

あおぞら



UR

UR都市機構

<http://www.ur-net.go.jp/>

2020
June

6

vol.233



空から☀
こんにちは!

UR
団地探訪 vol.8

花鶴丘団地 福岡県古賀市

URからの
お知らせ…2P・3P

・自宅でできるフレイル予防
～いつまでも健康で生き生きと暮らし続ける為に～
・高齢者等の方がご利用できる相談窓口

・「URでPonta」キッズアニバーサリーサービス
・5年間で5%減額!「近居割」実施中!!
・エレベーターのご利用について

住まいセンター
だより…6P・7P

・住まいセンター及び管理サービス事務所からのお願い
・梅雨時期の量のカビにご用心!
・家賃等及び駐車場利用料金口座振替について

プレゼント
クイズ…8P

あの頃、あの時

花鶴丘団地

私が花鶴丘2丁目2区の区長を引き受けて7年目になります。10年ほど前までは夏祭りやら盆踊り、縁日をしていましたが、お世話をする人手がそろわなくなって開催できなくなり、それでも毎年12月には恒例の餅つきを続けてきましたが、それも3年前が最後となりました。今は毎月第一、第三月曜日の午前中に「野菜市」をやっていて、それがみんなが顔を合わせる貴重な機会となっています。

私が区長になって今でも一番つらいのは、一人暮らしの高齢者の孤独死に遭遇することです。これをなんとかしたいと思い、「5つの行動指針」をつかって役員さんにもご理

皆さんに積極的に声掛けして
明るい挨拶が飛び交う団地にしたいですね

解いただきそれを実践しているところです。団地は今、約750世帯1500人が暮らしています。明るい挨拶が飛び交う団地にしていくために、まずは私たちが積極的に声をかけを励行してまいりますので、入居者の皆さんもご協力を!



区長の佐藤正昭さん。
「5つの行動指針」は自ら考え、
日々の活動の基本としています。

5つの行動指針

1. 独居老人の孤独死をなくす。
ー見まわりの強化。組長さんも積極的にー
2. 明るい挨拶が飛び交う団地
ー役員から積極的に声をかけるー
3. 障害者に手厚い保護を
ー食事の相談等ー
4. 福祉とは人を幸せにすること
5. 良識(健全な判断力)と
常識(ごく普通の知識)による運営

緊急事故
受付センター 24時間緊急事故時の連絡先 [水漏れ・断水・停電などの
トラブルが発生した場合]

☎0570-004-001
(または、092-861-2525)

業務受託者: 日本総合住生活株式会社
※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。特に、夜間は
ご注意くださいようお願いいたします。

お友達やご家族を
ご紹介いただいた方に

10,000円分の

QUOカード
プレゼント!!



自宅でできるフレイル予防 ～いつまでも健康で生き生きと暮らし続けるために～

フレイルとは？

フレイルとは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「加齢に伴い、心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下した状態」を言います。これは年齢を重ねると誰もが感ずること、健康で自立した日常生活を送る（＝健康寿命を延ばす）にはフレイルの進行を予防することが大切です。そのためには、「運動」・「栄養」・「社会参加」が重要とされ、これらの予防や適切な治療によって要介護への移行を遅らせたり、健康な状態に戻る可能性もあると言われています。



いつまでも健康で生き生きと暮らし続けるためには、定期的な運動は欠かせません。しかしながら、今回の新型コロナウイルス感染症の流行拡大に伴う自粛生活により、外出の機会が減少したことによる活動量の低下が懸念されており、特に高齢者にとってはフレイル状態になる可能性が危惧されています。

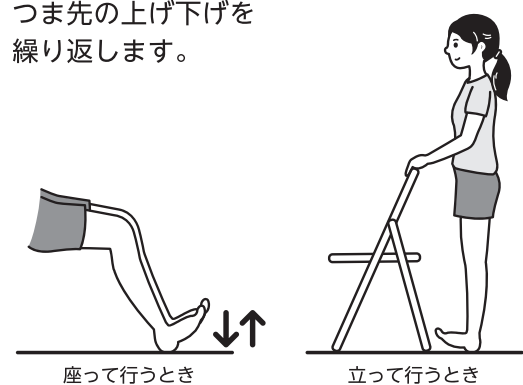
そこで、今回は、自宅でもできるちょっとした運動法を紹介します。ご自身の体調に合わせて、できる範囲で行っていた、健康な生活習慣を維持することで、フレイルの進行を予防しましょう。



保健師に聞いた 自宅でできる運動法

① つま先上げ

かかとを床につけたまま、つま先の上げ下げを繰り返します。



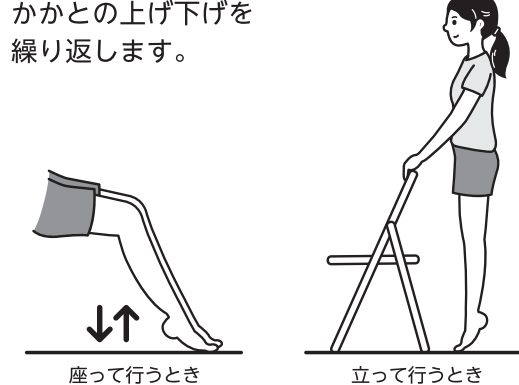
鍛えられる筋肉 → すねなど
回数の目安 → 10～20回



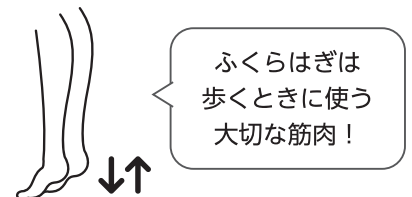
図 下肢筋力アップの運動（福岡市、2018）※福岡市早良区監修
参考文献：福岡市発行「いきいきシニアのための簡単メニューブック」（2018年）

② かかと上げ

つま先を床につけたまま、かかとの上げ下げを繰り返します。

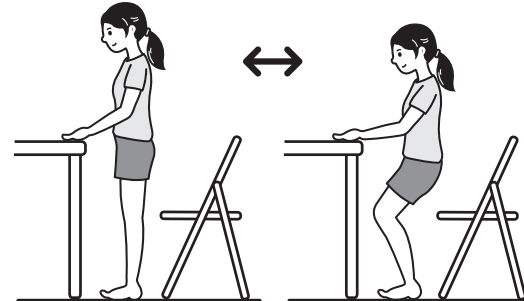


鍛えられる筋肉 → ふくらはぎ
回数の目安 → 10～20回



③ スクワット

机などにつかまり、椅子に腰掛けるようにしゃがんだり立ちたりを繰り返しましょう。



鍛えられる筋肉 → 足腰
回数の目安 → 3～10回、3セット

※支えが必要な方は机などを支えに行いましょう。
※膝は90度以上曲げないようにしましょう。
※膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

無理しすぎは禁物！
体調に合わせて行いましょう。

高齢者等の方が ご利用できる 相談窓口

【問合せ先】最寄りの住まいセンターにお問合せください。

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

UR都市機構では、安心して暮らしていただくために、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。

知っていますか？ 見守りサービス

住宅内に設置する安否センサーから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。

料金 月額900円（税抜）
※初期費用・電池交換代が別途必要です。
※詳細は、最寄りの住まいセンターまでお問合せください。



◎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

新型コロナウイルスに便乗した悪徳商法にご注意ください。

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名が対象

以降も

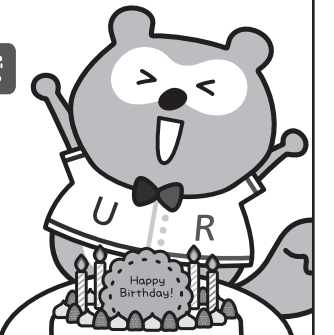
12歳まで毎年 各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント！

※お子様1名あたり

©Ponta



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 5% 減額！

「近居割」実施中！！

忙しいときに子供の面倒を見てもらって助かるわ♪

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！！

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
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。	

エレベーターのご利用について

UR都市機構が所有する全てのエレベーターは、定期的な点検と年1回の法定点検を、エレベーター製造メーカー又はその系列保守管理会社とのフルメンテナンス契約により実施し、安心してご利用いただけるよう維持管理に努めております。

なお、エレベーターを安全にご利用いただく際の注意事項について、代表的なものを記述しておりますので、ご一読いただければ幸いです。

扉の敷居への落とし物にご注意ください	エレベーター内であばれと危険です	ボタン等はいないに扱ってください	かけ込みはおやめください
安全のため、扉が閉まらなとエレベーターは動きません。ゴミや小物などを落として敷居の溝を詰まらせないようにしてください。	大きな動きを検知すると安全装置が作動して非常停止する場合があります。場によっては閉じ込められることもあります。	扉をたたくなど乱暴な操作はエレベーターの誤作動、閉じ込めや故障の原因となります。また、不必要なボタンを操作すると他の利用者への迷惑ともなります。	扉の閉じかけたエレベーターにかけ込むことは絶対におやめください。挟まれたり転倒したりしてケガを負うことがあります。また、他の方と衝突するなどして思わぬ事故となることもあります。
長いひもにご注意ください		ドアの引き込まれにご注意ください	お子さまの1人乗りは危険です
マフラー、なわとびなど、長いひも状のものは、注意が必要です。扉に挟まれたままエレベーターが動き出すと、思いもかけない大きな事故につながります。		扉にもたれかかったり手をふれたりしていると、扉が開く時、手を引き込まれる危険があります。特にお子さまには十分ご注意ください。	不注意やイタズラなど、お子さまの行動が思わぬ事故や故障を引き起こすことがあります。また、停電などのアクシデントが発生した場合、お子さま1人では対応が困難になる可能性があります。必ず保護者の方が付き添ってご利用ください。



機械式駐車場の安全な使用について

機械式駐車場を使用する際は、事故を防止するため、所定の使用方法を順守するとともに、特に以下のことに注意してください。

※使用方法等についてご不明な点がございましたら、所轄の住まいセンターへお問い合わせください。

機械式駐車場で自動車を 入庫する際は、運転者 以外は駐車場の外で乗降 してください。	駐車装置を操作する際は、 機械式駐車場及び自動車 の中に人がいないことを 十分に確認してください。	駐車装置の操作中は装置 から離れず、また、子ども が駐車場内に近づかない よう注意してください。	駐車装置の操作ボタンを 器具などで固定し押し続 けた状態にすることは絶 対に行わないでください。	入庫作業時に駐車装置 内に長時間留まらないで ください。

住まいセンターだより

福岡住まいセンター	092-433-8123	(株)東急コミュニティー鹿児島支店	099-250-1778
北九州住まいセンター	093-383-9533	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

UR賃貸住宅に長く住んでいただいていますと、入居した当初と家族構成等に変更が生じてくる場合があります。これらの変更に応じて『名義承継願』・『氏名変更願』・『不在届』・『留守番届』・『同居届』・『家族等変更届』などといった願届・届出を提出いただく必要がございます。詳しくは住まいセンター等にお問い合わせ下さい。

梅雨時期の 畳のカビにご用心

畳にカビが生える一番の原因は湿気です。気密性の高いお部屋では、梅雨、夏場に締め切っていると、カビは湿度70%、気温25度以上になると発生しやすくなります。晴れた日には窓を開けて換気につとめ、カビの発生を防ぎましょう。畳のカビ取りは、市販のエタノール(70～80%に希釈したもの)や重曹を使ってふき取りましょう。

〈準備〉
カビ取りをする前には、窓を開けてしっかり換気。マスクをし、ゴム手袋などをはめて準備しましょう。

1 掃除機をかける

表面のカビを吸い取る。飛び散らないように注意。



2 エタノール

市販のスプレー式消毒用アルコール(エタノール70～80%の濃度のもの)を畳に吹きかけて、10～15分放置。



3 ブラシで落とす

しつこいカビは、使い古した歯ブラシなどを使い、畳の目に沿って表面をこすってガビを落とし、再度、掃除機をかける。



4 ぞうきんの乾拭き

最後に乾いた雑巾でしっかりと拭く。



※エタノールの代わりに重曹を使う方法もあります。

漏水等に備えて保険に入りましょう!

賃貸住宅居住者向けの 住まいの 保険等について

不注意で階下へ漏水させたような場合などは、階下の方にご迷惑をかけるだけでなく、お部屋の天井、畳などの補修費や、家具、寝具、敷物などの損害賠償を負担しなければなりません。万一に備え、家財や第三者に対する損害を補償する賃貸住宅居住者向けの住まいの保険に入っておくことも、安全・安心の暮らしの備えになります。



不法投棄は ダメ!

ゴミ出しは、決まった日時に 所定のゴミ置き場に出してください!

ゴミの収集は、各地方自治体で収集日・収集方法を定めています。快適な住環境を維持していくために、各自がルールを守ってゴミ出しを!

ルールを守って 気持ちよく生活しよう



可燃ゴミ

可燃ゴミは、各自治体指定の袋に入れ、
・生ごみはしっかり水気を切って
・ゴミ袋の空気を抜いて
・袋の口をしっかりと結んで
出すよう御協力をお願いいたします。



不燃ゴミ

不燃ゴミ(空缶・空瓶など)は、各自治体指定の袋に入れ、袋の口をしっかりと結んで出すよう御協力をお願いいたします。指定日以外に出すと、収集されません。自治体によっては、資源ゴミとして分別収集するところもあります。



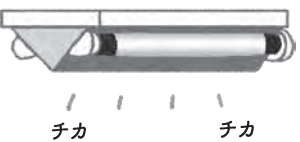
敷地内で、野良猫等への エサやりは禁止!

UR都市機構のベツ共生住宅を除く団地では、イヌやネコ、ハトやウサギなど、動物の飼育だけでなく、友人等からの預かりや連れ込み、野良ネコなどへの餌やりも禁じられています。団地の快適な住環境を維持していくために、ご協力をお願いします。



共用灯の球切れについて(お願い)

球切れ、球の黒化(両端の黒ずみ)またはフリッカー現象(光のちらつき)にお気づきの場合は、管理サービス事務所、または住まいセンターにご連絡いただきますようお願いいたします。



住まいセンター及び 管理サービス事務所 からのお願い

緊急事態宣言は解除されましたが、感染拡大防止・予防のため、ご来店の際はマスク着用にご協力をよろしくお願いいたします。
また、団地管理等に関するご意見などはお電話でも受付しております。下記「管理サービス事務所一覧」に電話番号を記載しておりますのでお気軽にお問い合わせください。



気になる?生活音 お互いに気をつけましょう!

団地の建物は鉄筋コンクリートのため耐震性、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。そのため、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。しかしながら、多くの人が暮らす集合住宅では、生活音が生活“騒音”にならないように、お互いに気をつけ合って暮らしましょう。



走り回る音、 飛び跳ねる音

小さなお子さんのいるご家庭では、床にカーペットやジョイントマットなどを敷くと防音効果が高まりますよ!



マットなどで防音対策

テレビなどの音量や 家電品の使用音

とくに早朝・深夜は、テレビの音量は小さくし、洗濯機や掃除機の使用は控えましょう。



<福岡・北九州地区 管理サービス事務所一覧> (令和2年6月1日現在)

福岡住まいセンター	092-433-8123	月～土曜日(定休日:日曜日・祝日・年末年始)9時30分～17時30分
設置団地	電話番号	設置時間
アーベイン博多駅前ファースト	092-451-0878	9時30分～19時30分 ※設置曜日は下記と同じ
アーベインルネス香椎	092-681-0882	
若久・アーベインルネス若久	092-561-4902	
長住	092-512-6442	
荒江	092-831-3205	月・火・木・金・土曜日
金山	092-871-4054	9時30分～12時
アーベインルネス別府	092-821-7761	13時～17時
原	092-831-3955	(祝日、12/29～1/3は除く)
室住	092-841-1581	
星の原	092-861-6464	
四箇田	092-811-5858	
日の里	0940-36-2255	
箱崎三丁目	092-631-1138	
香椎若葉	092-672-8237	
千早	092-671-6587	
箱崎五丁目	092-632-1833	
アーベインルネス貝塚	092-631-1410	
アーベイン東比恵駅前	092-472-4335	
アーベインルネス梅光園	092-781-6336	月・火・木・金曜日
アーベインルネス友泉	092-741-5675	9時30分～13時30分
アーベインルネス大橋	092-551-1187	土曜日
松原	092-565-7995	9時30分～12時
アーベインルネス諸岡	092-571-8358	13時～17時
アーベインリビエ清水	092-553-9519	(祝日、12/29～1/3は除く)
アーベイン四季・姪浜	092-883-5831	
シーサイドももちセンターステージ	092-846-1823	
堤	092-861-1810	
アーベインルネス城西	092-847-9717	
宝台	092-871-5224	
下大利	092-591-7744	

北九州住まいセンター	093-383-9533	月～土曜日(定休日:日曜日・祝日・年末年始)9時30分～17時30分
設置団地	電話番号	設置時間
春日公園	092-501-5975	月・火・木・金曜日 9時30分～13時30分
アーベインピアノ春日	092-575-1258	土曜日
花鶴丘	092-943-3923	9時30分～12時
日の里一丁目	0940-37-2761	13時～17時 (祝日、12/29～1/3は除く)
筥松	092-629-2454	
アーベイン貝塚駅前	092-611-3181	
吉塚六丁目	092-623-3905	
アーベイン美野島	092-474-8854	月・火・木・金・土曜日
アーベインルネス曙	092-841-3486	9時30分～13時30分
十郎川	092-885-9228	(祝日、12/29～1/3は除く)
アーベイン姪の浜マリナステージ	092-885-3856	
シーサイドももちサウスステージ	092-821-7814	

北九州住まいセンター	093-383-9533	月～土曜日(定休日:日曜日・祝日・年末年始)9時30分～17時30分
設置団地	電話番号	設置時間
徳力	093-961-0263	
志徳	093-961-4224	月・火・木・金・土曜日
金田一丁目	093-582-9858	9時30分～12時
周陽二丁目	0834-28-6283	13時～17時 (祝日、12/29～1/3は除く)
梅の木	093-201-5712	月・火・木・金・土・日曜日
新下関	083-256-3996	9時30分～12時 13時～17時 (5/3～5/5、年末年始は除く)
城野	093-921-2760	
アーベインルネス白銀	093-921-4947	月・火・木・金曜日
もりつね	093-961-6121	9時30分～13時30分
紅梅	093-621-0441	土曜日
萩原	093-621-6777	9時30分～12時、13時～17時 (祝日、12/29～1/3は除く)
アーベインルネス片野	093-922-7667	
大谷	093-871-0786	月・火・木・金・土曜日
枝光	093-661-1781	9時30分～13時30分
本城西	093-602-3632	(祝日、12/29～1/3は除く)

家賃等及び 駐車場利用料金 口座振替について

※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。
※家賃等のお支払いに関することで不明な点がありましたら、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。

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

支払期日が25日の方は6月25日(木)引き落としとなりますので6月24日(水)までに、
支払期日が末日の方は6月30日(火)引き落としとなりますので6月29日(月)までに、入金くださいますようお願いいたします。

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

支払期日が25日の方は7月27日(月)引き落としとなりますので7月22日(水)までに、
支払期日が末日の方は7月31日(金)引き落としとなりますので7月30日(木)までに、入金くださいますようお願いいたします。

入金のご確認をお忘れなく。

台風に備えよう!

台風への備えは、大雨が降る前、
風が強くなる前に行いましょう。

- 飛散や窓ガラス破損を防ぐためバルコニーを片付け、排水口は掃除して水はけを良くしましょう。
- 物干竿は竿止め(ストッパーなど)で竿が外れないように対策をしましょう。
- 断水や停電に備えて、水や食料を備蓄をしておきましょう。
- 各自治体が指定する避難所と避難経路を確認してください。



季節の いっしょ

福岡市
早良区
原団地

原団地花クラブが
『2019共同花壇コンクール』で
「コミュニティ優秀賞」を受賞!



30名体制の団地花クラブの皆さんが手掛けた花壇は、花の色のバランスとボリューム感が高く評価されました。子どもたちから高齢者まで笑顔あふれる憩いの場となっています。



間違いさがし プレゼントクイズ

下の絵には間違いがいくつあるでしょう。

- A** 3個 **B** 4個 **C** 5個



クイズ正解者の中から抽選でプレゼント!

ハガキにクイズの答え、ご希望のAまたはBコースいずれかをご記入いただき、〈住所・氏名・年齢・電話番号〉と、①「あおぞら」をお読みいただいた感想、②「あおぞら」に対するご意見・ご要望を添えてご応募ください。

Aコース
Quoカード **1000円** 抽選で **5名様**

Bコース
図書カード **500円** 2枚 抽選で **5名様**

◆宛先／
〒812-0892
福岡市博多区東那珂1-10-15福岡印刷(株)
「あおぞらプレゼントクイズ」係

◆締切／
2020年7月31日
(当日消印有効)

◎個人情報の取扱いについて
皆様からお預かりした個人情報につきましては、ご本人様のご承諾がない限り他に利用したり、第三者に提供することはありません。ご本人様ご自身の個人情報について削除・訂正・利用停止・開示等を求める場合には下記にご連絡をお願いします。