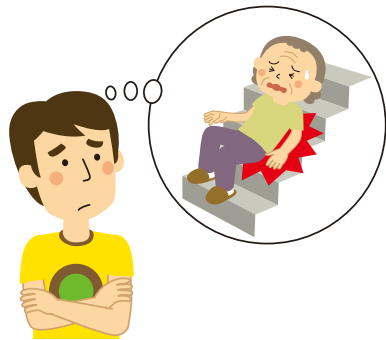


UR賃貸住宅の修繕負担区分の見直しについて／火事にご注意ください(お知らせとお願い) ……………	2面
今こそチェック! 我が家の「防災力」／高齢者等の方がご利用できる相談窓口／知っていますか? 見守りサービス ……………	3面
住まいセンターだより ……………	6面



Q 高齢のおじいちゃんとおばあちゃんの2人暮らしが心配です…。高齢者の暮らしを支えるサービスがあったら教えてください。



A URでは高齢の方にも安心して暮らしていただける住宅、生活支援など、様々なサービスを用意しています。

そっとゆるやかに…

見守りサービス

お住まいの方の動きを感知するセンサーを壁や天井に設置。動きを確認できない時^(※1)にお住まいの方に電話確認^(※2)をして、必要に応じて緊急連絡先にご連絡するサービスです。

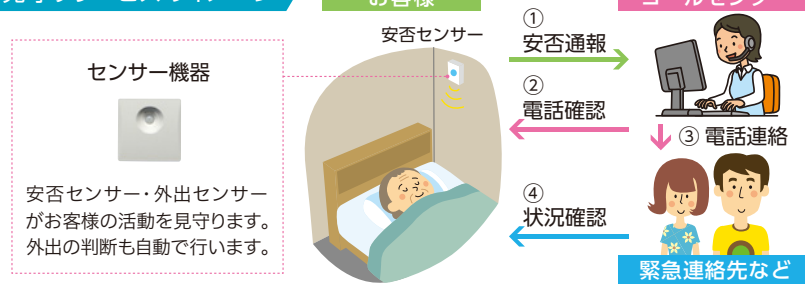
※1 午前4時～午前11時までの7時間のうち、6.5時間動きが確認できない時
※2 UR都市機構パートナー事業者「立山科学工業(株)」より電話

●月額／900円(税抜)

詳しくはこちら!



見守りサービスのイメージ



健やかな暮らしを支えるサポーター

生活支援アドバイザー

地域医療福祉拠点化に取り組んでいる団地を中心に、生活支援アドバイザーを設置しています。高齢者の方が安心して暮らし続けられるよう、各種相談、電話による「あんしんコール」、交流のためのイベントなどを実施しています。

詳しくはこちら!



お変わりないですか?



高齢者やご家族の方の不安やご希望にお応え

高齢者相談窓口

UR賃貸住宅の入居相談窓口であるUR営業センター(八重洲・新宿)内に、社会福祉士やケアマネジャーなどの資格を持ったシニアアドバイザーによる相談窓口を設置しています。戸建て住宅からの住み替えを考えている…、住み慣れた団地に住み続けたい…といった相談に応じます。

詳しくはこちら!



ご利用は事前に電話でご予約を

- UR八重洲営業センター高齢者相談窓口
☎03-3527-9502 火・木・土・日曜日開設
午前10時～午後5時(正午～午後1時除く)
- UR新宿営業センター高齢者相談窓口
☎03-5990-5820 木・土・日曜日開設
午前10時～午後5時(正午～午後1時除く)



近くに住むことでお互いの安心を

近居割

高齢者世帯またはその支援世帯^(※1)が近居割の対象住宅に新たに入居される際に、双方が同一または半径2km圏内の別のUR賃貸住宅に居住していれば最長5年間募集家賃が5%減額になります。近居割ワイドの対象住宅では、一方の世帯が特定のエリア内のUR以外の住宅にお住まいでも適用されます。

※1 直系血族または扶養義務を負う三親等以内の親族

孫といつでも会えるわね。



詳しくはこちら!



「住み慣れた場所で暮らし続けたい」を実現

高齢者向け賃貸住宅

段差の解消や手すりの設置などの住宅改善、緊急通報システム、家賃の減額など、さまざまなサービスを取り入れた高齢者向け賃貸住宅を用意しています。

※住宅の仕様・改善の内容はサービスによって異なります。

詳しくはこちら!



浴室内に手すりの設置。またぎ高さを抑えた浴槽。浴室ヒーターの設置など



●健康寿命サポート住宅の一例

- 1 ゆっくり閉まるドアクローザー
- 2 玄関ホールに人感センサー付照明。色彩に配慮した上がりかまち。段差位置に手すりを設置
- 3 ドアノブのレバーハンドル化
- 4 トイレに手すりを設置(2カ所)。段差の小さい出入口
- 5 モニター付インターホンの設置

●主なサービス

高齢者向け賃貸住宅	住宅改善	緊急時対応	家賃減額 ^{※1}
高齢者向け優良賃貸住宅	○	○(別料金)	○
高齢者向け特別設備改善住宅	○	○	×
健康寿命サポート住宅	○	×	○

※1 家賃の減額には諸条件があります。

らうんじKitchen



暑い日でもごはんが進む一品を簡単に♪ 塩分・水分・ミネラルが摂れて夏バテ対策にぴったりです!

旬を楽しむ簡単レシピをご紹介します。

さば缶の冷汁

◎材料(2人分)

- さば水煮缶 …… 1缶
- きゅうり …… 1本(100g)
- みょうが …… 2本(20g)
- 味噌 …… 大さじ1
- (A) 白すりごま …… 大さじ2
- 水 …… 30g
- ごはん …… 300cc

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そろそろエミッシュ。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)

- 1 きゅうりは輪切りにし、塩(分量外、適量)を振ってよくもみ込み、5分くらいして水分が出てきたら水洗いしてよく絞る。みょうがは輪切りにする。
- 2 ボウルにさば缶を入れてフォークで粗めにつぶす。
- 3 (A)を上から順に加えて混ぜ、1のきゅうりを入れる。
- 4 器に3を盛り付け、みょうがを飾る。ごはんといたく。

UR賃貸住宅の修繕負担区分の見直しについて

テーマ別のご紹介

UR賃貸住宅においてお客様の居住中に修繕が必要になった場合に、その修繕を誰が負担するのか（修繕負担区分）については契約時にお渡しした「修理細目通知書」によって定められています。平成31年1月31日から、従来お客様のご負担としていた項目を大幅に削減し、11項目（下表）とする見直しを行いました。

●引き続きお客様の負担として残る11項目（負担区分見直し後）

① 障子紙の張替え	⑥ 蛇口のパッキン・コマの取替え（シングルレバー混合水栓のパッキン類を除く）
② ふすま紙の張替え	⑦ 風呂場等のゴム栓・鎖（洗面器、掃除用流し等を含む）の取替え
③ 畳表の取替え又は裏返し	⑧ 台所流し等排水口のゴム蓋・目皿・ごみ受け（浴室の目皿を含む）の取替え
④ 畳縁の取替え	⑨ グリル皿及び焼網の取替え
⑤ 備品（タオル掛け、ペーパーホルダー、帽子掛け、カーテンランナー）の取替え	⑩ 電球・蛍光灯（LED電球、点灯管等を含む）の取替え
⑪ その他軽微な修繕（電池、網戸の網、各種エアフィルター、スイッチひも等の取替え）	

居室・設備等ごとに具体的な修繕負担区分を図示した「修理細目のしおり」を住まいセンターや管理サービス事務所等に配備しております（機構ホームページにも掲載しております）。本号では、そのうちキッチンに係る負担区分をご紹介します。

QRコード
はこちら➡

(第3回) キッチン編

① 流し台

- ・本体の腐食 **UR**
- ・引き出し、扉の開閉不良、腐食 **UR**

② ガス・IHコンロ（UR設置）

- ・グリル皿及び焼網、電池等の交換 **お客様**
- ・コンロの点火不良、作動不良 **UR**
- ・ガス栓（ガスカラン）の開閉不良 **UR**

③ 台所流し排水口（トラップ）

- ・排水管・トラップの破損・漏水 **UR**
- ・ゴム蓋、目皿、ごみ受けの汚破損 **お客様**

④ 吊戸棚

- ・取付不良、脱落、破損 **UR**
- ・扉の開閉不良 **UR**

⑤ 水切棚

- ・脱落、破損、がたつき **UR**

⑥ 水栓

- ・コマ、パッキン不良による止水不良、水漏れ（ハンドル式水栓） **お客様**
- ・水栓の取付部や給水管の水漏れ **UR**
- ・シングルレバー水栓の開閉動作の不具合、止水不良 **UR**

⑦ 床

- ・床が腐った、きしむ、床落ちした **UR**

⑧ レンジフード・換気扇（UR設置）

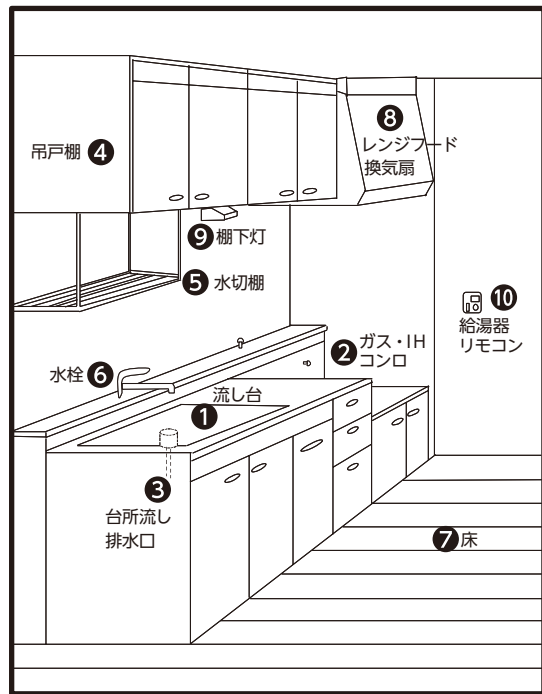
- ・グリスフィルター（金属製）の破損 **UR**
- ・作動不良、スイッチの破損 **UR**

⑨ 棚下灯

- ・不点灯（電球等の球切れ） **お客様**
- ・スイッチひもの破損 **お客様**
- ・作動不良による不点灯 **UR**

⑩ 給湯器リモコン

- ・作動不良、表示エラー **UR**
- ・操作部の故障 **UR**



※UR都市機構に費用負担区分がある項目についても、お客様の故意・過失によるもの、住宅の使用に耐えるもの、お客様が設置した設備機器等の損耗等については修繕等の実施ができかねますのであらかじめご了承ください（例：日常的な清掃を怠ったことによる流し台本体、コンロの汚損）。また、日常的な手入れ（簡単な手入れ、ビス・ネジ締め、油差し、清掃等）はお客様負担になります。

※平成31年1月31日（木）より前に契約手続をされた方の損耗の著しい「畳床」、「ふすま骨組み（縁・骨）」、「クロス」に関する修繕については、継続居住期間が50年を超える方から順次個別にご案内し、ご案内を受けられた方からのお申出内容に応じて対応等を致します。

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、けが人の有無、氏名、電話番号などを落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す、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には、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。



住棟受信機 感知器 発信機 住宅情報盤（受信機） インターホン子機（戸外表示器）

※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

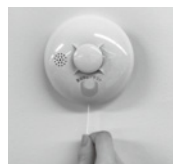
- ①火災信号を受信した場合は、火災かどうかを確認するまでは警報音を停止しないようにお願いします（停止ボタンを押すと警報音は停止します。また、住宅情報盤で警報音を停止すると玄関にあるインターホン子機の警報音も停止します）。
- ②設備の操作方法は、入居時にお渡ししている取扱説明書でご確認ください。
- ③誤報時の対応がわずらわしい等の理由から、音声やベルを停止状態にすることは危険です。

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。



今こそチェック！我が家の「防災力」

ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族への被害を最小限に抑え、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

地震

突然のグラッ！に備えて

① 家具の配置は安全？

寝室や子ども部屋に背の高い家具を置くのはNG。家具の下に板を敷いたり突っ張り棒を利用したりして固定します。非常用出口となる玄関にはできるだけ物を置かないように、常に整理整頓しておきましょう。



② 非常持ち出し品は準備万端？

非常時には水道・電気などのライフラインが止まり、物資の入手が困難になることも。いざという時に備えて、7日間耐えしのげるだけの物を準備しておきましょう。高齢や持病のある方は、いつも飲んでる薬や「おくすり手帳」の準備も忘れずに。

③ 家族の「防災会議」を開こう

仕事や買い物、学校など、家族が別々の場所へ行っている間に被災・避難し、離れられなくなることも考えられます。万一の時、まずはどこに集合するのか、連絡手段はどうするか、避難ルートの確認などを家族で話し合っておきましょう。

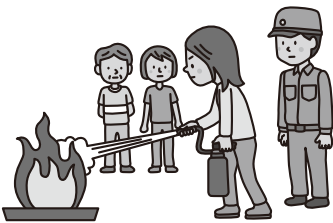


④ いざというとき頼りになるご近所さんは？

家で一人きりの時に被災することもあり得ます。普段からのあいさつや、地域の行事に参加するなどして、顔の見える関係を作っておくと良いですね。

⑤ 防災訓練に参加しよう！

応急処置訓練や脱出体験など、まさかの時に落ち着いた行動をとる予行演習の経験がいざというときに役立ちます。積極的に参加しましょう。



台風

これからがシーズンです！

① 雨漏り対策、してますか？

雨漏りは屋根からだけではなく、窓や出入り口から浸水するのを防ぐため、戸締まりは厳重に、すき間をビニールテープやタオル、雑巾などで塞ぎましょう。排水口が詰まって水が逆流したり、階下に漏水させたりしないための注意が必要です。

② バルコニーに物を置いていませんか？

バルコニーの物干し竿などが強風で飛ばされて、誰かにケガをさせてしまうことも。風雨が強くなる前に、部屋の中へ片付けるか飛ばされないようにしっかり固定を。



非常持出品を確認しよう

防災リュックに、必要なものを全て詰め込んだら安心していませんか？ 試しに持ち上げてみてください。かなり重く、なかには持ち上がらない！という方も。中身を定期的にチェックし、置き場所も確認しておきましょう。

持出品リスト

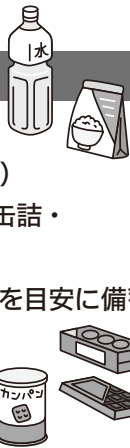
- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 現金(要小銭)・通帳・印鑑 | ☐ ナイフ・缶切・栓抜き |
| ☐ 保険証・身分証明書などの写し | ☐ 救急セット |
| ☐ 連絡先を書いたもの | ☐ 厚手の靴下・軍手・ |
| ☐ ラジオ・電池 | 長袖のシャツ・タオル |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ (防塵)マスク |
| ☐ ライター・マッチ・ろうそく | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 防災ずきん(または帽子)・ヘルメット | ☐ 紙コップ・紙皿・箸 |
| ☐ 水(500mlのペットボトルが便利)・食品(レトルト食品など) | ☐ ビニール袋・ラップ |
| | ☐ 生理用品 |

ご家庭によっては必要なもの

- | |
|---|
| ☐ 食べやすい食糧など |
| ☐ 粉ミルク・ほ乳瓶 |
| ☐ 常備薬・病院でもらう処方箋の写し |
| ☐ 入れ歯・補聴器 |
| ☐ 予備の眼鏡 |
| ☐ ホイッスルなどの笛 |
| ☐ おむつ |
| ☐ 障害者手帳 |
| ☐ 障害者医療費受給者証 |

備蓄品

- | |
|---|
| ☐ 救急箱 |
| ☐ 水(1人1日3ℓが目安) |
| ☐ 食糧(乾パン・α米・缶詰・レトルト食品など) |
| ※食糧は人数×7日分を目安に備蓄 |
| ☐ 鍋・携帯コンロ |
| ☐ 衣類・寝袋・毛布 |
| ☐ 雨具 |
| ☐ 予備の電池 |
| ☐ 筆記用具 |



救援物資の中にまったく食べられるものがない、ということも考えられます。アレルギーの方は、食べられるものを多めに準備しておきましょう。また、1回準備したら終わりではなく、半年～1年に一度は中身の見直しを。食糧の賞味期限や洋服のサイズをチェック！

最近注目の！
ローリング
ストック

非常食を大量に備えるより普段の買い物で少し多めに食材を買っておき、使った分だけ買い足すストック法です。

高齢者等の方が ご利用できる 相談窓口

【問合せ先】最寄りの住まいセンターにお問合せください。

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

知っていますか？ 見守りサービス

住宅内に設置する安否センサーから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。

料金 月額900円(税抜)

※初期費用・電池交換代が別途必要です。
※詳細は、最寄りの住まいセンターまでお問合せください。

◎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。

URお問合せ先一覧

検索





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！

UR都市機構を装った文書・請求書には十分ご注意ください

UR都市機構を装った①～⑧のような詐欺まがいの文書の^{とうかん}投函、またはハガキ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
- ⑧UR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、**UR都市機構とは一切関係のないもの**です。

被害に遭わないよう十分ご注意願います。

民泊行為の禁止について

UR都市機構では、自宅の一部やマンションの空き室などを活用して宿泊サービスを提供するいわゆる「民泊行為」は、賃貸借契約違反のため禁止しています。

民泊行為を行っていることがわかった場合は、賃貸借契約を解除し、住宅の明け渡しを求めるとともに、損害賠償金を請求することがあります。

快適な団地生活を送るためには、皆さまお一人お一人にルールを守っていただくことが大切です。



「あんしん登録カード」制度でいざというときにも安心！

一部の団地でUR都市機構と団地自治会等が連携して、高齢者の方々が安心して暮らせるよう「あんしん登録カード」制度を実施しています。

登録の内容は、登録者本人が緊急時に連絡をしてほしい親戚や知人、かかりつけの医師などの連絡先で、“いざというときにも安心”と好評です。

詳しい内容や申込方法などは、各団地の管理サービス事務所にお尋ねください。

この制度の
対象者

- ・60歳以上の夫婦世帯
- ・体の不自由な方の世帯
- ・一人暮らしの方、など



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	〈昨年7月17日に移転しました〉 千葉住まいセンター ☎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 マリブイースト10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	〈昨年6月1日から名称変更しました〉 西埼玉住まいセンター ☎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) 横浜市内西区北幸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 ペルプ永山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		

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
			(有) マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925	三洋電工(株) ☎090-3774-3228
			(株) 中野組 ☎090-7059-2028	(株) 大原電気工業 ☎090-3779-4457
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		給排水関係
				(有) 関口設備 ☎090-3774-6758
				(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、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。

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. 15

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！

脳を活性化▶▶わっはっはっ呼吸

目安は朝・夕1セットずつ



おなかを動かしながら、元気に発声してください。おなかの方から声を出すのを意識すると、体が温まりますよ。

効果

楽しく明るい気持ちになれる呼吸法です。脳を活性化するので、うつや認知症の予防にもおすすめです。

改善・予防 うつ予防／認知症予防



できる人は

〈3〉で「わっはっはっ…」の
声を出さずに、鼻から勢いよく「フッフッフ…」と5回～10回ほど吐いてみましょう。



両手をおなかにあて、口から息を吐ききる。



鼻から大きく息を吸う。



おなかをへこませながら「わっはっはっはっはっはっはっ」と発声しながら7回息を吐く。終わったら楽な呼吸を繰り返す。

3回繰り返す

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。

健康 Q&A

Q 「暑さ指数」はどう活用する？

暑さ指数が28℃を超える時は熱中症に注意！



暑さ指数 (WBGT) とは熱中症予防を主な目的とした指標で、「気温・湿度・地面や建物から放出される放射熱」を約1:7:2で評価した数値。環境省が暑さ指数の実況値や予測値などの情報を提供しています。

ここも大事！

暑さ指数は、気温よりも湿度が熱中症に影響することを示しています。気温が同じでも湿度の高い場所の方が汗が蒸発しにくく、体に熱がたまり、熱中症になりやすくなります。暑さ指数が高い時は、帽子をかぶる、こまめに水分補給する、涼しい場所で休む、などを心がけましょう。

参照：環境省 http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_lp.php



読者からのレター

埼玉県・かわつるグリーントウン松ヶ丘第二
★W・K★さん

家の前の集会場に、キッズルームができました。前まで、小さな静かな公園だったけれど、キッズルーム

ができてから、小さな子たちが保育園や幼稚園の帰りに寄って遊んでいて、楽しそうな笑い声や、けんかの声が聞こえてきて、聞いている私のほうも楽しくなってきます。

千葉県・高洲第二
くうちゃんさん

梅雨に入り毎日スッキリしないお

天氣が続いていますが、団地内には紫陽花が咲き乱れ、目と心を楽しませてくれます。四季折々の花を眺めながら、団地生活を楽しんでいます。

神奈川県・コンフォール明神台
ヨーグル亭ストロベリーさん

団地で文化祭が行われていることを初めて知りました。人間関係が希

薄化しつつある昨今、若い方々も参加されている記事を見て、地域に関わっていく大切さを改めて感じました。

北海道・花川中央
さっちゃんさん

クイズが難しくくて、妹とやってもできなくて、お姉ちゃんとも一緒にやって、楽しかったです。

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。

✕キトリ

〒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

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。



URニュース 団地のにぎわいに注目！

尾山台団地（埼玉県）

6/15（土） 防災について楽しく学ぶ “防災カフェ”を開催

夏祭りなどさまざまな行事が盛りだくさんの尾山台団地。防災訓練も毎年250人以上が参加するなど、住民の皆さんの関心の強さもあって、内閣府が推進する「地区防災計画」の策定に向けて団地単位で活動を始めた事例として、令和元年度

「防災白書」にも掲載されました。

その尾山台団地で今年から開催されているのが「防災カフェ」。3回目となる今回は、災害に備えた「自助」について、自宅の安全を考えるワークショップを開催しました。間取り図に家具や家電の位置を描き込み被災時の問題点を話し合うグループディスカッションでは、皆さん真剣にさまざまな意見を交わし盛り上がりしました。参加した方からは「いろいろな人の状況や意見を聞けて勉強になった」や「1年間に複

数回あるから復習にもなって、継続できてうれしい」との声も。休憩中には災害備蓄用クラッカーなどの試食があり、さらに終了後には保存食のサンプルがプレゼントされ、皆さん、喜ばれていました。

今年は「防災カフェ」や防災訓練の他、10月27日（日）には今回参加されていた聖学院大学の学生さんと「多文化交流フェア」で防災に関する楽しい催しを企画。興味のある方はぜひ参加してみてはいかがでしょうか。



[1] 自宅の間取り図に、今置かれている家具や家電の位置を描き込みます [2] グループごとに気づいた点や改善点などについて発表しました [3] お互いの間取り図を見せ合いながら意見交換を行いました。参考になる意見もたくさんありました [4] 「防災カフェ」に参加された皆さん。カフェで交流も生まれています



【尾山台団地自治会】

ブログ➡ <http://oyamadaidanchi.blog.fc2.com/>
facebook ➡ <https://ja-jp.facebook.com/oyamadaidanchi>
Twitter ➡ <https://twitter.com/oyamadaidanchi>

「防災カフェ」でいただいた声も地区防災計画の作成に生かしていきます。そして万が一の時にお互いが助け合える交流の輪を育むことができればと思います。



尾山台団地自治会 本部役員
尾山台団地 自主防災会
1～4街区 会長
青田 敏彦さん

PRESENT

【読者プレゼントクイズ】

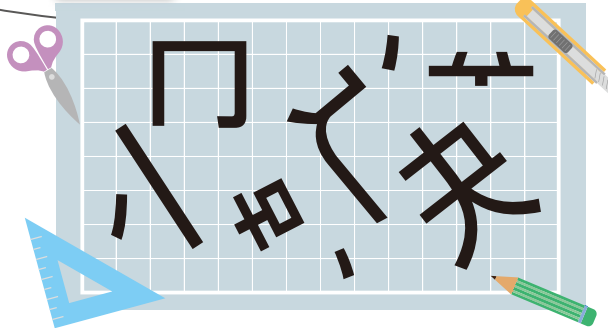
漢字ばらばらクイズ

漢字が分解され、ばらばらになっています。組み合わせて、元の漢字は何か考えてください。

●応募方法 9月15日（消印有効）

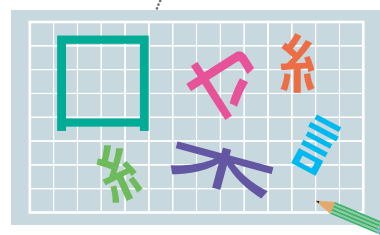
株式会社文化工房へお送りください。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈します。

問題 P1に関連する2文字の熟語です



前号の答え

寸 糸



※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。