

277号

Your らうんじ

2026年2月号

街に、ルネッサンス

 UR都市機構
<https://www.ur-net.go.jp>

編集・制作 株式会社文化工房

らうんじ

インタビュー

眠りとお風呂の専門家

小林麻利子

SleepLIVE株式会社代表取締役社長。公認心理師。日本睡眠環境学会正会員。睡眠と入浴に関する専門家として、NHK「あさイチ」やフジテレビ「ホンマでっか!?TV」など数々のメディアに出演。科学的根拠を基に、コンサルティングをはじめ睡眠改善に関する様々な事業に携わっている。

“質の高い”睡眠で、健康的な暮らしの土台をつくろう

私は、眠りとお風呂の専門家として多くの方の睡眠改善をサポートしていますが、その原点は20代の頃に経験した“寝られない日々”でした。電車で倒れて運ばれたこともあり、そんな体調不良が続くある晩、いつもは入らない湯船に浸かってみたら、久しぶりに自然な眠気が訪れ、翌朝「よく眠れた」と感じられたのです。何が起きているのか答えを知りたくなったのが、この世界に足を踏み入れるきっかけとなりました。

現在、私の会社 SleepLIVE では、睡眠研究をはじめ、睡眠カウンセリング等、睡眠にまつわる事業を行っています。深部体温・自律神経・体内時計の3軸を中心に、睡眠環境や寝具等、睡眠の質に影響する要素を研究し、エビデンスに基づく改善方法を発信しています。今回は、そこから見えてきた、家でできる「眠りの質を高める方法」をお伝えします。

まず、お部屋の光環境について。なかなか寝付けない方の寝室を確認すると、夜に窓から入る街灯の光が影響しているケースがあります。一見気にならない小さな光でも、まぶたを閉じても光を感じる状態は「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンの分泌を妨げ、眠りを浅くしてしまいます。これに対して遮光カーテンはとても有効で、私がホテルや住宅のコンサルティングを行う際にも、まず光漏れを防ぐアドバイスをします。ただ遮光カーテンによって「朝になっても太陽光が入らず起きられない」という声も同時に聞きます。しかしそれは光の問題より、そもそ

も睡眠が不足しているサインです。人は本来、周囲が暗くても6時間半～8時間未満眠れば自然に起きられるようになっています。もし光の力が必要なら、最近は朝日を模したライトが手頃に手に入るので、起床30分前から徐々に明るくしていく方法がおすすめです。

そして睡眠の質を劇的に変える最大のポイントは、「深部体温のコントロール」です。体温は夕方に向けて高くなり、就寝前からゆるやかに下がっていきませんが、この下がり幅を大きくすることが良質な眠りにつながり、そのためにはお風呂に入ることが最も効果的です。具体的には、40℃のお湯に15分、できるなら首までお湯に浸かる「完全浴」をして、就寝1時間前にはお風呂から上がるようにします。全身をしっかり温め、末端の血管を広げて、体の中心の熱をスムーズに外へ逃がし、深部体温を下がりやすくします。ですから日頃ベッドに入って「手足が冷たい」と感じているのであれば、湯船に浸かるのが最も効果的です。もし就寝時間が遅くて「今からお風呂に入ったら睡眠時間が足りなくなる」と思うのであれば、足湯や手浴だけでも試してみてください。

これまでに、多くの方の変化を目の前で見してきました。だからこそ「眠りは変えられる。暮らしも変わる」と本気で思っています。家のつくりや生活リズムには個人差がありますが、光と体温を整えることは誰にでもできます。今回お伝えした方法が、あなたの朝の目覚めを軽やかにし、暮らしが心地よくなるきっかけになれば嬉しいです。

私のChill時間

私はよく「リラックスー」と声に出して長く息を吐く“呼吸法”をしています。吐く呼吸は副交感神経を優位にし、さらに声を出すことで、息の量をコントロールしながら長く吐きやすくなるんです。落ち着きたいときや、焦っているとき、寝る前などに、私だけでなく家族も一緒に行っています。



目次

- 2面 家賃改定特別措置の更新申請のご案内／障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内／ご家族とつながる見守りサービス
- 3面 東日本大震災から15年／地震への“そなえ”出ていますか？
- 6面 住まいセンターだより

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々を対象として、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			
※この措置は建替事業に伴う特別措置とは異なりますので、ご注意ください。			
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	<table border="1"> <tr> <td>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</td> <td>生活保護世帯の方 令和8年3月27日(金)まで ※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)</td> </tr> </table>	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 ※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)
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 ※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)		
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	<ul style="list-style-type: none"> ・「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す。なお、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の障がいに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



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。

(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

コミュニティ再生やにぎわいづくりの支援



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



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？

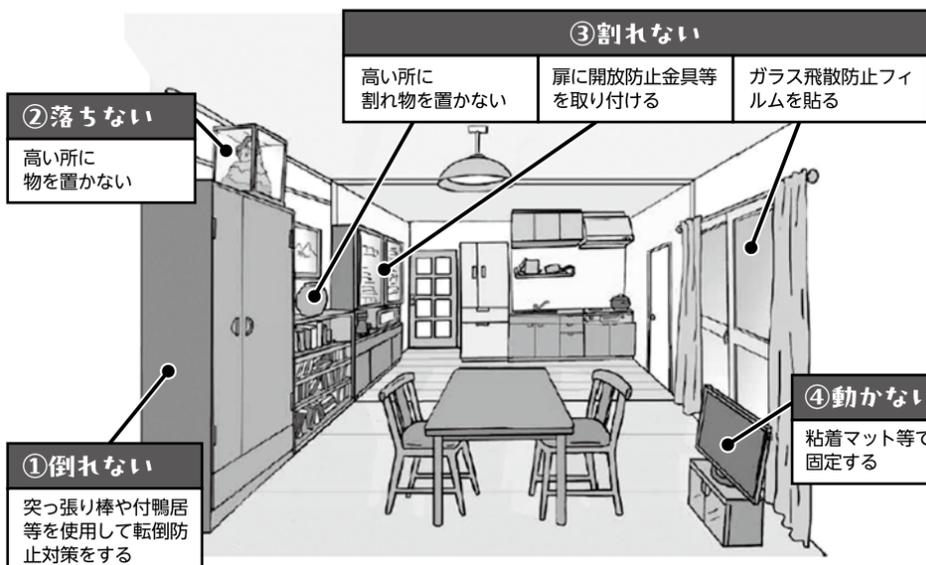
実は、地震による怪我の原因の第1位は「家具類の転倒落下」です。
安全な家具の配置や、家具転倒防止対策をしっかり行って、命を守りましょう！



怪我の原因 第1位!

出典：日本建築学会「阪神・淡路大震災住宅内部被害調査報告書」内部被害による怪我の原因

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倒れない」ためには、		「④動かない」ためには、	
L型金具	突っ張り棒 (ポール式) ^{※1}	粘着マット式	
ベルト式			
チェーン式	壁等接着式	ストッパー式	
壁等金物固定式 ^{※2}			

※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> 壁や付鴨居にネジなどの金物を利用して家具を固定したい場合、URでは付鴨居補強や金具取付板設置などの工作物設置の様式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



いつもの暮らしをちょっと面白く! サイエンス

STUDY 06

地球にとっての「母なる星」、太陽のことを知ろう!

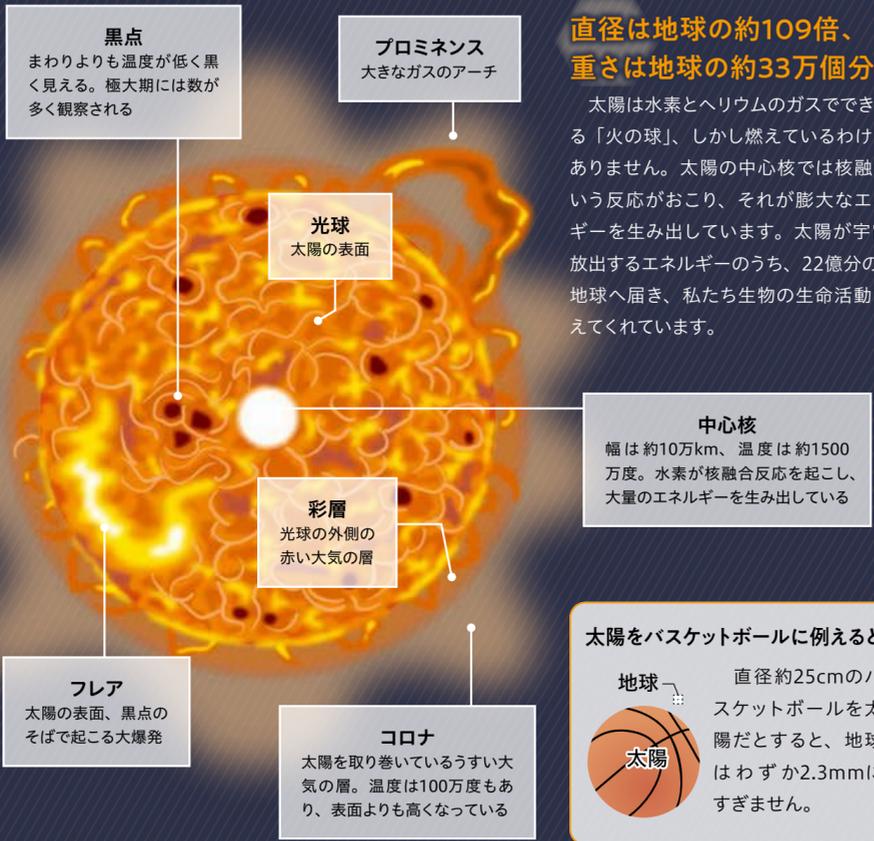
私たちは日々太陽の恵みを受けて暮らしていますが、あまりに身近すぎてその「すがた」や「しくみ」をよく知りません。太陽と地球の関係、そして11年周期で変化する太陽の「いま」を調べてみましょう。

地球は太陽の第3惑星。月を従えて太陽の周りを回っている

広大無辺の宇宙の中に、たくさんのガスやちりちりが集まってできた太陽系の大きなうずまき。その中心に最初に生まれたのが太陽です。地球は太陽の第3惑星。地球にはさまざまな生物、植物が生息していますが、多様な生物の星になったのは、太陽が与えてくれるエネルギーのおかげです。

11年周期で変わる太陽活動。2025年は極大期だった

太陽の表面や内部は、いつも同じ状態にあるわけではありません。約11年周期で変動をくり返し、2025年は太陽活動のピークである極大期でした。昨年11月にはエアバスが太陽のフレア現象の影響を受けて運航を中止するというニュースが流れましたが、太陽の表面で起きる大爆発が「フレア」です。太陽活動の中でもっとも大きなエネルギーを放出し、電気を帯びた素粒子が地球に届くと電波通信を妨害したり、磁気嵐を起こしたりします。



参考文献 / 『太陽の大研究』(監修: 縣秀彦、発行: PHP研究所)、『惑星MAPS』(著者: 宇宙兄さんズ、発行: 誠文堂新光社)、『太陽のかぐく』(監修: 渡部潤一、発行: 旬報社)

URから広がる 笑顔の輪

ひろばがあそVIVA! @高洲第二団地(千葉県千葉市)

遊びを楽しんで、公園を盛り上げよう

12月13日(土)、移動式あそび場を活用して「ひろばがあそVIVA!」が開催されました。高洲第二団地にしろやま公園ができて1年。誰もが気軽に立ち寄って、地域交流ができるような遊び場にしたいとの思いから実現した催しです。公園の名前の由来にもなっている「しろやま」からいっせいにすべり下りる「しろやますべり」をオープニングとし、公園には大小のトランポリン、おままごと、コマ回しやお手玉、コリントゲーム、音遊びなどの遊び道具が並べられました。のこぎりを手に、真剣な面持ちで竹切りに挑んでいたのは3歳の男の子。「移動式あそび場」代表の星野諭さんがひと声かけるとあっという間にコツをつかみ、「がんばれ!」の声援を受けながら切り終えることができました。この竹とビニールシートを使って秘密基地をつくるのだとか。「あるものを生かし、何かをつくり出すことを大切にしています。遊びは生きることそのもの」と星野さん。また「やりたいことをやってみよう!」企画では、近隣住民の方の店もあり、子どもも大人も徹底的に遊んで、生きる力が満タンになりました。



「しろやま公園をどう公園にしたいか」。みんなで意見を出し合いながら取り組む中で、オープン1周年イベントを企画しました。これをきっかけに出会いが生まれたり、住んでいて楽しいと感じてもらい、また次の企画につながりやすくなると思っています。まずは大人が、子どもと同じ目線になってこのイベントを思い切り楽しみ、団地での暮らしをより豊かなものにしてほしいと願っています。

社会教育士 大西雄太さん

イベント参加者にこの街のイイところを聞きました!

URと暮らしの交差点

「高洲スポーツセンター」が建っている場所が海だったところ、海上保安庁の巡視船「こじま」が係留され、海洋公民館として利用されていました。今はスポーツセンターの中に「こじま展示室」が設けられています。



稲岸公園、通称「汽車ポッポ公園」が気に入っています。昔製鉄所(現JFEスチール)で使われていた機関車が置いてあって、子どもたちに大人気。息子も登って遊んでいます。



らうんじキッチン

旬を迎えて甘みが増した白菜が主役のやみつきレシピ♪
少ない食材で節約レシピ⑥ やみつき白菜麻婆

材料 (2人分)

豚ひき肉	150g
白菜	1/8個(250g)

作り方 調理時間: 15分

- 白菜は4cm角のざく切りにする。
- フライパンにごま油を入れて中火にかける。豚ひき肉を2分ほど炒めたら、白菜を加えてざつと炒め合わせる。
- ②にAを加えてひと煮立ちしたら弱火にして、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。2分ほど加熱してとろみをつける。

ひき肉は大容量のパック買いがお得!

入居ご希望の方をご紹介ください! 東日本のUR賃貸住宅を対象に実施中!!

UR賃貸住宅にお住まいの方が、新たにUR賃貸住宅に入居をご希望される方をご紹介していただくこと...
その後ご入居いただいた場合、ご紹介者様、ご契約者様それぞれに **QUOカード10,000円分をプレゼントいたします。**

お申込み方法 所定のご紹介シートに必要事項をご記入の上、新たにUR賃貸住宅にお申込みの方から、契約窓口にご提出ください。ご紹介者様から直接お申込みいただくことはできません。また、ご紹介シートは必ずお部屋の契約時までにご提出ください。契約後にご提出されてもお受けいたしません。

2026年4月以降の受付分から適用条件が変更となります。*ご紹介者様による紹介件数は年間2件を上限とします。

お友達紹介制度の流れ

- UR賃貸住宅にお住まいの方が入居ご希望の方をご紹介。
- 入居ご希望の方がUR賃貸住宅にお申込みの際にご紹介シートをご提出。
- お申込みの方の契約が成立し、入居可能日から1か月以上、今回の賃貸借契約を継続。
- GET!! QUO ¥10,000 QUO ¥10,000 それぞれにQUOカード10,000円分プレゼント!

ぜひこの機会にUR賃貸住宅をご友人、ご親族様に紹介ください!

0120-411-363 午前9時30分～午後6時(定休日/年末年始のみ)

住まいセンターだより 総合版

賃貸住宅の契約解除(退去)の手続き

契約解除は14日以上前までにお届けください

1 契約解除(退去)のお届けは14日以上前までに

契約を解除するときには、14日以上予告期間が必要です。退去が決まりましたら、退去する日の14日以上前に「賃貸住宅賃貸借契約解除届」を管理サービス事務所(または管理連絡員)にご提出ください。予告期間が14日に満たない場合には、契約解除届提出の翌日から起算して14日目が契約解除日となります。なお、契約解除日以前に退去されても、契約解除日までの日割家賃及び共益費をいただくことになります。契約解除届をご提出いただきますと、次の入居者のあっせん手続きに入りますので、契約解除の取り消しや契約解除日の延期はできません。余裕を持って契約解除日を設定してください。



2 修理費用の決定(査定)

契約解除届を受理しますと、住宅の損傷の程度の調査にお伺いします。この調査では、居住期間中の住宅の汚損、毀損などをもとに、皆さまにご負担いただく修理費用を決定します。

3 鍵の返還

入居時にお渡しした住宅等の鍵は、住宅とともに皆さまにお貸し

したものです。退去の際は、当初お渡ししたすべての鍵を管理サービス事務所(または管理連絡員)にお返しください。当初お渡しした鍵を1本でも紛失されている場合は、シリンダー錠の取替えが必要となるため、その費用をお支払いいただきます。

4 皆さまが設置したものの撤去

退去の際は、住宅や物置等に皆さまが設置したものは必ず撤去してください。集合郵便受箱の錠前も忘れずに撤去してください。

5 敷金の返還

敷金は、皆さまにご負担いただく修理費用、契約解除日までの家賃及び共益費(滞納家賃等がある場合はその遅延利息も含む)を控除した残りの金額を返還します。

なお、控除額が敷金額を超える場合は、不足分を別途お支払いいただきます。

6 その他

電気・水道・ガス・電話・インターネット等の各事業者へ退去の通知をし、退去日までの使用料金の精算を行ってください。新聞等の配達停止と精算もお忘れなくお願いします。

退去時に発生した粗大ゴミは、皆さまご自身で処分し、一般ゴミ置場には捨てないでください。

キッチンのご利用にあたって

● 油・ラード類を流すと排水管が詰まります

お食事後、残った油などは排水口へ流さず、新聞紙やキッチンペーパーで吸い取ったり油を固めたりするなどして適切に捨てましょう。

また、フライパンや食器類についた油汚れは、最初にキッチンペーパーなどでふき取ってから洗いましょう。



● もし、油・ラード類を流してしまうと…

油は排水管の中で固まり、油脂塊(オイルボール)となって、排水管の詰まりで逆流による漏水や異音の原因となり、お客様の費用負担が発生する可能性もあります。

市販されている排水管用の洗浄剤で定期的な洗浄を心掛けましょう。



- ・特に冬季の油類は固まりやすいのでご注意を!!
- ・定期的実施しております排水管清掃の際には、清掃前にお知らせいたしますので、ご協力をお願いいたします。
- ・地球環境に配慮した取組みにご協力ください。

住まいセンター等の連絡先一覧

東京東住まいセンター ☎ 03-5600-0811 墨田区江東橋4-26-5 東京トラフィック錦糸町ビル本館7階	千葉西住まいセンター ☎ 047-474-1191 船橋市前原西2-12-7 津田沼第一生命ビル3階	横浜南住まいセンター ☎ 045-835-0061 横浜市港南区港南台3-3-1 港南台214ビル5階
城北住まいセンター ☎ 03-3842-4611 台東区東上野5-2-5 下谷ビル4階	千葉住まいセンター ☎ 043-311-1212 千葉市美浜区中瀬2-6-1 ワールドビジネスガーデンマリブイースト10階	東埼玉住まいセンター ☎ 048-941-5311 草加市松原1-1-6 ハーモネスタワー松原A棟3階
東京北住まいセンター ☎ 03-5954-4611 豊島区東池袋1-10-1 住友池袋駅前ビル7階	千葉北住まいセンター ☎ 04-7197-5700 柏市柏4-8-1 柏東口金子ビル5階	浦和住まいセンター ☎ 048-711-7150 さいたま市南区沼影1-10-1 ラムザタワーA棟5階
東京南住まいセンター ☎ 03-5427-5960 港区芝1-7-17 住友不動産芝ビル3号館1階	横浜住まいセンター ☎ 045-872-1131 横浜市神奈川区金港町1-4 横浜イーストスクエア8階	西埼玉住まいセンター ☎ 049-263-2111 ふじみ野市霞ヶ丘1-2-27-301 ココネ上福岡二番館3階
北多摩住まいセンター ☎ 042-521-1341 立川市曙町2-34-7 ファーレイーストビル10階	神奈川西住まいセンター ☎ 0466-26-3110 藤沢市藤沢462 日本生命藤沢駅前ビル9階	北海道住まいセンター ☎ 011-261-9277 札幌市中央区北三条西3-1 札幌北三条ビル2階
南多摩住まいセンター ☎ 042-373-1711 多摩市永山1-5 ベルブ永山6階	宮城県住宅供給公社 ☎ 022-261-6164 仙台市青葉区上杉1-1-20 ふるさとビル	

家賃等のお支払いは 便利な口座振替を ご利用ください!

家賃等のお支払いは、手数料がかからずPontaポイントがたまる口座振替のご利用が便利です。手続きがお済みでないお客様は、団地の管理サービス事務所又は住まいセンター等におたずねください。



口座振替のお申込みは、UR指定の金融機関(ゆうちょ銀行を含む)窓口で受け付けています。

預貯金口座の残高確認をお忘れなく!

口座振替日は、賃貸借契約書に定める支払期日です。支払期日が休日の場合は、翌営業日となります。ただし、その日が3月31日かつ休日の場合は、その前営業日です。

水漏れ・排水管詰り・断水・停電などの 緊急事故時の連絡先

☎ 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。

東京都・千葉県・神奈川県・埼玉県・茨城県

日本総合住生活(株)緊急事故受付センター

☎ 0570-002-004 または ☎ 048-839-0901

宮城県: 総合警備保障(株) ☎ 022-213-8750

北海道: 北光営繕(株) ☎ 011-261-7425

団地内の共用灯の球切れについては、管理サービス事務所・住まいセンター等へご連絡ください

UR住人の日常

「うちも」の連鎖 漫画：てぶくろ星人



●元ネタエピソード 子供の頃から団地に住んでいるせいもあって、安心して便利な住まいだと日々感じています。今時、珍しくご近所の方と、買い忘れた調味料の貸し借りや、お茶飲み会などして楽しく過ごしています。 鶴が台(神奈川県)/あっちゃんさん

第5回 二重顎予防・首肩のこり解消に効果的! タオルを使った首と肩のストレッチ

こんなシーンにオススメ!

お風呂の中でやってみましょう! 湯船に浸かりながら手軽にできるストレッチです。体が温まり、リンパの流れを促進します。老廃物や疲労物質の排出が促されます。

【監修者紹介】山田いずみ氏
シニアヨガの第一人者。介護予防のためのシニアヨガクラスの開催などを各地で行う。



明日の私をつくる! アンチエイジング ストレッチ

若さと健康をキープして
いつまでも元気でいよう

1 タオルを首にかけ、両端を両手で水平に持つ



2 タオルを軽く押し当て、深呼吸しながら後頭部下部から肩の上部にかけて筋肉を揺らすように1~2分程度かけてゆっくりこする。



3 後頭部にタオルを当て直して目の高さで水平に持つ



4 ゆっくりと頭を下げて、両手の重さを感じながら5回深呼吸。最後はタオルを外してからゆっくり頭を起こす



※無理な力をかけずに、あくまでも手の重さしかけるだけ。

【注意点】

- ・痛みや制限がある場合は無理のない範囲で行いましょう。
- ・痛みをこらえてしまうと筋肉が緊張してしまい、逆効果になるので、「痛み持ち良いところ」でリラックスしてゆっくり深呼吸をしてください。

読者投稿の応募方法

①②で採用された方には
クオカード(500円分)をプレゼント!

- ①UR住人の日常[7面] 日常生活のちょっとしたエピソード
- ②暮らしのこだわり自慢[8面] 自宅の中の工夫やこだわりが詰まったモノや空間のお写真と、その説明
- ③文字探しクイズ[8面]

●WEBからのご応募はこちら

<https://form.run/@yourlounge>

スマートフォンからは、こちらの二次元コードからも応募ができます。➡



※応募内容は①~③のいずれか1つのみでも可。
※応募された写真などは返却ができないため、WEBフォームからの投稿をお勧めします。
※ご記入いただいた個人情報は掲載見本と商品の送付以外には使用いたしません。

●郵送でのご応募はこちら

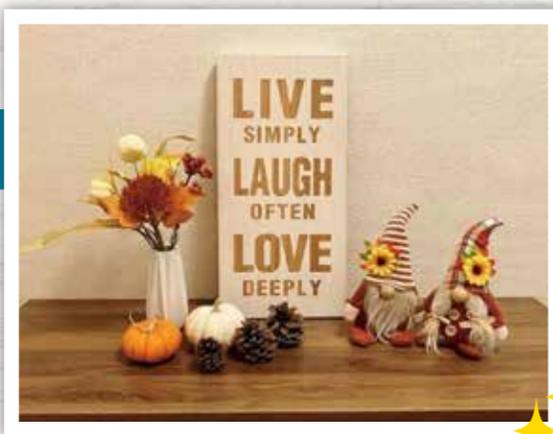
投稿コーナーのほか、住所・団地名・氏名・ペンネーム(記載のない方はイニシャルで掲載)・年齢・電話番号・本誌に対するご意見などをご記入の上、下記までお送りください。

〒106-0032
東京都港区六本木5-10-31 矢口ビル4F
(株)文化工房「Yourらうんじ」編集室

工夫をのぞき見! 暮らしのこだわり自慢

チョコさん
鶴ヶ丘(神奈川県)

玄関の靴箱には、イベントや季節ごとのデコレーションを飾っています。普段は暗めの玄関も、かわいいデコレーションを見ただけで季節を感じられ、自然と心が明るくなります。



fmさん
八広五丁目(東京都)

YouTubeで水耕栽培を学んでいます。冬の鍋料理に向けて春菊の水耕栽培を始めました! 団地は日当たりが良いのでよく育っていると思います。



自慢の写真大募集!!

自宅の中の工夫やこだわりが詰まったモノや空間のお写真をお送りください。WEBまたは郵送(7面「読者投稿の応募方法」参照)で、お写真とコメントを記載の上、投稿ください。



※過度の画像加工をしたもの、他のコンテスト等へ応募等されたものについては投稿いただけません。※個人の居宅が特定される可能性があることをご留意ください。※投稿者がすべての著作権を有している写真に限ります。※投稿作品について第三者から権利侵害や損害賠償等の異議申し立て、苦情などがあつた場合、投稿者がすべて対処するものとします。※撮影の際のトラブルについて、UR都市機構及び編集部は一切の責任を負いません。※いただいたコメントは掲載の都合上、編集させていただく場合がございます。

読者プレゼントクイズ

文字探しクイズ

右の絵の中に花の名前がカタカナで隠れています。何が隠れているか探してください。正解者には、抽選でご当地グルメをプレゼント!



前号(12月号)の答えは「シクラメン」です



ヒント 早春の花です



©森のくじら

今回のプレゼントは【愛媛県】のご当地グルメ



『鯛のポタージュ』
(3食入り)
(ヤマトフーズ株式会社)

5名様

WEBまたは郵送(7面「読者投稿の応募方法」参照)で、「クイズの答え」を記載の上、ご応募ください。

プレゼント応募の締切 3月15日(消印有効)

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。