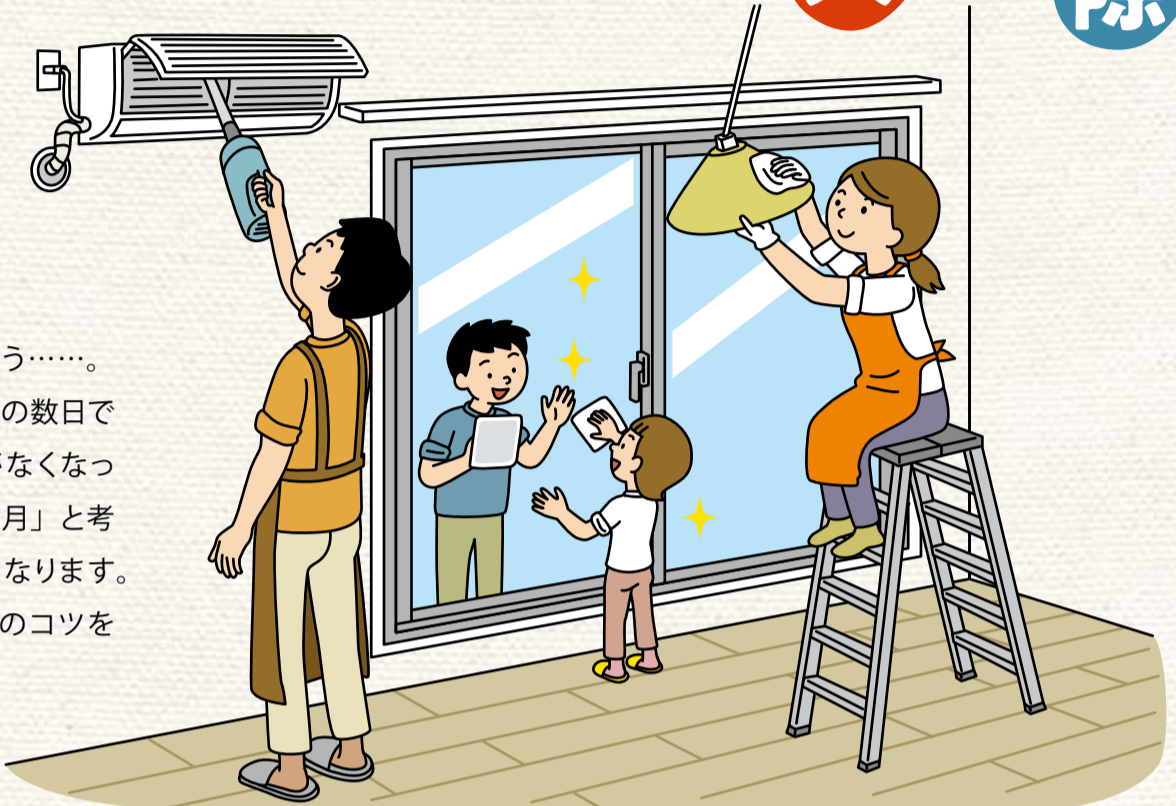


## らうんじ Focus

毎号『Yourらうんじ』をお読みいただきありがとうございます！  
季節に応じ、暮らしに役立つ情報をお届けします。  
今回のテーマは「大掃除」です。

大掃除と聞くだけで気持ちが萎えてしまう……。そんな方も多いと思います。大掃除は年末の数日で片付けてしまおうとすると気持ちに余裕がなくなってしまうのですが、12月のひと月を「大掃除月」と考え、計画を立てて取り組むと負担は少なくなります。楽しく、余裕を持って取り組める大掃除のコツをご紹介します。

## 早めに取り組もう！大掃除



## 準備が大掃除の成功を左右する!?



### まずはお掃除スケジュールを立てよう

掃除の効率を上げるには、まずは「大掃除したい場所」「すべき場所」をすべてリストアップします。思いつままに始めても全体像をつかめず、達成感も得られません。ペース配分ができず、掃除が行き届かないまま年末に……なんていうことにならないよう、注意しましょう。

#### お掃除スケジュールの立て方

- ①「家全体」（窓、床、バルコニー、玄関など）「家具・家電」（冷蔵庫、エアコン、照明など）「水回り」（キッチン、お風呂場、トイレなど）の 카테고리に分けて、掃除する場所をリストアップ。
- ②期日「いつまでに」、分担「誰が担当する」のかを決める。

#### お掃除スケジュール表の例

項目	掃除内容	担当者	期日
窓	窓ガラス、網戸、サッシの掃除	お父さん	第2土・日曜日
床	ワックスがけ	ゆうき	第3日曜日
バルコニー	床の掃除、植物の整理整頓	ゆうき・ともこ	第2土・日曜日
壁	壁の汚れを落とす	ともこ	第3土曜日
ドア	ドアのガラスの掃除、障子の張り替え	お母さん	第3日曜日

#### 掃除の優先順位は?

汚れがひどい場所から手をつけていくか？ 普段掃除をしない場所から始めるか？ 汚れ具合や家族のスケジュールに合わせて、決めるとよいでしょう。「今年は汚れのひどい場所から！」など、テーマがあった方がはかどりやすいです。

### 大掃除その前に、不要なものを捨てる

大掃除に取りかかる前に必要なこと、それは家の中を整理整頓し、いらぬものをすべて捨てることです。家の中のものが減れば掃除の負担が減りますし、なにより気持ちよく掃除をすることができます。

#### いらぬものを捨てるコツ

押し入れ、クローゼット、食器棚、シンクの下など、整理整頓をしながら、実際にいるものと不要なものを「仕分け」（ごみではなく、不要なものという意識が大事！）する気持ちで、作業を行っていきます。その場合、ごみ袋に入れるのではなく、段ボールなどにまずは不要なものを投げ入れていくようにすると、スムーズに作業が進みます。

12月の早いうちにまとめてごみ収集日に出しましょう。



#### ごみの収集日をチェックしておこう

燃えないごみ、資源ごみなど、収集の回数が少ないものは事前に確認、期日を逃さないように不要になったものを出しましょう。

## お掃除の手順の大原則 「上から下、奥から手前」

お掃除には基本の手順があります。それは「上から下、奥から手前」というもの。ホコリは重力で上から下へ落ちていくので「上から下」、部屋の「奥から手前」に進めれば、ホコリが室内に戻ることを防ぐことができます。

床の掃除は、照明器具やエアコンなど、上部の掃除が終わってから



## UR賃貸住宅にお住まいの外国人の皆さま

To foreigners living in UR 致居住在UR的外国人 UR에 거주하는 외국인 여러분께  
 Para todos os estrangeiros que vivem em UR Người nước ngoài sống ở UR



URは皆さまに快適な日本の生活を送っていただけるよう、日本ならではの生活文化やマナーをわかりやすくご案内します。

UR will guide you through the culture and manners of Japanese life in an easy-to-understand way to make your life in Japan comfortable.

UR将以通俗易懂的方式引导您了解日本独特的生活文化和礼仪，让您在日本享受舒适的生活。

URI 여러분의 쾌적한 일본 생활을 위해, 일본 특유의 생활문화와 매너를 알기 쉽게 안내해 드립니다.

UR irá guiá-lo através do estilo de vida e maneiras únicos do Japão de uma forma fácil de entender para que você possa morar confortavelmente no Japão.

UR sẽ hướng dẫn bạn về lối sống và cách cư xử độc đáo của Nhật Bản một cách dễ hiểu để bạn có thể có một cuộc sống thoải mái tại Nhật Bản.

### 騒音編



Daily Noise  
 关于生活噪音  
 충간소음 편  
 Barulhos do dia a dia  
 Tiếng ồn hàng ngày

### ごみ捨て編



Garbage Disposal  
 如何处理垃圾  
 쓰레기 분리수거 편  
 Descarte de Lixo  
 Xử lý rác thải

### 水漏れ編



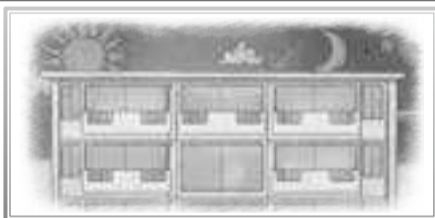
Water Leakage  
 关于漏水  
 누수 예방 편  
 Vazamento de Água  
 Rò rỉ nước

### 契約編



Paying Rent  
 关于房租支付  
 월세 납부 안내 편  
 Pagamento de Aluguel  
 Thanh toán tiền thuê nhà

### 生活リズム編



Various Lifestyles  
 关于生活规律  
 다양한 생활패턴 편  
 Vários Estilos de Vida  
 Nhiều lối sống khác nhau

### 住み始め編



Getting Started  
 关于入住  
 전기, 수도, 가스 계약 편  
 Começando a Nova Vida  
 Bắt đầu cuộc sống mới

### 自然災害編



Natural Disaster  
 关于自然灾害  
 자연재해 편  
 Desastres Naturais  
 Thiên tai

### 退去編



Moving Out  
 关于退租  
 퇴거 절차 편  
 Ao Sair do Apartamento  
 Chuyển đi

#### 日本語

二次元コードを読み取って動画をチェック。



#### English

Scan a QR code and check the videos.



#### 中文

扫一扫二维码观看视频吧。



#### 한국어

QR코드로 동영상 보러 가기.



#### Português

Leia com um código QR e assista ao vídeo.



#### tiếngViệt

Đọc mã QR và xem video nhé.



ただいま申込受付中! 毎年お子様が誕生日を迎えるたびにPontaポイントがもらえる!

「URでPonta」  
 キッズアニバーサリーサービス

お申し込み・詳細はこちら  
<https://ponta-ur.jp/kids/>



各戸初回

1,300

Pontaポイントプレゼント!

※各戸、最初にプレゼントするお子様1人分が対象

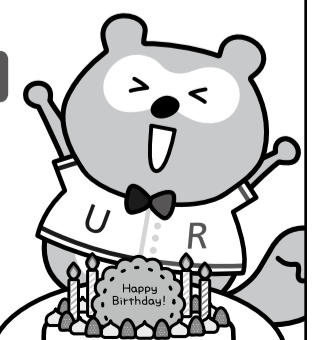
以降も

12歳まで毎年 各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント!

※お子様1人あたり



## URが賃貸住宅以外の事業を行っているってご存じでしたか？

2023年9月、東京都北区の赤羽台に「URまちとくらしのミュージアム」がオープンしました！URは、団地・都市再生・震災復興などを通じて、新たな暮らし方を探求してきました。「URまちとくらしのミュージアム」は、その探求の「過去・現在・未来」を体験しながら一望できる場所です。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください！

### 見学のご案内

- ・開館時間 10:00～17:00
- ・休館日 水曜日・日曜日・祝日  
(年末年始・臨時休館あり)
- ・入館料 無料
- ・見学方法 事前予約制※の見学ツアーのみ  
10:00～／13:00～／15:00～  
(各回90分程度・定員20名)

※事前予約はコチラから  
<https://webket.jp/pc/ticket/index?fc=00439&ac=8001>



- ・問い合わせ先 03-3905-7550
- ・住所 東京都北区赤羽台一丁目4-50
- ・アクセス JR「赤羽」駅西口より徒歩8分



### ■ポイント1 ミュージアム棟

#### 【復元住戸】

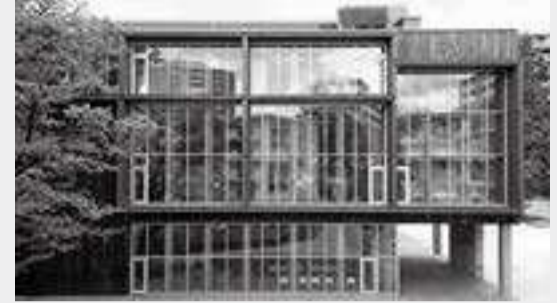
同潤会代官山アパートメントをはじめ集合住宅を復元した住戸が4地区6戸あり、実際に住戸内に入ってご覧いただけます。

#### 【URシアター】

日本の集合住宅のはじまりから、URが取り組んできたまちづくりの変遷を、4面の大迫力スクリーンで体感いただけます。

#### 【団地・まちづくり】

「団地」エリアでは、時代ごとの団地の変遷をたどることができます。また、「まちづくり」エリアでは、URが手掛けてきた事業を、年表やメディアウォールで一望いただけます。



空間標本箱をイメージしたミュージアム棟外観



蓮根団地(復元住戸)  
日本住宅公団がはじめてつくった代表的な住宅。当時としては画期的なダイニングキッチンと2つの寝室を持つ「2DK」の間取りでした。

### ■ポイント2 国の登録有形文化財

旧赤羽台団地を見守ってきた住棟4棟が、2019年、国の登録有形文化財(建造物)に登録されました。

- ・ラボ41  
(板状階段室型住棟)
- ・スターハウス42・43・44  
(ポイント型住棟)



### ■ポイント3 ワークショップひろば

ミュージアム棟前に広がる芝生のひろば。さまざまなワークショップを展開予定です。

URまちとくらしのミュージアム  
公式HPはコチラ  
<https://akabanemuseum.ur-net.go.jp/index.html>



### ～社会課題を、超えていく。～

URではさまざまな社会課題を解決すべく事業に取り組んでいます。URの各取り組みについては、公式noteで紹介しています。下記URLまたは右記二次元コードからぜひご覧ください。  
<https://ur-toshikikou-gov.note.jp/>



## コンセント・プラグの取扱いについて (お知らせとお願い)

### たこ足配線は危険です

コンセントや電源コードは、安全に使用できる電気の量に制限があります。これを超えて使用すると電源コードが過熱し、火災の原因となることがあります。

### コードの上に重いものを置くのはやめましょう

電源コードの上に棚などの重いものが置かれていると、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

### コードを束ねて使用するのはやめましょう

電源コードは束ねずに伸ばして使用してください。束ねたまま使用すると過熱する恐れがあり危険です。

### コンセント・プラグは時々点検してください

コンセントやプラグはホコリがたまりやすく、そこに湿気が吸着するとトラッキング現象の原因となることがありますので、ホコリのたまりやすい場所にある家具や電化製品の裏にあるコンセントやプラグは、時々点検して乾いた布などで清掃してください。



UR都市機構ではコンセントの修繕工事を実施しています。

お住まいの住宅に次のコンセントがありましたら、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へお問い合わせください。

- コンセントが破損している。
- コンセントが過熱により変色している。
- 古い形式のコンセント(差込口の形状が写真AまたはBと同一のもの)

古い形式のコンセント【取替対象】



写真A



写真B

◎お住まいの団地を管轄する住まいセンター等の情報はこちらからご確認いただけます。

～住宅内設備等が故障等により使用できなくなったときは、速やかにご連絡をお願いします～

URお問合せ先一覧

検索



# 団地で暮らす人々を支える 輝く「あの人」にクローズアップ! スペシャリストたち



vol.05  
首都圏エリア管轄  
緊急事故受付センター  
甚田さん

団地内で発生した天井漏水や詰まり、給湯器故障などの緊急事故を、24時間365日、電話で受け付けているのが緊急事故受付センターです。団地内の安全・安心・快適をサポートするため、万全の体制で臨むお仕事についてお話をうかがいました。

## お仕事のコトコト

トラブル状況を正確に把握するため、まずはヒアリングシートに沿って聞き取りを行います。



ヒアリングした内容は、最終的にはパソコンへ入力。出勤要請をする場合は、打ち込んだ内容を協力会社と共有します。

## わたしの必須アイテム

机の上に必ず置いてあるペンとヒアリングシート



## Q どんなお仕事をされているのですか?

A 電気、水道、ガスなどのトラブルを電話でうかがい、解決へ向けて対応するのが仕事です。トラブルの状況に応じて、協力会社へ出張を要請したり、支店に対応を依頼したり、お客様ご自身で復旧や対応処置ができる場合はその解決方法をご案内します。どのお客様も慌てていらっしゃいますので、とにかく落ち着いてお話しいただけるよう対応させていただくことからこの仕事は始まります。

## Q トラブルが発生し電話をかける場合、気を付けるといことはありますか?

A 受付時には必ず団地名と棟番号、部屋番号を確認します。迅速に対応させていただくためにも、似ている団地名が多いので、まずは正確な団地名をお伝えいただけると助かります。慌てていると団地名が出てこないことがよくあります。特に高齢の方に多く見受けられますので、目につく所に団地名・棟番号・部屋番号を書いたメモを貼っておくとよいかもかもしれません。

## Q 受付時はどんなことに気を付けていますか?

A 気が動転しているお客様が多いので、ゆっくりとわかりやすい話し方、落ち着いた受け答え、お客様の立場に立って言葉をおかけするよう心がけています。また正確な状況を把握するため、「いつ」「どこで」「どれくらいの規模で」「どのようなことでお困りなのか」しっかり寄り添ってヒアリングし、出勤要請が必要な場合は協力会社と情報を共有します。

## Q 年末年始期間は一番問い合わせが多いと聞きました

A 「掃除道具を流してしまった」「知らない車が駐車場に停まっている」など、大掃除や年始の来客などで思わぬトラブルが生じることが多いようです。JS日本総合住生活では、これまでお問い合わせが多かったトラブルについて、解決に向けた対処方法を紹介していますので(右記二次元コード)、参考にされてはいかがでしょうか。



# URでゆたかに暮らそう

北本団地からみさと団地へ出張ライブ

## ジャズライブ

みさと団地中央集会所大ホール (埼玉県三郷市)

秋晴れの空が広がる10月16日(月)、みさと団地中央集会所ではコントラバス、ピアノ、ドラムのトリオによる「ジャズライブ」が開催されました。事前の申し込みは定員を大幅に上まわり、当日は平日にもかかわらず満員御礼。お一人でいらっしゃる方も多く、体でリズムをとって楽しんでいる姿があちこちで見られました。

中央集会所には天井が高く、演奏に適した大ホールがあります。こうした場所があることと、北本団地でジャズ喫茶「中庭」を営むコントラバス奏者の落合康介さんのご協力により、ジャズ界で活躍するメンバーによるライブが実現。ライブの様子は北本団地の集会所でもオンライン配信され、2つの団地を結び、秋にぴったりのイベントとなりました。

演奏後、お話をうかがいました

### ジャズのセッションと団地のコミュニケーションは共通するものがある

すぐよいホールで、団地内にこうした場所があることに驚きました。聴きに来てくださった団地の皆さんの反応も素晴らしく、演奏途中でも何度も拍手をいただき、気持ちよく演奏することができました。ご年配の方が多かったですが、ジャズ喫茶全盛の時代を経験されている世代でしょうか。アンコールのリクエストではたくさん手があがり、ジャズ愛が伝わってきました。ジャズのセッションと団地のコミュニケーション、似ていますね。相手との距離を測りながらよい関係を築いていくことを、音楽は音で、団地の人たちは日々の暮らしの中で行っているように感じます。

参加者コメント

いい刺激を受けました

いい音楽会でしたね。われわれは若い頃にジャズを聴いた世代、その頃の感性を刺激されました。まだまだこれから……という気持ちになりました(笑)。聴くことができて本当によかった。2回、3回と続けてほしいですね。

永武幹子さん (ピアノ)

北澤大樹さん (ドラム)

落合康介さん (コントラバス)

## らうんじキッチン

## ~あまりがちな食材を使い切る! やみつき大根からあげ

材料 (2人分)

- 大根…………… 1/4本(250g)
- 青のり…………… 大さじ1/2
- ニンニク(すりおろし) …… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4
- 片栗粉…………… 大さじ3
- 揚げ油…………… 適量

作り方

- 大根は皮をむいてスティック状に切る。
- ①をポリ袋に入れ、Aを加えてよく揉み込み10分以上置く。片栗粉を入れて袋を振り、全体にまぶす。
- フライパンに1~2cmほどの油を入れて中火にかけ、②を入れて3~4分揚げ焼きする。油を切って器に盛りつける。

## 食材使い切りワンポイント 「大根」

大きな根の意味で「大根」の字をあて、古くは「おおね」、後に音読みの「だいこん」になりました。生のまますりおろしてもよし、煮てもよし、さまざまな食べ方を楽しめる食材です。通年出回っていますが、冬の時期を迎え甘みがより増してきます。定番はおでんや煮物ですが、今回ご紹介するのは「唐揚げ」。揚げるとさらに甘みが増し、ひと味違った味わいです。加熱時間も短いので手軽にお試いただけます。

## 投稿募集 今日ごちそうさま!

らうんじキッチンで紹介した料理を作ったら、写真に撮って投稿しませんか? アレンジしたお料理も大歓迎!

「豚こまもやしつくね」(10月号掲載)を編集部で作ってみました!

つくねともやし、意外な組み合わせでしたがシャキシャキ感がグー写真左は母による、油揚げで巾着にしたアレンジです。斬新なアイデアに驚きましたが、こちらも大変おいしかったです。(編集部)

※投稿の方法は7ページをご覧ください。

## 入居ご希望の方をご紹介ください! 東日本のUR賃貸住宅を対象に実施中!!

UR賃貸住宅にお住まいの方が、新たにUR賃貸住宅に入居をご希望される方をご紹介していただくと…

その後ご入居いただいた場合、ご紹介者様、ご契約者様それぞれに **QUOカード10,000円分**をプレゼントいたします。

お申込み方法

所定のご紹介シートに必要事項をご記入の上、新たにUR賃貸住宅にお申込みの方から、契約窓口にご提出ください。ご紹介者様から直接お申込みいただくことはできません。また、ご紹介シートは必ずお部屋の契約時までにご提出ください。契約後にご提出されてもお受けいたしません。

## お友達紹介制度の流れ

- UR賃貸住宅にお住まいの方が入居ご希望の方を紹介。
- 入居ご希望の方がUR賃貸住宅にお申込みの際にご紹介シートをご提出。
- お申込みの方の契約が成立し、入居可能日から1か月以上、今回の賃貸借契約を継続。
- GET!! QUO ¥10,000 QUO ¥10,000 それぞれにQUOカード10,000円分プレゼント!

## ぜひこの機会にUR賃貸住宅をご友人、ご親族様にご紹介ください!

※当制度における対象住宅(ご紹介者様のお住まいの住宅、入居ご希望者様のお申込み住宅)は、首都圏、北海道、宮城県、北関東、北西関東、北東関東、北西中国、北東中国、北西九州、北東九州、北西沖縄、北東沖縄のUR賃貸住宅です。※UR都市機構が実施する他の特典及びプレゼント等と併用できない場合があります。詳しくはURの営業窓口にお問い合わせください。※次の場合は対象外となります。

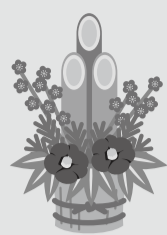
- 新築物件への入居 ●抽選により入居者を決定する物件への入居 ●高齢者向け優良賃貸住宅への入居 ●健康寿命サポート住宅への入居 ●法人・個人への切替 ●定期借家契約 ●宅建あっせんによるお申込み ●特別専ら賃住宅への入居 ●複数戸リース契約の本人紹介 ●ご紹介者様の住宅と新規ご契約者様の住宅が同一法人名義の場合 ●入居開始可能日から1か月未満で今回の賃貸借契約を終了された場合 ●UR賃貸住宅からの住替え(世帯分離を除く) ●UR賃貸住宅からの住替え(世帯分離を除く) ●世帯分離の場合、入居開始可能日から1か月未満で新規ご契約者様の現住住宅の賃貸借契約を終了された場合は対象外 ●URとの賃貸借契約に違反していることが判明した場合 ●お申込み内容について虚偽が判明した場合

■UR賃貸住宅の空き室状況のお問い合わせは

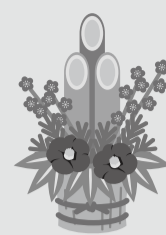
**0120-411-363**

午前9時30分~午後6時(定休日/年末年始のみ)

詳しくはこちら



# 住まいセンター等の年末年始の営業と 緊急連絡先について



## 住まいセンター等の営業日


	12月25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)～ 1月3日(水)	4日(木)	5日(金)
住まいセンター	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休業	通常営業	通常営業
管理サービス事務所	通常営業	通常営業	※定休日	通常営業	休業	通常営業	通常営業
管理連絡員	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休業	通常営業	通常営業
宮城県住宅供給公社	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休業	通常営業	通常営業

※一部の管理サービス事業所においては水曜日も営業しております

## 住まいセンター等の連絡先一覧

<b>東京東住まいセンター</b> <b>☎ 03-5600-0811</b> 墨田区江東橋4-26-5 東京トラフィック錦糸町ビル本館7階	<b>千葉西住まいセンター</b> <b>☎ 047-474-1191</b> 船橋市前原西2-12-7 津田沼第一生命ビル3階	<b>横浜南住まいセンター</b> <b>☎ 045-835-0061</b> 横浜市港南区港南台3-3-1 港南台214ビル5階
<b>城北住まいセンター</b> <b>☎ 03-3842-4611</b> 台東区東上野5-2-5 下谷ビル4階	<b>千葉住まいセンター</b> <b>☎ 043-311-1212</b> 千葉市美浜区中瀬2-6-1 ワールドビジネスガーデンマリブイースト10階	<b>東埼玉住まいセンター</b> <b>☎ 048-941-5311</b> 草加市松原1-1-6 ハーモネスタワー松原A棟3階
<b>東京北住まいセンター</b> <b>☎ 03-5954-4611</b> 豊島区東池袋1-10-1 住友池袋駅前ビル7階	<b>千葉北住まいセンター</b> <b>☎ 04-7197-5700</b> 柏市柏4-8-1 柏東口金子ビル5階	<b>浦和住まいセンター</b> <b>☎ 048-711-7150</b> さいたま市南区沼影1-10-1 ラムザタワーA棟5階
<b>東京南住まいセンター</b> <b>☎ 03-5427-5960</b> 港区芝1-7-17 住友不動産芝ビル3号館1階	<b>千葉北住まいセンター 茨城分室</b> <b>☎ 029-853-1365</b> 茨城県つくば市竹園1-12-2 第3・ISSEIビル2階	<b>西埼玉住まいセンター</b> <b>☎ 049-263-2111</b> ふじみ野市霞ヶ丘1-2-27-301 ココネ上福岡二番館3階
<b>北多摩住まいセンター</b> <b>☎ 042-521-1341</b> 立川市曙町2-34-7 ファーレイーストビル10階	<b>横浜住まいセンター</b> <b>☎ 045-872-1131</b> 横浜市神奈川区金港町1-4 横浜イーストスクエア8階	<b>北海道住まいセンター</b> <b>☎ 011-261-9277</b> 札幌市中央区北三条西3-1 札幌北三条ビル2階
<b>南多摩住まいセンター</b> <b>☎ 042-373-1711</b> 多摩市永山1-5 ベルブ永山6階	<b>神奈川西住まいセンター</b> <b>☎ 0466-26-3110</b> 藤沢市藤沢462 日本生命藤沢駅前ビル9階	<b>宮城県住宅供給公社</b> <b>☎ 022-261-6164</b> 仙台市青葉区上杉1-1-20 ふるさとビル

## 水漏れ・排水管詰り・断水・停電などの緊急事故時の連絡先

 お電話はおかけ間違いのないよう、番号をよくご確認ください。

東京都・千葉県・神奈川県・埼玉県・茨城県

日本総合住生活(株)緊急事故受付センター

**☎ 0570-002-004** または **☎ 048-839-0901**

宮城県

総合警備保障(株)

**☎ 022-213-8750**

北海道

北光営繕(株)

**☎ 011-261-7425**

団地内の共用灯の球切れについては、管理サービス事務所・住まいセンター等へご連絡ください

# UR住人の日常

鳥さんのお通りだ〜 漫画：てぶくろ星人



●元ネタエピソード タ方うちの棟の前をオナガという鳥の群れ(10羽ほど)が通ります。ねぐらに向かう通り道のようなので、彼らのにぎやかな鳴き声がユーモラスで好きです。  
高島平(東京都) / えりさん

## ぐっすり! 快眠ストレッチ

なかなか寝つけない、何度も起きてしまう…。そんな悩みとは今日でおさらば!

### 第4回 あおむけでもも裏伸ばし

姿勢改善や膝痛予防の効果あり!

1 布団の上やマットの上などであおむけになり、両膝を立てる。フェイスタオル(手拭いくらいの長さ)の両端をつかむ。



2

右足を持ち上げ、膝を軽く曲げた状態で土踏まずにタオルをかける。



3 右膝をゆっくりとまっすぐに伸ばし、上半身に向かってタオルで脚を引き寄せる。ももから膝裏が気持ちよく伸びるところで止め、3~5回深呼吸。左足も同様に。

動きに慣れたら目を閉じる



#### ここがポイント

タオルを効果的に使い、太ももから膝にかけての裏側を伸ばします。姿勢改善や膝痛予防のほか、転倒防止の効果も期待できますよ!無理せず、自分が気持ち良いと思う範囲で行うのが大切です。

【監修者紹介】山田いずみ氏  
シニアヨガの第一人者。介護予防のためのシニアヨガクラスの開催など、各地で行う。シニアヨガインストラクター・トレーナー、ヨガインストラクター。

#### つらいときは

脚を伸ばし切るのがつらい場合は、気持ち良い範囲で行う。



伸ばしきらなくてもOK!

### 読者投稿の応募方法

①~③で採用された方にはクオカード(500円分)をプレゼント!

- ①らうんじFocus [1面] 今後取り上げてほしい話題やURに聞きたいことなど
- ②今日もごちそうさま! [5面] 「らうんじキッチン」で紹介したレシピで作った料理写真と、その感想など
- ③ベランダGallery [8面] 自宅のベランダや窓から見えた風景写真と、その風景の説明
- ④絵探しクイズ [8面]

その他、日常生活のちょっとしたエピソードをお寄せください。4コマ漫画にアレンジして7面に掲載します。

#### ●WEBからのご応募はこちら

[https://www14.webcas.net/form/pub/your\\_rounge/webform](https://www14.webcas.net/form/pub/your_rounge/webform)

スマートフォンからは、こちらの二次元コードからも応募ができます。→



※応募内容は①~④のいずれか1つのみでも可。  
※応募された写真などは返却ができないため、WEBフォームからの投稿をお勧めします。  
※ご記入いただいた個人情報は掲載見本と商品の送付以外には使用いたしません。

#### ●郵送でのご応募はこちら

投稿コーナーのほか、住所・団地名・氏名・ペンネーム(記載のない方はイニシャルで掲載)・年齢・電話番号・本誌に対するご意見などをご記入の上、下記までお送りください。

〒106-0032

東京都港区六本木5-10-31 矢口ビル4F  
(株)文化工房「Yourらうんじ」編集部

# ベランダ Gallery

ギャラリー

UR団地の部屋から見える自慢の風景を紹介します。



ヌーヴェル赤羽台(東京都)  
KYさん

夕方、日没の西の空に、ベランダよりカナトコ雲と天割れが見られました。



所沢パークタウン駅前通り(埼玉県)  
YSさん

西武ドームと富士山です。夕方を狙って撮りました。この景色がこの部屋にした理由でもあります。

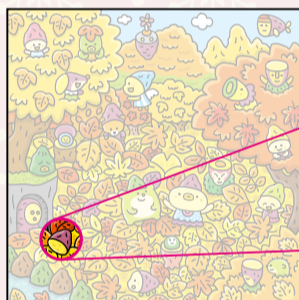


自宅のベランダや窓から見える、いつもの日常や素敵な景色のお写真をお送りください。WEBまたは郵送(7面「読者投稿の応募方法」参照)で、お写真とコメントを記載の上、投稿ください。

※住戸内(ベランダ含む)からの写真に限ります。※過度の画像加工をしたもの、他のコンテスト等へ応募等されたものについては投稿いただけません。※個人の居宅が特定される可能性があることをご留意ください。※投稿者がすべての著作権を有している写真に限ります。※投稿作品について第三者から権利侵害や損害賠償等の異議申し立て、苦情などがあった場合、投稿者がすべて対処するものとします。※撮影の際のトラブルについて、UR都市機構及び編集部は一切の責任を負いません。※いただいたコメントは掲載の都合上、編集させていただく場合がございます。

## プレゼントウィズ 絵探しクイズ

右の絵の中に野菜が隠れています。何の野菜が隠れているか探してください。正解者には、抽選でご当地グルメをプレゼント!



前号(10月号)の答えは「さつまいも」です



※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

**ヒント** 冬が旬の野菜です。



©森のくじら

今回のプレゼントは【北海道】のご当地グルメ



『札幌スープカレー 中辛3個セット』  
(ベル食品株式会社)

5名様

WEBまたは郵送(7面「読者投稿の応募方法」参照)で、「クイズの答え」を記載の上、ご応募ください。

プレゼント応募の締切 2024年1月15日(消印有効)