



# 高年齢者がいきいき暮らせる うれしい住まい

## “うれしい”がいっぱい! 健康寿命サポート住宅

ほんの少しの段差やドアノブのかたち、手すりのない廊下など、年齢を重ねると住まいの小さな不便が、大きなケガの原因になることも。「健康寿命サポート住宅」は、そんな高齢者の暮らしの不便に配慮し、外にも出かけたいような環境や空間づくりを提案。居心地が良く笑顔で過ごせる暮らしをサポートします。

もう  
きびきび動けない  
な。少し暗くなると靴箱に  
ぶつかったり段差につまず  
いたり…。靴を脱ぐとき  
もフラフラしてしまう  
んだよ。



腰や  
ひざが痛んで座っ  
たり、立ったりが大変。  
歩く時もバランスが悪く  
て。握力もなくなって  
回すドアノブも使い  
づらいわ…。

今の暮らしでは…

## 不便を改善。健康寿命サポート住宅のうれしいポイント

### 玄関

- 1 ゆっくり閉まるドア**  
ゆっくりと閉まる機能のドアクローザーを設置。
- 2 人感センサー付き照明**  
人の気配をセンサーが察知。いつでも明るい玄関で安心。
- 3 上がりかまちの位置を分かりやすく**  
上がりかまちの段差が分かるよう、玄関と床をくっきりと異なる色に。
- 4 手すりの設置**  
上がりかまちの段差の位置に手すりがあるので靴の履き脱ぎにも便利。
- 5 モニター付きインターホン**  
来訪者の確認が簡単。安心して対応できます。

※団地・住戸により一部仕様が異なる場合があります。

詳細は [UR 健康寿命サポート住宅](#) 検索

### 浴室

- 6 安全な入浴に必要な3か所の手すり**  
浴室の出入口横、浴槽脇、浴槽内またぎ部横の3か所に設置。
- 7 またぎの高さを抑えた浴槽**  
またぎの高さをなるべく低くし、浴槽脇に手すりを設置。
- 8 浴室ヒーターを設置**  
足元から浴室全体に暖気が循環するヒーターは、浴室を効率よく暖めてくれます。寒い時期は、入浴前に暖めておくことでヒートショックの予防になります。
- 9 床は冷たさを軽減した浴室材を使用**  
冬場に足を踏み入れた際、冷たさを感じにくく濡れた素足でも滑りにくいシートを浴室材に採用しています。
- 10 浴室外から開きやすい折戸**  
入浴中の急激な変化があった場合に、浴室外から助けやすい折戸に。

**ヒートショックとは?** 冬場などに、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が大きく変動し健康被害が起こる症状。失神や不整脈などを起こし、死に至る危険な状態になることもあります。

### 屋外環境もうれしい♪

散歩したくなるような緑豊かな屋外空間の整備のほか、健康体操教室などの健康維持と社会との交流ができる取り組みを進めています。

### トイレ

- 11 ドアノブのレバーハンドル化**  
握力が落ちて開けやすいレバーハンドルで安全に使用。
- 12 段差の少ない出入口**  
出入口の段差をなるべく少なくし、つまずきを防止。
- 13 2か所の手すり**  
立ち上がりを補助してくれる手すりを便座脇に2か所設置。
- 14 多機能便座で快適**  
洗浄機能や暖房機能付き便座を採用。トイレタイムが快適に過ごせます。



## らうんじKitchen



きのこは蒸し焼きにすることでぐっと旨味が引き立ちます。たっぷり食べてもヘルシーなのが嬉しい。

季節の野菜を使った簡単レシピをご紹介します。

### たっぷりきのこの鶏つくね

◎材料(2人分)

- |              |                |  |
|--------------|----------------|--|
| 鶏ひき肉         | 200g           | (A) たまご ..... 1/2個<br>生姜のすりおろし ..... 各小さじ1<br>味噌 ..... 小さじ1<br>塩・こしょう ..... 少々<br>ごま油 ..... 大さじ1/2 |
| きのこ(椎茸、舞茸など) | ..... 合わせて100g |  |
| ねぎ           | 1/4本(25g)      |  |

監修  
管理栄養士  
柴田 真希

お料理コーナーの番組出演をはじめ、雑誌・WEB媒体にレシピやコラムを多数掲載。『私は「炭水化物」を食べてキレイにやせました。』など著書多数。

◎作り方(調理時間20分)

- 1 ねぎをみじん切りにする。きのこを粗みじん切りにする。
- 2 フライパンにきのこを入れて蓋をして蒸し焼きにする。水分が出てきたら蓋を外して水分を飛ばす。
- 3 鶏ひき肉と(A)をボウルに入れてよく捏ねる。粘り気がでてきたら冷めた2、ねぎを入れてさらにまぜる。
- 4 フライパンにごま油を入れて、6等分にして形を調えた3をのせる。蓋をして中火で2分焼く。裏返してさらに弱火で2~3分焼く。お好みで大葉をいたお皿に盛り付ける。

# 第11回 UR賃貸住宅居住者定期調査 にご協力をお願いいたします



ていちょう君

この調査は、UR都市機構が昭和40年から5年ごとに実施しているUR賃貸住宅の全国的な統計調査で、今回は11回目になります。UR賃貸住宅をより良くしていくためのアンケート調査です。皆様のご協力をお願いいたします。

- 調査期間…平成27年10月24日(土)から12月6日(日)まで
- 対象住宅…全国のUR賃貸住宅の中から無作為に選ばさせていただきます。
- 調査方法…①10月中旬、調査の対象となったお客様に、ご案内のはがきを郵送させていただきます。  
②10月24日(土)以降、調査の対象となったお客様に、調査票等の用品を郵送しますので回答をお願いします。  
③回答は、Webまたは調査票(紙)のいずれかの方法を選択できます。  
**Web回答(パソコン、スマートフォン)は11月5日(木)まで受け付けます。**  
**Web回答をいただいたお客様のお宅への訪問回収はございません。**  
④Web回答をいただかなかったお客様のお宅へ、11月11日(水)以降に調査員が訪問し、調査票(紙)を回収させていただきますので、それまでにご記入いただくようお願いします。
- 調査内容…家族構成、年齢、収入などの世帯の状況、住宅の満足度、今後のお住まいの計画、高齢者支援・子育て支援に関する施設・サービスの希望 などについてです。

- ・調査の結果は、「○○といった意見が何%」という形で公表されます。お名前、ご住所等の個人情報が公表・特定されることはございません。
- ・ご回答いただいた内容は、本調査の目的のみに使用し、個人情報の管理につきましても法令に則り、十分な保護策を講じます。

**かた**  
本調査を騙った詐欺などには十分ご注意ください。  
(本調査において、銀行の口座番号を聞いたり、金銭を要求することはございません)

【本調査委託機関】株式会社 サーベイリサーチセンター

【調査主体】独立行政法人 都市再生機構 本社 住宅経営部 営業推進チーム

☎045-650-0737 <http://www.ur-net.go.jp/sumai/teiki/>

街に、ルネッサンス



UR都市機構



松竹芸能株式会社



# 健康寿命をサポートする 落語と体操講座

団地の中で笑って  
リラックス体験!



落語家  
笑福亭学光氏



落語家  
笑福亭純瓶氏



体操トレーナー  
TKO BODY QUES-GYM 院長  
曾我武史氏



為末大氏  
世界陸上メダリスト



山本雄士氏  
株式会社ミナケア代表取締役社長

監修

※出演する落語家は開催日によって異なります。

※曾我氏もしくはプロのトレーナーが指導します。

昨年、東京都内UR団地で11回に亘って実施し大好評を得た「落語と体操」が帰ってきました！  
今年も全国7都市8団地で実施が決定。

上方落語で思い切り笑いながら”健康に日常を送るヒント”を学んだあとは、元世界陸上メダリストの為末大氏と元オリンピックチームトレーナーの曾我武史氏が開発した”簡単に取り組むことができる体操”を指導します。参加者には出演者や監修者からの「健康ミッション」が掲載された「健康カレンダー」及び「プログラムDVD」を無料プレゼント!!

埼玉県三郷市

みさと団地

1回目  
2015年  
**10/20(火)**  
落語と体操  
開催時間  
15:15~16:30  
開催場所  
みさと団地北集会所

イベント & 2回目  
2015年  
**11/21(土)**  
午前 8:45~12:00  
森脇健児の大運動会  
出演者  
森脇健児、安田大サーカス、他  
開催場所  
別途ご案内致します  
午後 14:30~15:40  
落語と体操  
開催場所  
みさと団地北集会所

3回目  
2016年  
**2/5(金)**  
落語と体操  
開催時間  
14:30~15:40  
開催場所  
みさと団地北集会所

神奈川県横浜市旭区

左近山団地  
2015年  
**11/6(金)**  
落語と体操  
午前 10:30~11:40  
開催場所  
左近山団地 第1集会所  
午後 14:30~15:40  
開催場所  
左近山団地 第5集会所

千葉県千葉市美浜区

高洲第一団地  
2015年  
**12/4(金)**  
落語と体操  
開催時間  
14:30~15:40  
開催場所  
高洲第一団地  
第1集会所

※上記スケジュールは予定であり変更する場合があります。

- 参加資格 / 各団地にお住まいの方。 **参加無料**
- 申込受付 / 各開催日の2週間前より開始予定。(先着順受付)
- 申込方法 / 別途ご案内致します。(申込受付開始前に団地内掲示板にポスターを掲出します)
- 問合せ先 / UR都市機構 経営企画部 企画チーム TEL:045-650-0356 (受付時間9:15~17:40/土・日・祝休み)

内閣府からのお知らせ **11月5日は、津波防災の日**

大きな地震の後に「津波が来るから逃げて!」と聞いたとき、皆さんは率先して逃げることができますか? 「きっと大丈夫!」。そう考えることはありませんか? 地震や津波に備えて私たちはどのような心構えをしておけばよいのでしょうか? 皆さんも、地域の訓練に積極的に参加しましょう。内閣府でも11月5日の「津波防災の日」を中心とした取り組みをすすめています。



参考URL <<http://www.bousai.go.jp/jishin/tsunami/tsunamibousai/tsunamibousaiday.html>>



# いろいろな秋と出会う休日

～わたしの秋みつけた～

美しい紅葉に大地の恵みなど、素敵なものがいっぱいの秋だからこそ感性も豊かに…。五感を刺激する思い思いの秋を見つけてみませんか？  
※詳細などは各施設にお問合せください。

## 読書の秋 東京 東京名物神田古本まつり



[1] 50年以上続く恒例の古本まつり。期間中、街は全国から訪れた大勢の人でにぎわう [2] 大通りに設置した本棚には本がぎっしり。珍しい「お宝本」が混ざっていることがある [3] 国内外の貴重な本を手にとることができる「特選古書即売展」。過去には「不思議の国のアリス」の初版本が展示されたことも

**まちが本棚に変わる1週間**  
神保町は全体でひとつの書店のようなもの。イベントをきっかけに、好きなお店を見つけてください  
本のみならず、神保町の古書店100店以上が参加し、全国から大勢の人が訪れる古本まつり。目玉のひとつ「青空古本市」では、約500メートルにわたる歩道に100万冊以上の本が並び、文字通りまちが本棚に。貴重な初版本などが展示即売される「特選古書即売展」も人気です。本を手に取り、本のプロである古書店の店主と話しながらか、自分の宝物になる1冊を探してみたいかでしょうか。また、神保町名店の喫茶店やカレー専門店によるイベントも楽しめます。

- 会場：神田神保町古書店街(靖国通り沿い・神田神保町交差点ほか)
- アクセス：東京メトロ・都営地下鉄「神保町」駅から徒歩すぐ
- 問合せ先：神田古書店連盟 ☎03-3293-0161(代) FAX 03-3291-5353
- 付近の団地：西神田二丁目団地

開催期間：10月23日(金)～11月1日(日)  
まつりに合わせ、又吉直樹さんのインタビューや街歩き情報満載のガイドブック「神保町公式ガイド」を発売

## 食欲の秋 埼玉 坂本農園



[1] 濃い緑色の葉が一面に広がる畑では紅こがねやシルクスイートなどの品種が栽培されています [2] 広い畑に植える苗を育てるビニールハウス [3] 掘り始めるとあという間に大きなサツマイモがたくさん!

**イモ掘り体験で大地の恵みに感謝**  
都会ではなかなか体験できない、土に触れる楽しさと、収穫する喜びが味わえますよ  
甘くてほくほくのサツマイモは、秋の食卓の人気者。サツマイモ生産が盛んな川越市にある坂本農園では、家族やグループで手軽にイモ掘り体験ができます。土の中から大きなイモを見つけるのは、まるで宝探しのような楽しさ。畑の土に触れながら爽やかな秋を体験。収穫できる品種は「紅こがね」が中心で、甘さと食感のバランスが良く、焼きいもやてんぷらなどでおいしく食べられます。食欲の秋にもぴったりのスポットです。

- 住所：川越市中台2-2-2
- アクセス：JR・東武東上線「川越」駅西口から、西武バス「今福中台」行きで「今福武蔵野」下車、徒歩3分
- 問合せ先：☎049-242-6509
- 付近の団地：アクティ川越、コーポレート川越新宿

## 芸術の秋 神奈川 かわさき宙と緑の科学館



[1] 当日の午後8～9時ごろの空がドームスクリーンに映し出されるので、毎日違う美しい星空が見られるのも魅力 [2] 200席あるので、平日は学校行事で訪れる児童でいっぱい [3] 展示室では、生田緑地の動植物や川崎市内で発掘された化石など、多彩な標本が学べます

**満天の星を描き出すプラネタリウム**  
星空は自然が作り出すアート。美しい星や宇宙を身近に感じてもらえればうれしいです  
地層や生態系から天空まで、川崎の自然をまるごと体験できる科学館。川崎市出身のプラネタリウム・クリエイター大平貴之さんが、科学館のために開発した最新型プラネタリウムは、芸術的な夜空を鑑賞できると評判。視界いっぱいに広がる約1500万個もの星空に、大人も子どもも心を奪われてしまいます。肉眼では見えない小さな星まで再現しているので、館内で貸し出しの双眼鏡を使えば、まるで本物の星空を眺めているような感覚も味わえます。

- 住所：神奈川県川崎市多摩区枳形7-1-2
- アクセス：小田急線「向ヶ丘遊園」駅南口から、徒歩15分
- 問合せ先：☎044-922-4731
- 付近の団地：コンフォール生田菅生ヶ丘、アーバンハイツ菅生ヶ丘、アーバンハイツみぞのくち

## 学びの秋 千葉 松戸市立博物館



[1] 当時最先端だった団地の暮らしを再現。団地の新しい生活文化が、まち全体に広がりました [2] 縄文時代の松戸を再現した「縄文の森」から始まる展示で、時代の流れを体感できます [3] 江戸時代、松戸と小金は宿場として栄えました

**縄文から団地まで。松戸の暮らしを体感**  
旧石器時代に始まり、水戸街道の宿場として栄えた江戸時代、そして常盤平団地が完成した昭和30年代まで、松戸の歴史を体感的に学べます。初期の団地での暮らしを忠実に再現した展示には、昭和37年ごろ実際に使われていたテレビ、冷蔵庫、家具などが並び、一歩足を踏み入ると同時にタイムスリップした気分。縄文時代の竈穴住居の野外展示などもあり、松戸に住む人々の生活がどのように変化してきたのかをたどることができます。

- 住所：千葉県松戸市千駄堀671
- アクセス：新京成線「八柱」駅・JR武蔵野線「新八柱」駅から、徒歩15分または松戸新京成バス「小金原循環」か「新松戸」行き「公園中央口」下車すぐ / JR常磐線・武蔵野線「新松戸」駅から、松戸新京成バス「八柱」行き、「公園中央口」下車すぐ
- 問合せ先：☎047-384-8181
- 付近の団地：常盤平、常盤平駅前、常盤平一丁目、常盤平セントラルハイツ、常盤平けやき通り住宅、常盤平中央、牧の原

縄文時代からの歴史資料、映像やミニチュア模型などを豊富に展示しているので、長い歴史を楽しく学べます

学芸員 青木 俊也さん

## 選ぶなら、次もUR!!

UR賃貸住宅にお住まいの方限定!!  
URからURへのお引越しならメリットがいっぱい!!  
お引越しを検討されている方、是非とも次もUR賃貸住宅へ!

### 住み替えるなら、次もUR賃貸住宅

- UR賃貸住宅からUR賃貸住宅に住み替える場合には、ご契約までに敷金をご準備いただくことなく、入居される月の日割り家賃と日割り共益費だけで住み替えOK。
- 現在の家賃と同額又は低い家賃の住居に引越しされる場合に限り、本来必要な収入額を確認できる書類の提出を省略することができます。

※摘要条件などは[http://www.ur-net.go.jp/kanto/tsugimo\\_ur/](http://www.ur-net.go.jp/kanto/tsugimo_ur/)をご覧ください。

敷金を引き継げる!  
今のお住まい → お引越し → 新しいお住まい  
収入確認書類の提出を省略できる!

### UR賃貸住宅についてのお問合せ先

UR賃貸住宅の空き室状況のお問合せは、フリーダイヤルへ。  
午前9時30分～午後6時(定休日:なし/年末年始除く)  
☎0120-411-363  
インターネットでもお申込みができます。  
≪24時間受付≫  
UR賃貸 申込み 検索  
<http://sumai.ur-net.go.jp/>

# 住まいセンターだより 総合版

## 怪しい請求行為にご注意を!

### 都市機構を装った文書・請求書には十分ご注意ください

都市機構を装った①～⑧のような詐欺まがいの文書の投函、または葉書等の郵便物が届けられるという事態が発生しています。

- ① 家賃または賃貸料の振込先の変更
- ② 防災対策のための管理費の負担請求
- ③ 外壁等補修工事費の一部負担
- ④ 浄水器等の物品販売
- ⑤ 畳、ふすま、網戸等の物品販売
- ⑥ 水道管洗浄費用の負担請求
- ⑦ 地震対策補強器具の設置費用請求
- ⑧ UR都市機構が定めた家賃より廉価な家賃の賃貸物件の入居案内



これらの文書等は、**都市機構とは一切関係のないもの**です。被害が発生しないよう十分ご注意願います。

### 埼玉県 連携プレーで振り込め詐欺を未然に防ぐ

今年3月、携帯電話で指示を受けながら団地内のATMを操作するおばあちゃんに気付いた居住者から、「振り込め詐欺なのでは」と管理サービス事務所に連絡がありました。すぐに現場に駆けつけた管理主任と生活支援アドバイザーの説得により被害を未然に防ぐことができ、警察署から今回の功労者に対して感謝状が贈られました。

今回の詐欺の電話は、市役所の職員を名乗る者から、還付金を受け取るため近くのATMに行ってほしい、とかかっていたとのこと。「ATMで手続きをして還付金を受け取ることができる」という電話は詐欺です。このような電話がかかってきた場合は、遠慮せず、警察や交番に相談しましょう。



## エレベーターのご利用時には注意しましょう

エレベーターは、使用方法を誤ったりイタズラをしたりすると、思わぬ故障や事故が発生し、大勢の人に迷惑をかけるだけでなく、大ケガをすることがあります。

### ■利用時の注意事項

- ◎幼児は保護者がつきそってご利用ください。
- ◎定格積載量を超えて乗るとベルが鳴りますので、ベルが鳴りやむまで後から乗った人から順に降りてください。
- ◎必要以上のボタンを押さないでください。
- ◎ドアの溝にゴミ、ガム、タバコの吸い殻などを入れないでください。
- ◎エレベーター内で暴れたり、飛び跳ねたりすると、エレベーターが急に止まって閉じこめられることがあります。



### こんなときはどうする?

- ・ **エレベーター内に閉じこめられたとき**  
エレベーター内に取り付けてある「インターホン」の「呼出ボタン」を押してベルを鳴らし、外部と連絡をとってください。
- ・ **火災や地震のとき**  
エレベーターが止まることがありますので、絶対に使用せず、階段で避難してください。

## 玄関・集合ポストへの表札掲示のお願い

### 名札はかかっていますか?

玄関扉脇に表札を出されていない方は氏名が入った表札の掲示をお願いいたします。また、集合郵便受箱に氏名の表示をされていない方は、郵便物が正しく配達されないこともありますので併せてご確認ください。



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 (代) 墨田区江東橋4-26-5 東京トラフィック錦糸町ビル7階	千葉西住まいセンター ☎047-474-1191 (代) 船橋市前原西2-12-7 津田沼第一生命ビル3階	浦和住まいセンター ☎048-711-7150 (代) さいたま市南区沼影1-10-1 ラムザタワー5階		
城北住まいセンター ☎03-3842-4611 (代) 台東区東上野5-2-5 下谷ビル4階	松戸住まいセンター ☎047-368-3800 (代) 松戸市松戸1307-1 松戸ビル13階	西埼玉住宅管理センター ☎049-263-2111 (代) ふじみ野市霞ヶ丘1-2-27-301 ココネ上福岡二番館3階		
東京北住まいセンター ☎03-5954-4611 (代) 豊島区東池袋1-10-1 住友池袋駅前ビル7階	松戸住まいセンター 茨城分室 ☎029-853-1365 茨城県つくば市竹園1-12-2 第3・ISSEIビル2階	北海道住まいセンター ☎011-261-9277 (代) 札幌市中央区北3条西3-1-44 ヒューリック札幌ビル5階		
東京南住まいセンター ☎03-5427-5960 (代) 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 ☎045-312-1131 (代) 横浜市西区北幸1-1-8 エキニア横浜7階	函館市住宅都市施設公社 ☎0138-40-3601 函館市美原1-26-8		
北多摩住まいセンター ☎042-521-1341 (代) 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 (代) 藤沢市藤沢462 日本生命藤沢駅前ビル9階	宮城県住宅供給公社 ☎022-263-0322 仙台市青葉区上杉1-1-20 ふるさとビル		
南多摩住まいセンター ☎042-373-1711 (代) 多摩市永山1-5 ベルブ永山6階	横浜南住まいセンター ☎045-835-0061 (代) 横浜市港南区港南台3-3-1 港南台214ビル3階	新潟県住宅供給公社 ☎025-285-6111 新潟市中央区新光町15-2 新潟県公社ビル		
千葉住まいセンター ☎043-270-5151 (代) 千葉市美浜区高洲4-5-15	東埼玉住まいセンター ☎048-941-5311 (代) 草加市松原1-1-6 ハーモネスタワー松原3階			
水漏れ・排水詰り・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。特に、夜間にご注意いただくようお願いいたします。				
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 又は ☎048-839-0901				
宮城県：総合警備保障(株) ☎022-213-8750	北海道(函館地区)	函館湯の川 (有)マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925	電気関係 三洋電工(株) ☎090-3774-3228	給排水関係 (有)関口設備 ☎090-3774-6758
新潟県：新潟県住宅供給公社電話代行サービス ☎025-280-1894	函館川原町	(株)中野組 ☎090-7059-2028	(株)大原電気工業 ☎090-3779-4457	(株)大協設備工業 ☎090-8272-5522
北海道(函館市を除く)：緊急事故受付センター ☎011-261-7425	函館赤川通			

### 家賃等のお支払いは便利な口座振替をご利用下さい!

UR都市機構では、家賃等のお支払いにつきましては、機構の指定する銀行、信用金庫又はゆうちょ銀行の口座振替によりお願いいたしております。

まだ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、金融機関窓口で受付けています。

**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。



# 体操でいきいきライフ!



## vol.4 脚を引き上げる運動

～大腰筋を鍛える～

毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めてみませんか? 骨盤の前にある大腰筋が衰えると足が十分に上がらず、ちょっとした障害物をまたぎきれず転び、階段を上るのもつらくなります。大腰筋をしっかり鍛えましょう。



初級編



1 背すじを伸ばした良い姿勢で、椅子の横に立ち背もたれをつかみます。



2 右脚のももを10～20回、出来るだけ高く引き上げて下ろします。左脚は椅子の左側に立ち同様に行います。

上級編

股関節の柔軟性を保とう!  
背もたれをつかみ、片脚の膝でゆっくり大きく円を描き脚を下ろしましょう。片足5回ずつ。

**X NG**  
(悪い例)

ももを上げるとき、前かがみになったり上体の反りすぎに注意しましょう。



監修 長野 信一 | 2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。

## 読者からのレター

東京都・永山  
福永 弘和さん(50歳)

多摩永山団地は駅から徒歩圏内で、近くには大学から保育園までが点在しています。駅周辺の商業施設や団地内の商店街などが利用でき、幅広い年齢層の人々で活気に充ち溢れています。また、自然豊

かな環境でもあり、とても素敵なところですよ。

神奈川県・ロビーシティ相模大野五番街  
黒澤 修さん(65歳)

先日、自治会で消防署の隊員による「AED」の使用法の講習会がありました。私も人事ではなく、身近に起きる可能性があると思



参加者全員が使用体験ができて、大変良いと思いました。これからの防災体験の講習会があれば参加したいです。

千葉県・美浜西エステート  
なつこさん

子供が1歳になり、外で遊べるようになりました。団地内のお砂場がお気に入り毎日遊んでいます。お友達も増えて、これからの成長が楽しみです。

東京都・町田山崎団地  
大澤 道一さん(33歳)

団地の階段に天然のカブトムシがいました。つい童心にかえり、捕まえて虫かごへ! この周辺も自然が少なくなったように思っていたのですが、カブトムシがいるということは、自然が戻ってきたのかな?



## ↓ 応募要項 ↓

① 読者プレゼントクイズ

② 投稿コーナー

締切は11月15日(消印有効)

○応募方法 下記をご記入・ご用意のうえ応募してください。  
※必要事項1は、①または②のみでも可。

必要事項1

① 読者プレゼントクイズ  
・クイズの答え

② 投稿コーナー

・団地や季節などの明るい話題を300文字以内  
・イラスト、写真(題材自由)

必要事項2

住所・団地名・氏名(匿名希望の方はペンネームも)・年齢・電話番号・今号で気に入った記事、今後取り上げてほしいテーマ、本紙に対するご意見など

○あて先

右のあて先用紙を切り取って貼付してください。

※応募作品は返却できません。  
※採用された方には薄謝を呈します。

※ご記入いただいた個人情報は掲載と薄謝の送付以外には使用いたしません。

〒106-0032

東京都港区六本木5-10-31 矢口ビル4F  
株式会社文化工房「Yourらうんじ」編集室

応募内容に☑を入れてください(複数可)。

読者プレゼントクイズ

随筆・お便り・イラスト・写真

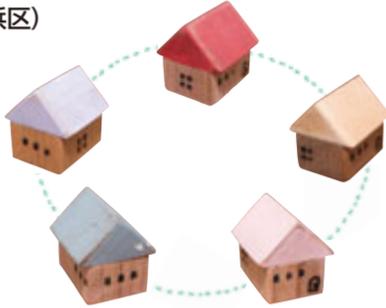
✂  
キリトリ

# 団地レポート ～団地のイベントに潜入!～

## 9/25(金)・26(土) 部屋を彩るヒントがいっぱい! 団地ワークショップコレクション

高洲第二団地(千葉県千葉市美浜区)

昨年度、初めて行った雑誌とのコラボ企画「Come home! ×UR 団地DIYプロジェクト」。大盛況で幕を閉じた後も「人気のDIYをもっと知りたい」「木工アイテムづくりを体験してみたい」「またワークショップを開催してほしい」との数多くの声にお応えして、今年は装いも新たに「URちば 団地DIYプロジェクト」として5月、7月、9月に開催。9月25日(金)、26日(土)に行われた高洲第二団地でのDIYプロジェクト「団地ワークショップコレクション」では、集会所やDIYを施した団地の一室などを使い、木工DIY体験やプロのアドバイザーによる整理収納のレッスンなどが行われました。木工DIY体験の各教室には、子どもも大人も夢中になって製作に取り組む参加者の姿が、「形に



木のブロックを合わせてペンキを塗るミニ木工DIY。小さなお家づくり体験は小さな子どもも参加

なっていくとうれしい」「思ったより簡単にできた」など、完成した作品に満足の様子。また、収納整理などプロのアドバイザーによるお片付けレッスンにも多くの人が訪れ、「勉強になった」「家に帰って実践してみたい」と、こちらも好評。11月にもDIYイベントを開催するなど、今後も団地DIYプロジェクトを展開していく予定です。また、10月から原状回復義務が一部免除となる



かわいくできました!



ステンシルワークショップでは、オリジナルのバッグ&エプロン製作に挑戦

「Petit(プチ)DIY住宅」の募集も開始。これからも暮らしを楽しく彩る団地ライフスタイルを提案していきます。



リモコン&マガジンラックづくり教室の様子



DIY済みのキッチンがかわいい団地の一室でキッチン整理のお片付けレッスンを開催

## 🎁 読者プレゼントクイズ まちがいさがし🎯挑戦!

**[問題]** 同じように見える2枚の絵には、いくつか違うところがあります。何カ所あるでしょうか。

- ①5カ所 ②6カ所 ③7カ所 ④8カ所 ⑤9カ所



**[応募方法]** 11月15日(消印有効)

株式会社文化工房へお送りください。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈します。

**[前号の答え]**

④8カ所

※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。

