

2023年10月28日（土）総会予定

第32期 管理組合通常総会

10:00～

第31期 自治会定期総会

管理組合総会終了後～

10月19日（木）までに、管理組合・自治会 双方の出欠に関して管理事務所
またはポストへ提出をお願いします。

・出席

・欠席（委任状または議決権行使書）

* 委任状と議決権行使書を併用はできません。

どちらかを選択してください。

両方記載されている場合は、議決権行使書とみなします。

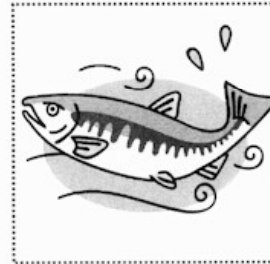
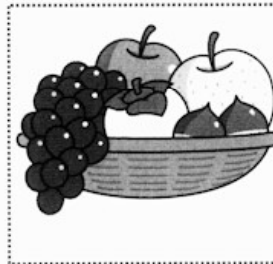


2022年10月 総会の様子

「秋バテ」とは 夏を乗り切っても寒暖差から体の不調が出やすい時期です。

具体的症状は

- ・食欲不振
- ・だるさ、頭がさえない
- ・立ちくらみ、めまい
- ・よく眠れない、寝起きが辛い



<対策>

- ・体を冷やしすぎないように工夫 朝晩の冷えに注意し羽織るものや暖かい飲み物をとりましょう
- ・秋の味覚 免疫力を高めるビタミンやミネラルを含まれる食品をとるのがおすすめです
イモ類（かぼちゃ、さつまいも） 根菜（ごぼうやれんこん） 魚（さんま、鮭、サバ）
栗、くだもの（ぶどう、なし、みかん）きのこ類
- ・軽い運動で汗かく習慣をつけましょう（ストレッチやウォーキング）
- ・夏はシャワーで済ませていた人も湯船につかり、
ややぬるめ（38～40度C）でゆったりつかりましょう



ご協力をお願いします。

草むしりに

三〇分程度 枯れ葉や

十一月五日（日）七時～

全市一斉清掃予定



騒音はお互いに、相手をおもいやる心使いが大切

当マンションは、上下の境に当たる床材の下は空洞になっておりそこに石膏ボード盤がつり下げられ、床の振動が直接階下の天井に伝わり、響く構造です。隣同士の壁も防音構造が不十分です。就寝時間帯や深夜帯など、掃除機や洗濯機の音、床に響く机やイスの移動音、ドンドンする足音、などお互いに留意し相手の立場を思いやる穏やかな住環境を心がけましょう。

