



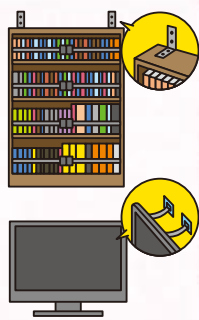
今知って、もしもに備える！ 防災対策Q&A

大きな自然災害は、突然やってきます。もしもの時に備えておくことで命を守ることに。
でもどんなことをすればいいの？ そんな疑問にお答えします。

参考資料：政府広報オンライン／東京都防災ホームページ

Q1 命を守るために準備しておくべきことは なんですか？

Answer まずは、我が家の安全を確保しましょう。近年発生した大地震では、家具類の転倒・落下、ガラス破損による負傷者が全体の3～5割とされています。また、避難所がいっぱいの時は、自宅避難を余儀なくされる場合も。安全スペースの確保のためにも、家具類の転倒・落下を防止する対策を行いましょう。



- ★家具はなるべく背の低いものがよい
- ★大きな家具類は、L型金具や伸縮棒(つっぱり棒)で壁や天井に固定する(例：タンス、食器棚、本棚、冷蔵庫、窓ガラス(飛散防止フィルム))
- ★子ども部屋や高齢者の寝室には大きな家具を置かない

Q3 もしもの時、 家族がバラバラだったら…心配です。

Answer 家族が離ればなれで被災した時に活用できるのが災害用伝言ダイヤル「171」。携帯電話やスマートフォンを使って安否を文字情報で登録できる災害用伝言板があります。また、避難所や避難所までの安全ルートを家族みんなで共有しておきましょう。

近くの避難所
までのルートの
確認も必要ね。



●●です。
無事です。
××避難所
にいます。

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方 ※通話料が発生します。	
伝言の録音	伝言の再生
「171」をダイヤル	
音声ガイダンスに従って「1」をプッシュ	音声ガイダンスに従って「2」をプッシュ
連絡を取りたい方の固定電話番号を市外局番から入力	
「1#」を入力して伝言を録音または再生	

災害用伝言板は **総務省** **災害用伝言サービス** **検索**

Q2 どんな物をどのくらい備蓄すればいいか わかりません。

Answer 災害発生時は、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうことがあります。ライフラインが使用できなくても生活できるよう、最低3日分の飲料水や非常食、身の回り品を用意しましょう。食料などは賞味期限を確認し、定期的に取り替えることも必要です。



これだけは備えたい(非常備蓄品)

- 飲料水1人1日3ℓを目安 ●ご飯(アルファ米など1人5食分)
- ビスケット1～2箱 ●板チョコ2～3枚 ●乾パン1～2缶など
- 下着2～3組
- 衣類(スウェット上下、セーター、フリースなど)
- トイレットペーパー ●ティッシュペーパーなど
- マッチ ●ろうそく ●カセットコンロ



☑非常持ち出し品チェックリスト

- ☐ 携帯用飲料水(ペットボトルなど)
- ☐ 食品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレート)
- ☐ 貴重品(預金通帳、印鑑、現金など)
- ☐ 救急用品(三角巾、包帯、消毒液、ばんそうこう、常備薬など)
- ☐ ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 軍手(厚手の手袋)
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 衣類(セーター、ジャンパーなど)
- ☐ 下着
- ☐ 毛布
- ☐ 携帯ラジオ、予備の乾電池
- ☐ 洗面用具
- ☐ マッチ、ろうそく(濡れないようにビニールでくるむ)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 筆記用具(ノート・えんぴつなど)

子どものいる家庭は

- ☐ ミルク
- ☐ 紙おむつ
- ☐ ほ乳びん

Q4 災害時に冷静な判断ができるかどうか不安です。

Answer 体験シミュレーションで防災の意識を高めましょう。右記の施設では、地震の揺れや火災の煙からの避難体験ができます。

※4施設とも入館は無料です。

●埼玉県防災学習センター

埼玉県鴻巣市袋30(☎048-549-2313)
JR北鴻巣駅から徒歩約20分、または吹上駅から徒歩約25分、など
http://saitamabousai.jp/

●千葉県西部防災センター(見学はツアー形式)

千葉県松戸市松戸558-3(☎047-331-5511)
JR松戸駅から「市川駅」行きバスで「松戸二中」下車徒歩約8分、など
http://www.bousai-chiba.jp

●横浜市民防災センター

(見学はツアー形式)
神奈川県横浜市神奈川区沢渡4-7
(☎045-411-0119)
横浜駅から徒歩約10分
http://bo-sai.city.yokohama.lg.jp/



●本所防災館(要予約)

東京都墨田区横川4-6-6(☎03-3621-0119)
錦糸町駅から徒歩約10分、または押上駅から徒歩約10分
http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-hjbskan/

らうんじKitchen



鮭は切りながら皿に並べるとキレイに盛り付けられます。
粒マスタードを加えたドレッシングは食材とよく絡みます。

季節の野菜を使った簡単レシピをご紹介します。

鮭とトマトのカルパッチョ

◎材料(2人分)

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 鮭の刺身用(3枚おろし)・1尾分 | 塩…………… 小さじ1/4 |
| ミニトマト…………… 4個 | (A) 粒マスタード…………… 小さじ1/2 |
| みょうが…………… 1本 | レモン汁…………… 大さじ1 |
| かいわれ大根…………… 1/2パック | オリーブオイル…………… 大さじ1/2 |

◎作り方(調理時間10分)

- 1 みょうがは千切りにする。かいわれ大根は根元を切り落とし、みょうがと合わせておく。
- 2 (A)を上から順に混ぜ合わせドレッシングを作る。ミニトマトは1/4等分にしてドレッシングと和える。
- 3 鮭は皮をはぎ、骨を取り除いて食べやすく切り皿に盛りつける。鮭の上に1をのせ、仕上げに2のドレッシングをかける。

監修
(株)エミッシュ

管理栄養士 柴田真希さんをはじめプロの料理家
たちが揃うエミッシュ。お料理コーナーの番組出
演をはじめ、雑誌・WEB媒体など多方面で活躍。

ゴミ出しのマナーについて

生活にはゴミがつきものです。後始末が悪いと、清潔な環境を損なうばかりでなく、トラブルの原因となり、共同生活の円滑さを欠くことにもなります。ゴミ置場は、皆さまがお互いに協力して、いつも清潔にしておいてください。

定点収集方式の場合

家庭内で出るゴミは、団地内の指定されたゴミ集積所(ゴミ置場)まで持ち出し、ゴミ置場に掲示されている注意事項に従って捨ててください。特に分別回収を実施している地区では、ゴミの区分やゴミ置場の場所を厳守してください。

ゴミの処理方法

ゴミは、すべて皆さまで一定の場所まで運んで捨てていただきますが、その具体的な処理・分別方法については、処理・分別にあたる市町村によって異なりますので、お住まいの団地のある市町村等のルールに則り、処理・分別してください。

特に、ゴミを決められた回収日以外に捨てることは、絶対に行わないでください。



家電リサイクル法(特定家庭用機器再商品化法)

一般家庭内で使用している家電製品(エアコン、テレビ(ブラウン管、液晶・プラズマ)、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)を処分する場合は、家電リサイクル法に則って家電製品の小売業者などに引き取ってもらいましょう。

また、その他の粗大ゴミ(家具類、自転車等)についても、お住まいの団地のある市町村等へ電話等でお問い合わせのうえ、決められた方法で処理してください。



作品募集中

東日本大震災復興フォト&スケッチ展 2016

復興の歩み ~つなぐ みんなの想い~

東日本大震災から5年、被災地では復興に向けた取組みが、着実に動いています。

UR都市機構は、復興への歩みを広く発信し、東日本大震災からの一日も早い復興を支援するため、復興に関する写真・スケッチの公募展を開催します。暮らしやなりわいの復興、復興に携わる方々、復興の兆しがうかがえる風景、まちづくりの現場…。皆さんが復興を感じる場面をお寄せください。

募集期間 8月31日(水)まで
最終日消印有効

応募方法はこちらのホームページから。または、右記QRコードでご確認ください。
<http://www.ur-net.go.jp/fukkou-photosketch/contest2016/>



復興フォト&スケッチ展2016 検索

審査員 大西 みつぐ (写真家) なかだ えり (イラストレーター)
(敬称略) 千葉 学 (建築家) 池邊 このみ (ランドスケーププランナー)

賞 大賞(フォト・スケッチ各1点) (賞の内容は変更になる場合があります。)
商品券と震災復興関連ギフト等10万円相当 優秀賞他20点程度

主催：独立行政法人都市再生機構 (UR都市機構) 後援：国土交通省 復興庁

【DANCHI】
なんでもありえる昭和の集合住宅。
ウワサが転がる小宇宙。

【脚本・監督】阪本順治
藤山直美 岸部一徳 大楠道代 石橋蓮司
斎藤工 富浦智嗣
竹内都子 濱田マリ 原田麻由 滝裕可里
宅間孝行 小笠原弘晃
三浦誠己 磨赤兒

ダンナが床下に
隠れてしもた!

団地

【主演】藤山直美
【監督】阪本順治

藤山直美と岸部一徳。
最強の夫婦による
ウルトラ団地型コメディー。
なんだろう、この奇妙な
なつかしさは!?
泉麻人さん
(コラムニスト)

映画ファン待望!
『顔』のタッグが贈る
妄想としゃべくりの
ハーモニー

絶賛
公開中!

作品募集中



過去の応募作品の一部をご紹介します。

UR賃貸住宅 団地景観フォト&スケッチ展 2016

ふれあいの団地

笑顔、暮らし、彩りの風景

UR賃貸住宅というステージで営まれる世代を超えたふれあい、笑顔あふれる暮らし。四季折々新しい表情を見せてくれる景観。時とともに磨かれてゆく建築物としての個性……。そんな団地ならではの魅力的な暮らしの風景を、写真やスケッチで表現してください。あなただけの感性で切り取った一枚、あなただけの表現力で描きだした作品をお待ちしています。

募集期間

最終日消印有効

8月31日(水)まで

「審査員・敬称略」

大西 みつぐ

写真家

千葉 学

建築家

なかだ えり

イラストレーター

池邊 このみ

ランドスケーププランナー

「賞」

■大賞(フォト・スケッチ各1点)

商品券と震災復興関連ギフト等10万円相当

■優秀賞(キッズ・ジュニア賞他20点程度)

(賞の内容は変更になる場合があります。)

「お問い合わせ」

「フォト&スケッチ展」事務局

TEL 03-3272-6098

■10時～17時 土日、祝日を除く

応募方法はこちらのホームページから。または、下記QRコードでご確認ください。

<http://www.ur-net.go.jp/urbandesign/sumit/contest2016/>

URフォト & スケッチ展 2016

検索

主催：独立行政法人都市再生機構 (UR都市機構) 後援：国土交通省





UR×健康

心も体も健やかな“団地暮らし”始めます！

健やかな暮らしの秘訣はコミュニティにあり！
みんなで一緒に楽しく過ごす団地の活動から、心と体のケアを始めてみませんか？

健康コミュニティ
生きがい

好きが見つかる多目的空間

ひばりが丘団地（東京都西東京市／東久留米市）



リーズナブルに
借りられてとても
便利です♪

小さな子どもも安心して遊べる2階コミュニティスペース(有料)

自分の好きなことや
ひとりではできないことを、
実現しませんか！
全力でサポートします！！



まちにわ ひばりが丘
事務局長
高村 和明さん

団地を含むひばりが丘周辺のすべての人たちが、気軽に利用できるコミュニティセンターとして昨年11月にオープンした「ひばりテラス118」。仕事や趣味に活用できるスペースのほか、カフェや共同菜園、芝生広場などが備わった充実の空間は、一度訪れると、その快適さからほとんどの人がリピーターになるほど。多世代が集うイベントの開催も数多く、趣味を講座として活動するサポート体制も万全。地元で楽しみを見つけれられる、とっておきの空間です。



[1] ひばりが丘団地のテラス棟をリノベーション。レトロな雰囲気の中におしゃれさも
[2][3] カフェ＆ダイニングバー「COMMA, COFFEE」では手作りメニューでおもてなし。
ゆったりとした時間が過ごせます

たくさんの活動を行っています！

気軽に参加できるイベントや講座が盛りだくさん。



その他のイベントや講座は **まちにわ ひばりが丘** **検索**

健康コミュニティ
頭の体操

指と頭を使い、脳を活性化

武里団地（埼玉県春日部市）



毎週の健康マージャン
が待ちきれなくて、
いつも早くきて
しまいます

どのグループも健康マージャンの時間はトークも軽快に。笑顔もいっぱい

女性と比ベシニア男性がコミュニティに参加するのは、なかなか難しいもの。そんな男性たちに「待ち遠しい」とまで言わせるサロンが、武里団地で行われている健康マージャンサロン。「賭けない、飲まない、吸わない」が健康マージャンの基本。頭と指先を使うマージャンは、脳の活性化に最適で、参加者同士の会話も弾んで心のケアにも◎。さらにサロンの成績が集計され、全国での自分の順位が分かるのが意欲に。午前の部では、初心者用のサロンが用意されており、多くの女性が参加中。経験者も初心者も頭の体操に、ぜひ訪れてみてはいかが？



経験者の教室には常時20～30名ほどの住民が参加

問い合わせ：日本健康麻将協会 ☎03-6261-3955

健康マージャンで
脳に刺激を！
初心者や若者も大歓迎。
お友だちづくりにも
最適です



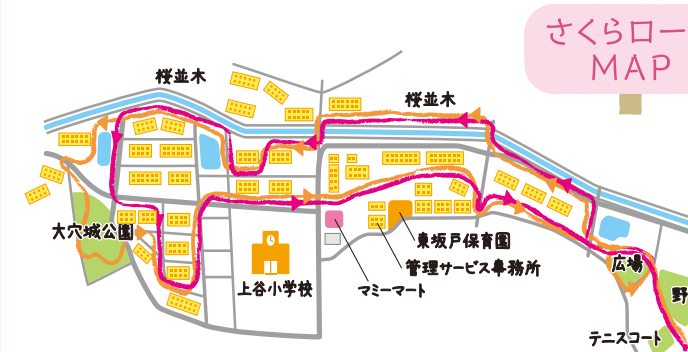
[1][2] 初心者の教室では、ホワイトボードを使って基本の説明を行います

お金をかけないが
こそ、勝ち負け
関係なく楽しめて
います

健康コミュニティ
運動

豊かな自然環境で楽しく歩く

東坂戸団地（埼玉県坂戸市）



安心・らくらくコース（誰もが気軽にウォーキングできるコース）
寄り道・トレーニングコース（ウォーキング途中で階段やスロープがあるコース）



さくらロードは四季折々の
自然の美しさが楽しめます。
クリスマスや節分など行事ごとに、
花壇に設置する手作りオブジェ
も好評です



東坂戸団地自治会長
青木 繁さん

UR、坂戸市、女子栄養大学、そして団地自治会が、平成24年から東坂戸団地の自然環境を生かして取り組んだ健康づくりプロジェクトのひとつが「さくらロード」。団地周辺を巡る約3kmのコースには、桜並木や色鮮やかな花壇のほか、木々や草花に囲まれた広場には運動器具も整備されています。四季折々の花々を愛でながらの散策やジョギング、仲間と一緒に広場で運動、虫捕りに夢中な子どもたちなど、さくらロードを楽しむ住民同士の交流も自然と生まれています。

さわやか運動
サロンを通して地域の
健康づくりとコミュニティ
の活性化をめざして
います

大学生と交流×さくらロード

女子栄養大学栄養学部の皆さんのサポートで行われる「さわやか運動サロン」。運動や散歩を大学生と行う多世代交流が始まっています。



こんなかわい
い
子
た
ち
と
話
が
で
き
て
と
も
幸
せ
で
す

みんなと会えるのが
楽しみで通っています

[1] 学生とペアでふれあい広場までさくらロードを散歩 [2] バレエ経験者の学生が先生に。みんなで一緒にバレエエクササイズに挑戦 [3] ふれあい広場では、テニスボール運動やステップ運動を。毎回、運動内容は変わります [4] 運動後に、ときどき行われるカフェタイム。学生さんの手作りのクッキーもいただきました

ご紹介者様と
ご契約者様に
**QUOカード
10,000円分
プレゼント!!**

首都圏の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と…

なんと! その後ご契約いただいた場合、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。

発送は入居開始
可能日から2～3ヶ月程度かかります。

今回の賃貸借契約を
1ヶ月未満で終了された場合は対象外です。

お友達紹介制度の流れ



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!

- ※ 当制度における対象住宅（ご紹介者様のお住まいの住宅、入居ご希望者様のお申込み住宅）は、首都圏、北海道、宮城県、新潟県のUR賃貸住宅です。
- ※ 次の場合は対象外となります。
- 新築物件への入居
 - 高齢者向け優良賃貸住宅への入居
 - 特別募集住宅への入居
 - 法人への切替
 - 定期借家再契約
 - 宅建業法によるお申込み
 - 入居可能日から1ヶ月未満で今回の賃貸借契約を終了された場合
 - 複数戸貸し制度
 - マルチハビデーションでのご本人紹介
 - ご紹介者様が賃貸借契約に関わる重大な違反をされている場合
 - ご紹介者様と新規ご契約者様が同一法人名義の場合は、対象外です。
- ※ QUOカード発送時までに記載の方が過去・滞納されている場合、プレゼントの対象としない場合があります。



住まいセンターだより

総合版



ダニ・カビ対策で 快適な住まいを守りましょう

ダニ

高温多湿を好むダニにとって、梅雨以降夏にかけてが特に繁殖しやすい時期になります。

●ダニが発生しやすい 4条件

- ①温度が25～30℃
- ②湿度が70～85%
- ③エサとなるホコリ、食べ物のこぼしカス、フケなどの存在
- ④もぐりこむ場所

●ダニが発生すると
かゆみ、腫れ、ニキビ、喘息など様々な病気の原因になるといわれています。

ダニ防止のポイント

- ・畳には敷物(じゅうたん、カーペット類)の使用をできるだけ控える。
敷物は畳の通気性を悪くし、ダニの絶好のすみかとなります。
- ・掃除機でこまめかつ丁寧にホコリを吸い取る。
ダニの捕獲と同時に畳の乾燥にも役立ちます。



- ・空気の換気、通風に注意する。
梅雨入り前から除湿器を使用すると夏にダニが発生しにくくなります。

カビ

カビは適度の温度、湿度などの環境条件が整えばどこにでも発生します。

●カビが発生しやすい場所

結露によるシミや湿気のある場所。

●カビが発生してしまったら

市販のカビ取り、カビ防止剤などを用いて、早めに取り除きましょう。

注意!

塩素系の漂白剤と酸性の洗剤・洗浄剤と一緒に使うと有毒なガスが発生して大変危険です。ご使用の際は、製品記載の使用上の注意をよくお読みください。

カビ防止のポイント

- ・風通しをよくする。
カビの原因となる結露防止にもつながります。

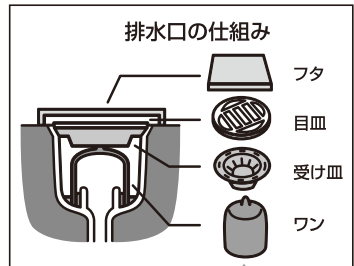


浴室排水口のワンのお掃除を

浴室の排水口は、使用しているうちに油脂や毛髪が付着し、排水の流れを悪くします。この状態が続くと、排水が浴室内の床の防水層を越えて溢れることになります。普段から浴室の排水口を定期的に掃除するよう心がけてください。

掃除の仕方は、排水口の目皿をはずし、さらにワン(ワン型トラップ)を取り出して、詰まっている髪の毛やゴミを取り除きます。この時に取り除いたゴミ等を絶対に排水口に流さないでください。

また、普段の使用時に目皿やワンを外したままにすると、排水管内に異物が詰まり事故の発生原因となりますので、必ず取り付けたうえで使用してください。



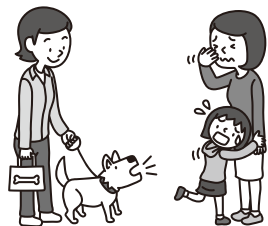
ワンは水アカやカビが付きやすいので、外側だけでなく内側も洗いましょう。

犬猫の飼育は禁止です

ペット共生住宅を除く団地では犬・猫等、動物飼育は禁止です。

飼育している方は愛着を持っておられますが、団地のように大勢の方が住んでいる所では、動物に対して恐怖、嫌悪感をお持ちの方や、アレルギーがある方もいらっしゃいます。

また、鳴き声などでお困りとの苦情もありますので、共同生活のマナーを守り、犬・猫等の飼育は絶対にやめてください。



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 ☎022-224-0014 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 ペルブ永山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)	団地名	建築関係	電気関係	給排水関係
新潟県：新潟県住宅供給公社電話代行サービス ☎025-280-1894		函館湯の川	(有) マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925	三洋電工(株) ☎090-3774-3228	(有) 関口設備 ☎090-3774-6758
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	(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

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。

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

体操でいきいきライフ!



vol.8 消化器官の働きを促進し、腹筋も引き締める
～ツイスト運動～

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? 外出がおっくうになりがちな梅雨時ですが、ツイスト運動で腹部を刺激して、胃や腸などの消化器官の働きを高めて便秘を防ぎ、腹筋も引き締めましょう。



① 浅く椅子に腰かけた基本姿勢から両腕を曲げ上体を左横にねじります。その時、両脚は軽く浮かせて右側へ。



② 続けて両腕を右横、両脚は左横と軽快にタイミング良く腕と脚を反対側にねじるツイスト運動を行います。目安は10～20回。良い姿勢を保ちましょう。

ツイスト運動が難しい人には
腹筋と脚の筋力アップ



浅く腰かけて両手をももにあて、両手でボールを弾ませるように両脚を軽く上げ下ろし脚を弾ませます。体調に合わせて10～20回を目安に、腹筋と脚の筋力をアップさせましょう。

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

宮城県・仙台沖野団地
桜っ子さん

毎号楽しく拝見しています。前号では枝裕和監督の作品『海よりもまだ深く』が清瀬市の旭が丘団地を舞

台に撮影されたというので……。私が東京に住んで初めて当選し入居した団地です。子供達も幼稚園、小学校低学年まで過ごした団地で、とても懐かしくペンを取りました。

今から45年も前の事ですが、5月21日にロードショーというのがとても待ち遠しいです。15年くらい前に一度旭が丘団地の近くを通った時

は、周辺はすっかり様変わりしていて驚いた事を憶えています。本当に懐かしく映画を観るのを今から楽しみにして、昔の思い出にひたりたいと思っています。

千葉県・美浜西エステート
ババタンさん

団地の中に、子供たちの遊具や砂

場があり、そのそばにテーブル・イスがあり、子供たちを遊ばせながらパパやママ、またはお友達同士で楽しそうにお茶しているのがベランダから見えて、とてもほほえましく思いました。これから季節も暑くなり、外遊びが多くなる子供たち、元気な声で私までも活力がみなぎり、毎日張り切って団地生活をしています。

↓ 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7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。

✂
の
キ
リ
リ
!

〒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

団地レポート ～団地のイベントに潜入!～

4/10(日)「あいさつ運動」から広がる交流の輪

左近山団地(神奈川県・横浜市)

第2日曜日と第2木曜日になると左近山団地とその周辺は、元気にあいさつを交わす声があちらこちらから聞こえてきます。行き交う人々に笑顔で「こんにちは」と声をかけるのは、「笑顔であいさつ さこんやま」の皆さん。左近山団地の住民のほか、近隣の地域の方々と結成し、あいさつ運動や高齢者見守り運動の活動を行っています。



あいさつとともにチラシで活動内容を紹介

この取り組みの始まりは、団地を含む地域の高齢化や少子化が進む中で、“地域の暮らしを支え・楽しむ活動”をURと地域の方々と開催し検討した「くらしのワークショップ」から。ワークショップを6回行った結果、地域の課題に、自分たちが無理をせず楽し

みながら取り組める5つの活動を考案。そのひとつとして「あいさつ運動」が2015年7月からスタートしました。

団地のスーパーの前や横断歩道などに立ちあいさつを送るメンバーに、声をかけられた人も笑顔であいさつを返していきます。中には、「ごくろうさま」とねぎらいの言葉を送る人や、その場で立ち話を始める人も。その様子を微笑ましく見ていた代表の中村さんは、「活動当初は、声をかけてもなかなか返事がもらえなかった。でも声をかけ続けたことで、地域の皆さんとの信頼も生まれ、今では少しずつあいさつが根付きつつあります。最近はずっと続けて欲しいなどのエールをもらえて、わたしたちのモチベーションも上がっています。このあいさつ運動を通じて地域に



現在、10名であいさつ運動を活動中



「笑顔であいさつ さこんやま」代表 中村 和彦さん

あいさつから
まちを明るく
していきます!

絆が生まれ、まちが明るくなってくれば」と熱い思いを語ってくれました。

スタートから約1年、改めてあいさつ運動の大切さを感じたメンバーの皆さんは、活動への意欲に満ちています。今後も月2回のあいさつ運動から、左近山の交流の輪は広がっていきます。



団地の中にはあいさつ運動ののぼりも

読者プレゼントクイズ まちがいさがしに挑戦!

【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】 7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】

②6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。

