

URと住民の
みなさまをつなぐ
コミュニティペーパー

URまど

No.253 隔月刊

6

2020

街に、ルネッサンス



UR

UR都市機構

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

コミュニティニュース／Dancing Photo 4・5
すっきり収納Navi 6
ながらdeヨガ／読者のひろば 7
彩りレシピ 8

編集・制作 ㈱高速オフセット

Enjoy Dancing!

みんなで取り組む美しい町づくり



武庫川
〈兵庫県西宮市〉



◀撮影のために一時的に
マスクを外しています

お花をきれいに
見せるために草取りは
欠かせません！



アドプトいきいきクラブ

武庫川団地で2015年から活動している園芸サークル・アドプトいきいきクラブ。団地中央にあるモニュメント円形花壇や7号棟前の花壇で花を育て、居住者の目を楽しませています。色や形がバラエティーに富むように工夫し、URコミュニティ主催の「第5回共同花壇コンクール2019」で最優秀賞を受賞しました。

現在の会員は20人で、集まって定期的に作業するのは2カ月に一度ほど。皆で草取りした後はお茶を飲みながら、おしゃべりに花を咲かせています。

5月8日は、定例の花壇お手入れの日でした。雲一つない晴天の下、参加者10人全員で雑草を抜き、防風柵を設置。特に5月の末に見ごろを迎えるユリの手入れには余念がありませんでした。「団地内の他の花壇にも活動を広げていきたい」と会長の有田利次さんは意気込みを語ります。新型コロナウイルスの影響により明るい話題が少ない中、アドプトいきいきクラブの皆さんが丹精込めて手入れする色鮮やかな花が居住者の気持ちを前向きにしてくれることでしょう。



①時には休憩しながら各々のペースでゆったりと草取り②パンジーが綺麗に咲いていました③この日初めて参加したメンバーを温かく迎え入れます④円形花壇前で絵画教室が開かれるなど居住者の交流の場になっています

※活動は新型コロナウイルス感染予防策を講じ、実施しています

私の団地自慢

人とのつながりを感じる団地暮らし

有田 利次さん



ここに住んで16年になりますが、静かな環境で大変満足しています。団地の中央にショッピングセンターがあり、何でもそろって便利です。子育て世代や高齢者を対象にしたサ

ポート活動とクラブ活動が充実しているので、安心していきいきと生活できると思います。私も住みよい団地づくりに貢献する一環として、元気いっぱいクラブ活動に参加し続けます。

ACCESS

阪神武庫川線「武庫川団地前」駅下車徒歩約5分、阪神本線「甲子園」駅から阪神バス約12分「武庫川団地中央」または「武庫川団地南」下車徒歩約1分

武庫川団地の
住まいレポート
はこちら



水漏れ・断水・停電などのトラブルがあった場合
24時間緊急事故時の連絡先

緊急事故受付センター

☎0570-004-001
(または ☎ 06-6969-2151)

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じることで、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だき、健康的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。

〈フレイルは「健康」と「要介護」の間の状態です。〉

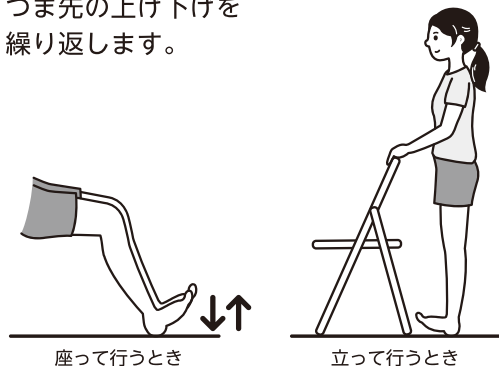


保健師に聞いた

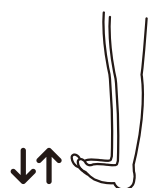
自宅でできる運動法

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。



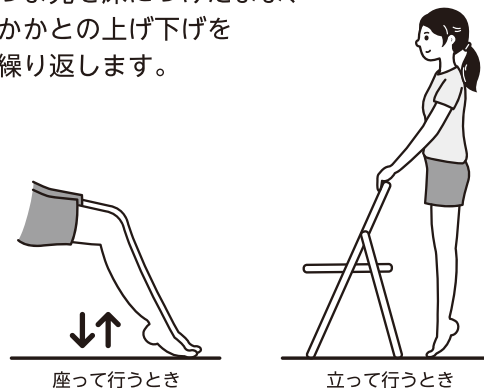
鍛えられる筋肉 → すねなど
回数の目安 → 10～20回



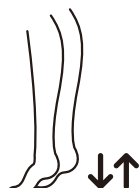
つまづき予防に効果的！

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。



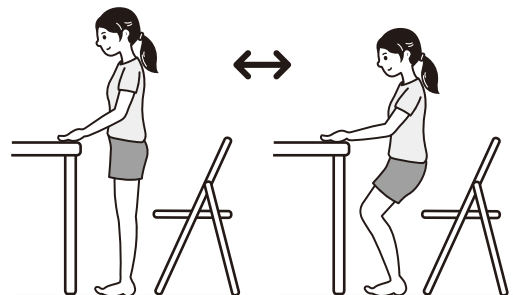
鍛えられる筋肉 → ふくらはぎ
回数の目安 → 10～20回



ふくらはぎは歩くときに使う大切な筋肉！

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っ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して行いましょう。
※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なら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。

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）

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。

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。

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

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

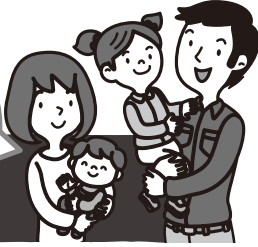
孫の顔が
いつでも見られるし、
万が一のときも
安心♪



5年間 5% 減額!

「近居割」実施中!!

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
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!!

	子育て・高齢者等世帯	支援世帯
世帯要件	★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。

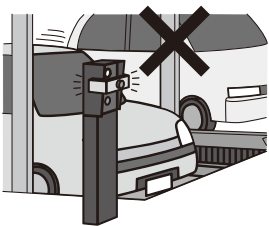
なお、エレベーターを安全にご利用いただく際の注意事項について、代表的なものを記述しておりますので、ご一読いただければ幸いです。

扉の敷居への落とし物に ご注意ください 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。	エレベーター内で あばれると危険です 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。場合によっては閉じ込められることもあります。 	ボタン等はいねいに 扱ってください 扉をたたか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。	かけ込みはおやめください 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 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。	ドアの引き込まれにご注意ください 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。	お子さまの1人乗りは危険です 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 入出庫する際は、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。 	入出庫作業時に駐車装置 内に長時間留まらないで ください。 
--	--	--	---	--

NEWS

コミュニティニュース

使って便利な、新たな交通手段！
シェアサイクルがURで拡大中

大阪エリア HUBchari



4月に、リバーサイドながら住吉などの各団地に「HUBchari」のポートが設置されました。導入されている電動自転車は20インチと一般的な街乗り用自転車(26インチ)より小型で、狭い道や混雑した時間帯でも楽に取り扱うことができます。

「シェアサイクルで初めて電動自転車に乗り、その乗りやすさに驚かれる方が多くいらっしゃいます。見慣れた風景でも自転車に乗ることで新たな発見もあり、とても楽しいですよ」と話すのはHUBchariを運営するNPO法人Homedoorの岡村匠海さんです。通勤や通学、買い物などの用

途で多く利用されており、使用料金は最初の30分が150円、以降は30分ごとに100円となっています(24時までの1日利用は1389円)。利用の20分前からは予約も可能なので、ポートに行ったのに自転車がない、と慌てることもありません。

HUBchariは路上生活者の方を支援する目的で2011年に始まり、大阪市内で広くサービスを提供し、その収入は脱路上生活のサポートに使われています。

「居住者の皆さんに気軽に使っていただくことで、支援の輪もどんどんと広がります」と話してくれました。

HUBchari 利用法

① 登録

パソコンやスマートフォンでウェブサイトの「会員登録」から氏名、住所などを登録します。利用にはクレジットカードが必要です。

② 借りる

会員登録からポートの状況を確認して、空いた自転車を予約。サドル下に設置される自転車操作パネルに暗証番号を入力して利用開始。

③ 返す

空いているポートに自転車を止め、施錠してから、自転車の端末で「ENTER」ボタンを押すだけで返却は完了。登録したメールアドレスに返却完了の通知が届きます。



左記コードを読み取って会員登録ページに簡単アクセス

公式ウェブサイト
http://hubchari.com/



HUBchari ポート設置団地

・リバーサイドながら
・さざなみプラザ
・リバーサイドほんじょう
・アーベイン桜ノ宮駅前
・都島リバーシティ
・リバーサイドしろきた
・リバーサイドともぶち第2
・サンヴァリエあべの阪南
・サンヴァリエ西田辺

・森之宮第2
・アーベイン緑橋
・船場淡路町
・千島
・シティコート千島三丁目
・サンヴァリエ東長居
・サンヴァリエ針中野
・住吉



リバーサイドほんじょう



さざなみプラザ

最近、街中で増えているのが「シェアサイクル」のサービスです。シェアサイクルは他の人と自転車を共有(シェア)して、好きな時間だけ利用できる仕組みのことで、借りた場所以外でも返却できる点が受けて利用者が伸びています。この春から、いくつかの団地に自転車の貸し出し拠点「ポート」が設置されました。その特徴や利用方法を詳しくご紹介します。



京都・大阪エリア HELLO CYCLING



洛西竹の里や洛西福西公園など洛西エリアに3月からポート設置を進めているのが「HELLO CYCLING」です。

「居住者の認知度が上がり、利用件数も増えてきました。24時間利用可能なので、公共交通機関が動くまでの早朝やバスの運行時間が終わったあとにもぜひ気軽に使ってもらいたいですね」とHELLO CYCLINGに参加する株式会社あさひの鈴木純一さんは言います。最寄り駅はJR桂川駅や阪急洛西口駅にもポートが設置されており、通勤通学にも便利です。

「自転車の利用料金は15分100円(12時間ま

での利用で最大1500円)とお手頃。電動自転車に乗ったことがない人にも試乗感覚で使ってみてほしいです。1回乗るともう普通の自転車には戻れません」

HELLO CYCLINGで利用できるのはすべて電動自転車なので、坂道の多い洛西地区でも年齢を問わずご利用いただけます。予約受付は利用の30分前から。自宅を出る前や駅に着く直前に予約しておけばスムーズに自転車を借りることができます。大阪・豊中エリアの団地でもポート設置を進めており、ますます便利になるサービスから目が離せません。

HELLO CYCLING 利用法

① 登録

ウェブサイトの「会員登録」から氏名、住所などを登録します。支払方法はクレジットカードや携帯電話会社のキャリア決済などが選べます。



左記コードを読み取ってウェブサイトに簡単アクセス

公式ウェブサイト
https://www.hellocycling.jp/

② 借りる

スマートフォンを使って、会員登録やアプリからポートの状況を確認して、空いた自転車を予約。自転車のハンドルに設置された端末に暗証番号を入力して利用開始。



③ 返す

空いているポートに自転車を止めて、施錠してから自転車の端末を操作して返却します。30分前から返却予約ができるので、アプリでポートの空き状況を確認しておくとお便利です。



HELLO CYCLING ポート設置団地

京都エリア
・洛西新林北
・洛西竹の里
・洛西福西公園

大阪エリア
・アルビス旭ヶ丘
・シティコート服部



洛西竹の里



洛西福西公園

※すべて2020年5月時点の情報です

Danching

Photo



日常の一コマやオススメの風景、季節のイベントなど、団地暮らしの楽しさを表現した素敵な写真が届きました。



団地内の桜は毎年きれいに咲くので、いつも楽しみにしています。不安な日々が続く毎日ですがひと時の安らぎを与えてくれました。

武庫川 ミヤーさん



団地の敷地につながるエントランスがお花の門になりました！とてもすてきで毎年楽しみです。皆里ヶ丘けやき東街 みどばんさん



団地に引っ越ししてから早いもので3年。父、夫、私、そして文鳥の文亮と穏やかな毎日を過ごしています。ペランダから見える山際の美しさは、山紫水明の京都ならではの。文鳥のさえずりと共に朝の光が差し込む朝が1番のお気に入りです。

上桂 戸塚知美さん



URのポンタカードを使用してから、団地公園のベンチがポンタに見えてきました。

びわ湖美空 中里博司さん



千里山は昔から桜が美しいと有名です。なんと今年はスーパームーンを4月に見るチャンスが。団地を入れないながら、桜の枝の真ん中に満月が来るように頑張りました。

千里山 クレセントヨコさん

■ 応募方法

郵便番号・住所・氏名(必要ならペンネーム)・年齢・電話番号・お住まいの団地・写真を撮った(写っている)団地名・写真についてのコメントを記入して、パソコンやスマートフォンで応募ください。

※郵送でもご応募いただけます(7ページ下部のあて先へ)。

※応募された写真・写真データは返却しません

※掲載は次号以降になることがあります。



左記コードを読み取って
簡単アクセス

採用された方に図書カード(500円分)をプレゼント

生活支援アドバイザーを訪ねて
団地暮らしのパートナー

第3回

浜甲子園・浜甲子園さくら街・
浜甲子園なぎさ街(兵庫県西宮市)
渡邊 朋子さん

来れば気持ちが楽になる場でありたい

歴史ある浜甲子園団地には、愛着を持って長年住んでこられた方が多くおられます。住み慣れた街で、いつまでも快適に暮らしていただくお手伝いをするのが私の役目です。

昨年12月より同団地でサービスを開始した「あんしんコール」は、ご希望の方に週1回電話して、体調に変化はないか、困ったことはないかをうかがっています。今は新型コロナの影響もあり、「他愛のない会話でも安心できるから電話をかけてくれて本当に良かった」と喜んでくださいます。会話が弾み、つい予定時間を過ぎてしまうことも。私の

方が皆さんから元気をもらっています。

また、住民の方から相談を受けた場合、どこに問い合わせた方がいいかを速やかに提案することが大切です。そこで、周辺の自治会長さん、地域包括支援センターや社会福祉協議会などが定期的に集まる「甲子園浜地区ネットワーク会議」に参加し、交通安全や防犯など地域の現状や問題点を把握するとともに、住民の方に役立つ情報収集に努めています。「困ったら渡邊さんに聞いてみよう！」と思ってもらえるような身近で頼られる存在を目指しています。



「お変わりありませんか？」毎週金曜日のあんしんコール(無料)で、住民の方の日常生活をサポートします



窓口でもご相談をお受けしています



「美しいデザインの建物と、緑あふれる広々とした空間が自慢です」と渡邊さん

すっきり収納Navi

住まいづくりのプロである吉本とも子さんが、限られたスペースに物を上手に納めるコツを紹介します。

第7回 郵便物や書類すっきり
管理システム作り！

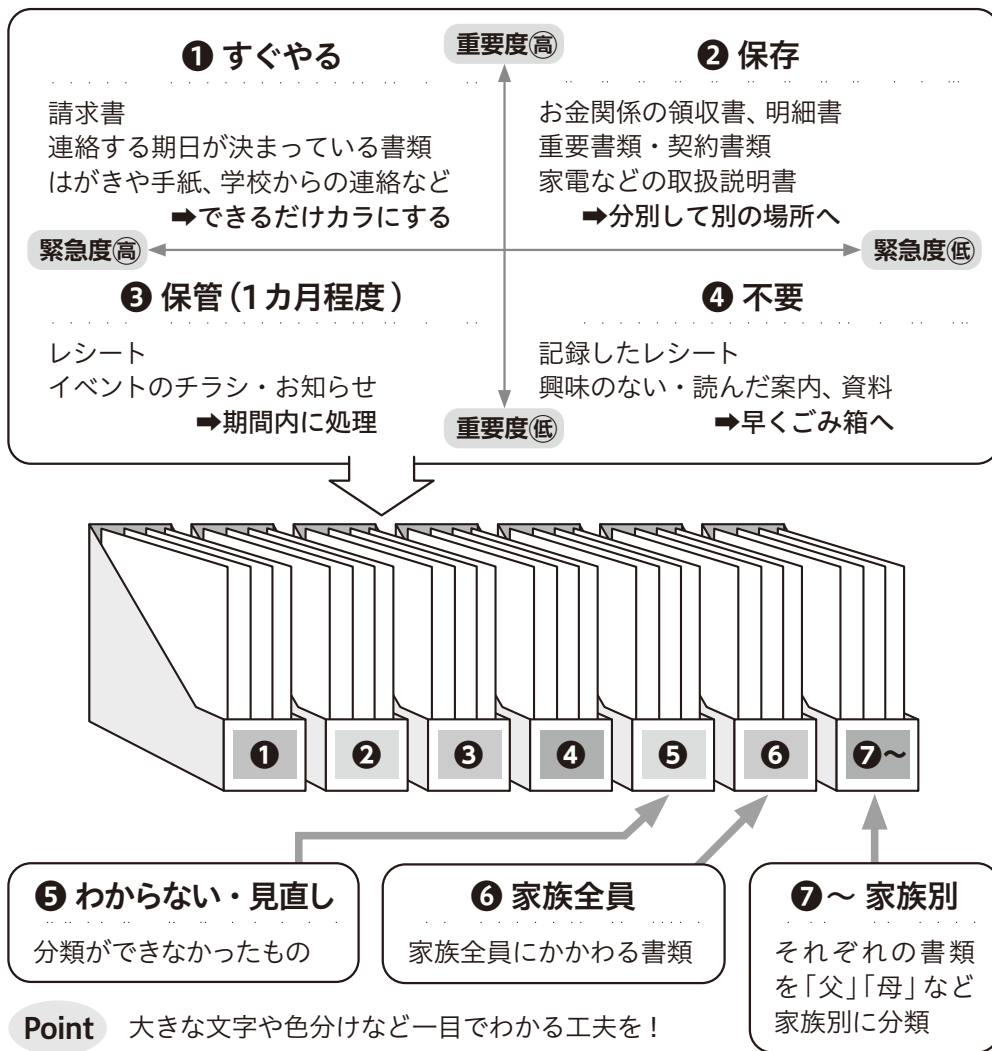
支払期日を過ぎた請求書が後から見つかって大慌てしたことはありませんか？ 書類や郵便物はいっぱいたまりがちです。書類の整理は情報の整理と言い換えられます。実はこの書類整理はプロでも難易度の高い片付けなのです。とりかかるポイントは今日届いた書類から始めること。過去にたまったものも一気に片付けようとすると途中で投げ出してしまいがちだからです。

まず、書類が入ってきたらすぐ分けましょう。ファイルボックスを用意して、右上の図のように重要度と緊急度の軸に沿って四つに分け、①～④のボックスへ大まかに分類します。分類できなかった書類は⑤の「わからない、見直し」ボックスを作って入れます。考えずに分け入れてくことが大事です。

これができたら、たまっている過去の書類も少しずつ分けていきましょう。家族で暮らしている方は⑥と⑦～の家族用ボックスも用意しておくことが大切です。

ボックスは居間や玄関など家族全員が目にするところに配置し、届いた郵便や持ち帰った書類をすぐに処理するクセをつけましょう。「すぐやる」は毎日、「見直し」「保管」は週1回～月1回、「保存」は半年～1年に1回は確認して、ボックスがいっぱいにならないように注意してください。②の重要書類はボックスに入れたままにせず、ボックスから出して別に保存しましょう。日々、ボックスに仕分ける→見直すという仕組みを作って書類整理上手を目指してください。

吉本 とも子 一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会理事・認定トレーナー 片付けからインテリアまで相談は<https://www.wf-stile.com/>



広島 鈴が峰エリア(鈴が峰、鈴が峰市街地、鈴が峰第6)
広島都心エリア(中広町、白島北町、フラワープラザタカノバシ)
高陽エリア(高陽)

岡山 東中山下

和歌山 鳴滝・城北・和歌山駅前

広島・岡山・和歌山
にもあります！

UR 賃貸住宅

詳しくは HP をご覧下さい [UR 賃貸住宅](#) [検索](#) UR 賃貸住宅

ご入居中のお問い合わせ先
記載の他、年末年始等の休業日があります。

夜間・休日の緊急連絡先
緊急事故受付センター
☎0570-004-001
(または☎06-6969-2151)

千里 住まいセンター 〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1-4-2 (千里ライフサイエンスセンタービル19階) ☎ 06-6871-0515 ●営業時間/ 9:30～17:30 ●定休日/ 日・祝日	大阪 住まいセンター 〒536-8522 大阪府大阪市城東区森之宮 2-9-204 ☎ 06-6968-4455 ●営業時間/ 9:30～17:30 ●定休日/ 日・祝日	泉北 住まいセンター 〒599-8236 大阪府堺市中区深井沢町 3257 番地 ☎ 072-276-7123 ●営業時間/ 9:30～17:30 ●定休日/ 日・祝日
兵庫 住まいセンター 〒651-0087 兵庫県神戸市中央区御幸通 7-1-15 (三宮ビル南館 4 階) ☎ 078-242-2791 ●営業時間/ 9:30～17:30 ●定休日/ 日・祝日	阪神 住まいセンター 〒660-0881 兵庫県尼崎市昭和通 3-95 (アマックスビル8階) ☎ 06-6419-4522 ●営業時間/ 9:30～17:30 ●定休日/ 日・祝日	奈良 住まいセンター 〒631-0805 奈良県奈良市右京 1-4 (サンタウンひまわり館2階) ☎ 0742-71-2401 ●営業時間/ 9:30～17:30 ●定休日/ 日・祝日
京都 住まいセンター 〒604-8171 京都府京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町 566-1 (井門明治安田生命ビル 4 階) ☎ 075-256-3663 ●営業時間/ 9:30～17:30 ●定休日/ 日・祝日	和歌山:日本総合住生活株式会社 〒640-8471 和歌山市善明寺 642-2 ☎ 073-455-9500 ●営業時間/ 月～金 9:00～12:00 13:00～16:30 ●定休日/ 土・日・祝日	

広島:株式会社第一ビルサービス 〒732-0827 広島市南区福南町4-5尾崎ビル4階 ☎ 082-568-8177 ●営業時間/ 月～金 8:30～17:30 ●定休日/ 土・日・祝日	岡山:株式会社第一ビルサービス 〒700-0975 岡山市北区今4丁目9番23号 大木今ビル8階 ☎ 086-241-0757 ●営業時間/ 月～金 8:30～17:30 ●定休日/ 土・日・祝日	株式会社第一ビルサービス ヘルプデスク ☎ 082-244-4824
--	--	---

空室情報のお問い合わせ先

☎0120-23-3456

●営業時間/ 9:30～19:00 ●定休日/ 12/29～1/3 ●携帯電話からもご利用いただけます。

UR 梅田営業センター 〒530-0001 大阪市北区梅田 2 丁目 2 番 22 号 (ハービスエントオフィスタワー 12階) ☎ 06-6346-3456 ●営業時間/ 9:30～19:00 ●定休日/ 12/29～1/3 ●JR[大阪駅]から徒歩約2分 ●地下鉄御堂筋線[梅田駅]から徒歩約5分	UR なんば営業センター 〒542-0076 大阪市中央区難波 4 丁目 1 番 15 号 (近鉄難波ビル 7階) ☎ 06-6636-2903 ●営業時間/ 9:30～19:00 ●定休日/ 水・12/29～1/3 ●地下鉄[なんば駅]・近鉄[大阪難波駅]21号出口から徒歩約1分	UR 天王寺営業センター 〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1 丁目 3 番 21 号 (岸本ビル5階) ☎ 06-6624-2281 ●営業時間/ 9:30～19:00 ●定休日/ 水・12/29～1/3 ●近鉄[大阪阿部野橋駅]西改札口すぐ ●JR[天王寺駅]から徒歩約2分	UR 千里営業センター 〒560-0082 豊中市新千里東町 1 丁目 4 番 2 号 (千里ライフサイエンスセンタービル19階) ☎ 06-6871-0612 ●営業時間/ 9:30～18:00 ●定休日/ 水・12/29～1/3 ●北大阪急行[千里中央駅] (北口) から徒歩約2分
UR 泉北営業センター 〒590-0115 堺市南区泉山台 1 丁目 2 番 3 号 (南専門店街ビル 1 階) ☎ 072-290-6900 ●営業時間/ 9:30～18:00 ●定休日/ 水・12/29～1/3 ●泉北高速鉄道[泉ヶ丘駅]改札を出て東へ徒歩約1分	UR 神戸営業センター 〒651-0096 神戸市中央区雲井通 5 丁目 3 番 1 号 (サンパル 4階) ☎ 078-251-4075 ●営業時間/ 9:30～18:00 ●定休日/ 水・12/29～1/3 ●JR[三宮駅]から東へ徒歩約5分	UR 京都営業センター 〒604-8171 京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町 566-1 (井門明治安田生命ビル 1 階) ☎ 075-255-0499 ●営業時間/ 9:30～18:00 ●定休日/ 水・12/29～1/3 ●地下鉄[烏丸御池駅]4-1出口から徒歩約1分	UR 奈良営業センター 〒631-0805 奈良市右京 1 丁目 4 番地 (サンタウンプラザひまわり館 2階) ☎ 0742-71-5561 ●営業時間/ 9:30～18:00 ●定休日/ 水・12/29～1/3 ●近鉄京都線[高の原駅]から西へ徒歩約4分
UR 枚方営業センター 〒573-0032 枚方市岡東町 14-41 ☎ 072-861-5355 ●営業時間/ 10:00～19:00 ●定休日/ 水・12/29～1/3 ●京阪本線[枚方市駅]南口から徒歩約1分	UR 森之宮営業センター 〒536-8550 大阪市城東区森之宮 1 丁目 6 番 85 号 (都市再生機構西日本支社 1階) ☎ 06-6968-8298 ●営業時間/ 9:30～17:40 ●定休日/ 12/29～1/3 ●JR環状線[森/宮駅]から東へ徒歩約4分 ●地下鉄[森/宮駅]から東へ徒歩約4分	UR 高槻営業センター 〒569-0803 高槻市高槻町 9 番 24 号 (スクエアビル 1 階) ☎ 072-686-5533 ●営業時間/ 10:00～19:00 ●定休日/ 水・12/29～1/3 ●JR[高槻駅]から徒歩約2分 ●阪急[高槻市駅]から徒歩約5分	UR 賃貸ショップ天六 〒530-0041 大阪市北区天神橋 6 丁目 4-20 (大阪市立住まい情報センター4階) ☎ 06-6881-6733 ●営業時間/ 10:00～17:00 ●定休日/ 火・水・12/29～1/3 ●地下鉄[天神橋筋六丁目駅]3号出口から連絡

UR 賃貸 関西

検索

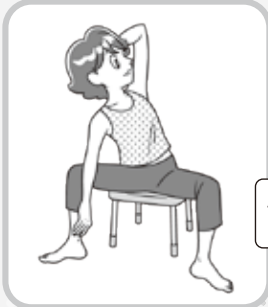
www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/

上記の営業時間等は変更となる場合がございます。また臨時で休業させていただきます場合がございます。

空いた時間にすぐできる ながらdeヨガ

椅子に座って呼吸を楽しむ

椅子に座ったまま両足を大きく開き、片手で足首の内側を持った状態で、もう一方の手で頭の後ろを押さえ、その手の肘をゆっくり上げていきます。体がねじれることで体側が伸び、呼吸がしやすくなります。



座骨が上がらないように意識しよう

座ったまま 股関節周りのバランスを整える

あぐらをかいて両手をそろえ、左右の膝が向く方向に体を倒していきます。お尻の筋肉が伸びるなど、股関節周囲のバランスが整います。体がびっくりしないように、ゆっくり倒していきます。



かかと同士は上下に重ねずに行うのがポイント

片膝を立てて 背面の凝りをほぐす

立てた片膝を曲げ、足の裏を両手で持って、太ももをおなかのほうにゆっくり引き寄せます。息を吸いながら引き寄せ、息を吐きながらゆるめるのを5セットほど行くと、お尻や背中がリフレッシュします。立てる膝を逆にして、もう一方も同様に。



足を持つのが難しいときは抱えてもOK

いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。

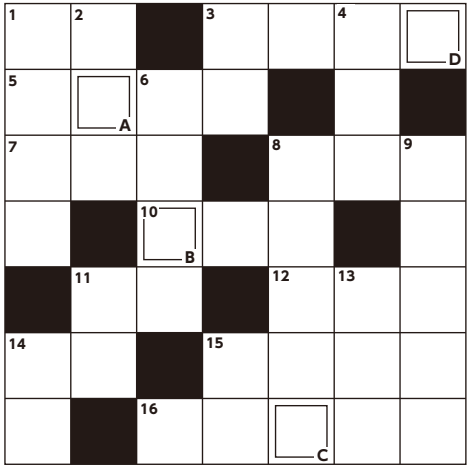
監修:生活ヨガ研究所 70歳からのシニアのヨガクラス(大阪・天満橋)を開設。

生活ヨガ研究所

検索

クロスワードパズル

ヨコ、タテのカギを解いてマス目を埋め、アルファベットのA～Dの順に文字を並べると答えがでます。



二重マスならべると

A B C D

ヨコのカギ

- 米を炊いたりする際に用いる金属製の道具。
- 黄色がかった緑色。
- 小麦粉・砂糖・卵・バターなどを混ぜて作る焼き菓子。
- 強く打ちつけたり、たたいたりすること。
- ものの良しあしが分かる人。鑑定する能力がある人。
- 許可すること。罪や過失をとがめないこと。
- 国の最高権力者。『イギリス〇〇室の歴史は古い』。
- その折の状況や事情のこと。
- 何かをしようと考えることや、その思惑。
- 境や区切りとなるところ。分かれ目。
- 落雷被害を防ぐために立てる金属の棒のこと。

タテのカギ

- 大きくしたり、広くしたりすること。
- まぶたの端に並んで生えている毛。
- 英語でカギのこと。〇〇パーソン。
- 行動を起こしたり、決意したりするときの原因やきっかけ。
- 空気よりも軽い気体を入れて、空中に浮かぶもの。童話に出てくる世話役。『女主人と〇〇〇〇の女たち』。
- 球の表面のこと。



前号の答え 「アスパラ」

みんな集まれ! 読者のひろば

ほっこり

団地エピソード

大雨の日に触れたやさしさ

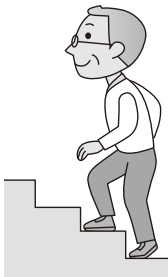
産後3週間の頃、健診帰りに予期せぬ大雨に見舞われました。タクシーの降車場所から住んでいる棟まではかなり距離があり、傘も持っていません。「このままじゃ赤ちゃんが風邪をひいちゃう」と泣きそうになり、思わず管理事務所に駆け込みました。すると管理人さんが「まあ、大変!! 家まで送ってあげるわ」と部屋の前まで傘を差してくださり、赤ちゃんがぬれずに家に着くことができました。今もお会いするたびに声をかけてくださり、感謝の気持ちでいっぱいです。



(奈良学園前・鶴舞 F.Hさん)

つつい足が向く

初めてURにお世話になったのは30年ほど前。入居先はエレベーターがありませんでしたが、若かったので駆け上がることもできました。でも、気が付けば古希を過ぎ、エレベーターのある棟へ移りました。それなのに、長年の習慣からでしょうか、今も階段を上り、踊り場から見える子供たちの遊んでいる姿に心を和ませています。傘寿、米寿、いつまでいけるかな。あの子たちが成人してはかま姿で卒業式に行くのが見られるかな、そんなことを思うこの頃です。



(ルゼフィール名谷東 N.Hさん)

- 川柳
咳二つ 周囲目線にマスクなし
(洛西竹の里古川哲史)
- おやしギャグ 毎日炸裂在宅勤務
(ふれあいプラザ長居公園南 岸根邦子)
- コロナかも 咳も出来ずに電車行く
(南港ひかりの匿名希望)
- マスクつけ 目だけ出せば皆美人
(鈴蘭台第1小鉄)
- 俳句
葉桜に 戯れ小躍り 山雀
(平城第1マシユ)
- 春寒や(亡)夫のセーター 膝に乗せ
(泉北茶山台 丁郡登志子)
- ◆俳句、短歌、川柳など、皆さまからの投稿をお待ちしています。採用された方には図書カード(500円分)を進呈します。
応募のあて先は下記参照



応募あて先

7月20日 消印有効

スマートフォンからも応募可能!



左記コードを読み取って簡単アクセス

クロスワードパズル

応募方法

はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、クロスワードパズルの答えを書いて下記「あて先」へ。

正解者の中から抽選で10人に図書カード(500円分)をプレゼント

ほっこり団地エピソード

応募方法

団地暮らしで起こった、心あたたまのお話をお寄せください。はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、エピソード(200字以上)を書いて、下記「あて先」へ。

採用者に図書カード(1000円分)をプレゼント

あて先

〒530-0001 大阪市北区梅田 3丁目4番5号 毎日新聞ビル6階 (株)高速オフセット内「まど編集室」

■パソコンからの応募は

URまど

検索

<https://www.ur-mado.net/>

食卓を鮮やかに 彩りレシピ

Recipe:20

Main 野菜たっぷり冷製パスタ



材料 2人分

ズッキーニ	1/4本	生ハム	4枚
赤・黄パプリカ	各1/4個	スパゲティ	140g
ニンジン	4cm	塩	適量
セロリ	4cm	ミニトマト	2個
塩	小さじ1/2	イタリアンパセリ	少量
粗びき黒こしょう	少々		
オリーブ油	大さじ2		

調理時間 約15分(2の野菜を冷やす時間は除く)

エネルギー 414kcal

作り方

- 野菜はすべて千切りにし、沸とうした湯に入れて1～2分ゆでる。
- ザルに上げて水気を切り、ボウルに入れてAを加え、よく混ぜ合わせる。1cm幅に切った生ハムも加えて冷やしておく。
- 沸とうした湯に塩を加えてスパゲティを入れ、袋の表示時間通りにゆでて冷水に取り、ザルに上げて水気をしっかり切る。
- スパゲティに冷やしておいた2をオイルごと加えてあえ、器に盛る。小切りにしたミニトマトとイタリアンパセリもせる。

Sub クリームエッグ



調理時間 15分(ゆで卵を冷やす時間は除く)

エネルギー 334kcal

材料 2人分

卵	2個
生クリーム	1/2カップ
砂糖	大さじ1
フランボワーズジャム	大さじ1
ミント	少量

作り方

- 小鍋に卵がつかる量の湯を沸かし、卵を入れてゆでる。途中2～3回転がして9～10分ゆで、水に取って冷やす。
- 生クリームをボウルに入れて砂糖を加える。ボウルを氷水にあてながら少しづつのが立つ程度に泡立てる。
- ゆで卵が冷えたら殻をむき、半分に切る。
- 2のクリームを器に盛ってその上に3のゆで卵をのせ、ジャムをかけてミントを飾る。

レシピ提供：エ・キュッヒェ <http://ekuche.web.fc2.com/>

居住者専用

団地内の賃貸倉庫・トランクルーム

利用者募集中!!

団地内に倉庫があるってご存じですか？ 一部の団地では居住者専用の賃貸倉庫(屋外)やトランクルーム(屋内)を設けています。夏休みに整理した荷物や歳時用品の保管、屋外の賃貸倉庫ではカー用品や予備タイヤの収納など、さまざまな用途でお使いいただけます。令和2年4月より敷金が2カ月分になり、さらにリーズナブルに利用できるようになりました。興味がある方は、空き状況を管理サービス事務所にお問い合わせいただき、一度内覧してみませんか。



南港ひかりの
(大阪市住之江区)

賃貸倉庫

カー用品など趣味の道具置き場に

トランクルーム 広々として、自宅もスッキリ



高見フローラルタウン七番街
(大阪市此花区)



千島
(大阪市大正区)

https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/

倉庫がある
団地はこちら▶



PRESENT 読者プレゼント

アンケートにお答えいただいた方の中から、
抽選でご希望の商品をプレゼント！

1.



ユーグレナ

「からだにユーグレナ」セット
(green smoothie1本、
green smoothie 乳酸菌1本、
green powder21本入り)

「からだにユーグレナ」は、さまざまな働きが研究で分かっている石垣島ユーグレナを手軽に取り入れられる新ブランドです。飲みやすく仕上げた「green smoothie」と「green smoothie 乳酸菌」、料理や飲み物にアレンジしやすい粉末状の「green powder」をセットに。
<https://www.euglena.jp/karadani/>

2.



アーカイヴジャパン株式会社
MIMOTOブレスレット
(両面刻印、シルバー)

「安心を身に付ける」をコンセプトにした装着する人の名前、住所、電話番号などが刻印されたブレスレット。アレルギーを引き起こしにくい医療用ステンレス製で、常時着用可能です。突然の体調不良・不慮の事故・災害への備えに。
<http://mimoto-bracelet.com/>

3.



パナソニック
ナノイー発生機

花粉などのアレル物質や臭いを抑制するナノサイズの微粒子イオン「ナノイー」を放出して、車内やデスク周りを過ごしやすくしてくれます。車のドリンクホルダーにぴったり収まるコンパクトサイズで、場所を選ばずにご利用いただけます。

プレゼント応募あて先

7月20日消印有効

応募方法

はがきに「プレゼント希望番号」をご記入いただき、アンケートにお答えください。

①郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地 ②今月号で興味を持った記事 ③今後掲載してほしい情報 ④団地暮らしでのエピソード

あて先

〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目4番5号
毎日新聞ビル6階
(株)高速オフセット内「まど編集室」

■ パソコンからの応募は

<https://www.ur-mado.net/>
スマートフォンからも応募可能！



URまど 検索