



## 安心の

# コソダテサポートを 活用しよう!

昆虫採集に芝生でかけっこ、公園では砂遊びや遊具に夢中。病気や急な預かりにもサポートがあり、サロンでは悩みを共有できる仲間がいる。そんなコソダテに優しい環境づくりをURは目指しています。

## コソダテにうれしいURのサポート

### 自然豊かな環境は子どもたちの遊び場

豊かな自然環境が残る団地内は、子どもたちにとって絶好の遊び場であり学び場となっています。四季の移ろいを感じる自然あふれる公園や広場で思いっきり遊ぶことで、さまざまな知識を得たり感性が育てられます。また、雨の日にも安心して遊べるキッズルームも設置しています。

..... 〈自然で遊ぶとこんなに楽しい〉 .....

住民の皆さんに聞く! わたしたちの活用方法を教えます



- 広場でお花見
- 昆虫採集
- 小さな生態系を学ぶビオトープ
- グリーンカーテンでエコ活動
- 公園で友達づくり
- お祭りや防災訓練に参加



団地世でのびのび  
コソダテ♪

### コソダテをサポートしてくれる施設が充実

コソダテ世帯にとって、住まいの近くに保育園や幼稚園があるのは、住まいを選ぶ時の重要なポイントに。URでは、団地の中にコソダテに関連する施設の誘致を積極的に行っています。

..... 〈預かり施設もあります〉 .....

団地によっては、0~2歳の乳児・幼児を預かってくれる団地内の個人の保育ママや、法人などが行っているグループ型の保育ママもあります。また、一時預かりのサービスや、小学校の授業が終わった後に利用できる学童保育が整っている団地もあります。



### 急な病気でも安心

団地内に子どもの急な発熱やケガに対応できる医療機関があったり、近隣に小児科があったりと、安心して過ごせる環境が整っています。赤ちゃんの定期健診や予防接種などもスムーズに受けられます。



### サロンの交流でコソダテの悩みを解消

コソダテサロンを実施している団地では、コソダテ世帯同士が交流し、悩みを分かち合ったり、先輩方に悩みを相談したりと、悩み解消の貴重な場となっています。また、ママやパパたちがみんなコソダテを楽しむための、取り組みも行われています。



### お財布にも優しいお得な制度

URでは、コソダテ世帯を応援するため、対象の団地に入居される世帯に対し、家賃を最大20%減額(最大25,000円)する「子育て割」制度があります。

詳しくは  
<https://www.ur-net.go.jp/chintai/whats/system/kosodate/>  
をご確認ください。



お問合せ・詳細は

## コソダテに優しい団地へ

## コソダテプロジェクトが始まっています。

千葉幸町団地では、コソダテ世帯に住みやすい暮らしを提供するコソダテ支援プロジェクトを始めています。第1弾のテーマは「赤ちゃんと、安全に、シンプルに暮らす」住宅。コソダテ中のUR職員の実体験を基に「あったらいいな」を集めた住宅を提案しています。



- 1 外出しやすい環境
- ・中層エレベーター
  - ・1Fピロティ内のベビーカー置き場
- 2 安全性
- ・対面キッチン
  - ・モニター付きインターホン
  - ・玄関人感センサー ・樹脂畳



- 3 収納の工夫
- ・広い土間
  - ・有孔ボード
  - ・飾り棚
- 4 家族のコミュニケーション
- ・マグネットボード
  - ・チョークボード

## らうんじKitchen



卵の中に青のりやごまやカレー粉などを加えてアレンジも♪お魚が苦手なお子様もご飯がすすみます!

季節の素材を使った簡単レシピをご紹介します。

### 鮭のチーズピカタ

◎材料(2人分)

- 鮭 ..... 2切れ
- 薄力粉 ..... 適量
- バター ..... 10g
- 刻みパセリ ..... 適量(お好みで)
- 卵 ..... 1個
- (A)粉チーズ ..... 大さじ1
- 塩・黒こしょう ..... 各少々

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 20分)

- 1 鮭は一口大に切る。塩(分量外)を振って10分くらい置き、水気をよく拭き取る。薄力粉をまんべんなくつける。
- 2 ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせ、1を入れてよく絡める。
- 3 フライパンにバターを入れて火にかけ、ふたをして中火で片面2分ずつ、両面を焼く。

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 5% 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<sup>(※1)</sup>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%<sup>(※2)</sup>減額します!!

詳しくはお近くの  
UR営業窓口へ!!

	子育て・高齢者等世帯	支援世帯
 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	★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。	

## 毎月の家賃のお支払いでPontaポイントがたまる!



「URでPonta」お申込み受付中

家賃500円ごとに  
1Pontaポイントがたまる<sup>※1</sup>

たまったPontaポイントは  
Ponta提携店舗でつかえる!<sup>※2</sup>

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。●正しく登録が完了した月の翌々月の家賃のお支払いからPonta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。

「URでPonta(ポインタ)」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。

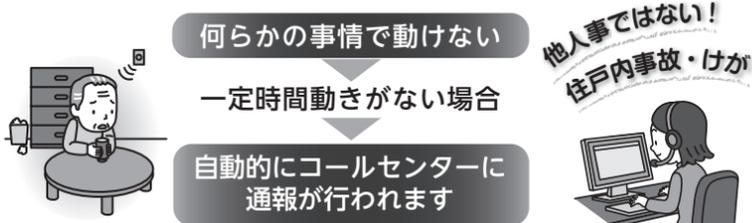
※1 Pontaポイントの加算は口座振替または一時払いによる家賃のお支払いに限ります。敷金、共益費、駐車場利用料など家賃以外のお支払いに対してはPontaポイントは加算されません。 ※2 家賃のお支払いなどUR都市機構でPontaポイントのご利用はできません。

### 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」からお客様へ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までお問合せください。

- お客様の声**
- 他社と比べて安価で、ボタンを押すなどの操作が必要ないため、申し込みました。
  - 団地内で救急搬送等を見て、心配になり申し込みました。
  - 夫婦二人暮らしですが、妻の体の具合が悪いため自分に万が一があった時に第三者に気づいてもらえるよう入っておこうと思いました。
  - 風邪で昼11時頃まで寝ていたら、(動きを感知できなかったため)コールセンターから電話があった。こんなにも注意深く状況を確認してくれて大変感激した。友人にも紹介したい。

### 高齢者等の方が 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ただくために、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にお問合せください。

お問合せ先	東京		埼玉		関西			
	センター名	電話番号	センター名	電話番号	センター名	電話番号		
	東京東住まいセンター	☎03-5600-0811	東埼玉住まいセンター	☎048-941-5311	千里住まいセンター	☎06-6871-0515		
	北多摩住まいセンター	☎042-521-1341	浦和住まいセンター	☎048-711-7150	大阪住まいセンター	☎06-6968-4455		
	東京北住まいセンター	☎03-5954-4611	西埼玉住まいセンター	☎049-263-2111	泉北住まいセンター	☎072-276-7123		
	南多摩住まいセンター	☎042-373-1711	神奈川	横浜住まいセンター	☎045-312-1131	阪神住まいセンター	☎06-6419-4522	
	東京南住まいセンター	☎03-5427-5960		神奈川西住まいセンター	☎0466-26-3110	兵庫住まいセンター	☎078-242-2791	
	城北住まいセンター	☎03-3842-4611		横浜南住まいセンター	☎045-835-0061	京都住まいセンター	☎075-256-3663	
	千葉住まいセンター	☎043-311-1212	中部	名古屋住まいセンター	☎052-332-6711	奈良住まいセンター	☎0742-71-2401	
	千葉西住まいセンター	☎047-474-1191		大曽根住まいセンター	☎052-723-1711	九州	福岡住まいセンター	☎092-433-8123
	千葉北住まいセンター	☎04-7197-5700					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)

●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  
※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)。  
注:3ページ記載の地域を除く

# 火事にご注意ください（お知らせとお願い）

## 火災を防ぐために

- ・寝たばこは、やめましょう。
- ・ストーブの周りに可燃物がないか確認しましょう。
- ・ガスコンロを離れる時は、必ず火を消しましょう。



## 火災のとき

### 1 通報

- ・119通報(住所、燃えているもの、けがの有無、氏名、電話番号などを落ち着いて通報してください)。
- ・自動火災報知設備が設置されている場合は、共用部の発信機を押し、警報音(音声や非常ベル)を鳴らします。警報装置がない場合は大声で周囲に知らせてください。



### 2 初期消火

- ・炎が天井や自分の身長よりも低く、火元が確認できるのであれば、消火器等で消火してください。(火が天井に達していないうちに消火しましょう。気づいた時点で火が天井に達している場合や、初期消火ができないと判断した場合には無理をしないですぐに避難してください)。

### 3 避難・誘導

- ・避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、すみやかに行動しましょう。
- ・服装や貴重品の持ち出しにこだわらず、できるだけ早く屋外に避難してください。
- ・一度避難したら、消防署等が安全を確認するまで絶対に家の中へ戻らないようにしてください。
- ・共用部にある発信機のボタンを押し、大声で火災の発生を知らせる等、周囲の住戸に火災の発生を知らせてください。
- ・避難する場合は、エレベーターを使用せずに階段を利用してください。

### 4 連絡

火事を発見した場合は、その大小にかかわらず、管轄の消防署およびUR都市機構の管理サービス事務所または管轄の住まいセンター等にご連絡ください。

※「通報」、「初期消火」、「避難・誘導」の順に行動することが基本です。  
しかし、状況によっては優先順位が異なりますので、逃げ遅れないように冷静な判断を心掛けましょう。

## 普段からの心得

- ・万が一の場合に備えて、避難経路を確認しておきましょう。
- ・避難はしご等の避難器具がある場合は、その位置を確認しましょう。
- ・避難経路となる廊下や隔て板の近辺には、物を置かないようにしましょう。
- ・警報装置は、団地(住棟)ごとに異なります。ご自身の住宅の火災警報設備の取扱説明書等を確認しておきましょう。
- ・消防設備点検の際は、ご協力くださいますようお願いいたします。

## 自動火災報知設備とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に自動火災報知設備が設置されています。火災発生時には火災感知器が熱や煙を感知し、この火災信号を受信機が受けることで警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。



※団地や住棟により、自動火災報知設備の内容は異なりますので、これを機会に今一度ご自身の住棟の設備内容を取扱説明書等によりご確認ください。

### ※注意事項

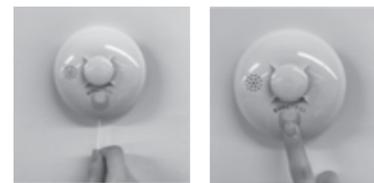
- ①火災信号を受信した場合は、火災かどうかを確認するまでは警報音を停止しないようにお願いします(停止ボタンを押すと警報音は停止します。また、住宅情報盤で警報音を停止すると玄関にあるインターホン子機の警報音も停止します)。
- ②設備の操作方法は、入居時にお渡ししている取扱説明書でご確認ください。
- ③誤報時の対応がわずらわしい等の理由から、音声やベルを停止状態にすることは危険です。

## 住宅用火災警報器とは

UR都市機構では、消防法に基づき、一部の住棟に住宅用火災警報器を設置しております。火災発生時に火災感知器が熱や煙を感知すると警報音が鳴り、火事の発生を知らせます。火災感知器やスプリンクラー設備が設置されておらず、ご自宅の居室等に住宅用火災警報器が設置されていない場合は、管理サービス事務所もしくはお住まいの団地を管轄する住まいセンター等へご連絡をお願いいたします。

### ※定期的に作動確認をしましょう

1か月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、又はボタンを押すことにより動作確認を行いましょう。長期間家を留守にしたときも動作確認をしましょう。



# 住戸内安全手摺設置について

便所及び浴室への住戸内安全手摺の設置については、UR賃貸住宅にお住まいの方が60歳以上の高齢者であることなどの設置要件(「従来要件」と言います)を満たしている場合に、要望書をご提出いただいたうえで、機構の負担で設置しているところです。

このたび、原則全ての団地\*で従来要件を撤廃し、次のとおりお申込みいただけることになりましたのでお知らせいたします。

※団地再生事業等が予定されているなどの理由により、お申込みできない場合があります。

### 1 お申込みの対象住戸

便所もしくは浴室に安全手摺が設置されていない住戸

### 2 お問い合わせ先

お申込みをご希望の方は住まいセンター等へお問い合わせください。

### 3 お申込み方法

対象住戸の契約名義人の方から、安全手摺設置にかかる要望書を住まいセンター等に提出していただきます。

### 4 受付開始

平成30年8月

### 5 その他

- (1)安全手摺設置は、当機構の対応可能な範囲内で計画的に実施させていただくため、次年度以降の施工となる場合がありますので、ご了承ください。
- (2)安全手摺設置可否の事前調査が必要な場合がありますので、その際はご協力願います。
- (3)上記(2)の事前調査の結果、設置不可となる場合がありますのでご了承ください。

### 設置例



浴室設置例

便所設置例

※安全手摺の仕様(材質、形状)や設置場所は住戸により異なります。

### Q 従来要件とは？

A 契約名義人の方又は同居するご親族の方が次の要件に該当する場合です。

- ① 満60歳以上の高齢者の方
- ② 身体障害者手帳の交付を受けている4級以上の障害のある方
- ③ 介護保険法に基づく要介護認定及び要支援認定を受けている方
- ④ 上記以外の方で住まいセンター長が設置の必要を認める方

北海道	一般財団法人函館市住宅都市施設公社(総合委託) ☎0138-40-3601
宮城	宮城県住宅供給公社(総合委託) ☎022-263-0322
静岡	静岡県住宅供給公社(総合委託) ☎054-255-4824
和歌山	日本総合住生活株式会社(鳴滝団地管理事務所)(総合委託) ☎073-455-9500
岡山	株式会社第一ビルサービス(総合委託) ☎086-241-0757
広島	株式会社第一ビルサービス(総合委託) ☎082-568-8177
香川	日本総合住生活株式会社(屋島第一団地管理事務所)(総合委託) ☎087-843-2185
長崎	長崎県住宅供給公社(総合委託) ☎0957-26-9053
熊本	株式会社明和不動産管理・株式会社キューネット共同体(総合委託) ☎096-322-5000
鹿児島	株式会社東急コミュニティー(総合委託) ☎099-250-1778

※表中「総合委託」と記載している地域の営業時間・休業日は、委託先によって異なります。  
※表中「総合委託」と記載している地域は「見守りサービス」は取り扱っておりません。



# 住まいセンターだより 総合版

## 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。



## 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。

## 団地内駐車場のご利用にあたって

### 1 契約自動車の変更について

UR都市機構が管理する団地内駐車場をご利用いただく場合、利用契約書において駐車する自動車を定めています(「契約自動車」といいます)。

従いまして、駐車する自動車を変更する場合には、必ず団地の管理サービス事務所又は住まいセンター等にて届出等の手続きを行っていただきますようお願いいたします。

なお、駐車場利用規則に駐車車両のサイズ制限(車長・車幅・重量・高さ)を記載しておりますので、自動車の変更の際は事前に当該サイズ内であることを必ずご確認ください(駐車場利用規則は、利用契約書に添付もしくは契約時にお渡ししています。ご不明の場合は住まいセンター等におたずねください)。



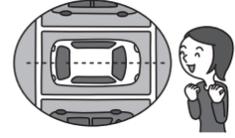
### 2 誤駐車について

駐車に際しては、誤った位置に駐車されると当該位置の方にご迷惑をお掛けすることになり、トラブルのもとになりますので、正しい契約位置に駐車いただきますようお願いいたします。特に契約位置の変更直後においては、契約位置をよくご確認の上、駐車をお願いいたします。



### 3 駐車区画内の駐車について

契約位置(駐車区画)内における駐車においては、隣接区画の入出庫及び車路の通行に支障の無いよう、区画中央等への駐車をご心掛けていただきますようお願いいたします。



住まいセンター等の連絡先一覧				
<b>東京東住まいセンター</b> ☎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	<7月17日に移転しました> <b>千葉住まいセンター</b> ☎043-311-1212 (代) 千葉市美浜区中瀬2-6-1 ワールドビジネスガーデン マリアイースト10階	<b>東埼玉住まいセンター</b> ☎048-941-5311 (代) 草加市松原1-1-6 ハーモネスタワー松原3階		
<b>城北住まいセンター</b> ☎03-3842-4611 (代) 台東区東上野5-2-5 下谷ビル4階	<b>千葉北住まいセンター</b> ☎04-7197-5700 (代) 柏市柏四丁目8番1号 柏東口金子ビル5階	<b>浦和住まいセンター</b> ☎048-711-7150 (代) さいたま市南区沼影1-10-1 ラムザタワー5階		
<b>東京北住まいセンター</b> ☎03-5954-4611 (代) 豊島区東池袋1-10-1 住友池袋駅前ビル7階	<b>千葉北住まいセンター 茨城分室</b> ☎029-853-1365 茨城県つくば市竹園1-12-2 第3・ISSEIビル2階	<6月1日から名称変更しました> <b>西埼玉住まいセンター</b> ☎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		
<b>東京南住まいセンター</b> ☎03-5427-5960 (代) 港区芝1-7-17 住友不動産芝ビル3号館1階	<b>横浜住まいセンター</b> ☎045-312-1131 (代) 横浜市西区北幸1-1-8 エキニア横浜7階	<b>北海道住まいセンター</b> ☎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		
<b>北多摩住まいセンター</b> ☎042-521-1341 (代) 立川市曙町2-34-7 ファーレイーストビル10階	<b>神奈川西住まいセンター</b> ☎0466-26-3110 (代) 藤沢市藤沢462 日本生命藤沢駅前ビル9階	<b>函館市住宅都市施設公社</b> ☎0138-40-3601 函館市美原1-26-8		
<b>南多摩住まいセンター</b> ☎042-373-1711 (代) 多摩市永山1-5 ベルブ永山6階	<b>横浜南住まいセンター</b> ☎045-835-0061 (代) 横浜市港南区港南台3-3-1 港南台214ビル3階	<b>宮城県住宅供給公社</b> ☎022-224-0014 仙台市青葉区上杉1-1-20 ふるさとビル		
<b>千葉西住まいセンター</b> ☎047-474-1191 (代) 船橋市前原西2-12-7 津田沼第一生命ビル3階				
<b>水漏れ・排水詰り・断水・停電などの緊急事故時の連絡先</b>				
☎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 函館赤川通 (株)中野組 ☎090-7059-2028	建築関係 三洋電工(株) ☎090-3774-3228 (株)大原電気工業 ☎090-3779-4457	電気関係 (有)関口設備 ☎090-3774-6758 (株)大協設備工業 ☎090-8272-5522	給排水関係

## 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、UR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。

# やさしいヨガ

初級編

Vol. 10

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!

## 全身の筋肉を効率的に鍛える▶▶船のポーズ

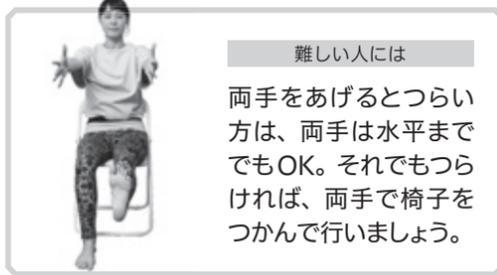
目安は朝・夕1セットずつ

### 効果

一年で最も活動しやすい季節に全身の筋肉や内臓を鍛えて、生き生きと過ごせる体づくりを目指します。

### 改善・予防

全身の筋肉の強化／腹部の臓器を強化／  
倦怠感の改善／便秘改善／腹部・お尻の引き締め



難しい人には

両手をあげるとつらい方は、両手は水平までもOK。それでもつらければ、両手で椅子をつかんで行いましょう。



1 深く座って基本姿勢。

2 足首を90度に保ったまま、片足を水平にあげる。

3 両手を前に突き出す前ならえの状態から、バンザイ。背筋、腹筋を意識して3呼吸行う。反対の足も同様に行う。

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。

## 2018.10 健康だより

### 食欲の秋だから気をつけたい 食事を正して胃腸を整えよう。

秋になっても暑さが続いた今年の夏。その暑さによる不調がまだ残っている方もいるのではないのでしょうか。過ごしやすくなったこの時期は、体の不調をかかえたまま、食欲にまかせて食べ過ぎてしまうと、さらに体調が悪化することにもなりかねません。不調の原因を知って、胃腸を整えるようにしましょう。

#### 胃腸の不調はどこからくるの？

胃腸の不調は肌トラブルや便秘、下痢を招くうえ、免疫低下に直結することから健康に大きく影響します。また、ストレスなど精神的な影響も受けやすいのが特徴です。

#### 【不調の原因】

- たべすぎ・のみすぎ
- 偏った食事内容
- 早食い
- ストレス
- 加齢による機能の低下

#### 胃腸を整えるには？

胃腸を整えるポイントを知って、胃腸のトラブルを防ぎましょう。

- 1 よくかんで食べよう
- 2 決まった時間に食事をとろう
- 3 胃腸にやさしい食材や料理を食べよう  
胃腸に優しい食材：キャベツ、セロリ、レタス、大根、白身魚、豆腐、納豆、牛乳、ヨーグルト、バナナ、リンゴなど
- 4 生活習慣を整えよう

参照：全国健康保険協会 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

## 読者からのレター

### 神奈川県・善行団地 アブキチさん

yourらうんじ、いつも楽しみに拝見しております。団地ニュース「高津笑店」はとてもよいアイデアですね。私共の団地も高齢化で子供さんたち

が少ないです。空き店舗を活用したこんな楽しいお店があればうれしいです。ぜひ考えて頂きたいと思います。

### 東京都・金町駅前団地 たいとチビのママさん

毎年開催の恒例の盆踊り大会。今年は50回記念と聞いて、まず自分の年齢より長く開催されていることにびっくり。又、案内には“ふるさと”と

してとあり、確かに地方より集団就職等で上京されて結婚、産まれたお子さんには、まさにここが“ふるさと”なんだなあと、長く開催されていることに納得。残念ながら台風接近のため、1日のみでしたが大切なふるさとの催しができ良かったです。

私も自分の出身地で行われていた夏の盆踊りを思い出し、なつかしい夜をすごしました。

## 応募要項 ①読者プレゼントクイズ ②投稿コーナー ③団地の春の風景ハガキイラスト 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または③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)	③団地の春の風景ハガキイラスト
-----------	------------------------	--	-----------------

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進呈します。  
※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。



Vのキリトリ

## 9/4(火) 放課後をもっと楽しく! 遊んで学ぶアフタースクール「J Smile Kids」

光が丘パークタウンゆりの木通り北団地(東京都)

今年4月、光が丘パークタウンゆりの木通り北団地に、小学校1~6年生を対象としたアフタースクール「J Smile Kids」光が丘赤塚校が開校しました。「J Smile Kids」は、日本総合住生活株式会社と、アフタースクール「明光キッズ」などを展開する株式会社明光ネットワークジャパンが連携した取り組みで、光が丘赤塚校が第1号校になります。



[1] 入り口はオートロックで、入退室の際には保護者にメールも届くので安心 [2] 子ども8人に1人はコーチが付いていて、子どもたちの様子をしっかり見守ります



2

団地内という安全・安心な環境のもと、「学びの根っこ」を育てることをモットーとして、日々の宿題のお手伝いを中心に、子どもたちが楽しく学べる場を提供しています。歌などで英語を体感しながら身につける「キッズイングリッシュ」や、興味のあることをみんなの前で発表する「キッズミーティング」など、学校では経験できないカリキュラムに、子どもたちは遊び感覚で楽しく取り組んでいます。また、団地で開催するイベントに参加したり、敷地内で虫捕りを楽しんだり、団地ならではの魅力を活用



3

した「アクティビティ」も特徴的。この「アクティビティ」では、キャンプや社会見学、子どもたちがお店を出すキッズフェスティバルなども行っており、子どもの自立をうながす環境が整っています。

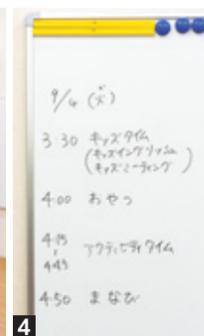
連絡帳を見て小学校での勉強の進捗状態を確認したり、スクールの様子も保護者向けのブログにアップしたりするなど、保護者の方が安心できるサポート体制も万全。日々多忙な子育て世代にうれしい、子どもたちが楽しく過ごせる放課後の新しい学びの場として注目を集めています。



分からない所があれば、コーチが丁寧にサポートしてくれます



家に帰ったらゆっくり親子団らの時間を過ごせるよう、まずは宿題を最優先にがんばります



4



5

[3] 明るく開放的な教室は15人まで利用できます [4] 「キッズタイム」や「アクティビティ」など、体験しながら学べる時間が設けられています [5] おやつやご飯は、無添加の食材を使った手作りのメニューが提供されます

### 🎁 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】 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】

⑤ 9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。

