

8

2014【隔月紙】

vol.198

あなたとの架け橋 見て・読んで・参加するUR情報誌

あおぞら

特集

P4

祭り 賑わう 集う 街 つながる

楽食／スッキリ キレイ 整とん術

P2 節電にご協力を～ご家庭でできる10の節電メニュー～

P3 お住まいの皆様へお知らせです！！

P6 住まいセンターだより

P7 ハツラツライフ～便秘解消体操～

好きなことを見つけよう！～お茶の楽しみ方～

荒江団地夏祭り

7月26日に開催された、『荒江団地夏祭り』は、40年以上も続く地域の大切な催し。団地内を巡る子ども会の手づくり神輿を見ると、夏の訪れを感じるという方も。ご年配から若い方まで揃う運営のみなさんはお揃いの法被を着用し、団結力のある姿を見せてくれました。当日は団地中央の広場に櫓がたち、子ども会のロックソーラン節やカラオケ大会、日向ひよっこ舞、城南高校和太鼓部による演奏、本場エーサーなどで大盛況！盆踊りでクライマックスを迎え、多くの笑顔が溢れました。

荒江団地

天神から西鉄バスで1本、「荒江団地」バス停から徒歩約1分の好立地。周囲には何軒ものスーパーがあり日常の買物も便利です。団地中央にある大きな広場は、夏まつりなどに利用され住民の交流の場になっています。小中高校もすぐ近く。近所にも公園が点在し、街路樹も街灯も多く、緑いっぱいの環境で生活できます。

■ 所在地／福岡市城南区荒江団地
■ 交通情報／西鉄バス「荒江団地前」徒歩約1分

■ 完成年月／昭和40年7月～昭和61年5月
■ 型式／1LDK、2DK、2LK、2LDK、3K、3DK、3LDK、4DK



日向ひよっこ舞



子ども会によるロックソーラン節

緊急事故
受付センター

業務受託者：
日本総合住生活株式会社

水漏れ・排水詰まり・断水・停電などの緊急連絡先

福岡地区 ☎ (092) 861-2525 | 北九州地区 ☎ (093) 923-8831

節電にご協力を ～ご家庭でできる10の節電メニュー～

今夏も電力需給がひっ迫する可能性が懸念されており、政府から全国的に無理のない範囲で、できる限りの節電の協力要請がなされているところです。ここでは、政府が推奨するご家庭でできる「基本となる10の節電メニュー」をご紹介します。

【出典】夏季の節電メニュー（平成26年5月 経済産業省）



エアコン

- ① 室温28℃を心がける。
- ② “すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる（エアコンの節電になります）。
- ③ 無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。
※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合があるため注意が必要です。



冷蔵庫

- ④ 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。
※食品の傷みにご注意ください。



照明

- ⑤ 日中は不要な照明を消す。



テレビ

- ⑥ 省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。



温水洗浄便座

- ⑦ 温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。
- ⑧ 上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。



ジャー炊飯器

- ⑨ 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。



待機電力

- ⑩ リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。
長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。



- ・ エアコンの控えすぎによる熱中症などに気をつけて無理のない範囲で節電しましょう。
- ・ 夜間照明の行き過ぎた削減は日常生活に支障が生じることがありますので、無理のない範囲で節電しましょう。
- ・ 高層棟などで風を入れるためにバルコニー側の扉を開放しておきますと、突風が吹き抜け、室内の扉を激しく閉めるなど、思わぬ事故の原因となることがありますので十分ご注意ください。

LED電球への交換について（お知らせ）

LED電球には多くの種類があり、注意が必要です

現在、市販されているLED電球には様々な種類があり、住戸内に設置されている照明器具の電球をお客様がLED電球に交換する場合、以下の内容について、注意する必要があります。

<口金のサイズ>

LED電球に限ったことではありませんが、電球の差し込み部分、いわゆる「口金」にはサイズがあります。住戸内で使用されているものは2種類あり、一般的なものは直径26mm、小さなサイズのものでは直径17mmです。



<電球自体の大きさ>

LED電球は、従来の電球に比べて、口金付近の径がやや大きくなっているものがあります。そのため、口金のサイズが合っても、照明器具に取り付けできない場合がありますので、照明器具の形状を確認することが必要です。照明器具の形状を確認することが困難な場合には、現在ご使用の電球と口金付近の径が近いものを選定することをお勧めします。

<明るさ>

LED電球に限ったことではありませんが、口金のサイズが合っても、電球により「光の色」「光の量」「光の角度」が異なることから、現在使用している電球と同等の明るさを得られない場合があります。

<断熱施工型照明器具>

ごく稀に、埋め込み型照明器具（ダウンライト）で「SB」「SG」「SGI」のマークがついているものがあります（照明器具を下から覗いて目につく場所にあります）。これは、照明器具の上部が断熱材で覆われている状態にあることから、専用の照明器具を使用していることを表しています。この場合、断熱施工型専用のLED電球を使用する必要があります。



何を買って良いか分からなかったら？

現在設置されている電球を量販店へお持ちになって、購入されることをお勧めします。また、器具の形状、ダウンライトの場合には、「SB」「SG」「SGI」の有無を確認しておくことも必要です。

お住まいの皆様へお知らせです!!

玄関・集合ポストへの表札掲示のお願い

入居の際にお配りしている「住まいのしおり」でもご案内しているところですが、玄関扉脇に表札を出されていない方は、氏名の入った表札の掲示をお願いいたします。

また、集合郵便受箱に氏名の表示をされていない方は、郵便物が正しく配達されないこともありますので、併せてご確認ください。

表札を掲示することで、ご近所の安心や団地内のコミュニティの充実につながります。実施をされていない方は、ぜひこの機会にご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



ゴミ出しのマナーについて

生活にはゴミがつきものです。後始末が悪いと、清潔な環境を損なうばかりでなく、トラブルの原因となり、共同生活の円滑さを欠くことにもなります。

ゴミ置場は、皆さまがお互いに協力して、いつも清潔にしておいてください。

ゴミの処理方法

ゴミは、すべて皆さまで一定の場所まで運んで捨てていただきますが、その具体的な処理・分別方法については、処理・分別にあたる市町村によって異なりますので、お住まいの団地のある市町村等のルールに則り、処理・分別してください。

特に、ゴミを決められた回収日以外に捨てることは、絶対に行わないでください。

定点収集方式の場合

家庭内で出るゴミは、団地内の指定されたゴミ集積所(ゴミ置場)まで持ち出し、ゴミ置場に掲示されている注意事項に従って捨ててください。特に分別回収を実施している地区では、ゴミの区分やゴミ置場の場所を厳守してください。



家電リサイクル法(特定家庭用機器再商品化法)

一般家庭内で使用している家電製品(エアコン、テレビ(ブラウン管、液晶・プラズマ)、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)を処分する場合は、家電リサイクル法に則って家電製品の小売業者などに引き取ってもらいましょう。

また、その他の粗大ゴミ(家具類、自転車等)についても、お住まいの団地のある市町村等へ電話等でお問い合わせのうえ、決められた方法で処理してください。



URにお友達をご紹介します!!



ご紹介を受けた方が、UR賃貸住宅へ新規契約・ご入居された場合
金券をプレゼントいたします。

※お住まいの地域によってプレゼントの内容や適用条件等が異なる場合がございます。
詳細は、お近くのUR営業窓口までお問い合わせください。

会場で大人気!



大人気のヨーヨー釣り。上手に釣れるかな?



ステージの前には、小さい子どもから高齢の方まで常にたくさんの方が集まっています。



軽食やくじ引き、ゲーム、バザーなど21の出店テント。



小倉祇園太鼓の演奏では、迫力の音と勇ましさに魅了されます。

7/19 徳力団地 第46回夏まつり



会場内が熱気で溢れ、ステージと会場が一体!
団地に住んでいる方はもちろん、地域の方が一体となった会場は多くの人でにぎわっていました。ステージでは団地幼稚園や保育園児によるお遊戯、津軽三味線の演奏など、子どもから大人までみんなが楽しめるプログラムが盛りだくさん。熱い声援や多くの拍手が送られていました。また、おやじの会や子ども会、子ども劇場、地域の商店などの夜店がズラリと並びプログラムには銀行など60を超える団体からの協賛もあり、地域の絆が一層育まれる夏まつりでした。

会場で大人気!



自治会をはじめ、老人会(若竹会)の方々が出店し、祭りを盛り上げます。



団地の子どもも参加している下関平家踊り保存会による「下関平家太鼓」。

7/19 第34回 新下関団地まつり



下関平家太鼓に合わせて「下関平家踊り」を踊ります。

子どもから大人まで楽しめるアイデア満載!
「暑い夏をみんなで楽しもう! 今日がその第1歩です」会長の元気なあいさつでスタート。団地誕生とともに、今年で35回目を迎えます。住民の方が楽しく参加できるよう、お楽しみ抽選会や盆踊り、カラオケ大会などを企画。カラオケ大会には子どもたちも参加し、可愛い歌声が響いていました。

会場で大人気!



子どもたちが力とアイデアを出し合ったおみこし!



室住こども園の園児さんたちによる園児おどり。暑い中、みんな一生懸命演奏して踊りました。



ゲームやカキ氷、焼きトウモロコシ、焼き鳥など出店がいっぱい。



凛々しい消防原分団の和太鼓披露。力強い演奏が会場に響きました。

7/26 有住校区ふれあい夏まつり



子どもからシニアまで、みんなで盛り上がるふれあい夏まつり!
毎年、有住校区全体で開催される「ふれあい夏まつり」は、消防原分団による和太鼓披露から始まり、恒例の子どもおみこしや室住こども園児おどり、ヒップホップサークルによるダンス発表、フォークダンスなど盛りだくさんのプログラムです。地域の方々と運営される焼き鳥、焼きトウモロコシ、焼きそば、おもちややき団子などの出店も大盛況。子どもも大人も、みなさんが笑顔でお祭りを楽しまれていました。

会場で大人気!



子ども会が提供するラムネは大人気。暑い日だったこともあり飛ぶように売っていました。



フラダンスサークルの発表。日暮れの時間とフラの雰囲気がいい感じにマッチング。

7/26 下大利団地夏祭り



大野城讃歌などの音楽に合わせて会場みんなで総踊り。

大野城讃歌に合わせて舞い踊る
このお祭りは団地の住民だけでなく、近隣の方々も参加でき、子ども会やこぶしの会などが出店。中央に設置された機ステージや本部席前では、バンド演奏、子ども太鼓、フラダンスや踊りなどを披露。子どもから年配の方々もみんなで、大野城讃歌などの音楽に合わせて舞い踊り、大いに盛り上がりしました。

特集

祭り

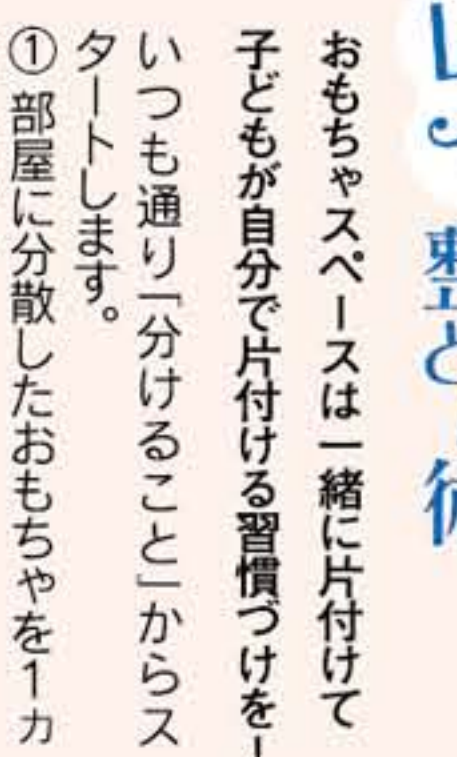
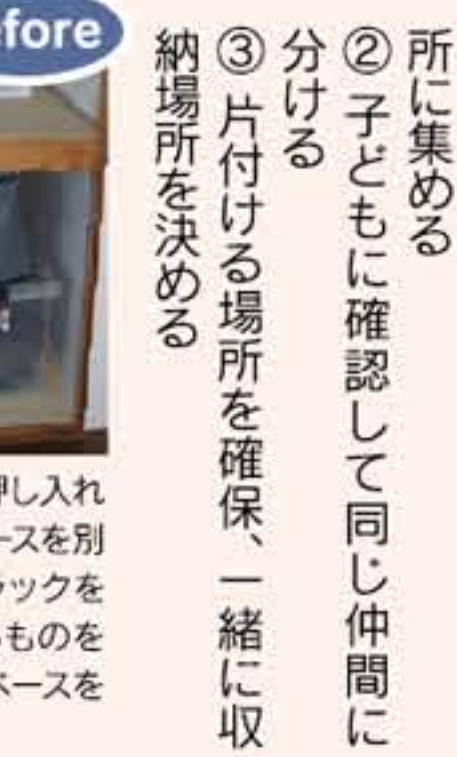
賑わう

集う

街

年に1回の大イベントは、住民同士のコミュニケーションに欠かせない大事な祭りとなっています。団地内はもちろん地域の自治会と力を合わせることで、地域の交流や見守りにもつながります。この特集では、そんな熱い想いのつまったお祭り開催レポートを紹介します。

うちにも来てほしい! という方大募集!



スツカリキレイ 整理術

ハウスキーピングSan 富永 由美 監修

楽食!

中学生・高校生が考えて作る! 第3回 青春レシピコンテスト (2014年2月23日開催) 中学生グランプリレシピ とうふとトマトのおやつ

【材料4人分】
●とうふおやつ
●豆腐…2パック
●生クリーム…100cc
●練乳…大7
●はちみつ…大2
●レモン汁…大4

●トマトジャム
●博多のトマト…2個
●砂糖…大2
●飾り
●博多あまおう…8個
●福岡キウイ…1個

【作り方】

- ① トマトを湯むきし、種をとり、ざく切りにする。
- ② 砂糖と切ったトマトをボウルに入れて、電子レンジで加熱する。
- ③ 冷蔵庫で冷ます。
- ④ とうふおやつ
- ① ミキサーに豆腐、生クリーム、練乳、はちみつ、レモン汁を入れて混ぜる。
- ② コップに①を入れて、トマトジャム、いちご、キウイを盛り付けて完成。



住まいセンターだより

福岡住まいセンター ☎ 092-713-9111 (財)鹿児島県住宅・建築総合センター ☎ 099-224-4547 (社)宮崎県宅地建物取引業協会 ☎ 0985-22-8142
北九州住まいセンター ☎ 093-561-3134 UR熊本センター ☎ 096-322-5000
(下関分室) ☎ 083-224-2402 長崎県住宅供給公社(諫早事務所) ☎ 0957-26-9053

快適な団地ライフのために

●身の回りのことを考えてみませんか？●

共同住宅が集合する団地は、多くの方が共同で生活する場ですから、快適に過ごすためにお互いが生活上のマナーやルールを守ることが大切です。

まさかの時のために

避難路を確保しましょう

火災は季節に関係なく発生します。いざという時に避難通路となる廊下や階段、踊り場付近などに、自転車や段ボール、植木鉢などを置いたままにいませんか？

バルコニーも重要な避難路。もし、仕切り板のそばに物があれば、避難の妨げとなります。さらにそのような状態で火災等が発生した場合、防火扉が閉まらなかつたり、消火栓が使えなかつたり、避難に手間取るなどして、大事に至ることもあります。

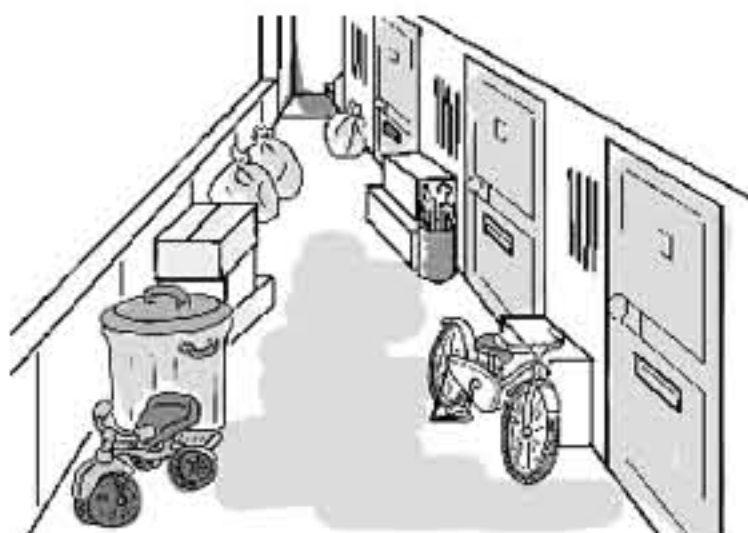
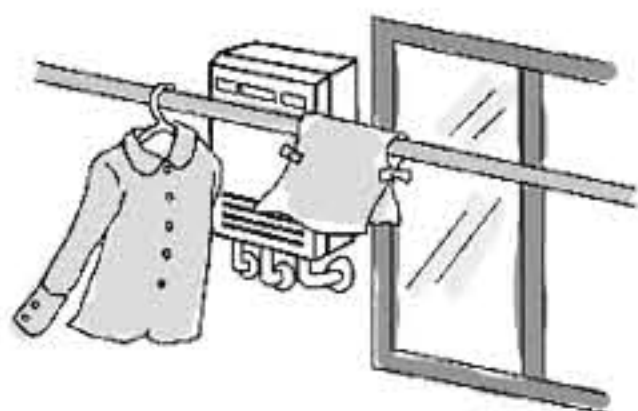
また、もし本来何もないはずの場所に可燃物が置いてあれば、避難を困難にするだけでなく、延焼を拡大させる危険性もあります。放火防止のためにも、共用部分に物を置かないよう努めましょう！

同様に、風呂釜や瞬間

湯沸器等ガス機器の給

排気口の近くに、燃えや

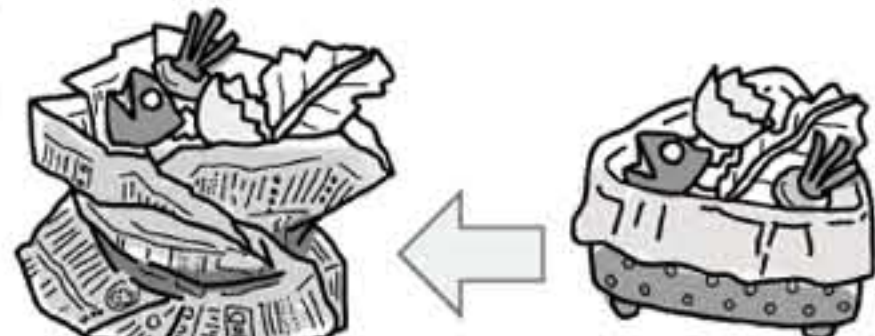
すい物をおくのもNG。給排気口の周辺に洗濯物を干したり、ビニール等で塞いだり困むことは、不完全燃焼(一酸化炭素中毒)や異常着火火(機器破損)の原因となり危険です！



夏のゴミ対策

本格的な夏がやってきました。高温多湿な夏は雑菌が繁殖しやすいので、生ゴミの始末には頭をかせねますね。後始末が悪いと、悪臭や害虫が発生する原因ともなり、清潔な環境を損なうばかりかトラブルの原因になることも！ゴミ対策として、左記のことに注意してみましょう。

- ・水気をよく切る
- ・新聞紙やチラシなどくるみ、水分を残さない
- ・肉や魚、納豆等が入っていたトレイはよく洗って捨てる
- ・三角コーナーや排水口にゴミを溜めて置かない
- ・ゴミ箱は密閉されたものより通気性の良いものがオススメ



ゴミを回収日以外に捨てることは絶対厳禁です。ゴミの区分や置き場の確認等は、お住まいの団地のある市町村等の指示に従って、しっかり処理・分別してください。



鍵の管理

UR都市機構には予備の鍵(マスターキー)はありませんので、鍵の保管には、十分にご注意ください。なお、鍵を紛失した場合は、防犯上、シリンダーごと交換することをおすすめします。(この場合、交換費用は皆さまの負担となります。)



生活音に気配りを

コンクリート建物の床や壁は振動音をかなり敏感に伝えるため、団地内で「音」にまつわるトラブルは少なくありません。ドアの開閉音や子どもが飛び跳ねる音、深夜のトイレや入浴による流水音、テレビの音量など、住宅内には騒音源がたくさんあります。また、階段を歩く音や外での話し声は、周囲が静かなる夜になると意外と大きく聞こえるものです。共同住宅で暮らすうえで近隣の人に迷惑をかけていないか想像力を働かせながら、お互いに快適な生活を過ごしましょう。

家賃等及び駐車場利用料金口座振替について

入金のご確認をお忘れなく！

8月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
24	31	25	26	27	28	29	30

25日の方 末日の方

9月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30					

25日の方 末日の方

注 入金日をご確認ください！

・支払期日が25日の方は8月25日(月)引き落としとなりますので8月22日(金)までに
・支払期日が末日の方は9月1日(月)引き落としとなりますので8月29日(金)までに

※支払期日は賃貸借契約書に記載されています。毎月のお支払いは支払期日までをお願いします。

※家賃などのお支払いに関することで不明な点がございましたら、管轄の住まいセンター等、最寄りの窓口へお問い合わせください。

注 入金日をご確認ください！

・支払期日が25日の方は9月25日(木)引き落としとなりますので9月24日(水)までに
・支払期日が末日の方は9月30日(火)引き落としとなりますので9月29日(月)までに

好きなこと 見つけよう!

このコーナーではさまざまな趣味を提案します。
生活を楽しむ一つとして取り入れてみてはいかがでしょうか?

日本食文化の代表格! お茶を嗜みましょう!

昨年、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことで、日本の食文化や和食に合う「お茶」も見直されてきています。日本人は、昔から食事をしたり、休憩したり、あるいは客人をもてなす時にはお茶を用意してきました。お茶を介して独自の「もてなしの心」を育んできたのです。最近では、すっかりペットボトル入り緑茶が身近になりましたが、自分で入れたお茶の味は格別です。

また、消臭・抗菌効果があるため、茶殻を掃除に使うことも。フライパンで炒ってキッチン消臭をしたり、半乾きの状態で畳の間や玄関に撒いてさっと掃くとゴミ・臭いを取り除いてくれますよ。



お茶の栄養素

お茶にはカフェインが含まれており、朝飲むと一日スツキリ! また、抗酸化作用があると言われている栄養素・カテキンも多く含まれており、さらにノンカロリー。健康に気を遣っている方にもおすすめです。

美味しいお茶の入れ方

お茶は葉の種類ごとに特性がありますが、美味しさを決めるのは「水」。水道水に入っている塩素を取り除くためにも、必ず一度沸騰させることがポイントです。旨み成分を引き出します。

- ・玉露: 50度程度の低温湯で2分半浸出。
- ・煎茶: 80度ぐらいのやや高温湯で約1分間待つ。
- ・玄米茶・ほうじ茶: 沸騰直後の熱湯でさっと出して香りを楽しむ。旨みは時間とともに自然に出てきます。ついやってしまう急須ゆすりはNG! じっくりと引き出しましょう。

ハツラツライフ ~便秘解消体操~

「にぎにぎツイストウォーキング」をご紹介します。ツイスト(ひねり)運動を取り入れることで、ウエスト回りに刺激を与え、便秘の解消に役立ちます。その場でウォーキングをしながらやってみましょう。

ポイント!

ハンドタオルをぎゅっと握りしめて、加圧状態を作り動かそう。10回終わったら力を抜いてね。



① 手を前で伸ばす

上半身と下半身がねじれるように体の前で左腕をひざの方向に伸ばし、同時に右足のかかとをあげる。左右交互に10回ずつ。

ポイント!

足は肩幅に広げ、つま先をつけたまま、かかとを浮かしてその場でウォーキング。

② お腹・腰をひねる

①よりねじりが大きくなるよう、こぶしを反対の腰の方向に突き出しましょう。左右交互に10回ずつ。



肩をひねる ③

腕をL字になるように構え、左右に動かし体幹(胸)をねじる。顔は正面に向いたまま肩から動かしてみましょう。



監修: 福岡市健康づくりサポートセンター 西内久人先生

詳しく動画で見ることができます

ここからアクセス→<http://www.aozora-ur.com>



~編集後記~

夏祭りに取材で訪れ、毎回色々な方とお話をさせていただき、お祭りについてや団地の昔の話を伺うことができました。みなさんは、子ども会の活動が少なくなっていることに悩まれ、昔のように元気に遊ぶ子どもたちが増えるようにと願っていらっしゃるようです。

(フラ河より)

ネットショッピング
ネットショッピングにはまっています。お鍋やお米など、重いものを玄関まで持ってきてくれるので、子どもが小さくて買物が大変な我が家にはなくてはならないものです。

(30代女性)

シクラメンの栽培
約十年前、引っ越し元から持ってきた鉢を大切に手入れしています。もう3鉢に増えました。冬になると小さい花が咲いてくれます。

(女性)

消しゴムはんこ

「消しゴムはんこ」にはまっています。これから暑中お見舞いの季節。ひと味違ったハガキを出せるので楽しみです。

(30代女性)

クロスワードパズル

退職して、ぼけ防止にクロスワードパズルを朝ご飯後に解いています。効果ありますよ!

(60代男性)

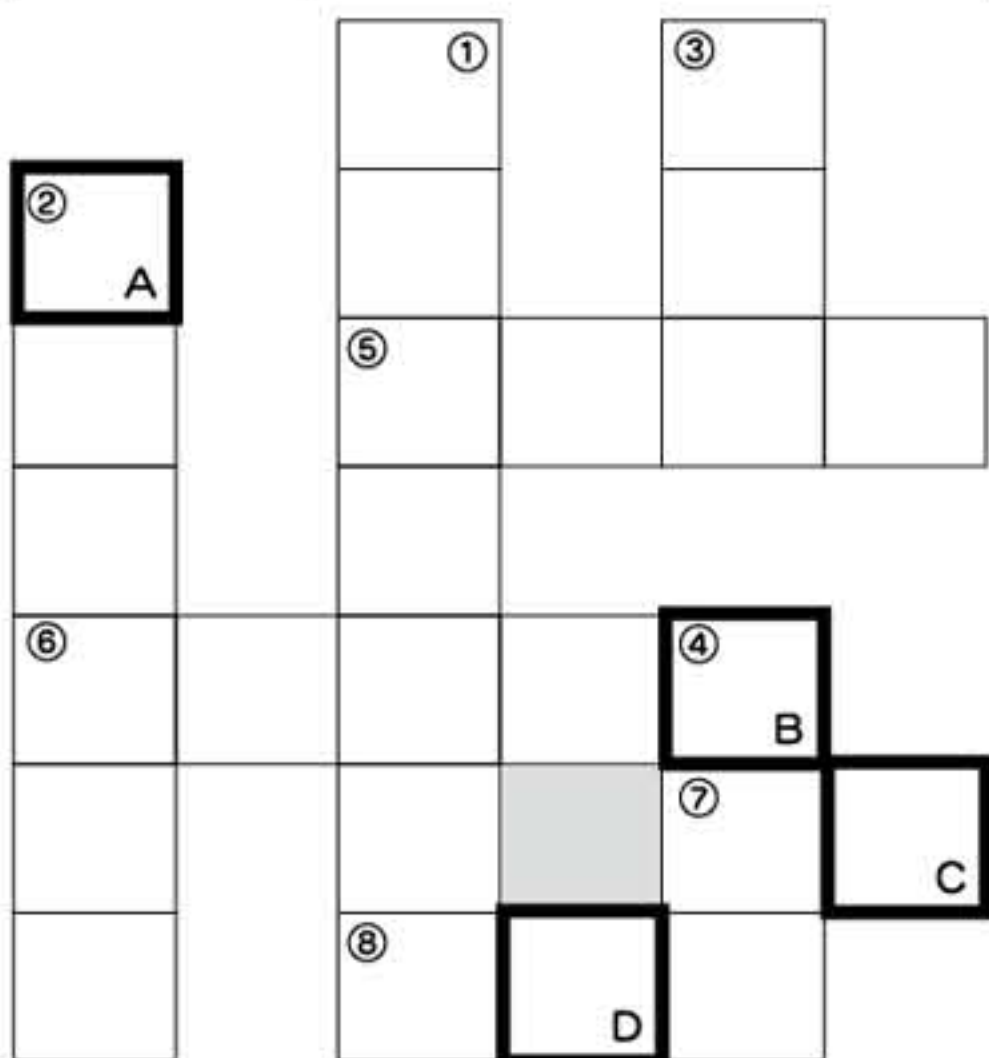
NEW オープンのパン屋さんめぐり

テレビや雑誌を見たら即実行! たどり着くまでの道のりや風景、お店の方のおしゃべり、そして紹介されていた食...と一石三鳥の楽しみです(笑)

(40代女性)



Aコース クロスワードに挑戦!



Aコース

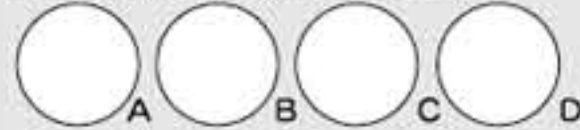
★たてのヒント

- ① 大塚公園でも開催。夏の風物詩です。
- ② 多くの人に誘われる様。ひっぱりだこ。
- ③ イグサを編んでつくる床材。和室にはコレ。
- ④ 目のこと。「どんぐり●●●」

★よこのヒント

- ⑤ 栄養素。Cはお肌にもいいと言われています。
- ⑥ かわいい動物。アニメのラスカルが有名。
- ⑦ 寄り合わせてつくる細長いヒモ。ロープ。
- ⑧ 鶏の煮干し。出汁を取る材料。

ABCDの枠に入る3文字が



※要と書えはこの花!

正解の方の中から
全国のお米屋さん・スーパーで使える!

おこめ券 5kg

抽選で
5名様
プレゼント

Bコース

①~③のどれかに
お答えください

- ① あなたのマイブームを教えてください
※例: ブログにはまっています! 貯蓄にはまっています! など
- ② お住まいの団地の
敬者の日イベント・サークル情報など
※取材に伺います!
- ③ 貯蓄への工夫などを
教えてください
※あおぞらで紹介!

選ばれた方の中から
全国のスーパーなどで使える!

たまごギフト券 2000円分

5名様
プレゼント

応募方法

ハガキ1枚につき、ご希望のコース(A・Bのいずれか)に応募できます。クイズ・もしくは質問への答えをご記入のうえ、住所・名前・年齢・電話番号と、「あおぞら」をお読みいただいた感想、こんな特集をしてほしい等の意見を添えて応募ください。

■宛先/〒810-0041 福岡市中央区大名2-11-22 若林ビル
株式会社フラウ「あおぞら読者プレゼント」係

■メール/aozora@frau.co.jp (写真などはこちらにお送りください)

■締切/平成26年9月20日 当日消印有効

■発表/当選者につきましては発送をもって代えさせていただきます。

募集中!

取材に
行きます!

スツキリ キレイ 整とん術コーナーに

おうちをきれいにしてほしい方大募集!

テーマ: 洗濯機まわり

※片付けてほしい箇所の写真を
下記のアドレスに送ってください。

ご協力頂いた方に

QUOカード 5000円分

(ハガキの応募もOK! 下記住所まで
お送りください)

取材に伺う際は
こちらからご連絡します!

aozora@frau.co.jp

52円ハガキで
送ってください!

UR賃貸住宅では、人との出会いや学びの場を通して温かい交流の輪が広がっています。このコーナーでは、編集部がキャッチしたホットな活動をご紹介します。あなたも参加してみませんか？

サークル 本城西団地 サロン シニアクラブ

なかなか会えない仲間に会える！ 勉強あり、カラオケありの楽しいクラブ

みんなで話をする機会を増やしたい！という思いから始まった『サロン シニアクラブ』。多い時で20名以上も集まる人気のクラブです。同じ団地内でも棟が違うだけでなかなか会う機会がない仲間もいるため、「この日のために体調を整えて参加するのよ」と話す方も。取材の日は10名の参加でした。北九州市の歯科衛生士さんが来て、『加齢に伴い起こるお口の問題点』について予防策や注意点をレクチャー。問いかけも交えた楽しくわかりやすいお話で、学びながらも笑いの絶えない時間でした。昼食後のカラオケ大会も楽しみの一つ！仲間同士、楽しい時間を共有されていました。



こちらの団地に行ってきました！



北九州市八幡西区 本城西団地

団地の1階には郵便局や飲食店、美容室などがあり買い物も便利。近くには総合病院や図書館などもあります。

サークル 原団地 ストレッチ体操

仕事帰りに気軽に集まることができ 楽しくあっという間の1時間

12年続いている原団地のストレッチ体操。毎週月曜19時から20時、現在は男女合わせて7名で行っています。メンバーは65歳から75歳で、働いている方も多く、中には11年間続いている方も！音楽に合わせて行ったり、用具を使って行ったりと、ストレッチの種類もさまざま。老化から起こる転倒防止予防になるほか、リフレッシュにもなり、心身ともに良い影響を及ぼしています。住人同士の交流の場としても大活躍！指導にあたっている田尻先生も「女性はもちろん、男性メンバーも募集中です！」と笑顔で話してくださいました。



こちらの団地に行ってきました！



福岡市早良区 原団地

幼稚園から中学校までが近隣にあり、子育て層におすすめの団地。団地内にはスーパーや郵便局などがあります。

サークル 介護予防の体操教室「スマイル」

無理せず、楽しく取り組める 「きたきゅう体操」で毎日をいきいきと！

北九州市オリジナルの介護予防体操「きたきゅう体操」。イスに座ったままでもでき、体力に自信がない方も無理なくできるのが特徴です。この体操の普及員である橋本さんが「お年寄りを元気にしたい！」という思いで、1年前に徳力団地集会所で始められました。現在は毎週月曜の14時、60歳代から90歳代の皆さんが、元気はつらつと1時間、体操を楽しんでいます。中にはおもりをつけていらっしゃる方も。入居者同士の交流にもつながっていて、自治会の催し物への参加者も増えたという嬉しい報告も。気分転換に、健康づくりに、ぜひ参加してみませんか。



こちらの団地に行ってきました！



北九州市小倉南区 徳力団地

モノレール「徳力公団前」駅からすぐのアクセスも抜群。団地内には幼稚園や保育園もあり、子育てにも適した環境です。

URイベント情報

『敬老の日』のイベント 一都ご紹介

新下関団地 老人会 若竹会
毎月第3水曜日 13:30～15:30
場所／新下関団地集会所
参加対象／26名
積立をして年2回外食するなど

梅ノ木団地
梅ノ木団地東区自治会 老人クラブ青会
第2・4日曜日 13:00～16:00
場所／UR 2F大集会所
参加対象／70歳以上 250～270名
カラオケ、ゲーム大会、花壇手入れ、お誕生会、食事会など

日の里団地
日の里福祉会(ふれあいサロン)
9月7日(日) 9:00～13:00
場所／日の里団地集会所
参加対象／65歳以上
健康チェック、脳トレ、講演会

日の里-T目団地
AP3区町内会敬老の日祝
9月13日(土) 10:00～16:00
場所／マリンテラスあしや
参加対象／70歳以上、町内会役員、福祉委員 20名位
マリンテラスあしや、食事、あしや釜見学、ショッピング等

下大利団地 敬老会
9月14日(日) 10:00～13:00
場所／公民館
参加対象／77歳～
歌、踊り、フラダンス

原団地 原団地 敬老会
9月15日(月・祝) 9:00～15:00
場所／団地集会所
参加対象／75歳以上の自治会会員の方

アーベインルネス友泉 敬老会
9月15日(月・祝) 11:00～15:00
場所／アーベインルネス友泉 6棟集会所
参加対象／60歳以上 40名程
敬老のお祝い、食事会、歌、フラダンス、南京玉すだれ(予定)、歓談

アーベインルネス梅光園 老人会
9月15日(月・祝) 10:00～18:00
場所／集会所 参加対象／75歳以上
踊りや食事

別府団地 長寿を祝う会
9月15日(月・祝) 11:00～13:00
場所／別府団地集会所
参加対象／75歳以上
ビンゴゲーム、踊り、その他

荒江団地 敬老の日
参加対象／75歳以上
お祝いの品の配布

※参加対象者は基本団地にお住まいの方になります。
参加される場合は、前もって各団地内の掲示板などをご確認ください。

志徳団地
志徳ふれあいサロン「十八の会」
9月18日(木) 10:00～15:00
場所／志徳団地集会所(洋室)
参加対象／志徳団地に居住する年長者(町内会未加入者も)70歳以上の方で50人
①ふれあい健康体操 ②仲間づくり
③一緒に歌を ④落語
⑤みんなで手料理を ⑥昼食後折り紙

堤団地 にこにこサロン
9月20日(土) 10:00～12:00
場所／集会所 洋室
参加対象／65歳以上高齢者、障がい者
手品(ボランティア)、踊り、手話ダンス、子供会(歌)、総踊り(炭坑節)

長住団地 ふれあいサロン(敬老会)
9月21日(日) 11:00～15:00
場所／長住団地 集会所
参加対象／75歳以上のお一人暮らしの方
安全安心オーケストラ(中野 美次)

徳力団地 徳力団地自治会 敬老会
10月2日(木) 10:00～12:00
場所／徳力団地集会所 洋室3・4・5号
参加対象／75歳以上の方を対象に誘い、約100名程の出席予定。
幼稚園、保育園の園児の歌と踊り
出席者の中からカラオケ、舞踊など、役員による寸劇好評

十郎川団地 こぼき会
9月(予定)
場所／十郎川団地 集会所
参加対象／25名程度
敬老会(米寿祝い、カラオケなど)があり。

城野団地 茶話会
未定 12:00～14:00
場所／城野団地集会所
参加対象／自治会委員(どなたでも)
ふれあい昼食会
(敬老の日ということで赤飯)
情報交換、ゲームなど

イベントの詳細等変更になる場合がございます。

必ずお読みください。お申し込みをもって、当社の個人情報の取り扱いに同意したものとさせていただきます。【お預かりした個人情報について】①お預かりした個人情報は、株式会社フラウ(あおぞら編集部)からの商品のお届け、プレゼントの発送、本の掲載、アンケートの集計、お知らせなどに利用させていただきます。②ご本人の承諾がない限り、登録された個人情報を上記の目的以外に利用したり、第三者に提供したりいたしません。ただし、入力業務などで個人情報を第三者に委託する場合は、当該委託先及び秘密を保持させるための監督を行います。③アンケートの集計結果は、個人を識別できないよう統計処理をし、誌面に第三者に開示することがあります。④個人情報の提供は任意ですが、ご提供いただけない場合、上記利用目的を達成できない場合があります。⑤ご本人が自己の個人情報について、通知・開示・訂正・追加・削除・利用停止・提供停止を希望される場合は下記のお問い合わせ窓口にご連絡ください。⑥お問い合わせ窓口：株式会社フラウ 個人情報保護管理者 TEL:092-751-8830

お問合せ

株式会社フラウ内 あおぞら編集部 TEL/(092)751-8830 メール/aoszora@frau.jp