



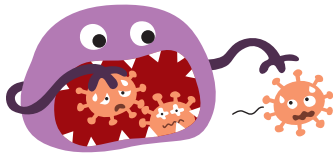
Q 最近よく耳にする免疫力。
免疫力を高めると健康になるの？



A 免疫力はみなさんのカラダに備わっているものです。
その仕組みを知って、病気になりにくい体づくりに
役立てましょう。

免疫力ってなに？

空気中にはさまざまな細菌やウイルスが飛び交っていますが、それらがカラダの中に入っても排除して病気になるのを防いだり、病気になってもそれを治そうとしたりする力を私たちは持っています。これが免疫の仕組みであり、免疫力といいます。



免疫力を発揮するのは白血球の中にある免疫細胞たち。どんな異物でも食べてしまう「マクロファージ」は、免疫力を活性化させる役割も

免疫の仕組みを知って、免疫力を高める方法を知ろう

免疫力はストレスに弱い → 心身にストレスを感じると、免疫力は低下し、細菌やウイルスから体を守る力が弱まってしまう

腸と免疫力はふかい関係 → 体内で最大の免疫系である腸管免疫

Why?
免疫力の働きをうながしているのは「自律神経」。自律神経とは、呼吸や体温、血管や内臓などの働きを調整している神経で、交感神経と副交感神経があります。この2つはバランスをとりながら働いていますが、強いストレスが心身にかかるとう自律神経に乱れが生じます。この乱れによって免疫力も影響を受け、働きが低下してしまいます。
免疫力は、どちらかというと副交感神経を優位にした方が高まるといわれています。

What?
体の外から入ってくる食物は、言ってみれば「異物」。その異物を、体内に吸収するものと排除するものと瞬時に見分け、処理しているのが腸内の免疫細胞たちです。私たちのカラダの免疫細胞の6～7割は腸管免疫がになっています。

副交感神経を刺激して免疫力を高める

腸内環境を整えて免疫力を高める



- 適度な運動をする
- よく笑う
- ストレスを自覚し、生活を見直す

- 体をあたためる
- よく眠る

- 腸によい食べ物を積極的にとる
- 深呼吸をする



免疫力を高めるための具体的な方法については、4ページでご紹介します。



今回は免疫力を高めるレシピを紹介します！
鶏ときのこの味噌つくね

- ◎材料(2人分)
- | | |
|--------------------------|--------------|
| 鶏ひき肉…………… 180g | サラダ油…大さじ1/2 |
| きのこ(しいたけ・えのきなど)…合わせて100g | 「味噌」…大さじ1 |
| (A) 塩・こしょう…………… 少々 | (B) みりん…大さじ1 |
| 生姜(すりおろし)…………… 少々 | 「酒」…大さじ1 |
| 片栗粉……………大さじ1 | |

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。

きのこに含まれる食物繊維、発酵食品の味噌がポイント！腸内環境を整えることで免疫力UPにつながります。

- ◎作り方(調理時間約20分)
- きのこはキッチンペーパーなどで汚れをふき取り、粗いみじん切りにする。
 - ボウルに(A)をすべて加え、まとまるまでよく混ぜあわせる。お好みの大きさに丸めて形を整える。
 - フライパンに油をひいて中火にかけ、2を焼く。表面に焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火で約4分蒸し焼きにする。
 - 混ぜ合わせた(B)を加え、中火で3を返しながらいきを飛ばしてタレをからめる。

自宅でできるフレイル予防 ～いつまでも健康で生き生きと暮らし続けるために～

フレイルとは？

フレイルとは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「加齢に伴い、心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下した状態」を言います。これは年齢を重ねると誰もが感じることで、健康で自立した日常生活を送る（＝健康寿命を延ばす）にはフレイルの進行を予防することが大切です。そのためには、「運動」・「栄養」・「社会参加」が重要とされ、これらの予防や適切な治療によって要介護への移行を遅らせたり、健康な状態に戻る可能性もあると言われています。



いつまでも健康で生き生きと暮らし続けるためには、定期的な運動は欠かせません。しかしながら、今回の新型コロナウイルス感染症の流行拡大に伴う自粛生活により、外出の機会が減少したことによる活動量の低下が懸念されており、特に高齢者にとってはフレイル状態になる可能性が危惧されています。

そこで、今回は、自宅でもできるちょっとした運動法を紹介します。ご自身の体調に合わせて、できる範囲で行っていただき、健康的な生活習慣を維持することで、フレイルの進行を予防しましょう。

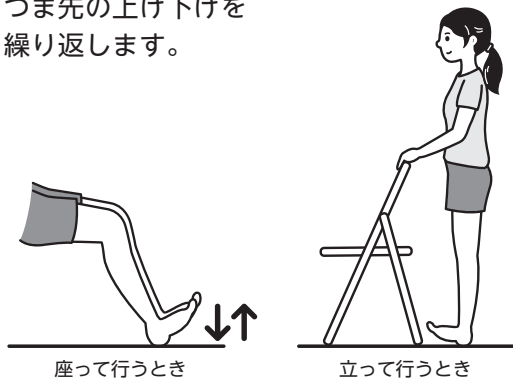


保健師に聞いた

自宅でできる運動法

① つま先上げ

かかとを床につけたまま、つま先の上げ下げを繰り返します。

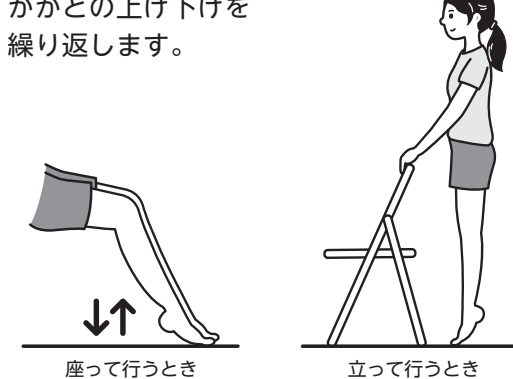


鍛えられる筋肉 → すねなど
回数の目安 → 10～20回

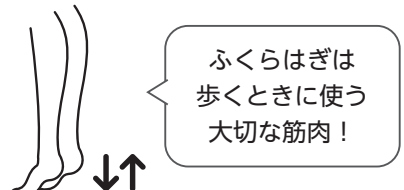


② かかと上げ

つま先を床につけたまま、かかとの上げ下げを繰り返します。

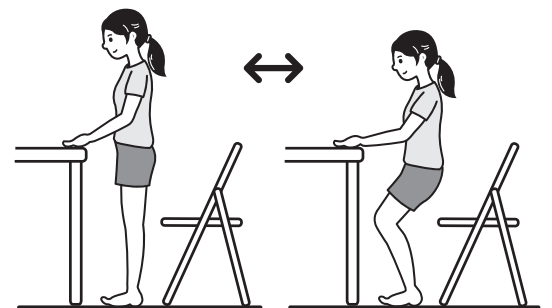


鍛えられる筋肉 → ふくらはぎ
回数の目安 → 10～20回



③ スクワット

机などにつかまり、椅子に腰掛けるようにしゃがんだり立ったりを繰り返しましょう。



鍛えられる筋肉 → 足腰
回数の目安 → 3～10回、3セット

※支えが必要な方は机などを支えにして行いましょう。
※膝は90度以上曲げないようにしましょう。
※膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

無理しすぎは禁物！
体調に合わせて行いましょう。

図 下肢筋力アップの運動（福岡市、2018）※福岡市早良区監修
参考文献：福岡市発行「いきいきシニアのための簡単メニューブック」（2018年）

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。

～住宅内設備等が故障等により使用できなくなったときは、速やかにご連絡をお願いします～

URお問合せ先一覧

検索



新型コロナウイルスに便乗した悪徳商法にご注意ください。

ただいま申込受付中! 毎年お子様が誕生日を迎えるたびにPontaポイントがもらえる!

「URでPonta」 キッズアニバーサリーサービス

お申し込み・詳細はこちら

<https://ponta-ur.jp/kids/>



各戸初回

1,300

Pontaポイントプレゼント!

※各戸、最初にプレゼントするお子様1名が対象

以降も

12歳まで毎年

各戸最大5人まで

1,000

Pontaポイントプレゼント!

※お子様1名あたり

©Ponta



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^(※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!!

詳しくはお近くの
UR営業窓口へ!!

世帯要件

子育て・高齢者等世帯

- ★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。

エレベーターのご利用について

UR都市機構が所有する全てのエレベーターは、定期的な点検と年1回の法定点検を、エレベーター製造メーカー又はその系列保守管理会社とのフルメンテナンス契約により実施し、安心してご利用いただけるよう維持管理に努めております。

なお、エレベーターを安全にご利用いただく際の注意事項について、代表的なものを記述しておりますので、ご一読いただければ幸いです。

扉の敷居への落とし物にご注意ください

安全のため、扉が閉まらないとエレベーターは動きません。ゴミや小物などを落として敷居の溝を詰まらせないようにしてください。

長いひもにご注意ください

マフラー、なわとびなど、長いひも状のものは、注意が必要です。扉に挟まれたままエレベーターが動き出すと、思いもかけない大きな事故につながります。

エレベーター内であばれると危険です

大きな動きを検知すると安全装置が作動して非常停止する場合があります。場合によっては閉じ込められることもあります。



ボタン等はいねいに扱ってください

扉をたたくなど乱暴な操作はエレベーターの誤作動、閉じ込めや故障の原因となります。また、不必要なボタンを操作すると他の利用者への迷惑ともなります。

ドアの引き込まれにご注意ください

扉にもたれかかったり手をふれたりしていると、扉が開く時、手を引き込まれる危険があります。特にお子さまには十分ご注意ください。

かけ込みはおやめください

扉の閉じかけたエレベーターにかけ込むことは絶対におやめください。挟まれたり転倒したりしてケガを負うことがあります。また、他の方と衝突するなどして思わぬ事故となることもあります。

お子さまの1人乗りは危険です

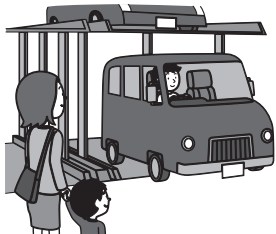
不注意やイタズラなど、お子さまの行動が思わぬ事故や故障を引き起こすことがあります。また、停電などのアクシデントが発生した場合、お子さま1人では対応が困難になる可能性があります。必ず保護者の方が付き添ってご利用ください。

機械式駐車場の安全な使用について

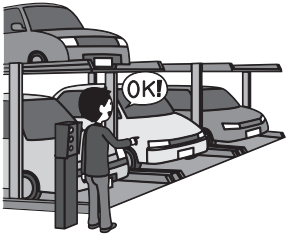
機械式駐車場を使用する際は、事故を防止するため、所定の使用方法を順守するとともに、特に以下のことに注意してください。

※使用方法等についてご不明な点がございましたら、所轄の住まいセンターへお問い合わせください。

機械式駐車場で自動車を
入庫する際は、運転者
以外は駐車場の外で乗降
してください。



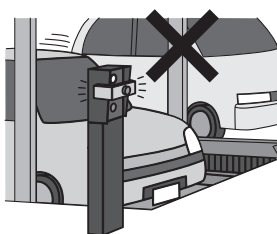
駐車装置を操作する際は、
機械式駐車場及び自動車
の中に人がいないことを
十分に確認してください。



駐車装置の操作中は装置
から離れず、また、子ども
が駐車場内に近づかない
よう注意してください。



駐車装置の操作ボタンを
器具などで固定し押し続
けた状態にすることは絶
対に行わないでください。



入庫作業時に駐車装置
内に長時間留まらないで
ください。





免疫力を高める!



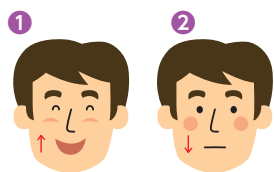
免疫システムの仕組みを知って、自分の力で健康なカラダをつくる!

免疫力を高める4つのアプローチ

免疫力を高めるためには、ストレスをためない生活習慣、腸内の環境をよくする食生活を実践することが大切です。この2つの視点から、免疫力を高める方法として「笑う」「眠る」「呼吸」「食べる」の4つのアプローチをご紹介します。

笑う

笑うと心が晴れやかに、すっきりするという経験は誰もがもちだだと思います。楽しいから笑う、おもしろいことがあって笑うのですが、そうでなくても、「笑顔をつくる」ことで同じ効果が得られるといわれています。意識して笑顔を作ってみることから始めましょう。

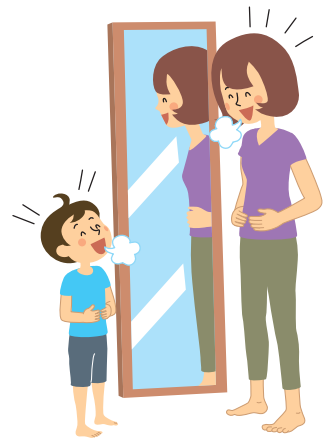


〈笑顔エクササイズ〉

- 1 口角を上げて表情筋を上にあげる、目も細くなる。
- 2 口角を戻し、表情筋、目も戻す。

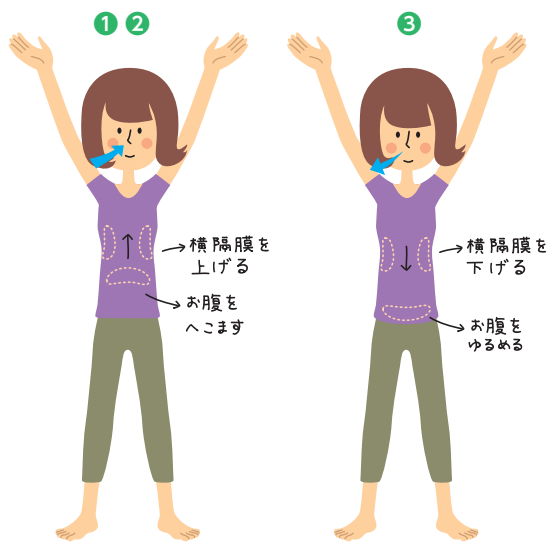
〈声を出して笑う〉

- 1 鏡の前に立つ。
- 2 お腹に手を当てて腹筋が動くことを意識しながら、声を出して笑う。親子で向かい合ってやってもよい。



深呼吸

ここで言う深呼吸とは鼻でする呼吸のこと。呼吸の仕方には鼻呼吸と口呼吸がありますが、正しい呼吸は鼻でするものです。鼻は外から入ってくるホコリやチリ、細菌やウイルスなどを取り除く機能を持っています。鼻呼吸による深呼吸で副交感神経の働きを高め、自律神経のバランスを整えましょう。



- 1 足は肩幅よりやや広め。背筋、首筋を伸ばして両手を上げ、唇とお尻の穴を締める。
- 2 お腹をへこませ、横隔膜を引き上げるように「スッ」と鼻から大きく息を吸い込む。
- 3 8カウントで息をゆっくり鼻から吐く。この時、お腹の力は徐々に抜いていき、横隔膜も下げていく。

眠る

夜は自律神経が副交感神経に切り替わり、休息モードになる時間です。日中はたくさんのストレスがあたり前。でも、寝る前2時間は意識して心配事や悩みは忘れること! メールやパソコンを見ることもやめて、リラックスして眠りにつきましょ。

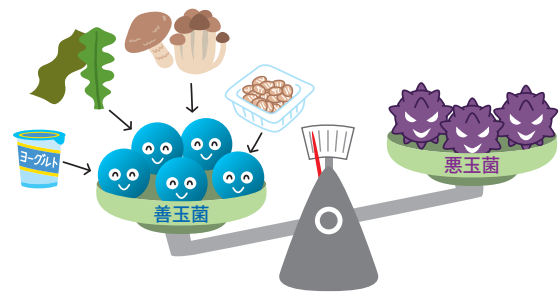


〈眠る2時間前は…〉

- ・メールやパソコンはオフに。
- ・ぬるめのお風呂に入る。
- ・部屋の照明を落とす。
- ・リラックスできる香りをかぐ。

食べる

私たちの腸にはたくさんの腸内細菌が生息しており、顕微鏡でのぞくと植物が群生しているお花畑のよう。このことから腸内の環境を「腸内フローラ」と呼んでいます。理想的な腸内フローラは「善玉菌」が優勢であること。善玉菌を増やす食事で腸内フローラを美しく保ち、免疫力を高めましょ。



〈善玉菌を増やす食べ物〉

- ・発酵食品 (納豆、味噌、ヨーグルト、チーズ、ぬか漬けなど)
- ・食物繊維 (ゴボウ・ニンジンなどの野菜類、キノコ類、ワカメ・ヒジキなどの海藻類、サトイモ・コンニャクなどのイモ類など)
- ・オリゴ糖を多く含む食べ物 (タマネギ、トウモロコシ、ニンニク、アスパラ、バナナ、大豆など)

参考文献 「免疫力がぐんぐん高まる即効ブック」(主婦の友社) 「免疫力を高める!」(日経BP ムック) 「好きになる免疫学」(萩原清文著、講談社サイエンティフィク)



おやつづくりで家族コミュニケーション

家にいることが多い今日この頃。お子さんと一緒に手作りおやつなどはいかがでしょう。

ホットケーキミックスでも、小麦粉でも、簡単に作れます

調理時間
10分!

今日のおやつは「バナナチョコマフィン」

子どもたちの大好きなバナナとチョコの入ったマフィンです。甘さを調節したり、入れるものを替えたりして、アレンジも楽しんでみてください。

注: 調理時間は焼き時間をのぞきます。

【用意するもの】(マフィン型5〜6個分)

ホットケーキミックス、または小麦粉…150g
ベーキングパウダー…小さじ1(4g) *小麦粉を使う場合のみ
油…大さじ2(24g) *小麦粉を使う場合は大さじ4(48g)
(サラダ油や菜種油など、香りの少ないものがおすすめ)
砂糖…25g *小麦粉を使う場合は40g
卵…1個
牛乳(水でも可)…大さじ4(63g)
バナナ…大1本(小さめなら2本)
板チョコ…1枚(50g)



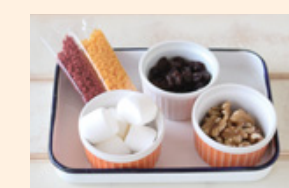
さあ、作ってみよう!

【下準備】オーブンを180℃に予熱しておく。

- 1 バナナは飾り用に数枚薄切りにして残し、残りはフォークなどでつぶす(a)。卵は溶きほぐす。
- 2 ボウルに油と砂糖を加えてよく混ぜ、溶き卵と牛乳(または水)を加えてさらに混ぜる。
- 3 ホットケーキミックス、または小麦粉とベーキングパウダーに、つぶしたバナナを加えてさらに混ぜ、あらかじめ割ったチョコレートを入れて混ぜる(b)。
- 4 マフィン型に生地を7分目まで入れて、薄切りにしたバナナをトッピングして180℃のオーブンで25分焼く(c)。*トースターを使う場合は、途中で焦げないようにアルミホイルをかけ、調理時間を調整してください。



おすすめアレンジ



アレンジ食材

- ・基本のレシピにマシュマロを加えて、「バナナチョコマシュマロ」に!
- ・基本のレシピの仕上げにマーマレードジャムをうすく塗り、お好みのドライフルーツフレークを飾って♪
- ・基本のレシピのチョコレート抜き、あらく砕いたクルミとレーズンを加える。甘さを抑えられ、朝食などに◎

教えて!

どうやったらインスタ映えする写真が撮れるの?

作ったおやつはスマートフォンで撮影して、お友だちに送ったり、Instagramにアップしたりして、さらに楽しみを広げてみましょう。写真を撮るポイントは、下記を参考にしね☆



斜め45度から

使った食材を入れても

Point

斜め45度で撮るのを基本に、真上、真横からも

料理の上面と側面が見えるので立体的に見えます。ただし料理によっては真俯瞰、真横がよい場合も。マフィンにトッピングをしたら真俯瞰も可愛く撮れます。

Point

背景はシンプルに、余計なものを入れない

料理に関係のないものが写りこむと生活感が見えてしまいます。お皿、クロス、カトラリー以外(グリーンや花なら可)は写さないように。料理の材料(今回はバナナ)が写りこむのは◎

Point

半逆光で撮る。光の方向は一方からがベスト

いろいろな場所から光が入ると、影があちこちにできてしまいます。自然な立体感を出すには、一方からの半逆光がよいでしょう。

レシピ/管理栄養士 藤原朋未(エミツシユ)

入居ご希望の方をご紹介ください!



東日本の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! その後ご入居いただいた場合、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。

お申込み方法 所定のご紹介シートに必要事項をご記入の上、新たにUR賃貸住宅にお申込みの方から、契約窓口にご提出ください。ご紹介者様から直接お申込みいただくことはできません。また、ご紹介シートは必ずお部屋のご契約時までにご提出ください。契約後にご提出されてもお受付いたしません。

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、ご親族様にご紹介ください!

※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 ●抽選により入居者を決定する物件への入居 ●高齢者向け優良賃貸住宅への入居
- 健康寿命サポーター住宅への入居 ●法人や個人の切替 ●定期借家再契約 ●宅建あっせんによるお申込み
- 特別専断住宅への入居 ●複数戸申しセメントハウス契約でのご本人紹介
- ご紹介者様の住宅と新規に契約者様の住宅が同一法人を載る場合
- 入居開始可能日から1か月未満で今回の賃貸借契約を終了された場合
- UR賃貸住宅からの住替え(世帯分離を除く。)
- 世帯分離の場合、入居開始可能日から1か月未満で新規ご契約者様の現住住宅の賃貸借契約を終了された場合は対象外
- URとの賃貸借契約に違反していることが判明した場合

■UR賃貸住宅の空き室状況のお問い合わせは

0120-411-363 午前9時30分～午後6時(定休日/年末年始のみ)

詳しくはこちら





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、喘息などさまざま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

カビは適度な温度、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

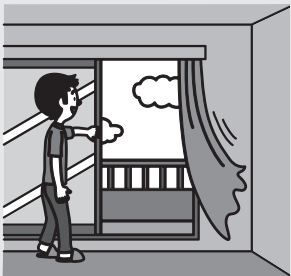
市販のカビ取り、カビ防止剤などを用いて、早めに取り除きましょう。

注意！

塩素系の漂白剤と酸性の洗剤・洗浄剤を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

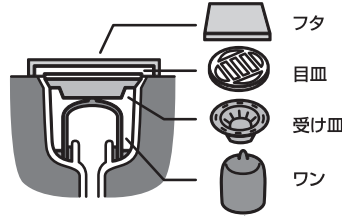
浴室の排水口は、使用しているうちに油脂や毛髪が付着し、排水の流れを悪くします。この状態が続くと、住宅によっては排水が浴室内の床の防水層を越えてあふれることになります。普段から浴室の排水口を定期的に掃除するよう心がけてください。

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、漏水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。



排水口の仕組み ※団地によって異なります



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。

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。



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	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	〈令和2年6月1日(月)から移転しました〉 横浜南住まいセンター ☎045-835-0061 (代) ※変更ありません 横浜市港南区港南台3-3-1 港南台214ビル5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. 20

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！

コリをほぐす▶▶驚のポーズ

目安は毎日1セットずつ



座りながらできる肩周りの血行促進運動です。終わった後に
コリがほぐれてフワッとした爽快感を味わってください。

効果

肩の周りの血流を良くすることで肩と背中のコリを軽減
します。さらに姿勢の改善も期待できます。

改善・予防

肩・背中のコリ／姿勢改善／ヒップアップ

もっとできる人は

左腕を右腕にクロス
させ、手のひら
を額の上あたりに
くるまで上げる。肩
甲骨がより大きく動
くため、さらに効
果的に。



椅子に浅く座って右腕を上
げ、左手を外側から当てる。
右ひじは外へ、左手は内
側へと互いに押し合う。



右腕をまっすぐ上げる。顔
の前にくるように上げたら
その姿勢でキープ。目を閉
じて3～5回呼吸する。



目を閉じたまま両手を外
し、ゆっくりひざの上まで
降ろす。静かに目を開けて、
反対側の腕も同様に。

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、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

熱中症の有効な
対策法はありますか？

今からの対策が重要
暑さに関する
情報を活用して



暑さで体温調節が難しくなり、体内
に熱がこもると熱中症が起こりま
す。子供やお年寄り、体が弱って
いる人は重症になり死に至る恐れ
があります。「高温注意情報」「暑さ
指数」などを参照して、十分な対策
をとりましょう。

ここも大事！

暑さを避ける、服装の工夫、こ
まめに水分をとるなどの予防が大
切です。もし暑さでめまいや大量
の汗、気分の不快の症状が出た
ら要注意。熱中症は急速に症状
が進行するため、異常に気づい
たら早めの応急処置が重要です。

参照：政府広報オンライン：https://www.gov-online.go.jp/
useful/article/201206/2.html



読者からの レター

東京都・青戸第一団地
秀範さん

コロナウイルス感染拡大防止に
伴い、外出自粛要請が出ています。
そんな春先、団地の下に佇む多く

のさくらの木がほほえみ、心がスッ
キリしています。娘と歩く団地内
の散歩コースはありがたみを感じ
ます。

東京都・坂下けやき台ハイツ
やんこさん

この団地に住むことを決定したの
は、窓から見える「富士山」でした。

朝から富士山がきれいに見えてい
るとその日一日清々しく過ごすこ
とができます。

神奈川県・天王町団地
中島 淳行さん

「Yourらうんじ」は毎回楽しく見
ていますよ。今現在32年です。近
隣に役所、警察、消防署、郵便局、

公会堂、図書館などに恵まれ、楽
しく過ごしています！！

埼玉県・コンフォール南浦和
ニザさん

いつも団地内を丁寧に清掃して
くださる方々、本当にありがとうご
ざいます。子どもたちもいるので、
防犯面でも安心です。

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。

※
キ
リ
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 新作PR動画を公開中！

左近山団地（神奈川県）

『団地探偵R』第3弾動画が満を持して登場！

UR賃貸住宅のPR動画『団地探偵R～ディストピアから来た男篇～』が、『URくらしのカレッジ』にて公開されています。舞台となったのは、神奈川県横浜市にある左近山団地。広々とした敷地、豊かな自然、子どもたちが遊べる広場も多いこの団地で、お住まいの方にあたたかく見守っていただきなが

ら、撮影をさせていただきました。

「団地探偵R」とは、俳優の和田雅成さん演じる主人公・探偵Rが、インコのαとともにUR賃貸住宅内を駆け巡り、様々な出来事を通して謎を解いてゆくシリーズもののPR動画です。これまでに「同じ間取りの部屋なのに篇」「南北朝時代から来た男篇」が公開され、好評を得ています。

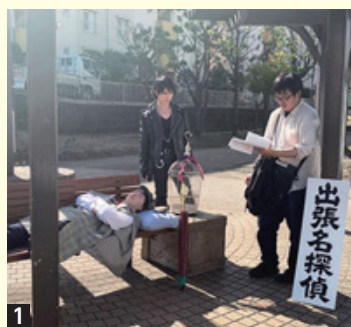
今回は第3弾として、平和でのどかな雰囲気に満ちた団地に、得体のしれない男が登場します。なにやら“ワル”なオーラが漂っていますが……。男の

名は「スマイ・ザ・ブラッディ」（演：植田 圭輔さん）といい、争いの絶えない遥か1000年先という未来の世界からやってきたようです。なぜ彼は現代のこの団地にやってきたのか、そしてなぜ今の世界での生活を望み、住まいと食べ物を欲するのか。謎だらけの人物の登場に、「探偵R」はどのように立ち向かうのか……。ぜひ動画を観て一緒に解き明かしていきましょう。

動画は以下のQRコードから、また「URくらしのカレッジ」で検索してご覧ください。



謎の未来人・「スマイ・ザ・ブラッディ」(左)に「探偵R」(右)は太刀打ちできるのか!?



[1] 相棒であるインコのαとはいつも一緒。出演者と制作スタッフが丁寧に打ち合わせしているところ [2] スタッフに見守られながら、公園でフラフープを楽しむ少女と「探偵R」のシーンを撮影 [3] 子どもたちとブランコで楽しむ「スマイ・ザ・ブラッディ」。そんなに悪い奴ではなさそう……？



『団地探偵R～ディストピアから来た男篇～』動画サイト



くらしのカレッジ

検索

PRESENT

【読者プレゼントクイズ】

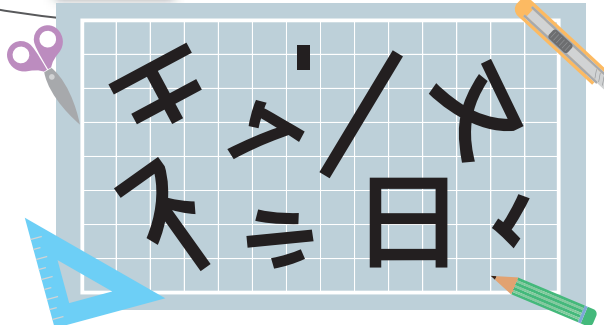
漢字ばらばらクイズ

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 7月15日(消印有効)

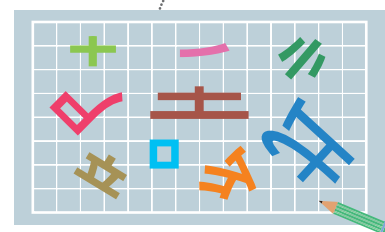
株式会社文化工房へお送りください。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈します。

問題 P1に関連する2文字の熟語です



前号の答え

壁紙



※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。