熱中症の心配がありますので、これにこだわらず
戸外で心地よく着ていられるものを選びましょう!

5

サングラスをかける



適切に使用すると、眼へのばく露を90%カットすることが出来ます。
サングラスを使用する場合は紫外線防止効果のはっきり示されたもの
を選びましょう。

6

日焼け止めを上手に使う

顔など衣類などで覆うことのできないところには、大人は勿論
のこと、子供も上手に日焼け止めを使うのが効果的です。



アフターケア

予防をしてもやむを得ず、紫外線によるダメージを受けてしまった場合は?

日焼けした肌を...

冷やす

日焼けをした肌は、軽いやけどが
おきているような状態です。
肌の熱やヒリヒリするなどの症状が
緩和されるまで冷水などで冷やして
ください!



保湿する

肌を十分に冷やしたら、日焼けによって
失われた水分を保湿によって補ってあ
げましょう。



しかし、紫外線を浴びることは悪いことばかりではありません!

日光を浴びることで、ビタミンDを生成するのはご存知でしょうか?

ビタミンDは、免疫機能を調整し、肌のターンオーバーの促進、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの生成などに
効果的なことが分かっています。程よい日光浴も行いたいですね!



@さいたま市

森の家

予約制

森の家 OPEN HOUSE

~街の中の森の家~

【見どころポイント】

- 太陽光とV2Hを利用したエネルギーの活用
- 街の騒音を防ぐ防音効果のある外壁
- 寝ころびたくなる小上がり●夜に引き立つライティング



9/29
[SUN]

ご予約は
こちらから

各種お問い合わせ ☎ 森の家展示場 〒360-0018 熊谷市中央 3-2 ☎ 048-527-8181

サンハイツ大和第二の入居者様へ

エレベーター工事について



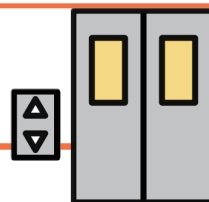
別紙でもご案内させていただきました通り、以下の日程においてエレベーター工事を行わせていただきます。
工事期間中は入居者様には大変ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、より安心・安全にエレベーター設備をご利用いただくための必要な工事となりますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

日程

2024年9月2日(月)～9月8日(日) **終日**
9月9日(月)～9月10日(火) **9:00～18:00**
9月11日(水) **9:00～12:00**

注意事項

- ・上記期間中はエレベーターを使用できません。
- ・音出し、振動、臭気の発生する作業がございます。
- ・作業時間は前後する場合がございます。



作業に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

株式会社日立ビルシステム ☎ 04-7168-5207 (AM9:00～PM5:00)

入出庫ゲート・ゴミ捨て場・駐輪スペースの復旧のお知らせ

サンハイツ大和第1改修工事完工に伴いまして、入出庫ゲート・ゴミ捨て場・駐輪スペースの復旧を9月2日(月)より順次実施予定です。詳しくは、1階エントランスの掲示板をご確認くださいませようをお願いいたします。
また、入出庫の際に歩行者や自転車との事故が多くなっていますのでくれぐれもご注意ください。



駐輪場をご利用の入居者様

駐車場1Fエリアの駐車臨時スペースは、車両駐車区画へ復旧させていただきますので9月15日(日)までに自転車のご移動をお願いいたします。



不要な自転車について

駐輪スペース場所の変更のため、整備にご協力いただけますと幸いです。
ご不要な自転車がございましたら管理人が代行して処分させていただきますので、お申しつけください。

★今月のエッセイ★

今年暑いです。夏は暑い日が続いて、夏が長く感じるのは私だけでしょうか？
先月はお盆休み直前に南海トラフ地震の頻度が多くなっています。今年も元日から能登半島地震があり、自然災害が多く発生しています。皆さんはなにか災害対策をしていますか？
私は災害時に必要な用品や長期保存のできる食べ物、リュックにまとめて寝る場所を置いていたのですが、しばらくは中身を確認して見直さなければいけません。
長期保存できる食べ物や、やはり今年いっぱい保存期限が切れるものが多く、買い直しが必要でした。ネット上で色々と探してみると、災害時のトイレ用品や水を備蓄するタンク、ポータブル電源など、ここ数年で災害用品も非常に充実したような印象です。
私自身も賃貸暮らしなので、スペースをあまりとらないもので必要なのは、今後に備えていきたいという気持ちです。
準備あれば悪いなし、これを機に見直しをしてみてもいいかなでしょうか？
(本社 大塚)

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・総合警備保障ガードセンター ☎0120-49-2413(24時間受付対応)