

# あおぞら

2月号  
2026年  
NO.267

あおぞら第267号 目次

- 2p 家賃改定特別措置の更新申請のご案内 他
- 3p 福島県の復興に向けた取組の紹介 他
- 4p 5p 特集：防災対策を見直そう
- 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



「もしも」に備えて、できること

防災イベント  
(金田一丁目)  
2025.11.22

消防音楽隊や  
カラーガード隊の  
パフォーマンスも  
行われました！

防災ミニ講座  
(徳力)  
2025.11.6

隔壁板の破壊体験  
(香椎若葉団地マルシェ)  
2025.11.15



3月1日は  
防災用品点検の日！  
防災対策を見直そう

特集

詳細は 4p でご紹介！



**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。よろしくお願いいたします。

お友達やご家族を  
ご紹介いただいた方へ！

キャンペーンの  
詳細はこちら！

**10,000円相当額の  
金券プレゼント!**

九州UR賃貸住宅の  
Instagramはこちら!

UR\_KYUSHU

## 家賃改定特別措置の更新申請のご案内 ～対象の方には1月上旬にご案内を郵送しています～

UR都市機構では、家賃改定に伴い家賃が引上げとなった住宅にお住まいの方のうち、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方を対象として、居住の安定を図るため、家賃の上昇を抑制する特別措置を講じています。  
この特別措置の適用を受けていただくためには、毎年度、受付期間内に更新申請をしていただく必要があります。  
対象の方には、更新申請についての案内と更新申請書を1月上旬に郵送していますので、まだお済みでない方はお早めにお手続きください。

家賃改定特別措置の令和8年度更新申請手続きについて	
対象者	令和7年度に特別措置の適用を受けている方 <特別措置の適用を受けていない方は更新申請の対象とはなりません>
受付期間	高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方 令和8年2月27日(金)まで 生活保護世帯の方 令和8年3月27日(金)まで <small>※令和8年度の生活保護に係る住宅扶助限度額の確認が取れ次第、UR都市機構から案内と申請書を送付させていただきます(令和8年3月中旬ごろ)</small>
受付場所	お住まいの団地を管理している管理サービス事務所又は住まいセンター等
提出書類	・「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」(対象者の方に郵送したもの) ・必要書類(住民票、住民税課税証明書等) <small>※詳細はお手元の案内をご覧ください。</small>
お問合せ先	お住まいの団地を管理している住まいセンター等

## 障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者様と同居されている親族の方が、次の【対象となる障がい等の程度】の①～⑤のいずれかに該当し、世帯の中で所得のある方全員の合計の所得月額(※)が機構の定める所得以下である場合、駐車場利用料金(消費税課税前)を10%減額する措置を講じています。(※ただし、契約形態等により、減額措置の対象外となる場合もございます)  
当該措置の適用を受けていただくためには、申請手続きが必要となります。詳しくは、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問い合わせください。(なお、継続して措置を受けていただくためには、毎年度、更新期間内に更新申請をしていただく必要があります)  
※所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得に換算し、更に控除額を差し引いた金額を12で割った金額のことで、控除額は世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって変わります。

### 【対象となる障がい等の程度】

- ①身体障害者手帳の交付を受けており、障がいの程度が1級から4級の方(下肢及び体幹障がい5級である方も対象となる場合があります)
- ②精神障害者保健福祉手帳の交付を受けており、障がいの程度が1級もしくは2級の方又は相当の経験がある医師等から障がいの程度が1級もしくは2級に相当すると判定されている方で、常時介護が必要な方
- ③療育手帳の交付を受けており、障がいの程度が重度である方で常時介護が必要な方
- ④児童相談所、知的障害者更生相談所又は精神科医等から②の障がいと相当すると判定されている方で常時介護が必要な方
- ⑤要介護認定を受けており、要介護度が1から5である方

なお、令和7年度に措置を受けている方には、令和8年度の更新申請に係るご案内書類をお送りしております。お手続きがまだお済みでない方は、令和8年2月28日(土)までに、お早めにお手続きください。

## 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



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。

(令和7年12月現在)

◎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



## 東日本大震災から15年

～福島県の復興に向けた取組をご存じですか～



東日本大震災から15年が経過した今でも、避難指示が継続しお住まいになることが難しい地域があります。  
UR都市機構では、大熊町、双葉町、浪江町において被災地の復興まちづくり支援を進めています。

### 駅前などの町の中心となる場所を整備するための支援



大熊町 クマSUNテラス  
まちなかの再建に向け、大野駅周辺の基盤整備を支援し、令和7年3月には産業交流施設や商業施設がオープン



双葉町 旧東邦銀行 双葉支店  
震災前からの面影を残す建物の利活用に向け、改修計画等の策定、設計・施工を支援しています

### コミュニティ再生やにぎわいづくりの支援



浪江町 情報発信・交流スペースなみいえ  
イベントカレンダー「なみ☆カレ」を設置し地域へ公開しています

## 復興に向けて“拠点となる場所×にぎわい”の両面から支援しています

このような経験を踏まえ、お住まいのみなさまが安心して暮らせるまちになるよう普段から、UR賃貸住宅で防災に関するセミナーやワークショップを行っています。

URでは、UR賃貸住宅にお住まいのみなさま向けに「地震・水害に向けたそなえのガイドブック」をHPで公開しております。右記の二次元コードからご確認ください



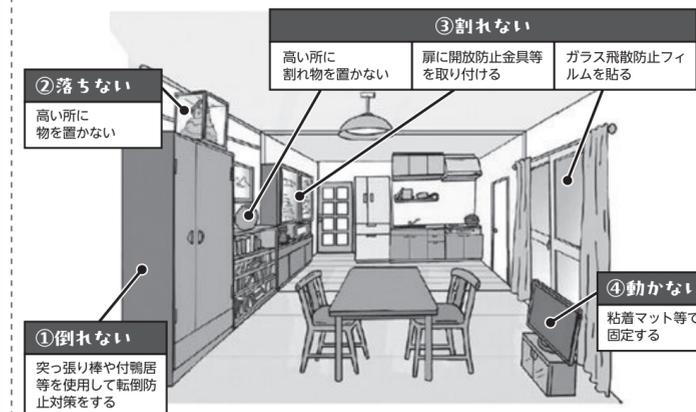
これからもみなさまが安心して暮らせるまちづくりのため、お住まいの防災性向上や災害時の支援などに取り組んでいきます

## 地震への“そなえ”出来ていますか？

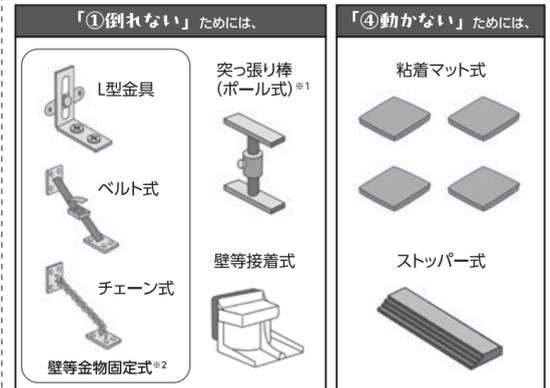
実は、地震による怪我の原因の第1位は「家具類の転倒落下」です。  
安全な家具の配置や、家具転倒防止対策をしっかり行って、命を守りましょう！



### 室内の危険箇所をチェック！ 4つの“ない”を目指そう！



### 家具転倒防止対策器具の種類



※1 <ご注意> お住まいの居室が膜天井(伸縮性のあるシート)の場合は、突っ張り棒は使用できません。他器具での対策をお願いします。  
※2 <ご相談先> 壁や付属品にネジなどの金物を利用して家具を固定したい場合、URでは付属品補強や金具取付板設置などの工作物設置の模様替え基準を定めております。詳しくは管理サービス事務所または住まいセンター等でお尋ねください。

(参考) UR都市機構「住まいのしおり(災害時の注意)」  
[https://www.ur-net.go.jp/chintai\\_portal/sumainoshiori/index.html](https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/sumainoshiori/index.html)



# 防災対策を見直そう

## 防災用品点検の日とは?

災害時に命をつなぐ防災グッズ。しかし、食料品には消費期限、乾電池などのアイテムにも使用期限があり、使えなくなってしまっている意味がありません。そのため、3月1日・6月1日・9月1日・12月1日の年4回が「防災用品点検の日」とされています。



## 備蓄や防災用品を見直そう

チェックリストに沿って必要なものが揃っているかを確認するとともに、電池、備蓄品の期限、古いストーブや電源タップの劣化チェック、モバイルバッテリーの寿命などの確認を。家族の年齢が変わったことで、必要なものが変わっているケースもあります。



### 非常用持ち出し袋チェックリスト

- |   |  |                                     |  |
|---|--|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 食品<br>(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分) | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)              | <input type="checkbox"/> 軍手         | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ                                    |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん                                   | <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器                    | <input type="checkbox"/> 洗面用具       | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ                                     |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着  | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく                      | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉  | <input type="checkbox"/> 体温計   |
| <input type="checkbox"/> レインウェア   | <input type="checkbox"/> 救急用品<br>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | <input type="checkbox"/> タオル        | <input type="checkbox"/> 貴重品<br>(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど) |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴   | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ                       | <input type="checkbox"/> ペン・ノート     |  |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(※手動充電式が便利)                                  | <input type="checkbox"/> ブランケット                        | <input type="checkbox"/> マスク        |  |
|   |  | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |  |

### こどものための備え

- |  |                                  |                                   |                                 |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク(アレルギー用含む)又は液体ミルク | <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> こども用紙オムツ | <input type="checkbox"/> ネックライト |
|  | <input type="checkbox"/> 離乳食     | <input type="checkbox"/> お尻ふき     | <input type="checkbox"/> 抱っこひも  |
|  | <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 | <input type="checkbox"/> こどもの靴  |

### 女性のための備え

- |                                  |                                     |                                      |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ  | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー/ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 |                                      |

### 高齢者のための備え

- |                                  |                                      |                                       |
|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 介護食         | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯・入れ歯用洗浄液 | <input type="checkbox"/> 持病の薬         |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     | <input type="checkbox"/> 吸水パッド       | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー     |

### 「ローリングストック」のススメ

災害時には物流が機能しなくなるおそれがあり、食料品が手に入らなくなることが想定されます。そこでおすすめなのが「ローリングストック」。3日~1週間ほどの食料を多めに買い置きしておき、古いものから消費して食べたならまた買い足す備蓄方法です。

\*あおぞら2025年12月号7ページで解説しています



こちらもチェック! / 政府広報オンライン「災害に事前に備える」

災害時の持ち出し品をはじめ、家具の転倒防止方法など、さまざまな「備え」を紹介しています。

<https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/bousai/preparation.html>



災害はいつやって来るかわかりません。自宅にせっかく防災用品を用意していても定期的な見直しを忘れてはいませんか? 万が一の際に期限切れなどで困らないようこの機会に見直していきましょう。



## 生活用品の耐用年数を確認しよう

災害時にも役立つ生活用品でも、耐用年数が過ぎているといざという時に使えなかったり、部品の劣化で火災を引き起こしてしまうことも。買い替えの際には、ストーブなら消し忘れや誤作動を防ぐ安全装置や加熱防止装置などが付いたものをおすすめです。



### モバイルバッテリーの事故が増えています

最近、リチウムイオン電池を内蔵したモバイルバッテリーが発火・発煙する事故が相次いでいます。原因のひとつに海外製の安価で品質の低いものが多く出回っていることも挙げられており、安全な製品を選ぶこと、衝撃を与えないことなどが重要です。



- 例えばこんなアイテムをチェック!
- 電池の使用期限
  - 備蓄の消費期限
  - 古いストーブや電源タップの劣化チェック
  - モバイルバッテリーの寿命 など

## 防災ポーチを用意しよう

外出先で災害に遭った際に備え、役立つアイテムをコンパクトにまとめたポーチ。自分に必要なものを常に持ち歩きましょう。



## 災害情報サイトを活用しよう

災害時に命を守るもののひとつが情報です。万が一の際だけでなく、普段の備えにも役立つのでぜひチェックしてください。



### 農林水産省「家庭備蓄ポータル」

災害時に備えてどんな食品をストックしておくか、さまざまな実践的アイデアが掲載されています。

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyuu/foodstock/>



### 防災情報の総合窓口「防災ポータル」

「日頃から知ってほしい情報」と「災害時、見てほしい情報」を掲載。スマホやPCのお気に入り登録を。

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/bousai-portal/index.html>



## UR団地に関連した取組み

URの団地では、防災をテーマとした居住者交流イベント等が行われています。



### 地震・水害に向けたそなえのガイドブック (UR)

URでは災害に対するそなえについて、ガイドブックを作成しており、今後皆様へお送りする予定です。



### 防災ミニ講座 (徳力)

防災専門家の先生にお越しいただき、災害に対する備えの講話をいただきました。



### マイ防災ワークショップ (URコミュニティ)

URコミュニティでは、災害に対するそなえを楽しく学べるワークショップを実施しています。



### 防災イベント (金田一丁目)

消防による講話や、消防音楽隊による演奏、地元企業の出店もあり、大いに盛り上がりました。



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#団地暮らしに関する旬の情報を発信しています!

投稿内容(一例)



福岡市立城南小学校にて4年生の児童を対象に、URが取り組むリサイクルを一緒に学習!



URふるさと応援プロジェクトの一環として、自治体や地元企業・団体が集結!(香椎若葉)

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

期間限定でお部屋探しキャンペーンを実施中です! 詳しくはUR賃貸住宅HPをご覧ください。



# 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あります。詳しくは住まいセンター等にお問い合わせください。



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

## トイレのご利用についてお知らせ

### お願い 便器にはトイレトーパー以外は流さないでください!

異物を流すと便器内や排水管内で停滞し、便器・排水管つまりの原因になります。  
便器内に異物が落ちた場合は、流さずに必ず拾ってください。

#### 実際につまっていた異物の事例

- 生理用品
- タバコ・空き箱
- 財布・カード類
- つまようじ
- 残飯類・菓子袋
- 清掃用スポンジ・タワシ
- オムツ、お尻ふき
- 新聞・雑誌類
- ハンカチ
- トイレ掃除用シート(多量)
- 携帯電話
- カイロ
- ティッシュペーパー
- 入れ歯
- 便座除菌シート(多量)
- トイレトーパー芯
- おもちゃ
- 歯ブラシ
- ボールペン・鉛筆



事故多発!

### トイレ掃除シートを多量に流した ことによる事故が多発しています。

トイレに流せるシート、流せるお尻拭きなど、トイレに流せる、と表示されている紙でも、トイレトーパーと同等の性能がない場合があります、故障の原因になることがあります。



### ⚠️ ご注意

トイレが詰まると汚水が溢れて家財に被害が出るおそれがあります。また、水が漏れて階下の住宅の家財等に被害が及んだ場合、被害に対する弁償額が高額になるおそれがあります。お客様に起因する漏水事故に対応できる保険(団地の火災保険など)にご加入されることをお勧めします。

▶▶8面の広告もあわせてご確認ください

## 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。  
※家賃等のお支払に関する事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。

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	8	1	末日の方	1
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。

3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	8	19	20	21
末日の方	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

支払期日が25日の方は3月25日(水)引き落としとなりますので  
3月24日(火)までに、  
支払期日が末日の方は3月31日(火)引き落としとなりますので  
3月30日(月)までに、入金くださいますようお願いいたします。

4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	8
末日の方	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30		

支払期日が25日の方は4月27日(月)引き落としとなりますので  
4月24日(金)までに、  
支払期日が末日の方は4月30日(木)引き落としとなりますので  
4月28日(火)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

## 花粉症対策のポイント

毎年、花粉症の症状が出ている人は、花粉が飛び始める前から早めに医療機関に相談することが大切です。花粉の時期は、万全の花粉症対策と早めの予防を心掛けましょう。



## 3つのポイント

花粉症の発症を防ぐ

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。

### ポイント 1 外出するとき

#### 1 マスクの着用

マスクをつけることによって、通常のマスクでも花粉をおよそ70%減少し、花粉症用のマスクでは、およそ84%の花粉を減少させる効果があるとされています。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。



#### 2 メガネを着用

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネを使用するだけでもメガネをしていないときより、目に入る花粉量は減少します。コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネに替えたほうがよいと考えられています。

#### 3 花粉が付着しにくい服装

外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、頭と顔は花粉が付着しやすい部分ですが、帽子をかぶることで、頭への花粉の付着量を減らすことができます。

### ポイント 2 外から帰ったとき

#### 1 家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落としましょう。

#### 2 うがいと洗顔

外出先から帰ったら必ずうがいを。のどに付着した花粉を除去する効果があります。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。しかし、丁寧に洗顔をしないと目や鼻の周囲に付いた花粉が体内に侵入し、かえって症状が悪化することがあるので、注意が必要です。



### ポイント 3 家に居るとき

#### 1 換気時は窓を小さく開け、時間を短く

花粉が飛んでいるときでも、室内の換気が必要な場合があります。換気時は窓を全開にせず、10cm程度にし、レースのカーテンをすることで、流入する花粉を減らすことができます。流入した花粉は床やカーテンなどに多数残っているので、掃除やカーテンの洗濯をしましょう。

#### 2 こまめに掃除する

室内には、衣類や髪の毛などに付着して花粉が持ち込まれたり、換気時に窓から花粉が入ったりして、たくさんの花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。



### コラム 症状を悪化させないためには?

花粉症の発症には免疫機能の異常が関係していると言われてます。花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために、日頃から、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。

また、鼻などの粘膜を正常に保つために、風邪をひかない、たばこを吸わない、過度の飲酒をしないといったことも心掛けましょう。



## 読者プレゼント クイズ

?に入る共通の漢字は何でしょう?

? 見 火 ? ? 嫁

★12月号の答えは…「名」でした!

正解者の中からプレゼントが抽選でもらえる!

- 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

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: 2026年3月31日(火) (当日消印有効)



12/23 火 室住

材料は団地内の植物！  
剪定後に廃棄される部分を  
有効活用しています。

### 室住団地交流イベント 「お正月飾りを作ろう！」開催

団地集会所で無料のワークショップを実施。当日は「くらサポ通信」でイベントを知った方を始め、20名以上が参加されました。講師の石田さんから作り方を教わりながら早速お正月飾り作りに挑戦。お花に親しまれている方が多く、花材のアレンジを楽しみながら手際良く仕上げていました。完成後は作品を囲んでのコーヒータイム。トークにも花が咲く、楽しいひと時となりました。



講師の石田さん  
(榎中村緑地建設)



担当のひらたさん  
(くらしつなぐるサポーター)



花材をアレンジして思い思いの作品づくり。「自然の素材を用いているのが良い」「手を使うのでポケ防止になる」「楽しかった、また参加したい」の声も。

1/16 金 志徳

### 志徳団地第28回交流イベント 「大正琴演奏会/成年 後見人について」実施

団地集会所で行われた28回目の交流会。当日は18名が参加し、地域包括支援センターの方をお招きして成年後見人制度について学びました。大正琴演奏会では、琴房会の皆さんが「野に咲く花のように」など、全14曲を披露。参加者は歌詞カードを手に口ずさんだり、手拍子をしながら大正琴の音色を楽しんでいました。



見守りサービスの紹介も実施しました



中之島流大正琴「琴房会」による演奏



おなじみの歌謡曲は皆さんの歌声と共に。

## ズボラ筋トレ

ゆる～いけど効く！

### 筋力の低下の有無がわかる 7つのロコモチェック

「ロコモ」とは身体の運動器が衰え、立つ・歩くなどの動作に支障が出る状態です。7つの質問にひとつでも当てはまると、ロコモの可能性がります。定期的にチェックしてロコモを予防しましょう。

監修：日本筋力トレーニング総合研究所

#### チェック項目

- 家の中でつまずいたり、すべったりすることがある
- 階段を上るときには手すりが必要だ
- 片足立ちで靴下がはけない
- 家でのややきつい仕事をするのがむずかしい
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 続けて15分くらい歩けない
- 2キロくらいの重さの荷物を持って帰るのがつらい



※日本整形外科学会『ロコモパンフレット2015年度版』を元に再編集して作成しております。

## うま！ラク！レシピ

Umai × Raku

～旬の食材でちょっと一品～

### きのこ生姜の中華スープ



#### ◆材料【2人分】

きのこ類 100g だし……400cc  
白ネギ ……1本 ごま油……適量  
生姜 ……1かけ 醤油……適量  
干しエビ……6g 塩……少々  
乾燥きくらげ 4g 黒こしょう 少々

\*お好みで春雨を入れてもOK

#### ◆作り方

- 【下準備】きのこは食べやすい大きさに小分け、生姜は千切りにする。白ネギは斜め薄切りにし、青い部分は小口切りにする。干しエビは浸るくらいの水で戻し、戻し汁はとっておく。木耳は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ① 鍋を中火で熱しごま油を入れて生姜を炒め、香りが立ったら干しエビ、白ネギを入れて軽く炒める。
  - ② ①にだし、干しエビの戻し汁、きのこ、きくらげを入れ、沸いたら弱火にして蓋をし、5分ほど煮る。醤油と塩で調味して器に盛り、白ネギの青い部分をのせ、黒こしょうを振る。