

あおぞら



UR

UR都市機構

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

2022
August

8月

vol.
246

今年4月にリノベーション工事が完了しました。
花と緑あふれる美しい空間が整備され
新たなコミュニティ広場も誕生しました。

空からこんにちは
北九州市小倉北区

アーベインルネス
白銀

団地や校区のイベントを再開し コロナ禍前の街の活気を取り戻したい！

当団地は、今年4月に建物や敷地内のリノベーション工事が完了しました。1号棟と2号棟の間に植樹したケヤキを囲むようにベンチを設置、地域の人たちも行き来するコミュニティスペースが誕生しました。長年、自治会長として団地を見守ってきた杉野さんは、「装い新たになってとても気持ちいいです

ね。この広場では、ちょっとしたイベントもできますので先々が楽しみです」と喜びを語っていました。

改修にあたって当初からあるケヤキの古木と

桜はそのまま残し、幾つかは新しく整備された花壇に植え替えました。今年も春先にはロウバイがいい香りを漂わせ、桜の古木は枝一杯に花を咲かせ貫禄を見せていました。また、植え替えたカリン、花ザクロも例年通り花を咲かせ、新たに植えたツツジは見事に咲き、新しくなった団地を華やかに彩りました。「後はこの2年間、コロナ禍のために中止となっていた校区のイベントを再開し地域の活気を取り戻したいですね」と杉野会長は目を輝かせていました。



1号棟、2号棟の間がコミュニティ空間に！



アーベインルネス白銀
杉野自治会長

目次

- 2p ● もしものときの安全知識
「集中豪雨」「台風」でも、団地のライフラインが止まる場合があります！
● コンセント・プラグの取扱いについて
● 「URでPonta」キッズアニバーサリーサービス申込受付中！
- 3p ● 今こそチェック！我が家の「防災力」
● 高齢者等の方がご利用できる相談窓口
● 知っていますか？見守りサービス
- 4p ● 団地商店街訪問／アーベインルネス貝塚商店街
- 5p ● みんなdeコミュニティ
- 6p ● 住まいセンターだより
● 家賃等及び駐車場利用料金口座振替について
- 7p ● 暮らしの備忘録
● 漢字あそびプレゼントクイズ
- 8p ● 団地ひろば

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円相当額の
金券プレゼント！



もしものときの安全知識

「集中豪雨」・「台風」でも、団地のライフラインが止まる場合があります！

電気、ガス、水道、エレベーターなどのライフラインが止まってしまう災害は、地震だけではなく、集中豪雨や台風などの風水害でも、ライフラインは止まる場合があります。自治体から避難指示が出た場合は、ライフラインが停止する前に、早めに指定の避難場所へ避難しましょう。



特に、エレベーターは「かごへの浸水」や「エレベーターピットの冠水」などで停止する場合があります。なお、避難指示が発令されている場合は、災害が発生している又は発生リスクが高い状況であり、エレベーター内に閉じ込められるリスクも高まっておりますので、ご利用を極力お控えください。

コンセント・プラグの取扱いについて（お知らせとお願い）

たこ足配線は危険です。

コンセントや電源コードは、安全に使用できる電気の量に制限があります。これを超えて使用すると電源コードが過熱し、火災の原因となることがあります。

コードの上に重いものを置くのはやめましょう。

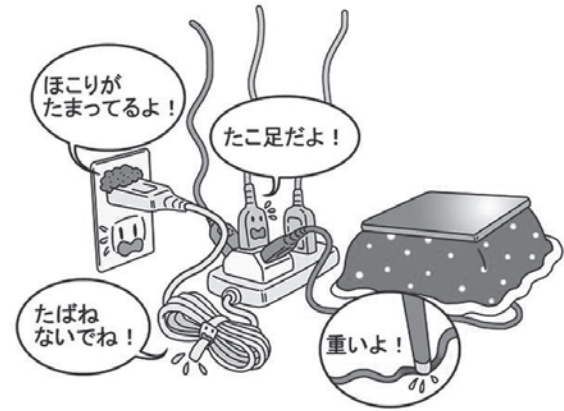
電源コードの上に棚などの重いものが置かれてしまうと、電源コードの内部の芯線が断線し、それが原因で過熱する恐れがあり危険です。

コードを束ねて使用するのはやめましょう。

電源コードは束ねずに伸ばして使用してください。束ねたままで使用すると過熱する恐れがあり危険です。

コンセント・プラグは時々点検してください。

コンセントやプラグはホコリがたまり易く、そこに湿気が吸着するとトラッキング現象の原因となることがありますので、ホコリのたまり易い場所にある家具や電化製品の裏にあるコンセントやプラグは、時々点検して乾いた布などで清掃してください。



UR都市機構ではコンセントの修繕工事を実施しております。お住まいの住宅に次のコンセントがありましたら、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へお問合せください。

- コンセントが破損している。
- コンセントが過熱により変色している。
- 古い形式のコンセント（差込口の形状が写真AまたはBと同一のもの）

古い形式のコンセント【取替対象】



写真A



写真B

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人分が対象

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人あたり

©Ponta



今こそチェック！我が家の「防災力」

ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族への被害を最小限に抑え、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

地震

突然のグラッ！に備えて

① 家具の配置は安全？

寝室や子ども部屋に背の高い家具を置くのはNG。家具の下に傾斜板を敷いたり突っ張り棒を利用したりして固定します。非常用出口となる玄関にはできるだけ物を置かないように、常に整理整頓しておきましょう。

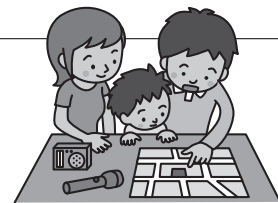


② 非常持ち出し品は準備万端？

非常時には水道・電気などのライフラインが止まり、物資の入手が困難になることも。いざという時に備えて、7日間耐えしのげるだけの物を準備しておきましょう。高齢や持病のある方は、いつも飲んでる薬や「おくすり手帳」の準備も忘れず。

③ 家族の「防災会議」を開こう

仕事や買い物、学校など、家族が別々の場所へ行っている間に被災・避難し、離ればなれになることも考えられます。万一の時、まずはどこに集合するのか、連絡手段はどうするか、避難ルートの確認などを家族で話し合っておきましょう。



④ いざというとき頼りになるご近所さんは？

家で一人きりの時に被災することもあり得ます。普段からのあいさつや、地域の行事に参加するなどして、顔の見える関係を作っておくと良いですね。

⑤ 防災訓練に参加しよう！

応急処置訓練や脱出体験など、まさかの時に落ち着いた行動をとる予行演習の経験がいざというときに役立ちます。積極的に参加しましょう。



台風

これからがシーズンです！

① 雨漏り対策、してますか？

雨漏りは屋根からだけではなく、窓や出入り口から浸水するのを防ぐため、戸締まりは厳重に、すき間をビニールテープやタオル、雑巾などで塞ぎましょう。排水口が詰まって水が逆流したり、階下に漏水させたりしないための注意も必要です。

② バルコニーに物を置いていませんか？

バルコニーの物干し竿などが強風で飛ばされて、誰かにケガをさせてしまうことも。風雨が強くなる前に、部屋の中へ片付けるか飛ばされないようにしっかりと固定を。



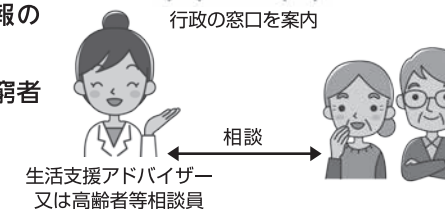
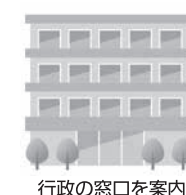
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「高齢者等相談員」と「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、ご高齢の方からのご相談等を受け付けています（定期的に一部の団地を巡回し、直接ご相談等を受け付けています）。また、一部の団地に「生活支援アドバイザー」を配置し、同様の相談等を受け付けています。

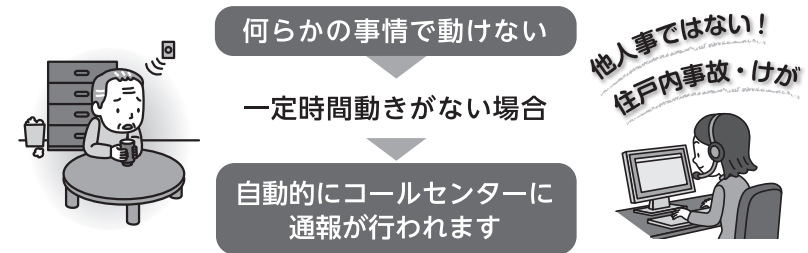
主な相談内容

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



知っていますか？ 見守りサービス

見守りサービスは、URのパートナー事業者：立山科学株式会社が、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。



月額料金	・初期費用（事務手数料・機器設置代）として7,249円（税込）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（2,640円（税込）/台）。
990円（税込）	

【お問合せ先】詳しくは、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感染症に便乗した悪徳商法にご注意ください。



細やかな心配りと真心こもったサービス！ 小さくても暮らしのニーズを満たす商店街！

店舗数が少ない商店街ですが、長く地域に根ざし、
地域の人々と親しいつきあいを重ねて信頼関係を培い、
今では“なくてはならない”存在になっています。



当店は、創業明治15年、市内で他に2店舗を運営しています。先月の7月4日、隣の店舗に青果と鮮魚の販売店「博多おぎはら寅吉貝塚店」を新たにオープン。こちらの店舗は、お刺身をつくったり三枚おろしにしたりする作業場としても活用することになりました。お盆を過ぎた頃がおいしい旬のオススメを伺うと、「本来はサンマですが、残念ながら近年は期待できるようなものが獲れず、しかも高いのでおすすめしていません。それよりもサバやアジ、カマスなどの方がおいしいですよ。」と、旬のオススメを教えてくださいました。

④ おぎはら鮮魚店



暖簾には、「創業明治15年。博多の魚で皆様に「驚き」と「幸せ」をお届けします」とあります。

当店は鮮魚やお惣菜、そして新たに青果も加え、魚屋と八百屋が合体した販売店として7月4日にオープンしました。店内の大型冷蔵庫には、たくさんの種類のお刺身や鮮魚が並んでいて、買った鮮魚は隣の「おぎはら鮮魚店」に持ち込めば無料でお造り等にしてくれるそうです。また、オリジナルの醤油や鰹節など、創業者の名前を冠した「おぎはら寅吉」ブランドの商品も販売。地域の方々にはとても嬉しい店舗の誕生となりました。

⑤ パンジークリーニング貝塚店



毎週 火・金は40%OFFお急ぎの物は当日仕上げも可（受付は朝10:00まで お渡し17:00）

笑顔が素敵な店主の古賀さん。「衣類のシミやカビなどでお困りのときは、お気軽にご相談を！」

当店は、平成8年9月に開店、今年26年目を迎えました。店主の古賀さんは、クリーニングの仕上がりをお渡しするとき、いつもちょっとしたアドバイスをしています。例えば、「湿気が多いとカビが生えるのでお渡しするときの透明のビニールは必ず外してください」「年に2回、春と秋の乾燥した日に虫干してください」「冬物はカバーなどを外して保管し通気を良くしてください」等々、細やかな気配りでお客様との信頼関係を築いてきました。また、「夏場に、2～3時間しか着ていないからといって仕舞い込んでしまいがちなが喪服です。汗をかいているし、次はいつ着るかわからないでしょ？だから、クリーニングに出した方がいいですよ」と貴重なアドバイスも。コタツ布団やカーペットなどは、事前にお申し込みいただければ集配も可能とのことでした。

当店は、市内では数少ない精米ができる米穀店です。「精米できますか」という問い合わせも多く、「精米できるところがなかなかなくて、やっと探し当てた」と遠方から来店する方もいるそうです。当店おすすめのお米の銘柄を伺うと、「棚田百選に選定されている佐賀県唐津市の棚田米や熊本県の水のきれいなホタルの里で作っている矢部米です。どちらもおいしいと評判でとても人気です。常時置いてありますので、ご注文いただいたら当日に精米したものをお届けします！」と店主。「ただ、せっかくご来店いただいたのに配達に出ていてシャッターを閉めていることが多いので、お電話でお問合せいただければ幸いです」とのことです。人気の高いブランド米を精米したので新鮮なうちに一度食べてみませんか！

① 貝塚米穀精米所



ホテルの里で知られる熊本県上益城郡山都町産の「矢部米」



精米機を持つ米穀店は市内では希少な存在

② はこざき保育園



当保育園（認可）は、まだ認可外だった開園当時から20年近く地域に根ざした保育園として親しまれてきました。「子ども一人ひとりを大切に・・・」という理念のもと、いろんな体験をさせてあげたいという方針から子どもたちの情操教育の一環として「日本舞踊」を教え、行儀作法を身につけるというカリキュラムを設けています。毎年、卒園時には日本舞踊の演目を通り、卒園生はその着物のまま卒園式に出席するのが当園の伝統になっています。また、博多の夏の大イベント・博多山笠の「こども山笠（千代流）」にも参加（希望者）していて、2年の中止を経て今年は3年ぶりに参加。「山笠に出られるからこの保育園に入れましたという方もいるくらい父兄の方も熱心で、子どもたちはちゃんと締め込をし、先生方は子どもを見守りながら気合を入れて山笠と並走します。勢い水がかかってびしょ濡れになりますけどね（笑）」と、先生方も博多っ子の心意気で臨んでいるようでした。10月には団地の広場で運動会も予定されています。どうぞ、子どもたちに声援をお願いします！

⑥ 別館



商店街の南側には別館があります



みんなdeコミュニティ

大野城市 下大利団地

「七夕まつり」が3年ぶりに開催されました！ 皆様の七夕の願いが叶いますように！

挨拶に立った前田会長は、「少しでも皆様が笑顔になれるように、会を楽しんでいただけるように願っています」と、ご自身の「七夕の願い」を語りました。また、コロナ禍の折、少しでも親子で楽しむ機会を設けたいという一心で3年ぶりに開催を決めたことなどを話していました。

参加した5組の親子は、さっそく色紙で折り鶴や吹き流しを作り、五色の短冊に願い事を書き、スタッフが用意した網飾りや輪飾り、くずかごなど伝統の七夕飾りと一緒に飾り付け、昔懐かしい笹飾りを完成させていました。

今、お腹の中にいる子が7月に生まれる予定なので、七夕に生まれたら七夕にちなんだ名前をつけようと思っています

子どもが生まれたとき、あらためて願い事を考えました

小学校のときの七夕集会。体育館に天井に届くくらい大きな竹をクラス毎に立てて、みんなで飾り付けをしたこと

参加者に七夕の思い出を伺いました！

今日の日が、また一つ七夕のいい思い出になりますように！

小さいときは本当に願いが叶うと思っていました。今は娘がそう思って短冊を書いているんだなと思って見たら、家族が皆、同じ願いだったのでジンとききました

今日ですね。初めて子どもと一緒に七夕飾りを作ったことです



短冊には「家族みんなが幸せになりますように」「コロナがなくなりますように」



ズラリと並ぶ色とりどりの網飾り！



福岡市早良区 星の原団地

願いを込めて、七夕の飾りつけを楽しむひととき「ふれあいサロンいいかも七夕祭り」が開催！

今年は早々に梅雨が明け、強烈な暑さが続く7月4日（月）、集会所で「ふれあいサロンいいかも七夕祭り」が開催されました。当日は「ふれあいサロンいいかも」のメンバー20数名が参加、中村学園大学短期大学部キャリア開発学科とUR都市機構も連携して七夕飾り作成等に協力しました。本来であれば学生さんと一緒に飾り付けをしたかったのですが、コロナ禍のため、学生さんが授業の中で作った約300個の七夕飾りを事前に団地に持ち込み、それを後から会の皆さんが飾り付けて行くというやり方で行われました。

飾りつけは笹竹ではなくミニサイズの簾。台の上に簾を広げ、吹き流しや折り鶴、紙衣、中にはコミカルなカエルの折り紙などの配置を決めながら五色の飾りを盛り付けていました。学生さんが書いた短冊の中には、恋愛成就の「願い事」もあり、それを見た参加者の一人は「昔、彼と一緒に天の川を見に行きました」と、遠くを見るように七夕の思い出を語っていました。

完成した五色の七夕飾りは、後日、団地商店街に飾り、行き交う人の目を楽しませていました。



ユニークな「カエル」の飾りが！



五色に彩られた飾りは、後日、団地商店街を賑やかに彩りました！



皆さん、黙々と飾りつけを行っていました！



商店街も華やかに！



屋外掲示板にも展示！



星の原団地郵便局の入り口付近にも展示！

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 093-383-9533

鹿児島地区

(株) 東急コミュニティー鹿児島支店 099-250-1778

熊本地区

明和不動産管理・キューネット共同体 096-322-5000

長崎地区

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。

長住団地の鉄筋コンクリート造倉庫にやってきました!

倉庫の中はこんな感じです!!

奥行約180cm、幅約160cm、高さ約180cmあります!
※身長180cmの大人が両手を広げてみえます。

早速荷物を収納してみました。
自転車を入れてもまだまだ余裕がありますね。

倉庫に収納した荷物です。

団地内賃貸倉庫・トランクルームをお申し込みの流れ

1 倉庫空き状況のご確認

2 倉庫のお申し込み

3 倉庫のご契約

4 倉庫の利用開始

管轄の住まいセンターにて、空き状況をご確認いただけます。
※一部団地では、1戸につき複数倉庫のお申し込みが可能です。

管轄の住まいセンターにてお申し込みいただけます。

住宅の賃貸契約書もしくは写真付きの公的書類をご持参のうえ、賃貸倉庫利用申込書(住宅契約の際、ご使用した印鑑を押印ください)をご提出ください。

※ご契約手続きは、郵送も可能です。

※営業センターでのお申込みは受け付けておりませんので、あらかじめご了承ください。

倉庫の利用条件

倉庫がある団地の住宅賃借人であること

倉庫としてご利用いただくこと

賃貸料のお支払いが可能であること(住宅等の賃料滞納がないこと)

ご契約書等に必要事項を記入し、初月分の日割料金及び敷金(月額料金の2ヵ月分)を銀行窓口にてお振込みいただきます。

※お申込みから倉庫ご利用までに14日間以上いただいております。

※倉庫の利用可能日は、住宅の入居可能日以降となります。

倉庫の鍵は、倉庫の利用可能日以降に団地管理サービス事務所等にてお渡しいたします。

※倉庫内には貴重品及び危険物はいれないようにお願いいたします。

屋外 鉄筋コンクリート造

住棟内トランクルーム

※団地・築年数によって、倉庫の広さ・構造・料金等が異なりますので、事前にご確認ください。

◎料金は概ね3,000円台になります

所在地

団地名

管轄センター等

電話番号

大野城市

下大利

福岡市

長住・原金山・堤・室住宝台・星の原菅松・箱崎

福岡住まいセンター

092-433-8123

古賀市

花鶴丘

宗像市

日の里

北九州市

萩原・徳力志徳

北九州住まいセンター

093-383-9533

共用灯の球切れについて(お願い)

お住いの団地の共用灯は、球切れ発生の都度交換しております。

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。

また、お近くの清掃作業員にお声がけいただければ、管理サービス事務所等に申し伝えます。

禁止事項

倉庫内に火薬その他の危険物又は異臭を放つもの等、他人に迷惑を及ぼすようなものを持ち込むこと。

倉庫の模様替え又は工作をすること。

倉庫の敷地内に工作をすること。

倉庫の全部もしくは一部を転賃貸、倉庫の賃借権を譲渡し、又は倉庫をその他と交換すること。

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。

※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。

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

25

26

27

28

29

30

31

支払期日が25日の方は8月25日(木)引き落としとなりますので8月24日(水)までに、

支払期日が末日の方は8月31日(水)引き落としとなりますので8月30日(火)までに、入金くださいますようお願いいたします。

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

支払期日が25日の方は9月26日(月)引き落としとなりますので9月22日(木)までに、

支払期日が末日の方は9月30日(金)引き落としとなりますので9月29日(木)までに、入金くださいますようお願いいたします。

10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

31

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

支払期日が末日の方は10月31日(月)引き落としとなりますので10月28日(金)までに、入金くださいますようお願いいたします。

安全!安心!快適に!

暮らしの備忘録

防災意識を忘れずに!

vol.7 | 事前にできる台風対策

台

昨年(令和3年)の台風14号は、1951年の統計開始以降、初めて福岡県に上陸した珍しい台風だった!

昨年、9月17日に福岡県福津市に上陸した台風14号は、1951年の統計開始以降、初めて福岡県に上陸した台風でした。上陸後すぐに温帯低気圧に変わりましたが、各地に大雨をもたらしました。

まだ記憶に新しい今年の7月4日、長崎県に上陸した台風4号もまた、上陸後まもなく温帯低気圧に変わり、その直後に福岡県南部に大雨を降らせ、他県では「線状降水帯」や「記録的短時間大雨情報」が発表された地域もありました。

気象庁のデータ(1951～2020)によれば、台風の発生する数が一番多い月は8月、次いで9月、7月、10月

事前にできる台風対策

大雨が降る前、風が強くなる前にいきましょう!

●ベランダにある風で飛ばされそうなものは、風が強くなる前にしっかりと固定するか家の中に入れておきましょう。

●強風にあおられて折れた木の枝やいろいろなものが飛んできて窓ガラスが割れる恐れがあります。飛散や窓ガラス破損を防ぐためバルコニーを片付け、カーテンを引いて窓際には近づかないようにしましょう。

●物干し竿は竿止め(ストッパーなど)で竿が外れないように対策しましょう。

●排水口は掃除をして水はけを良くしましょう。

●断水や停電に備えて、懐中電灯、水や食料を備蓄しておきましょう。

●各自治体が指定する避難所と避難経路を

強風の中の外出は危険がいっぱい!

雨や風が強くなってきてからの外出は危険です。雨で増水した川の近くに行って事故に遭ったことなどが報告されています。また、台風が通り過ぎても吹き返しの強い風が吹き

雨が降り続くことがありますので、警報や注意報が解除されるまでは十分注意しましょう。

空欄に入る漢字の一文字はなに?

秋の澄んだ空に、ささ波のような、まるで魚のウロコを並べたように広がる巻積雲。別名、ウロコ雲や○○○雲と呼ばれています。さて、どんな名称?

雲

雲

雲

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、「あおぞら」をお読みいただいた感想などを添えてご応募ください。

◆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／2022年9月30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。ご本人様の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。

🎁 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

06 あおぞら 第246号 2022年8月

第246号 2022年8月 あおぞら 07



星の原団地
福岡市早良区

「シニアの熱中症『0』と夏バテ防止を目指して」と題した講演会が開催されました！



中村学園大学栄養科学部栄養科学科の渡邊啓子准教授を講師にお迎えし、とくに熱中症が心配な高齢者の日常生活のなかでの注意点や、その予防と対策をお話いただきました。一番の予防は、「三度の食事をきちんと摂ること」。

野菜を多く摂り、サラダより蒸し野菜や焼きナスなどで食べるほうが水分を多く摂れるそうです。「料理が面倒なときは、トマトをお味噌汁に入れて食べるのもいいですよ。また、豆乳を製氷器に入れて冷蔵庫で凍らせておいて暑いときに食べると、水分と一緒にたんぱく質が摂れるので夏の間はとくにおすすめです」と、栄養科学科の先生ならではのアドバイスもいただきました。最後に、「一度熱中症になった人は、またなりやすいので注意してください」と呼び掛けていました。



後出しジャンケンで頭の体操も！



アーベイン
ルネス
福岡市城南区

ストレッチのプロが教える人気のレッスンに熱い眼差し！



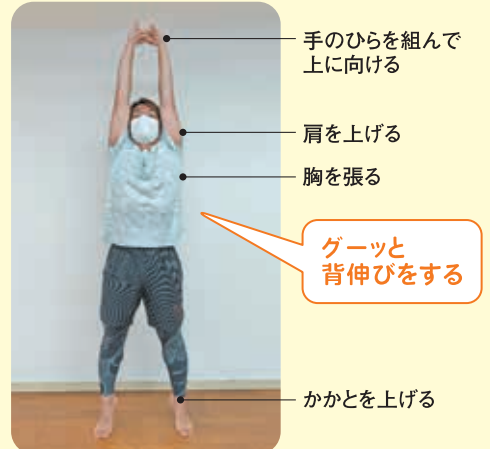
アーベインルネス城西では週一回（月4回）、ストレッチのトレーナーとして、またインストラクターとして延べ4万人以上を指導してきたストレッチのプロ・梶谷 豪一さんによるレッスンが行われています。

開始と同時に照明を落とし、静かでゆるやかな音楽が流れるなか、ゆっくりとしたリズムで脚、腕、首、腰などを伸ばし、ひねり、曲げるなど、約60分間ストレッチをしていきます。「ストレッチは、リラクゼーションが基本です。雰囲気も含めて心も体もリラックスすることで体が伸ばしやすくなり、筋肉がほぐれ、血行が促進されて健康づくりに役立ちます。激しい動きや無理な動きはありませんので、高齢になっても続けることができますよ」と梶谷先生。レッスンを終えた生徒さんたちは「とってもスッキリします」「腰痛がなくなりました」「猫背だったのに姿勢がよくなりました」など、梶谷先生の指導の効果を口々に語っていました。実に約10年続いているという人気の理由もそこにあるようです。



梶谷先生オススメの簡単ストレッチ～「伸び」

この姿勢を3～5秒、1日3回行ってください



梶谷先生のアドバイス

これだけでも背筋が伸び、姿勢が変わります。朝の寝起きは体が固まっているので、それをほぐすという意味で。また、デスクワークの人は体と気持ちをリセットするという意味でトライしてください。