

あおぞら

AOZORA

10月号



UR

UR賃貸住宅

2017
【隔月紙】

VOL. 217



団地内で農業体験！

CLOSE
UP

日の里団地

福岡県宗像市日の里5-3-1ほか

「団地の農場 日の里ファーム」

昨年夏に開園し、種まきや収穫体験などのイベントをはじめ本格的な野菜栽培を行っている「日の里ファーム」。団地内の空き地を活用した多世代交流の拠点として、現在約60人の会員で活動しています。腰を屈めずに作業できる「高床式」のビニールハウスでは、主にコマツナ、チンゲンサイ、ワサビナを栽培するほか、大葉やバジルなどのハーブにも挑戦しています。収穫された野菜は、地域の夏まつりや直売所、「CoCokaraひのさと」などで一般発売され、また地元小学校の給食用にも出荷されています。

毎週日曜日、9時から11時に開かれている朝市を取材しました。注文のあった野菜を収穫し、丁寧に袋詰めして販売する会員たち。お客さんと新鮮野菜を使ったレシピの交換をするなど、元気に楽しく作業をしていました。団地転入後すぐに入会したというご夫妻は「土に触れながら体を動かして、リフレッシュしながらたくさんの方の知り合いができました」と話していました。



一緒に活動する会員も募集中



農場長が指導するため初心者でも安心

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 住宅用火災警報器の取扱い
について(お知らせとお願い)
毎月の家賃のお支払いで
Pontaポイントがたまる!

P4

みんな笑顔!
団地の
取り組み紹介★ 星の原団地・宝台団地
★ 荒江団地
★ 長住団地
★ 金山団地

お出かけ情報

特集

石橋文化センター
前の「ラヴィア」「博多駅」ふるさと館 館長
長谷川 清世さん

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
元氣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
のUカードを
当てよう!緊急事故
受付センター
宗像地区
日本総合住宅生活株式会社

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！

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ！

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！！

世帯要件	子育て・高齢者等世帯	支援世帯
	★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	★子育て・高齢者等世帯を支援する直系血族 又は現に扶養義務を負っている3親等内の 親族がいる世帯

※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。

内閣府からのお知らせ 11月5日は、津波防災の日

大きな地震の後に「津波が来るから逃げて！」と聞いたとき、皆さんは率先して逃げることができますか？
「きっと大丈夫！」。そう考えることはありませんか？ 地震や津波に備えて私たちはどのような心構えをして
おけばよいのでしょうか？
皆さんも、地域の訓練に積極的に参加しましょう。
内閣府では11月5日の「津波防災の日」を中心とした取り組みをすすめています。

参考URL<<http://www.bousai.go.jp/jishin/tsunami/tsunamibousai/tsunamibousaiday.html>>

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全センサーからの安全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」からお客様へ緊急連絡先にご連絡をするサービスです。

何らかの事情で働けない
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

料 金
月額900円（税別）
※初期費用（事務手数料・機器設置費）として6,590円（税別）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。
※詳細は、下記住まいセンター等までお問い合わせください。

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。

お問合せ先はこちら	都道府県	東京		埼玉		神奈川		千葉		中部		関西		九州		北海道	
		東横	東武	東武	東武	東武	東武	東武	東武	東武	東武	東武	東武	東武	東武	東武	東武
		東京東横住まいセンター ☎03-5600-0811	東京東武住まいセンター ☎042-521-1341	埼玉東横住まいセンター ☎042-521-1341	埼玉東武住まいセンター ☎042-521-1341	神奈川東横住まいセンター ☎042-521-1341	神奈川東武住まいセンター ☎042-521-1341	千葉東横住まいセンター ☎042-521-1341	千葉東武住まいセンター ☎042-521-1341	中部東横住まいセンター ☎042-521-1341	中部東武住まいセンター ☎042-521-1341	関西東横住まいセンター ☎042-521-1341	関西東武住まいセンター ☎042-521-1341	九州東横住まいセンター ☎042-521-1341	九州東武住まいセンター ☎042-521-1341	北海道東横住まいセンター ☎042-521-1341	北海道東武住まいセンター ☎042-521-1341

●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ど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）。

住宅用火災警報器の取扱いについて（お知らせとお願い）

住宅用火災警報器の交換を進めています。

住宅用火災警報器は、消防法の改正により、火災感知器やスプリンクラー設備が設置されていない住宅に対して、平成18年度より5年間で設置したところ。設置後10年を経過した住宅用火災警報器は、電池寿命等の観点より交換が必要とされているため、UR都市機構では、事前にお知らせの上、順次交換を進めています。

工事を進めております。
今回は、住宅用火災警報器のお手入れや取扱い方法について、ご紹介いたします。
住宅用火災警報器が正常に作動するためには、日頃のお手入れが必要となりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

日頃のお手入れと作動確認

※詳しくは、取扱説明書をお読みください。

1 住宅用火災警報器が汚れたら

煙感知器（煙流入口）にホコリがたまると誤作動を起こす場合がありますので、定期的にホコリなどは取り除き、表面の汚れは家庭用中性洗剤を薄めた水で十分絞った布で軽くふき取ってください。ペンジンやシンナーなどの有機溶剤は絶対に使用しないでください。
また、水洗いは故障の原因となりますのでおやめください。

2 定期的な作動確認をしましょう

1か月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がついている引きひもを引く、又はボタンを押すことにより作動確認を行います。長期間家を留守にしたときも作動確認をしましょう。

（1）引きひもを引く、又はボタンを押します。
（2）警報音が「ピー、ピー、ピー」と鳴り、動作・故障表示灯が点滅することを確認します。
（3）警報音が鳴り、動作・故障表示灯が点滅すれば正常です。この場合、警報音は数秒後に自動停止します。

※警報音は、メーカーにより異なり、同一メーカーでも交換前後で異なります。詳しくは、取扱説明書をお読みください。なお、作動確認をしても警報が鳴らない場合や突然警報が鳴ってしまう場合には、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管理する住まいセンター等へご連絡をお願いいたします。

<住宅用火災警報器の一例>

煙感知器（煙流入口）
動作確認（引きひも）
動作確認（ボタン）
動作確認（警報音）

タバコやライターなどの横火で試験すると、故障の原因となりますのでおやめください。

未設置の住宅、居室について

火災感知器やスプリンクラー設備が設置されておらず、ご自宅の居室等に住宅用火災警報器が設置されていない場合は、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管理する住まいセンター等へご連絡をお願いいたします。

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

○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（契約主・義理人）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せん。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。

この夏も、各団地でさまざまな催しや取り組みが行われました。
URでは団地集会所などを利用して多くの活動が行われています。
対象は子どもから高齢者まで、団地にお住まいの方ならどなたでも
参加OKです！ぜひ一度のぞいてみませんか？

星の原団地 宝台団地

8月、西南学院大学のキャンパスで「夏休み子ども防災教室」が開催され、17日(木)に星の原団地、18日(金)に宝台団地に暮らす小学生が参加しました。子どもたちに遊びながら防災意識を高めてもらうというUR都市機構と西南学院大学ボランティアセンター、学生ボランティア団体「いと」が初めて企画。地震や津波、集中豪雨の恐ろしき、災害時の避難方法などを学びました。

真剣な表情で大学生の話を聞き、防災クイズに大きく手を挙げて答えていた子どもたち。ゴミ袋でボンチョ、キッチンペーパーでマスク、新聞紙で器など、身の回りのものを使って防災グッズを作る体験では、完成品を嬉しそうに見せ合っていました。参加した宝台団地の小学生は、「津波の高さや速さなど、初めて知ることがたくさんあった。地震が起きたら自分で自分を守れるようになりたい」と話してくれました。



荒江団地
熱中症を防ごう！「ウェルネスセミナー」開催

7月18日(火)の夕方、集会所にて「ウエルネスセミナー～カラダづくりと栄養～」が開かれ、熱中症予防に関心のある高齢者やその家族ら20名以上が受講しました。

前半は、中村学園大学栄養科学部の大部正代教授による「シニアのための水分補給」のお話。眠っている間に汗蒸汗によって約500mlの水が失われ、脳卒中や心筋梗塞のリスクが増えるという解説に、夜中のトイレを気にして水分摂取を控えている方もその大切さを改めて認識されたようでした。後半は、大塚製薬の熱中症予防指導員、大田原美奈子さんが熱中症による死亡事例などを紹介。交通事故よりも入浴時の死亡数が多いということに、みなさんとても驚いていました。私たちの体の半分以上を占める水分。まずは自分が1日にとどのくらい水を飲んでいるかを気にかけ、こまめな水分補給を心がけましょう。



長住団地
夏休みも「子ども勉強広場」に子どもたち大集合！

3年前、「子どもの居場所を作りたい」という自治会長の熱い思いでスタートした「子ども勉強広場」。今年の夏休みは、延べ700名以上の子どもたちが参加しました。午前中に取材に行くと、参加した約20名の小学生が、宿題や夏休みの課題をそれぞれ黙々とこなしていました。

その後は、地域ボランティアの方が作ってくれた昼食を全員でいただき、集会場は一気に賑やかなり。子どもたちは「みんなでご飯を食べるとおいしい、自治会長が選んでくれるデザートも楽しみ」と話してくれました。この「子ども勉強会」は、夏休みはもちろん、学校のある期間は第2・4金曜日の17時から21時まで開催し、中学生も参加できるようになっています。これからの行事には、多世代交流を目的とした、7段階のひな人形をおあちゃん世代と一緒に作る企画があるようです。楽しみですね。



金山団地
中村大生が伝授！健康栄養教室
「ちょっと実践、ずっと健康！～今日から役立つ低栄養予防～」

UR都市機構と連携4年目となる中村学園大学の栄養学科安武ゼミが8月7日(月)、健康栄養教室「ちょっと実践、ずと健康!〜今日から役立つ低栄養予防〜」を開催しました。学生たちは、事前アンケートを行って居住者の栄養摂取状況を把握思っていた以上にたんぱく質などの健康に欠かせない栄養が不足していたそうで、夏バテや筋力・活力の低下を引き起こす「低栄養」予防について伝えました。

また、1日に食べる食材の量を自分の手のひらで計る「手ばかり法」を紹介。例えば、1食に必要なご飯の量は、おそと握り拳1.5個分なのですが、参加者は「思い出してみると少なかったかね～」と、不足を実感したようでした。さらに、電子レンジとポリ袋（高密度ポリエチレン）を使った簡単調理の披露も。自宅ですぐに実践できるように、メモをしっかりと携帯で写真を撮ったりする意欲的な姿が印象的でした。



コスモスが一面に咲き誇る花園エリアが無料で開放。
フーズエリアや情報発信エリアを設置するほか、近隣市
町村や地元観光協会との協働イベントや、JAとのコラ
ボレーションによる地域物産の展示即売会などを行ひ
ます。さらに工場見学
エリアでは「キン
香搾りおいしさの秘
密発見ツアー」を
実施、ビールや清涼
飲料などを試飲い
ただけます。

深みのある色合いの秋のバラが園内を彩ります。期間中は、ローズガーデンコンサートやバラの苗、グッズの販売などのイベントを開催。小道を巡りながら多種多様なバラの香りや色や形の違いをお楽しみください。



人生は、山あり“オチ”あり、笑いあり!?日本最高コメディエンヌと称される大地真央と、幅広い役を軟自在に演じ分けける中村梅雀が、史上最高のおもしろ夫婦に。激動の時代を生き抜くために夫婦が始めたのは漫才だった。古き良き…なんて言わせない!懐かしくも新しい昭和モダン爆笑喜劇です。

桃山文化の最高傑作がめじろ押し！鉄砲伝来(1542年)または1543年)から鎖国完成(1639年)までの約100年の間に、日本がアジアやヨーロッパととり広げた交流の歴史を、その時代を象徴する美術品を中心に紹介します。

「博多町家」ふるさと館の館長でもある長谷川法世さんの漫画家歴50年を記念しての企画展。代表作である「博多っ子純情」をはじめ、その他の作品の解説、原画の展示などによって、法世さんの人柄を楽しく紹介します。

「風と木の詩」や「地球(テラ)へ……」などで知られ、2014年より朝食市在住の漫画家、竹宮氏の画業50周年を記念する展覧会。肉筆原画や創作ノート、精巧な複製原画「原画」(ダッシュ)などで制作の裏側をご覧ください。

プラハに宮廷を構え、「芸術と学問の偉大なる庇護者」として知られた神聖ローマ帝国皇帝ルドルフ2世が愛好した、芸術家たちの作品を展示。美しさと妖しさが同居し、魔術的な魅力にも満ちた創造と科学の世界をお楽しみください。



Portrait of Emperor Rudolf II, adorned with a crown and elaborate floral decorations, holding a scepter.

住所/福岡市早良区百道浜3-1
TEL/092-845-5011
時間/9時30分～17時30分(入館は17時まで)
休館日/月曜
料金/一般1500円 高生800円 小中生600円

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前
に平成28年10月1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) 高尾島黒住ビル 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(課事務所) ☎0957-26-9053

住まいセンターだより

家具の移動や新しく家具を購入するときには注意

現在ある家具の移動や新しく家具を購入するときには注意しないといけないのが室内寸法の測り方です。室内寸法を測る時に壁の内寸法や家具の間の寸法を測る方がよいです。正確には、この測り方は正しくありません。壁と床面の接する部分には、大抵高さ6cmほどの木製の厚板があります。これは、巾木(はばき)といっただけで床の納まりをよくする部材で、壁より6mmから1cmほど、家具がスペースに入らないことがあります。

家具の移動や新しく家具を購入するときには注意

現在ある家具の移動や新しく家具を購入するときには注意しないといけないのが室内寸法の測り方です。室内寸法を測る時に壁の内寸法や家具の間の寸法を測る方がよいです。正確には、この測り方は正しくありません。壁と床面の接する部分には、大抵高さ6cmほどの木製の厚板があります。これは、巾木(はばき)といっただけで床の納まりをよくする部材で、壁より6mmから1cmほど、家具がスペースに入らないことがあります。

家具の移動や新しく家具を購入するときには注意

現在ある家具の移動や新しく家具を購入するときには注意しないといけないのが室内寸法の測り方です。室内寸法を測る時に壁の内寸法や家具の間の寸法を測る方がよいです。正確には、この測り方は正しくありません。壁と床面の接する部分には、大抵高さ6cmほどの木製の厚板があります。これは、巾木(はばき)といっただけで床の納まりをよくする部材で、壁より6mmから1cmほど、家具がスペースに入らないことがあります。

お金の話

この方に関心した！
ファイナンシャル・プランナー 鶴田 明子 氏

貯蓄するぞ！②

今日は貯蓄と投資の違いについて考えてみたい。まず、「貯蓄」と「投資」ということは、似て非なる言葉なので、その理解をすることも大事なポイントです。「貯蓄」は確実に貯めることに重点を置いています。もともとお金(=元本)が減ってしまう可能性はほとんどありません。一方「投資」はリスクによって積極的に増やすことに重点を置いています。元本が減ってしまう可能性もある代わりに、大きく増える可能性もあります。

貯蓄と投資。違いは何？

①「貯蓄」 今低金利なので、銀行に預けても大きく増えることはありませんが、満期まで置いておくことで元本割れせずに確実に貯まる安全性を重視したものとと言えます。

②「投資」 収益性が期待できる「投資」という方法。将来が有望な投資先へ、長期的に資金を投じることです。元本が増えることは期待できますが、逆に元本割れをするリスクもあります。けれど時間を分散し、投資先を分散することによってリスクを減らすこともできます。

貯蓄の種類別貯蓄現在高及び構成比(二人以上の世帯)

2011年 2016年

貯蓄の種類	2011年	2016年
金融機関	18.1%	22.6%
有価証券(株・債券など)	23.2%	39.9%
生命保険など	14.6%	30.8%
定期預金(定期金・積立金)	43.0%	39.9%
通貨預金(現金・預金)	19.1%	22.6%

暮らしの知恵さん

お部屋の模様替えのポイント

インテリアの模様替えを行う際、見落としがちなポイントがいくつかありますのでご紹介いたします。

1 正しい室内寸法の測り方

現在ある家具の移動や新しく家具を購入するときには注意しないといけないのが室内寸法の測り方です。室内寸法を測る時に壁の内寸法や家具の間の寸法を測る方がよいです。正確には、この測り方は正しくありません。壁と床面の接する部分には、大抵高さ6cmほどの木製の厚板があります。これは、巾木(はばき)といっただけで床の納まりをよくする部材で、壁より6mmから1cmほど、家具がスペースに入らないことがあります。

2 コンセントや照明スイッチの位置に注意

きれいに模様替えできたと思ったらコンセントや照明スイッチが家具の裏側にあつて使うことができないということがあります。コンセントの場合は延長コードを取り付けるとよいですが、照明スイッチは動かすことができません。それぞれの位置や高さを見直し、測って把握した上で模様替えを考えましょう。

3 室内ドアの開きやドアノブを確認しよう

レイアウトの仕方次第では、室内ドアやドアノブが家具と干渉してしまうことがあります。しっかりドアの開き具合を確認してレイアウトをしないドアや家具を傷つけてしまうので注意しましょう。

4 コンセントのワット数に気を付けて

一度は電気のブレーカーが落ちた経験のある方は多いと思います。標準的な考え方として2口コンセントの対応ワット数は1500Wまでがほとんどです。コンセントについている家電製品の最大ワット数が同時に1500Wを超えるとブレーカーは落ちます。常に最大ワット数がかかるわけではありませんが、注意してコンセントにつなぎましょう。

家賃等及び駐車場利用料金口座振替について

入金日をご確認ください！

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	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10月25日(水)引き落としとなりますので10月24日(火)までに
・支払期日が末日の方は10月31日(火)引き落としとなりますので10月30日(月)までに

入金のご確認をお忘れなく！

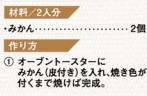
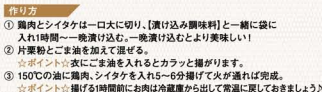
入金日をご確認ください！

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	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11月27日(月)引き落としとなりますので11月24日(金)までに
・支払期日が末日の方は11月30日(木)引き落としとなりますので11月29日(水)までに

焼きみかん

免疫力を高めるビタミンCはみかんの皮にも含まれています。
焼くことで皮のビタミンCが果実に移るそうです♪
焼きたてを召し上がれ！



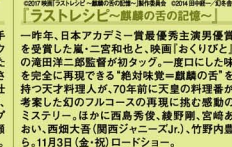
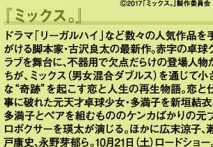
☆オープンの場合☆
予熱なし250℃で20分前後、
焦げ目がつくまで焼いてください。
焼き芋のような香りが漂い、
甘みや味が濃縮されます。

レシピ提供/料理芽吹家・管理栄養士 喜村 健志 氏(けんちゃん先生)

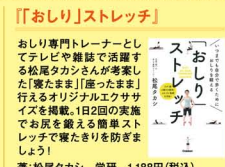
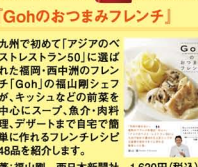
おすすめCINEMA



福岡県遠賀郡水巻町にある梅ノ木団地東地区自治会では年間を通してさまざまな活動を行っています。その中の一つ「敬老会のお祝い」が9月17日(日)に開催されました。この日はあいにく台風で風が雨風が落ちていたのを見計ってたくさんの方々が集舞会へお越しになりました。午後21日(木)は「観月会」を開催し、手作りのおいしいカレーとお月見団子を食べながら交流会が行われました。この日は居住者の方約30名が参加。参加者の方が即興で歌い出すとみなさんお共々参加して大合唱！会場は大盛り上がりで、楽しいひとときを共有しました。



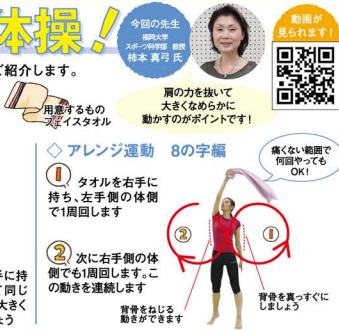
おすすめBOOK



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。

今回も、タオルを使って肩関節の動きをスムーズにする運動を紹介します。
家の中で運動する時は、タオルは二つ折りにして、リズムよくやってみましょう。

右手にタオルを持ち左右に2回振り、その後、体の前で1周回します。



※本誌に掲載している情報は、2017年10月3日現在のもので、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。

【お申し込みの個人情報はすべて100%個人専用として扱います】お申し込みの個人情報は、株式会社フジック（およびその傘下）からの商品の提供、サービスの提供、お申し込みの管理、お問い合わせの対応等に利用させていただきます。個人情報は第三者へ売却することはありません。個人情報は厳格に保護管理を施すこととなる旨を以下のとおりご説明いたします。○フジックの個人情報保護方針は、個人情報保護法および関連法令に基づき、厳格に保護管理を施すこととなる旨を以下のとおりご説明いたします。●お問い合わせ窓口は株式会社フジック 個人情報保護管理課TEL:02-2971-9830

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／aозora@frau-net.com