

- 2p 業務名称変更のお知らせ、住宅変更制度のご紹介
- 3p 浴室・トイレのドアノブ不具合にご注意 他
- 4p 5p 特集：URほっとコミュニティ
- 6p 住まいセンターだより
- 7p 暮らしのガイド／読者プレゼントクイズ
- 8p URで、もっとつながる。／ズボラ筋トレ／うま!ラク!レシピ

# あおぞら 12月号

2025年  
NO.266

人がつながる  
場所づくり

特集

えがおがあつまる  
URほっとコミュニティ

詳細は 4p でご紹介!

「はらの木」原(福岡市早良区)

「しかたの茶の間」四箇田(福岡市早良区)

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、夜間にご注意いただくをお願いします。

お友達やご家族を  
ご紹介いただいた方へ!

10,000円相当額の  
金券プレゼント!

キャンペーンの  
詳細はこちら!



九州UR賃貸住宅の  
Instagramはこちら!



UR\_KYUSHU



UR都市機構は、本年7月に新たな事業メッセージ「ゆるやかに、くらしつながる。」を策定しました。新たな事業メッセージに沿った取り組みの一環として、UR賃貸住宅にお住まいの方同士や、お住まいの方を必要な機関に「つなぐ」業務を行っている「生活支援アドバイザー※<sup>1</sup>」、「UR子育てサポーター※<sup>2</sup>」の名称を令和7年10月1日から以下の名称へ変更いたしました。



新名称は、新事業メッセージの理解/体験の促進、およびお住まいの方々に、ゆるやかなつながりを感じていただける存在としての役割をより明確にすることを目的としています。今後も、お住まいの皆さまの安全・安心・快適なくらしを支える取り組みを、地域社会とのつながりを大切にしながら一層強化してまいります。

※1 生活支援アドバイザー

高齢者の方が安心して暮らし続けられるよう、各種相談対応や定期的な見守り、交流促進のためのイベント等を実施する生活支援アドバイザーを団地の管理サービス事務所に配置しています。(令和7年9月末時点280団地190名)

※2 UR子育てサポーター

一部の団地ではUR子育てサポーターが子育て世帯向けイベントの定期開催や地域の子育てに関する情報のSNS発信、子育て関連の相談受付を行っています。(令和7年9月末時点28団地7名)

## 住宅変更制度のご紹介

### 対象となる方

エレベーターがない住棟の2階以上又はエレベーターはあるが通過してしまう階の住宅にお住まいの方で、高齢・障がい・要介護・要支援・疾病等の理由により階段の昇り降りが困難な方が対象になります。

### 制度の主な内容

対象となる方が同一団地内の1階、2階やエレベーター停止階への住宅変更(エレベーター停止階への移転を除き、階下への移転)を希望される際、UR都市機構があらかじめそのご希望を承り、ご希望の住宅が空家になった場合に優先的にあっせんするという制度です。また一定の要件に該当する方に対しては家賃の特例措置がございます。

※詳細は各住まいセンターまでお問い合わせください。

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://www.ur-net.go.jp/chintai/ur-ponta/>



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

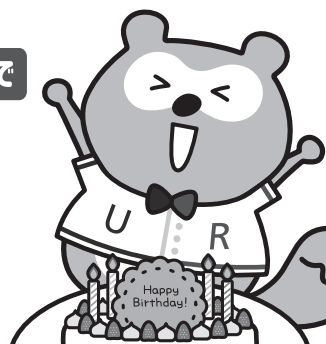
各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント!

※お子様1人あたり

©Ponta



## 浴室・トイレのドアノブ不具合にご注意ください!

UR賃貸住宅において、浴室及び、トイレのドアノブが繰り返しの使用により不具合が発生し、閉じ込められる事例が発生しております。

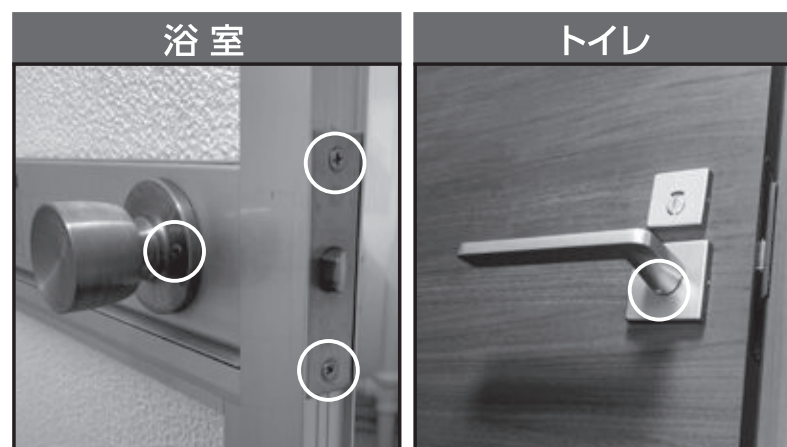
閉じ込めを未然に防ぐため、下記のような不具合にお気づきの場合は、管轄の住まいセンター・管理サービス事務所へご連絡ください。

### ビスのゆるみ・外れ

浴室・トイレに設置されている扉のドアノブ並びにレバーハンドル部分について、以下の写真※を参考に、ビスのゆるみがないか、ビスが外れてしまっていないかご確認ください。

異常が確認された場合は、お持ちのドライバー等にてきつく締めていただくか、管轄の住まいセンター等へご連絡ください。

※写真は参考であり、示している箇所以外にもビスはございますため、いずれもご確認ください。



※浴室・トイレに限らず、住戸内の扉にて同様の事象が発覚した場合もご連絡ください。

### ドアノブがぐらつく・回りにくい

扉を開閉する際に、ドアノブがグラグラしたり、ガタついていないかご確認ください。

また、ドアノブが回しにくい、固くないかなどもご確認ください。

異常が確認された場合は、管轄の住まいセンター、または管理サービス事務所へご連絡ください。



## ご家族とつながる見守りサービスをご存じですか?

ご高齢の方やおひとり住まいの方のご不安を解消するため、URでは、民間事業者が提供する「見守りサービス」(緊急時にご家族等へ連絡するサービス)をご紹介します。詳しくは下記記載の問い合わせ先までお問い合わせください。

### 全国のUR賃貸住宅対象



IoT電球(口金:E26)を使用して、前日9時から当日8時59分の間に照明スイッチのオン・オフがない場合に自動通報。

問い合わせ先

0120-86-2220

営業時間: 9時~18時(年中無休)

※ご連絡の際は、UR賃貸住宅に居住している旨をお伝えください。



### 首都圏のUR賃貸住宅対象



東急セキュリティ

赤外線センサーを使用し、24時間動作検知ができない場合に自動通報。さらに、非常ボタンを押すことで、いつでも通報ができる。

問い合わせ先

0120-109-253

営業時間: 9時~17時(年末年始を除く)

※ご連絡の際は、UR賃貸住宅に居住している旨をお伝えください。



※一部住戸では、各サービスを提供できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◎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ください。

～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







特集

UR

# ほっとコミュニティ

えがおが あつまる



人が自然と集まり、思わずみんなが笑顔になっていく。  
そんな場所がそばにあるだけで、毎日が豊かになります。  
今回の特集では、原団地と四箇田団地内にある  
にぎやかな2つのコミュニティスペースをご紹介します！



原

## 地域とともに育ち合うカフェ はらの木



原団地にある大原幼稚園が「子育て支援」と「地域連携」の拠点となることを目的に運営するカフェ。午前中～昼は子育て世代を中心に、夕方はシニア層や小学生が訪れるなど、1日を通して幅広い世代の方が過ごす憩いの場となっています。地域の方が担当する「まちの教室」をはじめ、マルシェや夏祭り等の大型イベントも開催しています。



### 利用者の声

イベントが楽しいだけでなく、ママ友がいない人の交流の場にもなっていて嬉しいです。

地域の方から寄せられたメッセージ



店内には保護者と一緒に考えたキッズエリアやおむつ替えコーナーも

人気メニューはおにぎりと出汁茶漬け

世代を超えた温かい交流が見られました

### こんなイベントを行っています！

まちの教室



4組の親子が季節を感じながら団地内を一緒に散歩。カフェでランチを食べながらおしゃべりも楽しめました。

今回は初の屋外イベント。子どもたちは松ぼっくりを探したり、ちょうちょを追いかけて、団地内の風景に興味津々でした。



担当：しんや先生（大原幼稚園）

どんぐりバッグに木の葉を集めよう！



Trick or Treat!



ハロウィンの仮装で訪れた園児たちに店長の岡本さんから折り紙のお菓子をプレゼント♪

### Staff voice



店長の岡本さん（左）と発起人の森實（もりざね）さん（右）

### 「地域に根ざして、長く続けていきたい」

どうやったら子育て世代や地域の人に喜んでもらえるかを試行錯誤し、次第にイベントにもたくさんの方が来てくださるようになりました。もっとイベントのバリエーションを増やすとともに子ども連れの方が利用しやすい工夫をして、地域の皆さんに応援していただける場所にしたいです。

★イベント情報はInstagram (@harano\_ki) でご確認ください ★最新メニューは店頭でご確認ください



四箇田

## みんなの安心拠点 コミュニティスペース しかたの茶の間



NPO法人「なごみの家」が運営するコミュニティスペース。「福祉や介護から遠い人と認知症の人が交流することで、福祉を身近に感じてもらい、不安を取り除いてもらえるように」との思いで、困った時に気軽に立ち寄ることができる、安心の場を目指しています。地域交流イベントの他、折り紙やちぎり絵などの定期教室も実施中。



### 利用者の声

他の親子や高齢者の方など、さまざまな方との交流を通して心がほっとできる場所です。



「なごみ食堂」をお手伝いしてくれた皆さんと一緒に

取材当日はイベントの参加者で大賑わい！



### 過去の取り組み

健康セミナーの他、地域の皆さんとの交流を楽しむイベントを実施しています。

### こんなイベントを行っています！

なごみ食堂



小規模多機能ホーム「なごみの家」の利用者さんが料理や配膳を担当。地域の子どもたちとの交流も叶う場所に。

子どもたちが喜びカレーやナポリタン、豚汁などのメニューが大好評。



当日のメニュー

フードパントリー



子どものいる家庭への継続的な支援として実施。あらかじめ袋に詰められた食品1セットを訪れた方に渡しています。職員と和やかに話をしながら、笑顔で中身のぞき込む子どもの姿も。



### Staff voice



「なごみの家」代表の宮川さん（右）とスタッフの宮崎（みやざき）さん（左）

### 「何かあれば声を掛けてもらえる存在に」

介護のことだけでなく、子どもも大人も高齢者も関係なく、「何かあればここに相談に行こう」と気軽に訪れてもらえるような場所になればと思います。若いママとおばあちゃん、子どもたちが自然と話をして交流が生まれ、お互いを見守っていくきっかけづくりができれば嬉しいです。

★イベント情報は公式ホームページまたはNPO法人「なごみの家」のFacebookをご確認ください



はらの木  
〒814-0023  
福岡県福岡市早良区原団地10-10  
営業日／火曜～土曜 10時～18時  
（金曜は21時まで営業）

ホームページ



しかたの茶の間  
〒814-0176  
福岡市早良区四箇田団地4-105  
営業日／月曜～土曜 9時～17時

ホームページ



最新イベント情報や住宅情報を日々投稿中！

UR賃貸住宅九州エリア公式Instagram

福岡県・山口県の#団地ぐらしに関する旬の情報を発信しています！

投稿内容（一例）▼



イベントレポート  
遊びも勉強も休憩も。集会所を、夏休みに子どもたちが過ごすしやすい空間に（室住）



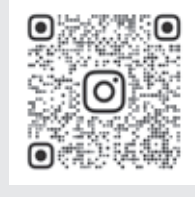
ROOM TOUR  
徳力 団地 モデルルーム  
ルームツアー動画  
和室の雰囲気が一変！お洒落で機能的な「団地の暮らし方」をご提案（徳力）



イベントレポート  
昼間とはひと味違う「夜のマルシェ」。幻想的な雰囲気の中様々なブースが集結（金山）

イチオシのお部屋や、イベント、取り組みなど、団地暮らしの旬な情報をお届けします！

是非、フォローしてチェックしてください！



ur\_kyushu



# 住まいセンターだより

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『名義承継届』・『氏名変更届』・『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あります。年末年始に向けて一度ご確認くださいましてはいかがですか。



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

いざというとき、頼りになる  
ご近所さんはいますか？

日常生活のちょっとした困りごとについて近くに頼れる方はいらっしゃいますか？  
もしもの時に備えて、日頃からご近所さんとの挨拶や地域のイベントに参加する  
などして、顔の見える関係を作っておくのもおすすめです。



## 年末・年始 もしもの時の緊急連絡先

年末年始において、各事務所の営業を12月28日(日)～1月4日(日)まで休ませていただきます。この期間中に緊急事故等が発生した場合には、下記へご連絡くださいますようお願いいたします。なお、この連絡先は、あくまでも緊急事故のためのものです。急を要しない場合のお問合せはご遠慮ください。

ガス漏れ等に関すること		
団地名	連絡先	
福岡市・大野城市・春日市に所在する団地	西部ガス(株) 保安指令グループ	(092)631-0919
北九州市に所在する団地	西部ガス(株) 保安指令グループ	(093)592-0919
日の里・日の里一丁目・花鶴丘	西部ガスエネルギー(株) 福岡北支店	(0940)42-2129
梅ノ木	高松ガス(株) 緊急保安センター	(093)201-1094
新下関・山の田	山口合同ガス(株) 下関支店	(083)223-2111
周陽二丁目	山口合同ガス(株) 徳山支店	(0834)28-6000

断水・漏水・排水管の詰まり等に関すること		
団地名	連絡先	
福岡市・大野城市・春日市・宗像市・古賀市・北九州市・下関市・周南市・水巻町に所在する団地	日本総合住生活(株) 福岡地区 緊急事故受付センター	(0570)004-001 (092)861-2525

エレベーターの事故等に関すること	
各団地に設置しているエレベーター会社の連絡先 (各エレベーターに表示してあります)	

### 年末のゴミ搬出のご注意

年末になると各ご家庭ではいつもより大量のゴミが出ますが、これらのゴミを年末ギリギリに出すと収集しきれず年を越す場合があります。最終収集日にまとめて出さず、その前の収集日にも分けて出すように心掛けましょう。

また、ゴミ収集が休みの間は野外に持ち出さず、各ご家庭で保管し、年明けの収集日に出すようお願いいたします。ゴミの収集方法、収集日については、自治体や清掃事務所により異なります。予め定められたスケジュールに従って出すようにしましょう。



### 団地敷地内無断駐車について

例年、年末年始には住民の方以外の団地付近の無断駐車が目立ちます。公道の無断駐車は、車の陰から飛び出した子どもとの接触事故などの原因になるだけでなく、パトカーや消防車、救急車など緊急車両の速やかな行動の妨げになる可能性があります。年末年始の来客の方には、最寄りの時間貸し駐車場にお停めいただいたり、公共の交通機関をご利用いただくようお願いください。マナーを守って、誰もが暮らしやすい団地にしましょう。



### 戸締りも忘れずに！

年末年始は、家を留守にする機会が増えます。カギのかけ忘れやカギをかけずに、ちょっとした外出(ゴミ出しなど)、就寝するのは危険です。

また、帰省など数日留守にする際は、新聞・郵便物を溜まる状態にせず、窓・扉の戸締り確認、カーテンを閉め、室内が見えないようにするなど気をつけてお過ごしください。



## 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。

12月

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	末日の方	3	24	25	26	27
28	29	30	31			

支払期日が25日の方は12月25日(木)引き落としとなりますので  
**12月24日(水)**までに、  
支払期日が末日の方は1月5日(月)引き落としとなりますので  
**12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。

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	25日の方	17
18	19	20	末日の方	23	24	
25	26	27	28	29	30	31

支払期日が25日の方は1月26日(月)引き落としとなりますので  
**1月23日(金)**までに、  
支払期日が末日の方は2月2日(月)引き落としとなりますので  
**1月30日(金)**までに、入金くださいますようお願いいたします。

2月

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	末日の方	21
22	23	24	25	26	27	28

支払期日が25日の方は2月25日(水)引き落としとなりますので  
**2月24日(火)**までに、  
支払期日が末日の方は3月2日(月)引き落としとなりますので  
**2月27日(金)**までに、入金くださいますようお願いいたします。

知って  
おきたい  
生活の  
ヒント集

# くらしの ガイド

今回のテーマ

## 今日からできる食品備蓄

大きな災害が起きると、物流が止まり、スーパーやコンビニでも食品が手に入りにくくなります。今回は何をどれだけ、どのような方法で備蓄するのか、気軽に始められる食品備蓄のコツを紹介します。



## なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？

災害が発生すると、電気、ガス、水道などが使えなくなったり、物流が機能しなくなるおそれがあり、災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。日常生活とかけ離れた事態が起こったとしても、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。

## 何をどれだけ備蓄すればいい？必需品は？

必需品	主菜	主食	副菜と果物
発災後は、ライフラインが停止する可能性があります。水とカセットコンロなどの熱源は必需品です。	手軽にタンパク質をとれる上に長期保存できる缶詰を備えておきましょう。	ごはん・パン・そば・うどんは、エネルギー源になります。	ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるために野菜を常備しておきましょう。
〈大人2人分の場合〉 ●水 2L×6本×4箱(1人1日3L程度) ●カセットコンロ、ボンベ×12本(1人1日1本弱程度)	〈大人2人分の場合〉 ●肉・野菜・豆などの缶詰×18缶 ●牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品×18個 ●パスタソースなどのレトルト食品×6個	〈大人2人分の場合〉 ●米2kg×2袋・カップ麺類×6個 ●パックご飯×6個 ●乾麺(そうめん300g×2袋、パスタ600g×2袋)	●梅干し、漬物、日持ちする野菜類 ●野菜の缶詰、野菜ジュース ●りんごやみかん、柿など日持ちする果物 ●果物の缶詰 ●果物のジュース ●ドライフルーツ

その他

- あめ、羊羹、チョコレート、ビスケット、せんべい、スナック類の菓子、嗜好品
- みそ、しょうゆ、塩、砂糖、酢、食用油、マヨネーズ、ケチャップなどの調味料
- インスタント味噌汁や即席スープ

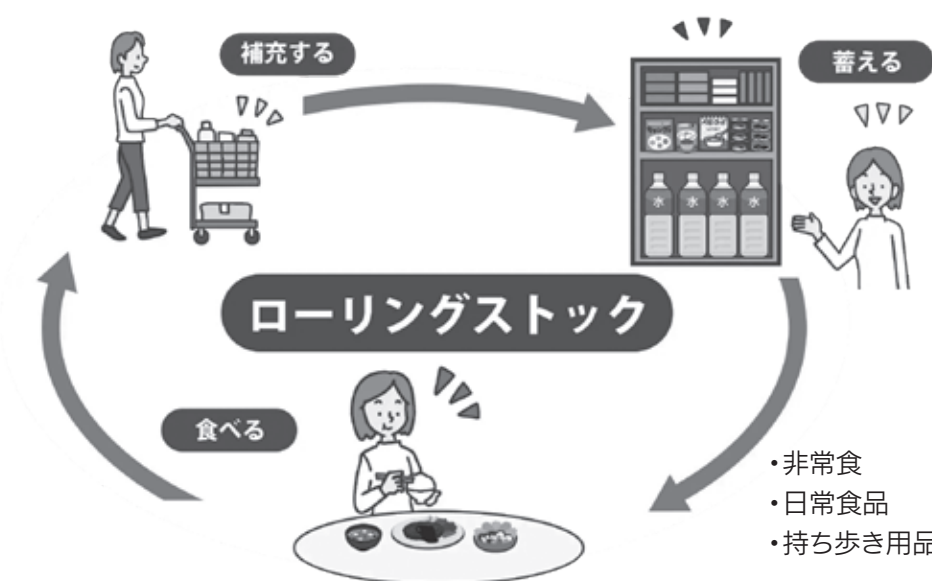
## 日常で食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」がおすすめ

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。ふだん食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものをから消費し、食べたらその分を買い足すだけです。

### 備蓄の3つのコツ

- ① まずは、ふだん食べている食材を多めに買って、蓄える
- ② ふだんの食事で食べる
- ③ 食べたら買い足して、補充する

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストックを日常生活の一部に取り入れてみましょう。



\*当記事は、政府広報オンライン「今日からできる食品備蓄、ローリングストックの始め方」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202103/2.html>)を元に再編集して作成しております。

穴埋め  
脳トレ

## 読者プレゼントクイズ

□に入る共通の漢字は何でしょう？

？ 刺 大 ？ ？ 前

★10月号の答えは…「後」でした！

正解者の中からプレゼントが抽選でもらえる！

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: 〒812-0011

福岡市博多区博多駅前1丁目23番2号 ParkFront博多駅前1丁目5F-B 株式会社 文化工房「あおぞらプレゼントクイズ」係

締切: 2025年12月31日(水)(当日消印有効)

A	QUOカード 1,000円分	抽選で 5名様
B	図書カード 1,000円分	抽選で 5名様





11/15(土) 香椎若葉

／ おいしい! たのしい! がいっぱい /

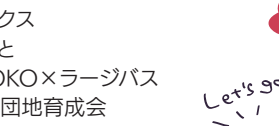
## 「香椎若葉団地マルシェ」を開催しました

「URふるさと応援プロジェクト」の一環であるこのイベント、今年は香椎若葉団地での開催となりました。秋晴れの心地よい空の下、イベントの幕開けを飾ったのは、近隣高校の吹奏楽部によるステージ演奏。青空に華やかな音色が響き渡り、会場を一気に盛り上げました。ヒーローショーなどが披露されたほか、出店ブースでは地元企業や団体などによる特産品やフード類、雑貨などが販売され、幅広い世代が楽しめるイベントとなりました。

UR  
ふるさと応援  
プロジェクト

「まち、ひと、だんちをつなぎ、笑顔をつくる」をコンセプトに、UR九州支社が関わる九州各地の都市の企業や団体が集まり、特産品のマルシェや観光PRを通じてその魅力を伝え、地域活性化を目指すプロジェクトです。

## マルシェ

地域の美味しいものや  
魅力あふれる商品が勢揃い!

- 八代のうまかもん市
- KITCHEN108 & 酒処 静里奈
- おうち起業応援講座
- ピエトロマルシェ
- 朝倉市観光PR&三連水車の里あさくら
- 熊本県荒尾市
- 体づくり応援カフェBeans&Dreams

- 焼とり権兵衛
- 食もっと
- ワンコインフーズ
- 暖母ワークス
- 喫茶ほっと
- YOKATOKO×ラージパス
- 香椎若葉団地育成会

各ブースの  
スタッフによる  
PRタイムも!

Let's go!!

## ステージショー

多彩なステージに会場は大盛り上がり!



- 九州産業大学付属九州高等学校 吹奏楽部 [吹奏楽演奏]
- 綾杉保育園 [歌唱]
- ルネサンス福岡香椎24 [みんなで身体を動かそう!健康体操教室]
- SMILING [シャボン玉ショー]
- 精華女子高等学校ダンス部 [ダンス]

会場一体で  
盛り上がった  
コラボステージキレイのある圧巻の  
パフォーマンス!がんばる園児を  
ヒーローが優しく  
見守ります

- Beans & Dreams [すきま時間にストレッチ]
- 社介戦士サントイガー [ヒーローショー]
- 九州産業大学付属九州高等学校  
チアリーディング部 [チアダンス]・  
コーラスギター愛好会 [バンド演奏]

## くらし・健康

防災の備えから歯の健康まで、家族の  
安心につながる体験コーナーも。

- 日本赤十字社福岡県支部 [防災グッズ紹介等]
- 日本総合住生活 [隔壁板の破壊体験等]
- ロッテ [咀嚼チェックガムで「噛む力」チェック]



## URブース

大人も子どももついつい熱中!

- UR若手プロジェクト  
[もぐらたたき&ストラックアウト]
- 本部 & URコミュニティ  
[スタンプラリー]

舞台裏では若手  
職員が奮闘中!

marche

ズボラ  
筋トレゆる〜いけど  
効く!

## ゆるメトロノーム

手を頭上で合わせた状態を維持することで、肩関節の強化になり、四十肩・五十肩、肩こりの予防・改善に。体を横に大きく動かすと腸の動きが活発になり、便秘の改善、くびれづくりも期待できます。

監修:日本筋カトレーニング総合研究所

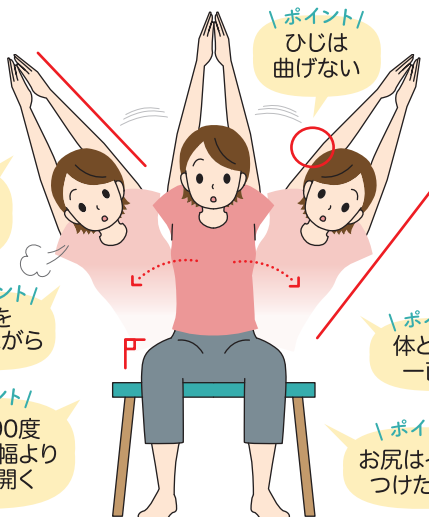
イスに浅めに腰かけ、骨盤を立てる意識で背すじを伸ばす。

## STEP①

息を吐きながら上体を  
3秒くらいかけて  
ゆっくり

左に倒す。

お尻がイスの  
座面から  
浮かないように  
注意し、両手の  
手のひらを頭の上で  
合わせながら  
バランスが  
とれる範囲で、  
できるだけ倒す

ポイント/  
手のひらを  
頭の上で  
合わせるポイント/  
息を  
吐きながらポイント/  
ひざは90度  
両足は肩幅より  
広めに開く

## STEP②

★自然な呼吸を  
心がけましょう!一度真ん中に戻って  
同じように右に倒す

息を吸いながらスタンバイの  
姿勢に戻し、①の要領で  
上体をゆっくり右に倒す  
ゆっくりでかまわないので  
リズミカルに10〜20回繰り返す

ポイント/  
体と腕は  
一直線ポイント/  
お尻はイスに  
つけたまま

## これはNG!

- ・腕だけが倒れている
- ・呼吸を止める
- ・肘を曲げる
- ・お尻が浮く

うま!ラク!レシピ。  
Umai x Raku  
～旬の食材でちょっと一品～

## りんごのコンポート



## ◆材料【2人分】

りんご ……2個(正味400g)  
砂糖 ……40g(りんごの1割)  
A 水 ……100ml  
レモン汁 ……小さじ2  
シナモンスティック ……1/2本

## ◆作り方

- ① りんごは皮をむいて6〜8等分のくし切りにし、芯をとり除き皮はとっておく。
- ② ①を鍋に並べて砂糖をふり、皮をのせて30分ほどおく。
- ③ ②にAを加えて中火にかけて沸いたら弱火にし、蓋をして10分ほど煮る。火を止めてそのまま冷やす。

★りんごは紅玉がおすすめ。トーストやパンケーキに載せても◎。