



みんなの息がぴったり合った時の達成感！
カッコいい音楽、かわいい音楽に乗って、
元気いっぱいに踊ります！

CLOSE
UP

四箇田団地

福岡県福岡市早良区

「しかたキッズダンス」

団地内集会所で活動しているダンスチーム「しかたキッズダンス」。約50名が在籍し、毎週火曜日の夕方は年中から小学2年生、毎週木曜日は夕方前半は小学3・4年生、後半は5・6年生に分かれてレッスンに励んでいます。コーチの森千佳さんはこのダンスチームの出身。「見ていて人を楽しませるダンスを踊ろう！」をモットーに、近隣大学の学園祭やショッピングモールなど、さまざまな会場でパフォーマンスを披露しています。出演ごとにステージ上の立ち位置を決める審査があるため、センターで踊ることを目標に自主練習を重ねる子もいます。レッスンは、音楽に合わせてストレッチから始まり、柔軟性や基礎体力、リズム感を身につけながらダンスステップを練習します。かつこよく踊れたら森コーチがしてくれる「ハイタッチ」もやる気が出る理由の一つ。本番でダンスの振りがぴったり合うときの達成感を目指して、みんなでがんばっています。



年中から小学2年生のクラスの様子



一生懸命踊りながらも笑顔を忘れず！

CONTENTS

P2 「近居割」実施中!!
知っていますか?
見守りサービス

高齢者等の方が安心して
暮らせるために
ご利用できる相談窓口

P3 UR賃貸住宅「暮らしと。」作品募集
フォト&スケッチ展 2017
毎月の家賃のお支払いで
Pontaポイントがたまる!

P4 団地内
健康・スポーツ
サークルを
突撃取材

★ 星の原団地
★ アーベイン四季・姪浜
★ 徳力団地
★ 志徳団地

お出かけ情報

特集



しものせき水族館「海響館」



劉津の森公園

P6 住まいセンターだより

P7 しっかりさんのお金の話
暮らしの知恵子さん
URイベント情報

P8 時短レシピ&栄養アドバイス
団地イベント思い出写真
おすすめCINEMA/BOOK
元気なカラダづくりのための
毎日体操!

読者プレゼント

クイズや
アンケートに答えて
QUOカードを
当てよう!

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／北九州地区 ☎ (092) 861-2525

「平成28年 熊本地震」により被災された皆様の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

孫の顔が
いつでも見られるし、
万が一のときも
安心♪

5年間最大 20% 減額!

「近居割」実施中!!

子育て・高齢者等世帯と支援する親族の世帯の双方が
同一団地、隣接する団地、概ね半径2キロ圏内の団地

もしくは、UR都市機構が定めたエリア内の住宅^(※1)のいずれかに近居することとなった場合
新しくご入居いただく世帯の家賃を5年間5%^(※2)減額します!!

さらに、収入要件により5年間20%^(※2)減額します!!

詳しくはお近くの
UR営業窓口へ!!

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪

世帯要件

子育て・高齢者等世帯

★高齢者(満60歳以上の方)がいる世帯
★子ども(同居する18歳未満の子、妊娠中を含む)がいる世帯
★障がい者(4級以上の身体障がい又は重度の知的障がい等のある方)がいる世帯

注意事項

※1 UR都市機構が定めたエリア内の住宅とは、UR賃貸住宅を含むあらゆる住宅となります。
※2 減額期間は、入居開始可能日から起算して5年間です。入居時には近居の成立が必要で、親族関係を証明する書類により確認を行います。なお、近居の相手となる世帯の家賃等支払い状況を確認し、家賃を滞納している場合は家賃の減額は適用されません。また、毎年1回近居状況を確認し、近居が成立していない場合には、減額を終了します。
*一部対象外となる団地や住戸があります。

知っていますか? 見守りサービス

見守りサービスは、UR都市機構パートナー事業者：立山科学工業(株)が住宅内に設置する安否センサーからの安否通報を受信したときに、お客様に電話確認し、必要に応じて緊急連絡先に電話連絡を行うサービスです。詳しくは住まいセンター等で配布する「見守りサービス利用規程」をご覧ください。

UR「見守りサービス」

見守り機器で日常生活を検知。異常を検知した場合、立山科学工業(株)の「コールセンター」からお客へ緊急連絡先にご連絡をするサービスです。

何らかの事情で動けない
一定時間動きがない場合
自動的にコールセンターに通報が行われます

他人事ではない!
住戸内事故・けが

料金

・初期費用(事務手数料・機器設置代)として6,590円(税抜)が別途必要です。
・約3年に1回の電池交換が必要となり、別途料金が必要です。(2,400円(税抜)/3台)

月額**900円**(税抜)

詳細は、下記住まいセンター等までお問合せください。

高齢者等の方が安心して暮らせるためにご利用できる相談窓口

UR都市機構では、安心して暮らしていくために、下記窓口を設置しています。

住まいセンター等
「高齢者等相談員」「生活支援アドバイザー」

住まいセンター等に「高齢者等相談員」を配置し、下記相談等を受け付ける他、一部団地では、定期的に団地を巡回し、相談等を受け付ける「高齢者等巡回相談業務」を実施しています。また、一部団地管理サービス事務所に同様の案内や相談を受け付ける「生活支援アドバイザー」を配置しています。

主な相談内容

- ・UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
- ・公営住宅窓口の案内
- ・行政の福祉窓口の案内(生活保護・生活困窮者支援相談窓口を含む)
- ・見守りサービスや生活関連情報の提供

【問合せ先】下記住まいセンター等にお問合せください。

お客様の声

丁寧に設置場所を決めていただきました。

東京東住まいセンター管轄団地にお住まいのAさん。ポストに入っていた「見守りサービス」開始のお知らせを見て、いいなと思われたそうです。すぐに団地内の集会所で行われた説明会に参加して詳しい話を聞き、設置を決めました。

「設置の際にはスタッフさんたちが、いろいろと付ける場所を検討して、丁寧に決めておられました。親戚に病気で倒れた者がおり、自分もちょっと不安に思っていたところだったので、これで少し安心しましたね」

現在は、団地近くのスポーツクラブの水泳教室に通ったり、カルチャーセンターで習字を習ったりと、充実した毎日を過ごされているAさん。団地内にお友達も多いそうで、「皆さん、このサービスに入れば安心なのね」と笑顔で話してくださいました。

お問合せ先はこちら

東京	東京東住まいセンター ☎03-5600-0811 南多摩住まいセンター ☎042-373-1711	北多摩住まいセンター ☎042-521-1341 東京南住まいセンター ☎03-5427-5960	東京北住まいセンター ☎03-5954-4611 城北住まいセンター ☎03-3842-4611
千葉	千葉住まいセンター ☎043-270-5151	千葉西住まいセンター ☎047-474-1191	千葉北住まいセンター ☎04-7197-5700
神奈川	横浜住まいセンター ☎045-312-1131	神奈川西住まいセンター ☎0466-26-3110	横浜南住まいセンター ☎045-835-0061
埼玉	東埼玉住まいセンター ☎048-941-5311	浦和住まいセンター ☎048-711-7150	西埼玉住宅管理センター ☎049-263-2111
中部	名古屋住まいセンター ☎052-332-6711	大曽根住まいセンター ☎052-723-1711	
関西	千里住まいセンター ☎06-6871-0515 兵庫住まいセンター ☎078-242-2791 阪神住まいセンター ☎06-6419-4522	大阪住まいセンター ☎06-6968-4455 京都住まいセンター ☎075-256-3663	泉北住まいセンター ☎072-297-5444 奈良住まいセンター ☎0742-71-2401
九州	福岡住まいセンター ☎092-433-8123	北九州住まいセンター ☎093-561-3134	
北海道	北海道住まいセンター ☎011-261-9277 (営業時間 9:00~17:25)		

●営業時間/月曜日~土曜日(9:15~17:40)
(北海道住まいセンターを除く)
●休業日/日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで

※見守りサービスは、お客様の救助や救命を約束するものではありません。
※見守りサービスは、UR賃貸住宅の借主の方ならどなたでもお申込みできます(一部、サービスを提供できない住宅がありますのでご了承ください)。

あなたが見つけたUR賃貸住宅らしい四季折々の暮らしの情景や団地の風景を写真やスケッチで教えてください。

募集期間

7月1日(土) > 9月30日(土) 最終日消印有効

賞—
大賞 商品券10万円分・「暮らしと。」部門 フォト大賞・スケッチ大賞 各1点
・団地景観部門 フォト大賞・スケッチ大賞 各1点
優秀賞・キッズジュニア賞他20点程度 ※賞の内容は変更になる場合があります。

審査員(敬称略) —
池邊 このみ(ランドスケーププランナー) 池本 洋一(SUUMO編集長) 一之瀬 ちひろ(写真家)
キン・シオタニ(イラストレーター/文筆家) 西田 司(建築家)

応募方法 —
URフォト&スケッチ展2017 検索 または下記QRコードで確認ください。

お問い合わせ 「URフォト&スケッチ展」事務局
TEL 03-3272-6098 (10時~17時 土日、祝日を除く)
主催:独立行政法人都市再生機構(UR都市機構)
後援:国土交通省

※応募用紙は、管理サービス事務所でお渡ししております。

UR賃貸住宅

「暮らしと。」 作品募集

フォト&スケッチ展 2017

毎月の家賃のお支払いでPontaポイントがたまる!

「URでPonta」お申込み受付中

家賃でPontaポイントがたまる

〇正しくお申込みが完了した月の翌々月の家賃のお支払いからポイント加算の対象となります。
※お申込みいただける方は、個人のUR賃貸住宅の借主(契約名義人)です。法人契約は対象外です。

家賃500円ごとに1Pontaポイントがたまる^{※1}

たまったPontaポイントはPonta提携店舗でつかえる!^{※2}

家賃のお支払いはこれを機会に便利な口座振替をご利用ください!

「URでPonta(ポンタ)」の詳細またはお申込みはこちら
<https://ponta-ur.jp>

申込書は団地管理サービス事務所、各住まいセンター等でもお渡ししております。

※1 ポイントの加算は口座振替または一時払いによる家賃のお支払いに限ります。敷金、共益費、駐車場利用料など家賃以外のお支払いに対してはポイントは加算されません。 ※2 家賃のお支払いなどUR都市機構でPontaポイントのご利用はできません。

団地内健康スポーツサークルを突撃取材

福岡市早良区
エリア

星の原団地

ハートフル体操

たわいのないおしゃべりも教室の魅力
音楽に合わせて無理なく体を動かします

毎週月曜日の13時から集会所で活動している「ハートフル体操」。音楽に合わせて気功やストレッチ、簡単なヨガのポーズなどを行う健康教室で、その歴史は30年以上！北野眞弓先生のもと、50から70代の女性11名が集っています。手話で歌詞を表現しながら踊る「手話ダンス」は小学校や地域のお祭りなどで披露する機会もあって練習に一層力が入ります。「歌いながら踊ることで自然に腹式呼吸ができるようになり、簡単な手話を覚えることもできます」と北野先生。発足当初から通い続けている方もおられ、無理なく楽しく続けることが健康の秘訣のようです。新しいメンバーも募集中です。



北九州市小倉南区
エリア

徳力団地

整体ピラティス教室

寝たきりから遠ざかる！
ピラティスをベースとした転倒・骨折防止体操

毎月第1・3土曜日10時から開催されている人気のサークル。整体ピラティストレーナーで高齢者運動機能改善指導士でもある江藤達也先生から、各90分間の指導を受けています。78歳の江藤先生は数々のけがや病気による車いす生活から再起した経験の持ち主で、明るく元気なレッスンには笑い声が絶えません。ただ筋力を上げるだけでなく、硬くなった筋肉をほぐすことで血液やリンパ、神経の流れを良くしていくのが特徴で、家庭内にあるタオルやボール、めん棒などを使って体をほぐし、動かします。「股関節手術後に通い始め、できるだけ無理をせずに続けていたら関節可動域が広がった」と話す方も！現在の受講生は50代から80代の約20名、幅広い年齢の方におすすめの体操です。一度のぞいてみませんか？



福岡市西区
エリア

アーベイン四季・姪浜

アロマセラピー講座

教室じゅうがアロマの香りでいっぱい！
自然の植物が持つ芳香成分で心と体をセルフケア

6月17日(土)、アロマセラピー講座「働くママさん応援アロマ 第2弾～アロマ de ホウ酸団子 or 虫よけスプレー作り～」が開催されました。月に一度、フランス式アロマセラピストの吉水幸江さんを講師に迎え開催しているもので、初心者の方も多く参加されています。アロマとは「芳香」のこと。匂いを楽しむだけでなく、塗布、摂取といった独自の利用法で体調不良の緩和や家庭で簡単にセルフケアをすることが出来ます。この日はまずアロマの基本的なレクチャーのあと、アロマを利用した虫よけスプレーとホウ酸団子作りを行いました。虫が苦手とする香りのオイルを精製水に混ぜたスプレーはナチュラルなもので、子どもにも安心して使用できると人気です。ぜひ一度、参加してみませんか？



北九州市小倉南区
エリア

志徳団地

少林寺拳法 小倉南部スポーツ少年団

社会の一員としての人づくり
少林寺拳法で体(強さ)と心(優しさ)を鍛えます

今年5月、団地内集会所で発足した少林寺拳法小倉南部スポーツ少年団。毎週金曜日の18時30分から22時まで、約30名(小学2年生～50代が在籍)で活動しています。少林寺拳法は、誰かを傷つけるためのものではなく、まず身を守り、それから反撃を行う護身術。20時までは子どもたちの稽古を中心に行われ、同団地出身の師範、渡邊弘一さんは「1人や複数で型を行う演武や、組み手による乱捕りをはじめ、人間づくりに大切なあいさつ・返事・礼儀の指導をしています」と話します。いじめに対して「違う」と言える勇気を持つ心と体が鍛えられ、「学校で、自分より体が大きい子にも立ち向かうことができた」と話す児童も。ほかにも「人見知りをしなくなった」「きょうだいが出来たようで楽しい」と、一所懸命稽古に励んでいました。



お出かけ情報

門司港レトロ ～10月28日の土曜
(8月12・19・26日、10月21日は除く)
ハーバーデッキジャズ

異国情緒あふれる門司港レトロで、地元奏者によるジャズライブを毎回出演者を変えてお届けします。夕暮れ時に心地よい潮風とジャズの音色をお楽しみください。

住所／北九州市門司区西海岸 ハーバーデッキ
時間／18時～19時～20時の2回
問い合わせ／093-321-4151
(門司港レトロ総合インフォメーション)

下関市立しものせき水族館 海響館 ～8月31日(木)
夜の水族館

関門海峡の夜景をバックにイルカやアシカがパフォーマンスする「ナイトアクアシアター」や、懐中電灯を手に探検気分で行くなど、夜ならではのイベントを開催します。

住所／山口県下関市あるかぽーと6-1
開館時間／【通常】9時30分～17時30分
【夜間】18時～21時、8月13日は～23時(入館は各30分前まで)
観覧料／【通常】大人2000円 小中学生900円 幼児400円
【夜間】大人1000円 小中学生450円 幼児200円
休館日／なし
問い合わせ／083-228-1100

北九州市漫画ミュージアム ～9月24日(日)
開館5周年記念特別展「シティハンターのすべて」

1985年から「週刊少年ジャンプ」に連載され人気を博し、87年からはテレビアニメ化もされた大ヒット作品「シティハンター」の世界を紹介。北条司による直筆漫画原稿やアニメ資料等を展示します。

住所／北九州市小倉北区 浅野2-14-5 あるあるCity 5F
開館時間／11時～19時、8月31日までは～20時
(入館は各30分前まで)
観覧料／一般600円 中高生300円 小学生150円
※常設展とのセット券あり
休館日／火曜、8月31日までは無休 問い合わせ／093-512-5077

8月11日(金・祝)～15日(火)、
18日(金)～20日(日)、
25日(金)～27日(日)
北九州市小倉南区 ITOZU YORU ZOO 夜の動物園

通常17時までの開館時間を21時まで延長。園内がライトアップされ幻想的な夜の世界を楽しめます。また特別イベント「星降る花火ファンタジー(8月19・20・26日)」、「竹灯籠と一万本の線香花火(8月27日)」も開催します。

住所／北九州市小倉北区上津4-1-8
開館時間／9時～17時、夜の動物園開催日は～21時
入園料／大人800円 中高生・65歳以上400円
4歳～小学生100円 3歳以下無料 休園日／期間中なし
問い合わせ／093-651-1895

福岡市博物館 ～8月27日(日)
黄金のファラオと大ピラミッド展

国立カイロ博物館から選りすぐりの約100点を一挙公開！エジプト古王国時代に建造され、いよいよ「世界不思議」の筆頭にあげられる巨大建造物、ピラミッドの秘密に迫ります。

住所／福岡市早良区百道浜3-1-1
開館時間／9時30分～17時30分
※8月27日までの全・土・日曜と
8月14・15日は～20時(入館は各30分前まで)
観覧料／一般1500円 高大生900円 小中学生500円
※開館延長時の割引料金あり
休館日／月曜(祝日の場合は翌平日)、
8月14・15日は開館、8月16日は休館
問い合わせ／092-845-5011

九州国立博物館 ～9月3日(日)
特別展「世界遺産 ラスコ」展 クロマニヨン人が見た世界

ラスコー洞窟壁画の魅力を伝えるため、世界巡回している展覧会。謎に包まれたその全貌を紹介。クロマニヨン人が残した彫刻や実物大で再現した洞窟壁画展示によって2万年前の人類の豊かな創造性や芸術の始まりをご体感ください。

住所／太宰府市石坂4-7-2
開館時間／9時30分～17時
金・土曜日は～20時(入館は各30分前まで)
観覧料／一般1600円 高大生1000円 小中学生600円
休館日／月曜(祝日の場合は翌日)、8月14日は開館
問い合わせ／050-5542-8600(ハローダイヤル)

キャナルシティ劇場 8月11日(金・祝)～ロングラン
劇団四季 ミュージカル「リトルマーメイド」

2013年に日本初演を迎えた人気のディズニーミュージカルがついに福岡で開幕！地上の世界に憧れる人魚姫・アリエルが人間の王子・エリックに恋をする物語を、最新の舞台技術を使ってダイナミックに描きます。

住所／福岡市博多区住吉1-2-1
観覧料／S席10800円 A席8640円
B席6480円 C席3240円
ファミリーゾーン S席子ども5400円 A席子ども4320円
※子ども公演当日3歳以上、小学6年生以下(3歳以上有料)
問い合わせ／0120-489444(劇団四季 予約センター)

住まいセンターだより

福岡住まいセンターは
福岡市博多区博多駅南に
平成28年10月11日より
移転し電話番号が
変更になっております

福岡住まいセンター	☎092-433-8123	(公財) 鹿児島県住宅・建築総合センター	☎099-224-4547
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

365日いつでも使える！

団地にお住まいの方が気軽に使える集会所。
コミュニケーションの場、趣味を深める場として利用してみませんか？
一定の条件を満たした場合、利用料がお得になることも！
管理サービス事務所、管理連絡員、住まいセンター等へお問い合わせください。

どんなことに利用できる？

囲碁や将棋、ダンス、書道、読書、カラオケなど趣味の活動をはじめ、友達づくりのためのサークル活動やおしゃべりサロン、子育てサークル、ハロウィン・クリスマスなどの季節のパーティー、防災訓練など、その使い道はさまざま！仲間を広げる場として、また、その仲間との楽しい思い出づくりに活用してください。

利用時間や料金は？

時間は原則として9時から22時まで。料金は部屋の広さや利用形態によって異なりますが、1時間あたり最低240円から。子育て支援活動やコミュニティ形成支援活動を行う団体が利用する場合、一定の条件を満たせば使用料が半額になるのでお得ですよ。個人・団体のどちらでも気軽に利用してみましょ！

注意しましょう！

盛り上がりすぎてつい騒がしくしてしまうこともあるかもしれません。自分たちが思う以上に周りの方は気になるものなので、騒音など他の方の迷惑にならないよう気を付けましょ。また、特定の政治活動や宗教活動、その他これらに類する行為のための使用はできません。その他、集会所によって規則や利用条件が異なる場合がありますので、まずはお問い合わせを。

子育てサークルやママ会

会議など

習い事・サークル

今すぐできる熱中症予防法！

体温の上昇を防ぐ、メカニズムがうまく機能せず、体内に熱がこもり、めまいや立ちくらみ、頭痛などの症状が出る熱中症。手当てが遅れると重症化し、命に関わるケースも出てきています。あなたの命を守る大切な予防法。どのくらい実行できていますか？

- 喉がかわかなくても、こまめに水分補給をしている
- エアコンや扇風機を上手に使っている
- 部屋に温度計を置き、気温を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- 暑い時は無理をしない
- 外出は涼しい服装で、日傘や帽子を利用する
- 屋外では、日陰を見つけてこまめに休憩する
- 涼しい場所や施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

特に高齢の方は、暑さや喉のかわきに対する感覚が鈍くなったり、体温を調節するための発汗機能が低下したりするため、注意が必要です。熱中症患者の約半数が65歳以上の高齢者という統計もあります。「水分補給を」と、トイレが近くなりそうで面倒「部屋の中や夜なら大丈夫」などと安易に考えず、しっかりと予防しましょう！

家賃等及び駐車場利用料金口座振替について

注 入金日をご確認ください！

日	月	火	水	木	金	土
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	31	25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(金)引き落としとなりますので8月24日(木)までに
・支払期日が末日の方は8月31日(木)引き落としとなりますので8月30日(水)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ご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。

入金のご確認をお忘れなく！

注 入金日をご確認ください！

日	月	火	水	木	金	土
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

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(月)引き落としとなりますので9月22日(金)までに
・支払期日が末日の方は10月2日(月)引き落としとなりますので9月29日(金)までに

しっかりさんのお金の話

この方へ聞きました！
ファイナンシャル・プランナー 鶴田 明子 氏

貯蓄するぞ！①

今回のテーマは、ズバリ！「貯蓄」のパート①。「貯蓄」と聞いて何をイメージしますか？タンス貯金？定期預金？積立？へそくり？人によってイメージすることは違うと思います。まず、押さえておかなければいけないのが「貯蓄の目的は何か？」ということ。貯蓄＝どう生きていきたいのか？という考え方を大前提に「貯蓄」にトライしてみませんか？

ステップ1 目的を明確にする！

例「2年後に家族みんなで海外旅行に行くぞ」
家族みんなでできること、やりたいことを目標にしてみると「貯蓄する目的」が共有でき、達成しやすいかもしれません。誰か一人の思いだけで突っ走らず、十分な話し合いをするといいですね。

ステップ2 目標額を設定し、達成するための貯蓄計画を立てる！

例えば、2年後に100万円貯める！
→ 3万円×12ヶ月×2年 + 7万円(ボーナス時)×2回×2年 = 100万円!!

ステップ3 ① 家計を見直す

「固定費の見直し」というのは意外と効果があります。見直すことを忘れがちA～Dは、社会環境や企業のサービスの内容が変わっていることもあります。
A.自動車保険料 B.携帯代 C.生命保険料 D.住宅ローン(借り換え)など

- 月の収入 — 目標貯蓄額(2万円) — 固定費 = 1ヶ月で自由に使えるお金
- ボーナス — 目標貯蓄額(7万円) — その他支出 = 年間予備費

② 目標達成のためのアクション！

給与天引きや銀行の自動振替の積立貯金のように、はじめからその金額がなかったものとするので、いつの間にか貯まっている、ということも。

ステップ4 長期の目標を立てる！(家のリフォーム資金・老後の資金)

長期の貯蓄目標を達成するためには投資も視野に。預貯金だけではお金は増やせません。これは、次回、お知らせします。

※1 益・暮の交際費/固定資産税/家電買い替え/季節の被服費/省費費用など

次号へつづく

URイベント情報

下大団地

敬老の日 祝賀会

9/16(土) 9:30～13:00
式典・演奏・会食
開催場所/下大団地 公民館
参加対象者/77歳以上

団地グラウンドゴルフ大会

10/15(日) (予備日10/22) 10:00～12:00頃まで
開催場所/団地グラウンド
参加対象者/下大団地 居住者

徳力団地

ふれあいバザー

9/16、10/21(土) 10:00～12:00
開催場所/集会所(洋室)
参加対象者/65歳以上の高齢者・障がいのある方

にこにこサロン

9/16、10/21(土) 10:00～12:00
開催場所/集会所(洋室)
参加対象者/下大団地 居住者

梅ノ木団地

敬老会

9/17(日) 11:00～14:00
お食事会
開催場所/UR集会所2階
参加対象者/70歳以上の団地住民全員

バスハイイク10/28(土) 8時集合

果物狩り・酒蔵めぐり
参加対象者/自治会会員

アーベインルネス別府

長寿を祝う会

9/18(月・祝) 11:00～13:00
会食・踊り・ゲーム など
開催場所/団地集会所
参加対象者/75歳以上

長住団地

ふれあいサロン

9/24(日) 12:00～14:00
手作りのお食事と楽しいイベント
開催場所/団地集会所
参加対象者/75歳以上 自治会会員

星の原団地

星の原カフェ

9/16、10/21(土) 11:00～15:00
開催場所/団地集会所
参加対象者/どなたでも

9/16(土) 福岡大学・マンドリンクラブの演奏会

10/21(土) 福岡大学 和太鼓「鼓舞猿」の演奏会
17:00～19:00は「やすらぎ食堂」も開催

絵原団地

収穫祭

10月末か11月上旬を予定
野菜等の販売
開催場所/児童公園 参加対象者/団地居住者

原団地

敬老会

9/18(月・祝) 9:00～15:00
開催場所/団地集会所
参加対象者/75歳以上の自治会会員

アーベインルネス香椎

香椎団地 秋まつり

10/7(土) 午後
開催場所/グラウンド 参加対象者/住民

室住団地

敬老のついで

9/17(日) 11:00～13:00
会食をしながら、楽しく歌います。
開催場所/公民館 参加対象者/75歳以上

※予定が変更になる場合がございます。
※参加対象者は基本的に団地にお住まいの方に限ります。参加される場合は、前もって各団地の掲示板などを確認ください。

ミョウガにはアルファピネンが含まれます。これは発汗、呼吸、血液の循環などの機能を促す作用があります。リラックス効果もあるので疲れた時にもピッタリ♪生で食べる方が吸収がいいのでサラダで召し上がれ♪



材料/2人分
・ミョウガ.....3つ
・キュウリ.....1/2本
【合わせ調味料】
・すりごま.....小さじ1/2
・マヨネーズ.....大さじ1
・ごまドレッシング.....大さじ2

作り方
① ミョウガは千切りする。キュウリは輪切りに切り塩もみして水気を絞る。
② 切った野菜と【合わせ調味料】を混ぜ合わせて完成♪

生姜に含まれるジンゲロールは血管を拡張して血液循環を良くします。ドレッシングにすることで効率的に摂取できます！



材料/4人分
・砂糖.....大さじ1
・濃口しょうゆ.....大さじ1
・みりん.....大さじ2
・オリーブ油.....大さじ1
・穀物酢.....大さじ2
・新生姜.....大さじ2

作り方
新生姜の皮をむき、すりおろす。調味料を混ぜ合わせて完成♪

レシピ提供/料理研究家・管理栄養士 喜村 健志 氏(けんちゃん先生)

団地イベント思い出写真



宝台団地
7月1日「七夕会」
宝台団地自治会主催、笑和の会(老人会)や育成会の子どもたち、団地近くの老人ホームの利用者を招き、総勢約50名で飾り付けや七夕の短冊作りを行いました。



堤団地
7月2日「七夕まつり」
団地内に暮らす福岡大学の学生(日本人・留学生)を招いて子供会の子どもたちと一緒に七夕まつりを開催しました。高齢者の方や子どもたちが七夕飾りの作り方などを教えるなど、日本の文化に触れる楽しい一日になりました。



おすすめCINEMA



「三度目の殺人」
「そして父になる」でカンヌ国際映画祭・審査員賞を受賞した是枝裕和監督と福山雅治が再タッグを組み、初の裁判ものに挑んだ最新作。勝つことにこだわる弁護士・重盛(福山)は、30年前にも殺人の前科がある男・三隅の弁護を仕方なく担当することに。殺人犯役を日本を代表する俳優・役所広司が演じ、そのほか広瀬すず、吉田剛太郎や橋爪功など実力俳優陣が本作を彩る。9月9日(土)全国ロードショー。



「関ヶ原」
司馬遼太郎の名作小説を、岡田准一、役所広司、有村架純、東出昌大、平岳大、松山ケンイチら豪華キャストで映画化。日本の未来を決した、誰もが知る「関ヶ原」の誰も知らない真実を新解釈と共に描きます。愛と正義を貫く三成と野望に燃える家康。伊賀の忍び・初芽や北政所ら女性たちも未来への思いを込めて戦いの行方に関わっている。8月26日(土)全国ロードショー。



おすすめBOOK

「西風号の遭難」

旅人が見つけた崖の上に横たわるヨットの残骸と、近くに座っていた老人が語る不思議な冒険物語。絵本ながら、幻想的で繊細な美しい絵に世を問わず魅了され、ノスタルジックな読後感が残ります。



絵と文:C・V・オールズバーク 訳:村上春樹
河出書房新社 1,625円(税込)

「おもしろい! 料理の科学」

マヨネーズやビーフカレーをはじめ、色が変わるホットケーキやカラフル焼きそばまで、科学を使ったおもしろくておいしいレシピを多数掲載。発展的な「調べてみよう」コーナーは、自由研究にもおすすめです。



著:平松サリ 講談社 1,296円(税込)

元気なカラダづくりのための 毎日体操!

4月号から新シリーズ「毎日体操!」がスタート。身近な日用品を使ってできる運動をご紹介します。

●今回のテーマ『タオルを使って肩のインナーマッスルを鍛えよう!』

肩の周りには、腕や肩甲骨を動かしたり首を支えたりする筋肉があります。今回は、肩関節を安定させてくれるインナーマッスルの体操をご紹介します。

◇左右に動かす運動

① タオルが緩まないように右手(鍛えたい側)は逆手、左手は順手で持ち真っすぐに立ちます。
② 1・2・3と声を出し右側(鍛えたい側)にゆっくり引っ張ります。
③ 引っ張ったらもとの位置まで戻し数回繰り返してみよう。



◇アレンジ運動

トレーニングする肩を右斜め30度前方に動かします。体をねじらないよう正面を向いたままゆっくりと。肩の上部に負荷が掛かっているようであればOK!



タオルの移動は水平に! タオルが緩まないように引っ張った状態でいきましょう



●本誌に掲載している情報は、2017年7月18日現在のものです。内容に変更がある場合がございます。●本誌掲載記事・写真・画像・図表などの、無断複製・転載を禁じます。

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】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、紙面の掲載、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。○個人情報提供を第三者に委託する場合は、当該委託先及び秘密保持を目的とする監督を行います。○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、誌面にて第三者に開示することがあります。○ご本人が自己の個人情報について、開示・訂正・削除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。<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