

あおぞら

AOZORA

10月号

2018
【隔月紙】

VOL.223

地域とつながろう
子どもたちの
笑顔あふれる
団地づくりをめざして

Close Up!

徳力団地

北九州市小倉南区徳力団地

夏休みをもっと楽しく有意義に
大学生と学んで遊ぶ子どもたち

8月6日、8日、10日、17日、20日、24日の6日間、徳力団地集会所にて、イベント「北九大生とあそぼう! 食べよう! 勉強しよう!」が開催されました。学校の給食がない夏休みの間の、子どもの食環境を良くしよう、そして子どもの居場所づくりをしようということで、北九州市立大学 地域創生学群地域創生学類 福祉コースの大学生・大学院生 約30名が企画運営し、サポートには徳力団地自治会と自由ヶ丘高校の生徒も参加。小学校に案内チラシの配布をお願いしたところ、今回、定員20名の予想を上回る小学生32名が参加。嬉しい悲鳴となりました。

午前中は勉強の時間。夏休みの宿題で分からないところを学生がサポート。昼食



大学生が作ったカレーをみんなでいただきます



食育の授業も。いろいろな企画を考えてくれました

は、大学生が子どものアレルギーを事前に確認し、健康面を考えたメニューを準備。初日はカレーを振る舞いました。普段はあまり食べない子どももみんなと食べる楽しさからどんどんおかわり! 片付けの後は、献立に出た食材がどこの国のものなのかをクイズ。食育へもつなげました。ジェスチャーゲーム、フルーツバスケットなど雨天時に室内で楽しめるゲームも企画。さらに、モノレールに乗ってモノレール基地へ見学にも行きました。参加した小学生は「最終日の流しそうめんが面白かったです」との声。大学生は「企業にプレゼンして協賛を募って資金調達するのが大変でしたが、子どもたちが慕ってくれて素晴らしい体験ができました」と笑顔で話していました。

Contents

P2 「近居割」実施中!!
毎月の家賃のお支払いで
Pontaポイントがたまる!
知っていますか? 見守りサービス
高齢者等の方がご利用できる相談窓口

P3 火事にご注意ください
(お知らせとお願い)
住戸内安全手摺設置について

P4 笑顔あふれる/
楽しい思い出!
団地の取り組み紹介

今年の夏・秋も、各団地では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たり、地域との連携で多くの活動が行われています。一部をご紹介します。

P5 お出かけ情報
さまざまなイベントに出かけよう

特集



P6 住まいセンターだより
気になる? 気をつけよう!
生活音 など
口座振替 入金日の確認

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
団地内NEWS

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
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



楽しい思い出！団地の取り組み紹介

今年の夏・秋も、各団地では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たり、地域との連携で多くの活動が行われています。対象は、子どもからシニアまで、団地にお住まいの方ならどなたでも参加OKです！ぜひ、一度参加してみませんか？新しい出会いもありますよ。

福岡市
早良区・
城南区
エリア

星の原団地 宝台団地

西南学院大学学生ボランティアに学ぶ
「夏休みこども防災教室」開催！

8月、西南学院大学で「夏休みこども防災教室」が開催され、8日(水)は星の原団地にお住まいの方、9日(木)は宝台団地にお住まいの方が参加しました。この取り組みは、UR都市機構と西南大ボランティアセンター・学生ボランティア団体「いと」が昨年からの協同で行っています。

宝台団地の参加者は小学2年生からシニアの方まで総勢14名。今年は集中豪雨がさまざまな場所で発生し大きな被害も出たことから、防災への意識は例年以上です。始めは防災知識のクイズ出題。次に、防災グッズを身の回りにあるもので作るという体験をしました。ゴミ袋でポンチョ、キッチンペーパーでマスク、新聞紙で器。最初は不安な表情を見せていた皆さんも、ハサミを器用に使いながら見事完成。笑顔がこぼれました。「よく考えられているね」「今日の体験をみんなに伝えたいね」という声が聞こえ、西南大の大学生とともに防災について遊びながら学んでいくというこの企画は、今年も大好評のうち幕を閉じました。



福岡市
城南区
エリア

アーベインルネス別府

子どもとの触れ合いは心の癒し、
笑顔の花咲いた敬老の日「別府団地長寿を祝う会」

9月17日(月・祝)の敬老の日にあわせて、団地内の集会所で、別府団地自治連合会主催「別府団地長寿を祝う会」が開催されました。今年も、75歳以上の男女、46名が元気に参加。前半に、子ども会からお年寄りに向けて歌とお花のプレゼント。子どもたちと一緒に歌えば笑みがこぼれ、子どもたちが一人ずつに花を渡せば、たまらなくうれしそうにされているのが印象的でした。その後行われたビンゴ大会では、最後に残った景品をなんと5名で奪い合うじゃんけん大熱戦が繰り広げられ、予想外の大盛り上がり♪

参加された方からは、「今日のような住んでいる方々がつなげる行事があり、季節ごとの自然も豊かで楽しめます。スーパーなどの住環境も整っていて、とても住みやすいところですよ。清掃などの管理が行き届いているのも助かっています。」と感想もいただきました。

お弁当やお酒、皆さんとの会話を満喫された、笑顔溢れる時間でした。



北九州市
小倉北区
エリア

城野団地

残暑も吹き飛ばせ！
30年以上続く城野団地夏祭り

8月25日(土)、この日は30年以上続く城野団地夏祭りの日。前日までの天気予報は雨でしたが、この日を楽しみにしていた皆さんの祈りが叶って当日は晴天に恵まれました。

北九州の夏の風物詩 小倉祇園太鼓 威宜会による演奏「ヤッサヤレヤレ」のかけ声とお囃子が聞こえると、大きな手拍子が鳴り響き、演奏後にはアンコールまで湧きおこり、大盛況。また威宜会の方のご好意で、演奏の合間に団地の子どもや大人が実際に太鼓を叩かせていただく機会もありました。

会場では「お久しぶりですね、お元気ですか」と、普段は仕事でなかなか会えない人々との交流ができ、たくさんの会話がうまれていました。自治会特製のちらし寿司やカレーが人気のメニューで、かわいい浴衣や甚兵衛を着て参加する子どもたち、シニアの方々の笑顔に溢れていました。シニアの参加者からは「皆さんとワイワイしながら食事ができて、いつもよりおいしい！」との声も。夏祭りは、幅広い世代が同じ場所に集まって地域とのつながりを感じる場になっているようです。



福岡市
中央区
エリア

アーベインルネス梅光園

地域交流が元気の源！
「敬老を祝う会」は今年も盛況のうちに無事終了

9月17日(月・祝)、アーベインルネス梅光園の集会所で「敬老を祝う会」が開催されました。参加者は75歳以上の男女32名。このイベントは「敬老の日」にちなんで、長寿を祈り祝う地域交流の場として毎年開催されている名物行事です。梅光園団地自治会からお祝い膳とこの日参加できなかった40名の会員の方にも記念品が贈られました。そして、観世流能楽師の今村嘉太郎さんがサプライズで登場！皆さん、貴重な能の唄声に酔いしれました。

この日参加した最高齢は94歳の小田さん。この団地ができた平成4年からお住まいで、実は23年前に地域の敬老会「白梅会」や「自治会」を立ち上げた功労者。もともと編み物の先生をしていた小田さんは、今は独りで暮らしているのだそう。「地域の方が良くしてくださるので心強い。この歳で体のどこも痛くないことがありがたい。梅光園団地はとても住みやすいので楽しい生活を送っていますよ」と話す小田さん。いつまでもお元気です！



＊お出かけ情報

福岡市博物館 11月17日(土)～2019年1月14日(月・祝)

名探偵コナン 科学捜査展～真実への推理～

「名探偵コナン」の世界観をベースに、科学捜査のプロセスを楽しみながら体験できる特別展。探偵手帳を手に3つのエリアを巡り、事件の真相を解明していきます。また、原作では描かれていない、本展だけのオリジナルストーリーを会場でお楽しみください。

住所／福岡市早良区百道浜3-1-1
TEL／092-291-6781(東映)
時間／9時30分～17時30分(入館は17時まで)
休館日／月曜(休日の場合は翌平日)、12月28日(金)～1月4日(金)
料金／一般1300円、高校生1000円、小学生600円
※小学生未満は、入場無料



北九州市立美術館 本館 ～11月11日(日)

没後80年 青柳喜兵衛とその時代

青柳喜兵衛(1904-38)は博多に生まれ、大正末期から昭和初期にかけて活躍した洋画家です。代表作(天翔ける神々)(1937年、北九州市立美術館蔵)をはじめ、挿絵なども含む、青柳の多彩な画業の全容が明らかとなるのは本作が初となります。彼と交流した作家たちの作品をあわせて約200点から、戦前の九州で、芸術・文学を横断して花開いた文化の一端をご紹介します。

住所／北九州市戸畑区西橋ヶ谷町21-1
TEL／093-882-7777 時間／9時30分～17時30分(入館は17時まで)
休館日／月曜(ただし、休日の場合は翌日)
料金／一般1100円、高校生600円、小学生400円



九州国立博物館 ～12月9日(日)

特別展「オークラコレクション」古今の美を収集した、大倉父子の夢

大倉父子が精力的に収集したオークラコレクション、その幅の広さと質の高さには驚くべきものがあります。時代は平安・鎌倉から近代まで、分野は絵画・書跡・彫刻・各種工芸と多岐にわたり、作品は国宝3件、重要文化財10件・重要美術品16件はじめ数多。日本美術の歴史をも辿れる王道の作品群をご紹介します。

住所／太宰府市石坂4-7-2 TEL／050-5542-8600(ダイヤル)
時間／9時30分～17時 金・土曜は～20時(入館は各30分前まで)
休館日／月曜(ただし、10月8日(月・祝)は開館、10月9日(火)は休館)
料金／一般1500円、高校生1000円、小学生600円 ※夜間割引あり



響灘緑地/グリーンパーク 10月13日(土)～11月11日(日)

秋のバラフェア 2018

320種、約2500株。日本一の美しさを目指す「バラの祭典」を今年も開催。一輪一輪が色濃く香る秋のバラに囲まれ、優雅なひとときをお楽しみください。「フォトコンテスト」や「バラの公開講座」など、さまざまなイベントも企画されています。今年の無料開園日は10月21日(日)です。

住所／北九州市若松区大字竹並1006
(響灘緑地/グリーンパーク内)
TEL／093-741-5545
時間／9時～17時
休園日／火曜(ただし10月23日(火)・11月6日(火)は開園)
料金／一般100円、小中学生50円



博多座 11月3日(土・祝)～11月27日(火)

新作歌舞伎「あらしのよるに」

1994年に出版され、日本中で愛読されている、きむらういち作の絵本「あらしのよるに」の同名歌舞伎化。本来は敵同士の捕食関係にあるオオカミとヤギの禁じられた友情を描いて、登場するのは動物だけという絵本の世界を、見得やだんまり、義太夫など歌舞伎独特の古典的な手法を駆使してファンタジックな舞台に。中村獅童をはじめ、めい役の尾上松也ら俳優陣の個性あふれる演技に注目。

住所／福岡市博多区下川端町2-1 TEL／092-263-5555
時間／星の部 11時30分～夜の部 16時30分～※15日(木)のみ18時～ 休館日／なし
料金／A席15000円、特B席12000円、B席9000円、C席5000円
※本作に限り4歳以上入場可



海の中道海浜公園 ～11月4日(日)

うみなか はなまつり2018

花の丘一面を彩るコスモス約150万本の花畑はもちろん、花の数ではコスモスと色鮮やかな約2万本のケイトウが見頃となります。それぞれの色合いの美しさをお楽しみください。また、期間中は家族で楽しめる動物ふれあいなど、人気イベントが盛りだくさんです。今年の秋の無料入園日は10月14日(日)・21日(日)です。

住所／福岡市東区大字西戸崎18-25 TEL／092-603-1111
時間／9時30分～17時30分(11月は17時まで) 休園日／イベント期間中は休みなし
料金／大人(15歳以上)450円、65歳以上 210円、中学生以下 無料



博多ライトアップウォーク2018 10月31日(水)～11月4日(日)

博多旧市街ライトアップウォーク 千年煌夜

今年で13年目を迎える「ライトアップウォーク」。寺社の建物や庭園をライトアップする幻想的なイベント。「日本夜景遺産」にも認定された美しさで、博多の歴史や文化を肌で感じられます。今年は10会場と無料会場の柳井神社・博多千年門・葛城地蔵尊・一行寺・正定寺・はかた伝統工芸館「博多町家」ふさと館の合計16会場で開催されます。

住所／福岡市博多区(承天寺、東長寺 ほか14会場)
TEL／092-283-5041(インフォメーションセンター)
時間／17時30分～21時(入場は20時45分まで)
休館日／イベント期間中は休みなし
料金／1500円 ※中学生以下は無料(要保護者同伴) ※前売り割引あり



住まいセンターだより

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

(株)東急コミュニティー鹿児島支店 ☎099-250-1778
UR熊本センター ☎096-322-5000
長崎県住宅供給公社(諫早事務所) ☎0957-26-9053

「乱暴に扱わない＆開閉はゆっくりと」が基本。特に早朝や深夜の時間帯は、扉が閉まるまで「フ」を手放さないように心がけましょう。扉に隙間止めテープを貼ったり、ドアを静かに閉めるドアクローザーを取り付けるのもよいでしょう。

椅子を引く音
椅子を引く動作はゆっくりと。椅子の足に市販の防音キャップや厚手のフェルト生地などをつけてみましょう。

窓や扉の開閉音



足音や子どもの飛び跳ね音
足音は思いのほか響くもの。小さいお子さんのいる家庭ではフローリングにじゅうたんやカーペットを、また特に子どもがよく遊ぶ場所にはジョイントマットを敷いたりなどすると防音効果が高まります。

鉄筋コンクリートは耐震性や防火性に優れている一方、音を響かせる性質を持っています。多くの人が暮らす集合住宅では、周囲からある程度の音が聞こえてくることは避けられませんが、自分にとって心地よかったり気にならない音が、ほかの誰かには不快感を与える可能性があります。ということも忘れずに生活しましょう。

気にならないうちに生活音

家電品の音

早朝・深夜の洗濯機や掃除機の利用は控えましょう。洗濯機の足の下に、低反発のスポンジでできた防振マット(防振ゴム)を敷くと防音効果があります。また洗濯物を入れすぎないのも大きな音を出さないコツです。

テレビやステレオなどの音響機器

早朝・深夜などの時間帯は特に、音量を小さくするか、ヘッドホンやイヤホンを使用しましょう。スピーカーを窓際に置いたり外に向けないようにするなど音響機器の置き場所を工夫するとよいです。



モノの落下音

何かとモノが落ちやすいキッチンや食器棚の前などにはウレタンマットを敷いてみましょう。フローリングを保護することにもつながります。



臭いのマナーも!

意外と見落としがちな臭いへの配慮

涼しくなつたとはいえ、生ゴミの臭いは困りもの。臭いだけでなく、コバエやゴキブリの原因にもなるため、ゴミ出しにも注意が必要です。分別はもちろん、水気を切る、袋の口をしっかりと閉じて、破れていないかを確認することを習慣にしましょう。

最近では、洗濯物の柔軟剤の匂いがきついという事も。香りの強さを確認し、使用量を守る香りのマナーにもご配慮ください。換気扇下やベランダでタバコを吸う方もいます。その煙が近隣の方の迷惑になっていることもあるので、風向きなどにも気を付けたいですね。

しっかりさんのお金の話

「遺言書」を作成するメリットとして、自分が財産をあげたい人にあげられる。そして、自分の死後に相続人の間でのトラブルを予防できるということが挙げられます。遺言は15歳から書くことができ、何度でも書き直しができます。書き方を間違えると無効になる場合がありますから、下記のポイントを頭に入れておきましょう。

■法律に定められた「遺言書」の要件や形式のポイント

- ① 遺言の内容、日付、遺言者の署名をすべて自書すること
パソコンでの作成や代筆は無効。音声やビデオの映像での遺言も無効。
- ② 日付を明記すること
「1月吉日」などではなく、具体的な日付を書く。
- ③ 署名・押印する
フルネームで書いたほうが良い。認め印でも問題ないが実印が良い。
- ④ 専門家に相談する
法律上の要件を欠くと無効になるので、弁護士など専門家に相談する(ひとまず無料相談でも良い)。また、公証人役場で公正証書によって遺言を作成することも可能です。
- ⑤ その他の注意点
* 遺言の記載内容は曖昧でなく具体的に書く。
* 不動産は登記簿謄本通りに正確に記載。
* 土地であれば所在地、地番、地目、地籍などまで詳細に記載。
* 相続人の遺留分についてもよく配慮する。
* 遺言による遺産分割をスムーズに進めるためにできれば遺言書で遺言執行者を指定しておく。
- ⑥ 封筒に入れて封印
改ざんのリスクを回避するために、封筒に入れ封印して保存しましょう。ただ遺言が発見できるよう資金庫などの安全な場所や保管場所を信頼できる家族に伝えておきましょう。

この方に関きました!

福岡県弁護士会 弁護士
千綿 俊一郎氏

元気なうちに遺言書を書こう!

これまで「相続」について連続でお伝えしてきましたが、ご自分のこととして考えられましたか? さらに今回は、家族を揉めごとに巻き込まないために、「遺言」について解説します。



暮らしの知恵子さん

災害への備えは日ごろから

地震や大雨、台風と大きな災害が続いています。「我が家も備えをしておかなければ」と思いながらも、何もしないまま日が過ぎて行ってしまうか? 小さなことからでもやってみましょう。

① 防災グッズをまとめましょう

懐中電灯に電池、日本手ぬぐい(かさばらなくて乾きやすいし、キュッと結んでマスクに裂いて包帯などいろいろに役立てて便利)、ばんそうこう、ウェットティッシュ、マスク、軍手、携帯用カイロなど、家の中には災害の際に役に立つグッズがたくさんあります。それらをまずリュックサックにまとめてみましょう。



② 「少し多め」で備えましょう

しまっておいた非常食を出してみたが賞味期限が過ぎていた、というのはよく聞く話です。そこで、おすすめなのがローリングストック法。これは、日常の食材を少し多めに買って置き、使った分だけを買って常備に一定量を備蓄するやり方で、食料だけではなく、乾電池やカセットコンロのガスボンベ、ウェットティッシュなどにも応用できます。日常で使うから賞味期限が来る前に使うし、いざという時にも使い慣れているものは安心感がありますよね。

大事なのは、使う場合には一番古いものから使うこと、使ったら次の買い物の時に必ず補充するようにすることです。



③ ハザードマップを見ておきましょう

洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域、地震の際の揺れの予測など、災害時に想定される被害などを地図に書き込んだもので、自治体のHPや、国土交通省ハザードマップポータルサイトで見る事ができます。自宅付近だけを確認しがちですが、勤め先やよく出かける場所、そこまでの経路なども見ておきましょう。



資料提供:NPO法人男女子育て環境改善研究所 防災士 富山 万里子氏

URイベント情報

※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。

徳力団地

ふれあいバザー 11/6(火) 10:00~
不要品/バザー、食べ物/バザー、ふれあい喫茶、健康チェックなど
開催場所/団地集会所 参加対象者/どなたでも

アンビジャス広場 クリスマス会

12/21(金) 予定 12:00~
音楽コンサート(予定)、ゲーム、食べ物/バザーなど
開催場所/集会所 参加対象者/どなたでも

志徳団地

志徳団地ふれあいサロン「十八の会」
11/1・15、12/6・20(木) 10:00~15:00
開催場所/団地集会所 参加対象者/65歳以上の高齢者

11/1(木) サロンで健康づくり Part1 & 折紙教室
11/15(木) 明治教育セミナー「チョコレートの世界へようこそ」
12/6(木) フラワーアレンジで心豊かに楽しく生きる
12/20(木) サロンで健康づくり Part2 & 折紙教室

梅ノ木団地東地区

ふれあい体操 11/15(木) 13:30~15:30
体力測定結果及びトレーナーによる運動指導
開催場所/UR2階 参加対象者/60歳以上

クリスマスパーティ 12/20(木) 12:00~15:30
昼食会、フォークダンス
開催場所/UR2階 参加対象者/60歳以上

新下関団地

健康講話と芋煮会 11/18(日) 10:30~12:30
認知症予防の講話と芋煮会
開催場所/団地集会所 参加対象者/自治会員

長住団地

シルバーバスツアー 11/11(日) 8:00~18:00
60歳以上を対象とした、世界遺産登録となった
平戸のキリシタン文化にふれるバスツアー
開催場所/平戸方面 参加対象者/自治会員60歳以上

原団地

餅つき大会 12月中旬予定 昼間
参加希望者にもちつき、その後もちを食べます
開催場所/団地内の中央公園 参加対象者/特になし

アベイルネス空間

もちつき大会 12月中旬予定 昼間
参加希望者にもちつき、その後もちを食べます
開催場所/集会所 参加対象者/特になし

原団地

餅つき大会 12/16(日) 9:00~14:00
自治会会員の親睦のため
開催場所/集会所 参加対象者/0歳~85歳

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!

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			

末日の方

25日の方

※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(木)引き落としとなりますので10月24日(水)までに

・支払期日が末日の方は10月31日(水)引き落としとなりますので10月30日(火)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にお願います。

※家賃などのお支払いに関する事で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。

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

※入金日をご確認ください!

・支払期日が25日の方は11月26日(月)引き落としとなりますので11月22日(木)までに

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

応募方法

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
締切/2018年11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かえさせていただきます。

時短レシピ&栄養アドバイス



さつまいもと柿のサラダ

栄養
ワンポイント

柿は、美肌効果や風邪予防の効果が期待できるビタミンCが豊富。また渋み成分であるシブオールは、タンニン的一种。シブオールはアルコールの分解・排出を促進する効果も期待できます。

材料/2人分

・サツマイモ……1本
・柿……小1個
・塩……少々

・ヨーグルト……大さじ2
・マヨネーズ……大さじ1/2
・粒マスタード……小さじ1
・ハチミツ……小さじ1

作り方

- ① サツマイモは皮ごと小さめの乱切りにし、鍋にひたひたの水、塩を加えて茹でる。水気をきって熱いうちに軽くつぶし、粗熱をとる。
- ② 柿は皮をむき、小さめの乱切りにする。
- ③ ボウルに①と②、Aを加え混ぜ、塩で味を調える。

レシピ提供/野菜ソムリエ上級プロ・フードコーディネーター 久保 ゆりか 氏

鮭とキャベツの味噌炒め



栄養
ワンポイント

鮭は身体を構成するたんぱく質、疲労回復効果のあるビタミンB群、強い抗酸化作用があるアスタキサンチンが豊富です。

材料/2人分

・生鮭……2切れ
・キャベツ……3枚
・玉ネギ……1/2個
・青ネギ……5本

・ごま油……大さじ1/2
・いり白ごま……少々
「味噌……大さじ1+1/2
B・みりん……小さじ2
L・酒……大さじ1/2

作り方

- ① 鮭は1切れを3等分にそぎ切りし、軽く塩を振る。キャベツはザク切り、玉ネギは5mm幅、青ネギは2cmの長さに切る。フライパンにごま油を熱し、鮭の表面をさっとソテーし、一度取り出す。キャベツと玉ネギを炒め、全体に油がまわったら野菜の上に鮭をのせる。
- ② 混ぜ合わせたBを鍋に回し入れ、煮立て弱火で蒸し焼きにし、鮭に火を通す。
- ③ 器に盛り付け、青ネギを散らし、白ごまを振る。



団地内NEWS



徳力団地に医療介護連携複合施設「メディカル&ケアとくりき」が開設されました

7月28日(土)、北九州市小倉南区にある徳力団地に「メディカル&ケアとくりき」が完成し、竣工式が開催されました。

当施設は、在宅療養支援診療所である「徳力団地診療所」と北九州市民が利用できる地域密着型特別養護老人ホーム「とくりき春吉園」の複合施設で、その他ショートステイ、在宅療養生活を支援する暮らしの相談窓口「暮らしの保健室 in 小倉」や地域の方々が気軽にふれ合える地域交流ホールも整備され、地域包括ケアシステムの構築に寄与する工夫がなされています。

また、各所に施された伝統工芸品である「小倉織」のデザインや生活空間から住み慣れた団地や北九州の山々を望むことができ、地元の雰囲気を感じられるような空間づくりがなされています。



集会所横に開院



オープンテラスから団地の景色も

おすすめCINEMA



©小森陽一/集英社©2018 映画「オズランド」製作委員会

『オズランド 笑顔の魔法おしえます。』

熊本県荒尾市の遊園地「グリーンランド」が舞台。超一流ホテルチェーンに就職しながら系列の地方遊園地への配属となってしまった主人公は、ド田舎の遊園地での仕事に不満だらけ。そんな彼女をかえたのは、「魔法使い」の異名をとるカリスマ上司との出会いだった。主人公を演じるのは波瑠、カリスマ上司役に西島秀俊。共演に、橋本愛、中村倫也。『海猿』などの原作者で知られる作家、小森陽一の人気小説「オズの世界」を映画化。10月26日(金)より全国ロードショー。

『くるみ割り人形と秘密の王国』

ディズニーが名作「くるみ割り人形」をついに実写映画化。夢の王国ディズニーしか成し得ない極上の映像世界の扉が開く! 愛する母を亡くし、心を閉ざしたクララがクリスマスイブに迷い込んだのは「雪の国」「花の国」「お菓子の国」「第4の国」からなる誰も知らない秘密の王国。それは亡き母に隠された真実を知る、驚くべき冒険の始まりだった…。クララ役に抜擢されたのは17歳の美少女、マッケンジー・フォイ。さらにキラー・ナイトレイ、モーガン・フリーマンら豪華俳優陣やバレエ界から超一流ダンサーの競演も実現。11月30日(金)より全国ロードショー。



© 2018 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.

おすすめBOOK



『君の臓腑をたべたい』

ある日、高校生の僕は病院で一冊の文庫本を拾う。それはクラスメイトが密かに綴っていた日記帳だった。そこには、彼女の余命が臓腑の病気により、もう幾ばくもないと書かれていて。読後、このタイトルにあなたは涙する。デビュー作にして2016年本屋大賞・堂々の2位。75万部突破のベストセラー待望の文庫化。

著:住野よる 双葉文庫 720円(税込)



『せんごくでござる』

あなたは歴史が好きですか?特に戦国時代にはいろいろな人が出てきます。愉快な人、頑固な人、怒りっぽい人…。歴史の絵本を家庭に一冊!海外の方へのプレゼントにもおすすめ。『歴史っておもしろい!』子どもにそう言ってもらえる一冊。

著:ゆあさはち 文芸社 864円(税込)



元気なカラダづくりのための毎日体操!

●今回のテーマ「体側を動かそう!」

今回、意識して動かしたいのは「体側」、脇下から腰の横・お尻の筋肉です。それらの筋肉は、日常生活ではあまり意識することがありませんが、姿勢や動きの安定に関連するとても大切な筋肉が多く含まれています。動かさないと硬くなってしまい、姿勢のゆがみにつながります。

①

少し足を開き背骨を真っ直ぐにして腕を曲げる背中をそらさない、丸くならないように注意

※イスに座って行いますが、ふらつきそうな人は、背もたれがあるイスや壁の前で行ってみましょう。



②

左の体側を伸ばす(右側へ曲げる)

この時、体を前に倒さないように注意

体側を伸ばす側、左の腕を伸ばし、その重みも利用しながら、右の耳から倒れるイメージで、右ひじを腰に近づけ、左の脇(体側)を伸ばします。



③

右の体側を伸ばす(左側へ曲げる)

体側を伸ばす側、右の腕を伸ばし、その重みも利用しながら、左の耳から倒れるイメージで、左ひじを腰に近づけ、右の脇(体側)を伸ばします。

※肩が痛い方は両腕を曲げてOK!



動画を
見ることが
できます!

息を吐きながら伸ばしましょう。



今回の先生
株式会社 ライコ 社長
ライフコーディネーター
西村 拓巨 氏



正しい体制



間違った体制

体を前に倒さないように注意

●本誌に掲載している情報は、2018年9月25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、無断複写・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。 ◎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

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/aozora@frau-net.com