

知って安心、URの災害対策

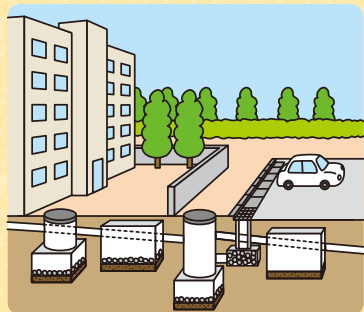
URでは、もしものに備えて、さまざまな災害対策を行っています。皆さまが安心・安全に長く住むことのできる、“災害に強い団地”への取り組みをご紹介します。

もしものために



都市型水害を防ぐ 雨水浸透工法

ゲリラ豪雨などが増え続ける近年。地表への雨水の流出から浸水被害が度々起こっています。そのため、URでは、浸透トレンチや浸透ます、透水性舗装などの雨水浸透施設を組み合わせた雨水地下浸透工法を導入。現在は316団地(全国)に整備をおこなっています。地中に雨水を分散・浸透させ、雨水流出を最小限に抑えようとする手法で、都市水害を防ぎます。



自主訓練でも大活躍! 防災倉庫を設置

団地に住む皆さまの自主防災活動をサポートするため、自治会など、自主防災組織のある団地を対象に関連機関と連携して防災倉庫を設置しています。防災倉庫には「炊飯用具」「発電機」「投光器」「テント」「リヤカー」などを配備。これらは、防災訓練など、自主活動でも活用されています。



防災を学ぶ防災イベントの 開催やサポート

団地敷地内で行われる団地の自主防災訓練などのサポートや、民間企業と連携した防災イベントを開催しております。「DANCHI Caravan」の防災イベントでは、いつ起こるか分からない災害に備えた知識や心構えが学べるワークショップを行い、防災の知識を団地内外の皆さまへ発信しています。



災害に備え「できること」から始めよう

もし災害が起きても、安心・安全に我が家で過ごすための「我が家づくり」から始めませんか?

参考資料: 政府広報オンライン/ 東京都防災ホームページ

●我が家の安全を確保

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が3～5割を占めています。また、避難所がいっぱいの時は、自宅避難が余儀なくされる場合も考えられます。安全スペース確保のために、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を選ぶ。大きい家具類がある場合はL型金具や伸縮棒(つっぱり棒)で壁や天井と家具を固定する。(例: たんす、食器棚、本棚、冷蔵庫など)



◎ガラスの破損を防ぐため、飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼る

◎子ども部屋や高齢者の寝室には、大きな家具を置かない

●自宅には最低限の非常備蓄品を用意する

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

●家族の安否確認に利用できる「災害用伝言ダイヤル」

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見守っておきましょう。

災害用伝言板は 総務省 災害用伝言サービス [検索](#)



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電話番号を入力	
「1#」を入力して伝言を録音または再生	

らうんじKitchen



そうめんは調味料と和えるのでしっかり水切りをしましょう。

季節の野菜を使った簡単レシピをご紹介します。

豚しゃぶキムチそうめん

◎材料(1人分)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| そうめん2束……………100g | (A) 醤油……………小さじ1 |
| 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…80g | ごま油……………大さじ1/2 |
| キムチ……………100g | 韓国のり……………適量 |
| オクラ……………2本 | |

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。

◎作り方(調理時間10分)

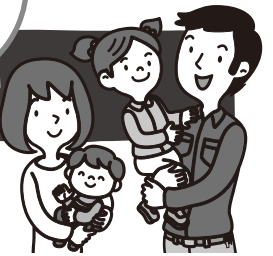
- 鍋に湯を沸かす。塩を入れてオクラを茹で、冷水に取り輪切りにする。そのままのお湯で豚肉を茹でて、同様に冷やす。
- キムチをざく切りにする。そうめんを茹で、冷やしてから水気をよく切る。
- ボウルに、キムチと(A)を入れて混ぜ、茹でたそうめん、オクラ、豚肉を入れて和える。お皿に盛り付けて、韓国のりをちぎって乗せる。

孫の顔が
いつでも見られるし、
万が一のときも
安心♪



5年間最大 20% 減額！ 「近居割」実施中！！

忙しいときに
子供の面倒を
見てもらえて
助かるわ♪



子育て・高齢者等世帯と支援する親族の世帯の双方が
同一団地、隣接する団地、概ね半径2キロ圏内の団地

もしくは、UR都市機構が定めたエリア内の住宅^(※1) のいずれかに近居することとなった場合
新しくご入居いただく世帯の家賃を5年間5%^(※2)減額します!!
さらに、収入要件により5年間20%^(※2)減額します!!

詳しくはお近くの
UR営業窓口へ!!

世帯要件

- ★高齢者(満60歳以上の方)がいる世帯
- ★子ども(同居する18歳未満の子、妊娠中を含む)がいる世帯
- ★障がい者(4級以上の身体障がい又は重度の知的障がい等のある方)がいる世帯

支援世帯

- ★子育て・高齢者等世帯を支援する直系血族又は現に扶養義務を負っている3親等内の親族がいる世帯

注意事項

- ※1 UR都市機構が定めたエリア内の住宅とは、UR賃貸住宅を含むあらゆる住宅となります。
- ※2 減額期間は、入居開始可能日から起算して5年間です。入居時には近居の成立が必要で、親族関係を証明する書類により確認を行います。なお、近居の相手となる世帯の家賃等支払い状況を確認し、家賃を滞納している場合は家賃の減額は適用されません。また、毎年1回近居状況を確認し、近居が成立していない場合には、減額を終了します。
- *一部対象外となる団地や住戸があります。

知っていますか？見守りサービス

見守りサービスは、UR都市機構パートナー事業者：立山科学工業(株)が住宅内に設置する安否センサーからの安否通報を受信したときに、お客様に電話確認し、必要に応じて緊急連絡先に電話連絡を行うサービスです。詳しくは住まいセンター等で配布する「見守りサービス利用規程」をご覧ください。

UR「見守りサービス」

見守り機器で日常生活を検知。異常を検知した場合、立山科学工業(株)の「コールセンター」からお客様・緊急連絡先にご連絡をするサービスです。



料金

月額 **900円** (税抜)

- ・初期費用(事務手数料・機器設置代)として6,590円(税抜)が別途必要です。
- ・約3年に1回の電池交換が必要となり、別途料金が必要です。(2,400円(税抜)/3台)

詳細は、下記住まいセンター等までお問合せください。

お客様の声

丁寧に設置場所を決めていただきました。

東京東住まいセンター管轄団地にお住まいのAさん。ポストに入っていた「見守りサービス」開始のお知らせを見て、いいなと思われたそうです。すぐに団地内の集会所で行われた説明会に参加して詳しい話を聞き、設置を決められました。

「設置の際にはスタッフさんたちが、いろいろと付ける場所を検討して、丁寧に決めておられました。親戚に病気で倒れた者がおり、自分もちょっと不安に思っていたところでしたので、これで少し安心しましたね」

現在は、団地近くのスポーツクラブの水泳教室に通ったり、カルチャーセンターで習字を習ったりと、充実した毎日を過ごされているAさん。団地内にお友達も多いそうで、「皆さん、このサービスに入れば安心なのだね」と笑顔で話してくださいました。

高齢者等の方が安心して暮らせるために ご利用できる相談窓口

UR都市機構では、安心して暮らしていくために、下記窓口を設置しています。

住まいセンター等 「高齢者等相談員」「生活支援アドバイザー」

住まいセンター等に「高齢者等相談員」を配置し、下記相談等を受け付ける他、一部団地では、定期的に団地を巡回し、相談等を受け付ける「高齢者等巡回相談業務」を実施しています。また、一部団地管理サービス事務所に同様の案内や相談を受け付ける「生活支援アドバイザー」を配置しています。

主な相談内容

- ・UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
- ・公営住宅窓口の案内
- ・行政の福祉窓口の案内(生活保護・生活困窮者支援相談窓口を含む)
- ・見守りサービスや生活関連情報の提供

【問合せ先】下記住まいセンター等にお問合せください。

お問合せ先はこちら

東京	東京東住まいセンター	☎03-5600-0811	北多摩住まいセンター	☎042-521-1341	東京北住まいセンター	☎03-5954-4611
	南多摩住まいセンター	☎042-373-1711	東京南住まいセンター	☎03-5427-5960	城北住まいセンター	☎03-3842-4611
千葉	千葉住まいセンター	☎043-270-5151	千葉西住まいセンター	☎047-474-1191	千葉北住まいセンター	☎04-7197-5700
神奈川	横浜住まいセンター	☎045-312-1131	神奈川西住まいセンター	☎0466-26-3110	横浜南住まいセンター	☎045-835-0061
埼玉	東埼玉住まいセンター	☎048-941-5311	浦和住まいセンター	☎048-711-7150	西埼玉住宅管理センター	☎049-263-2111
中部	名古屋住まいセンター	☎052-332-6711	大曽根住まいセンター	☎052-723-1711		
関西	千里住まいセンター	☎06-6871-0515	大阪住まいセンター	☎06-6968-4455	泉北住まいセンター	☎072-297-5444
	兵庫住まいセンター	☎078-242-2791	京都住まいセンター	☎075-256-3663	奈良住まいセンター	☎0742-71-2401
	阪神住まいセンター	☎06-6419-4522				●営業時間／月曜日～土曜日（9：15～17：40） （北海道住まいセンターを除く） ●休業日／日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで
九州	福岡住まいセンター	☎092-433-8123	北九州住まいセンター	☎093-561-3134		
北海道	北海道住まいセンター ☎011-261-9277（営業時間 9：00～17：25）					

※見守りサービスは、お客様の救助や救命を約束するものではありません。

※見守りサービスは、UR賃貸住宅の借主の方ならどなたでもお申込みできます(一部、サービスを提供できない住宅がありますのでご了承ください)。

あなたが見つけたUR賃貸住宅らしい四季折々の暮らしの情景や団地の風景を写真やスケッチで教えてください。

募集期間

7月1日(土) > 9月30日(土) 最終日消印有効

賞

大賞 商品券10万円分・「暮らしと。」部門 フォト大賞・スケッチ大賞 各1点
・団地景観部門 フォト大賞・スケッチ大賞 各1点
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。

審査員 (敬称略)

池邊 このみ (ランドスケーププランナー) 池本 洋一 (SUUMO編集長) 一之瀬 ちひろ (写真家)
キン・シオタニ (イラストレーター/文筆家) 西田 司 (建築家)

応募方法

URフォト&スケッチ展2017 検 索 または下記QRコードでご確認ください。

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)

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



同時開催
東日本大震災
復興フォト&
スケッチ展
2017

※応募用紙は、管理サービス事務所でお渡ししております。

UR賃貸住宅

「暮らしと。」

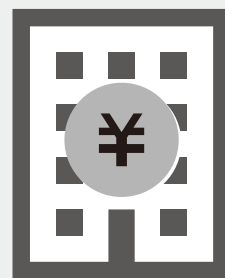
作品募集

フォト&スケッチ展 2017



毎月の家賃のお支払いで Pontaポイントがたまる!

ポ ン タ
「URでPonta」
お申込み受付中



家賃で



ポイントたまる

○正しくお申込みが完了した月の翌々月の家賃のお支払いからポイント加算の対象となります。
※お申込みいただける方は、個人のUR賃貸住宅の借主(契約名義人)です。法人契約は対象外です。

家賃500円ごとに
1Pontaポイントがたまる※1

たまったPontaポイントは
Ponta提携店舗でつかえる!※2

家賃のお支払いはこれを機会に便利な口座振替をご利用ください!

「URでPonta(ポнта)」の詳細またはお申込みはこちら
<https://ponta-ur.jp>



申込書は団地管理サービス事務所、
各住まいセンター等でも
お渡ししております。

※1 ポイントの加算は口座振替または一時払いによる家賃のお支払いに限ります。敷金、共益費、駐車場利用料など家賃以外のお支払い
に対してはポイントは加算されません。 ※2 家賃のお支払いなどUR都市機構でPontaポイントのご利用はできません。



住まいセンターだより

総合版



共用灯の球切れについて(お願い)

お住まいの団地の共用灯は、球切れが発生の都度交換しております。

球切れ、球の黒化(両端の黒ずみ)またはフリッカー現象(光のちらつき)にお気づきの場合は、管理サービス事務所、住まいセンターまたは住宅管理センターにご連絡いただきますようお願いいたします。また、お近くの清掃作業員にお声がけいただければ、管理サービス事務所等に申し伝えます。

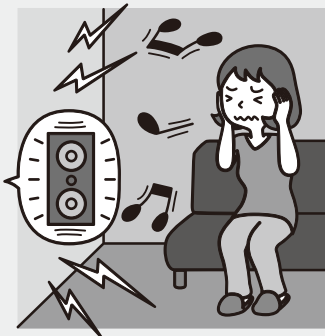


周辺住宅へのご配慮を

コンクリートは、音や振動に対して意外に敏感です。音に関するトラブルを予防するためお互い気をつけましょう。

騒音予防のポイント

- ・室内でジャンプなどをしない。
- ・音が伝わりやすい板床はカーペットなどを敷く。
- ・ステレオ、テレビ、楽器(ピアノ)などは音量に配慮する。
- ・深夜や早朝にドア、窓などを開閉するときは注意する。

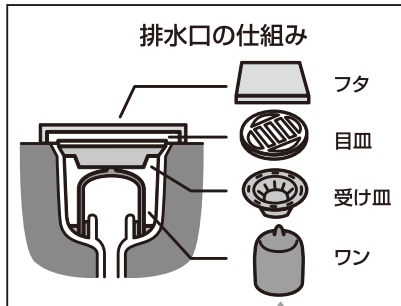


浴室排水口のワンのお掃除を

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、排水口の目皿を外し、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。

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	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
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	千葉北住まいセンター ☎04-7197-5700 (代) 柏市柏四丁目8番1号 柏東口金子ビル5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
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	千葉北住まいセンター 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	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	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
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	函館市住宅都市施設公社 ☎0138-40-3601 函館市美原1-26-8
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	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
千葉住まいセンター ☎043-270-5151 (代) 千葉市美浜区高洲4-5-15		

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
		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
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

やさしいヨガ

初級編

Vol. 03

続けるほどに心と体にゆったりと効いてくる
ヨガは健康促進にぴったり！

2017.8

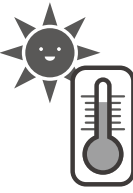
健康だより

熱中症に気をつけよう！

最高気温が30℃を超えるくらいの暑さになると熱中症の危険が高くなります。
また、気温の高さだけでなく、湿度が高い・風が弱い・日差しが強いなどの環境も要注意です。特にお子さんや高齢者、体調不良、肥満、運動不足の方は熱中症になりやすいので気をつけましょう。

7つの予防で熱中症対策を

- 1 屋外では日傘や帽子で、屋内ですだれやカーテンで直射日光を防ぎ暑さを避ける
- 2 吸水性に優れた服装を。襟や袖は通気をよくする
- 3 こまめに水分補給をする
- 4 急に熱くなる日に注意する
- 5 日頃から運動を行い、暑さに備えた体づくりをする
- 6 食事を抜く、深酒などはNG。体調を整える
- 7 集団の場合は1人1人の作業時間の短縮など、お互いに配慮する



参考：政府オンライン

脇腹を気持ちよくのばす▶▶脇腹のばしのポーズ
目安は朝・夕1セットずつ

効果	長い時間座ることで硬くなりがちの筋肉や関節を伸ばし、姿勢の左右のバランスを整え、こわばった上半身の緊張をほぐします。
改善・予防	腰痛・関節痛／呼吸しにくい／胸・肩まわりの筋肉の緩和



難しい人には

手を上げるのがつらい人は、ひじを曲げるとポーズがしやすくなります。手を上げることより脇腹を気持ちよく伸ばすことを心がけましょう！

1



2



3



基本の姿勢で椅子に座ったら、脚をできるだけ大きく開く。ひざとつま先は楽な方向に向ける。

手をまっすぐ上げ、手のひらは内側を向ける。

手を上げたまま上半身をゆっくりと左に倒す。気持ちよく脇腹が伸びたところで深呼吸を3回繰り返す。反対側も同様に。

監修 山田いずみ | シニアヨガインストラクター・トレーナー、介護予防運動指導員、ヨガインストラクター。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、各地で行う。

読者からのレター

埼玉県・アーバンみらい東大宮東一番街
ハトの豆鉄砲さん

この団地へ越して早や2年。木々のみどり、美しい花々に彩られた美しい団地の住み心地は最高です。転居の多い生活をして参りましたが、

夫にとってもわたくしにとっても、当地は生家さえ超えるすばらしい住まいで、「わたしたち、こんなにぜいたくしていいのかな」と語りあっています。今後共、どうぞよろしくおねがいします。

千葉県・梨香台団地
匿名希望さん

「晩春と初夏の彩り」

私の住む団地では、4月末の数日間芝刈りが進められ、団地2階から見ると白つつじが見事に群生してきました。これが緑の葉と調和されて、初夏の喜びを感じられる。
団地内には「躑躅燃^{つつじ}ゆ^{ひあか}」の形容にふさわしい緋赤のつつじのむらがりもあり、対照的な美しさがあって、散歩の途中で立ち止まって見ることもある。

また、紅色と白色がミックスされた乱模様のつつじの群れもあって美的感覚を増幅させてくれる。つつじの色を私流に言わせて貰えば躑躅色で、その本来の花も咲き乱れている。
この団地の桜は八重桜で、最も花期が遅く開花し、それが終えてのつつじの花なので、晩春と初夏の彩りとして楽しめるのである。

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9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

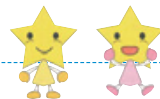
ハガキのコメントが掲載不可の場合は右記の□に✓を入れてください。



✂のキトリ



火曜日が待ちどおしい！と評判の地域サービス「きららサロン」



シティコート二子玉川(東京都・世田谷区)

介護予防や閉じこもりの防止を目的とした住民主体型のサービスの実施場所として、団地集会所を活用する取組みが世田谷区とURの連携により行われています。その第一弾として、シティコート二子玉川では、昨年9月から毎週火曜日に「きららサロン」がオープン。看護師など医療に携わった経験のあるボランティアスタッフが多く、充実したプログラムは利用者の方

に大好評です。健康体操やレクリエーションは飽きのこないよう毎回趣向を凝らし、歌いながら手話を同時に行うなど、適度な難易度が好奇心を刺激。スタッフと一緒にテーブルを囲んでの昼食は、会話も弾み、皆さんが楽しみにしている時間です。随所に細やかなサポートが行き届いた3時間は、終始笑顔が絶えない明るい雰囲気に包まれています。



3



4

[3] 両手両足合わせて最高1kgの重りをつけての健康体操。無理をしないよう、スタッフと一緒に
[4] 美味しくて、塩分や栄養を考えられたお弁当をみんなでいただきます

朝よりさらに元気になって帰られる皆さんの姿に、わたしたちも元気をもらっています。団地にお住まいの方々や、地域の方で興味のある方は、ぜひ一緒に過ごしてみませんか。



「きららサロン」代表 湯山 七海さん



1



2

[1] 四季の歌など、思い出の歌とともに楽器や手話を同時に行います
[2] 月1回、スタッフお手製の「きららサロンたより」でサロン活動を紹介

参加者の方からの 声 をお聞きしました

体操のおかげで杖なしで歩けるように

みんなと一緒に食べるご飯はいつも完食

スタッフの方がみんな親切

自分の趣味をみんなで分かち合えたのが嬉しい

手芸や歌などできて楽しい

ここに来るのが生きがい

🎁 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。

① 5カ所 ② 6カ所 ③ 7カ所 ④ 8カ所 ⑤ 9カ所

【応募方法】 9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】

③ 7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。

