



サン・ハイツ ニュース



No.384 令和3年1月

新たな年を迎え、寒さも益々厳しくなりました。

寒さやウイルスに負けないためには

「質の良い睡眠」「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」が重要ですが

特に肉や大豆等のたんぱく質とビタミンをしっかり摂る事で

免疫力を高めるとの事。

また、同時に緑茶に含まれるアミノ酸を摂取すると

風邪をひきにくくする効果があるそうです。

今年は改めて、食事や生活習慣を見直したいですね。

✧2021年度新理事候補の公募と選出✧

1月12日（火）から1月22日（金）まで、

2021年度幕張サン・ハイツ管理組合の新理事に立候補なさる方を

階段下掲示板で公示して公募をしております。

立候補者がいなかった場合は該当する階段にある

10世帯の中からそれぞれの方法で新理事候補者が選出されることとなります。

選出されました新理事候補の皆さんは2月度の定例理事会から出席をお願いします。

✧施設からのお知らせ✧

大規模修繕工事の1年目不具合点検にあたり

大成ユールック（株）のアンケート用紙が配布されています。

管理事務所に専用ポストが配置されていますので投函して下さい。

よろしく申し上げます。

発行者：幕張サン・ハイツ管理組合

TEL：043-272-3864

E-Mail：sanhaitu@agate.plala.or.jp

URL：http://sanhaitu.sakura.ne.jp/

ホームページ：『幕張サン・ハイツ管理組合』で検索！