

yourらうんじ

今こそチェック! 我が家の「防災力」/
バルコニー使用についてのご注意/
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! 2面
火事にご注意ください/
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

Zoom UR!



URファミリーの
らうんじ学

Q 高齢になってもこの団地で暮らしたいと思っているのですが...



A URでは多様な世代が暮らし続けることのできるまちづくりとして、「ミクストコミュニティ」を目指しています。



ミクストコミュニティとは?

高齢者世帯や子育て世帯、障害のある方など、多様な世代、多様な人々が年代・性別を問わず、生き生きと暮らし続けることのできる地域のあり方を「ミクストコミュニティ」と呼びます。UR団地ではミクストコミュニティの考えに基づき、高齢者の方がお住まいの住宅の一部をバリアフリーにしたり、子育て支援施設を団地内に作ったり、各世代のニーズに合わせた住環境を整えご提供しています。

医療や福祉は?



ミクストコミュニティの中には、「地域医療福祉拠点」として位置付けられる団地も

URでは、地方公共団体や医療・福祉事業者、大学機関などと連携協力し、さまざまなサービスを提供できる基盤づくりを進めています。2025年までに150の団地で地域関係者と連携・協力する体制を構築し、地域の「地域医療福祉拠点」とすることを目標に掲げています。



高齢者世代も、子育て世帯も、暮らし続けることのできる団地

住んでいる方のニーズに沿った環境が整い、福祉や医療の視点からもサポートが可能となれば、「子育てのため」「介護のため」などの理由で転居を考える必要はなくなります。安心して暮らし続けることのできる団地、それがUR賃貸住宅なのです。

URならみんなが安心して暮らせるね



らうんじKitchen



今回は夏バテ予防レシピを紹介します!

ブルーベリーのサワーゼリー

- ◎材料(2人分)
- ブルーベリー(冷凍)・・・60g
 - (A) 水・・・・・・・・・・200cc
 - はちみつ・・・・・・・・・・30g
 - ゼラチン・・・・・・4g
 - (B) 水・・・・・・大さじ2
 - りんご酢・・・・・・大さじ2

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ってエミッシュ。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。

夏バテ気味のときは見た目も鮮やかなサワーゼリーを。酢の酸味で味覚や嗅覚を刺激して、食欲増進にも!

- ◎作り方(調理時間約10分 ※冷やす時間は除く)
- 鍋に(A)を入れて中火にかけ、沸騰しないように混ぜながらはちみつを溶かす。
 - ブルーベリーの色が出てきたら、ふやかしておいた(B)を加える。ゼラチンが溶けたら、火を止めてりんご酢を加える。
 - 器に入れて、冷蔵庫で冷やす。

今こそチェック！我が家の「防災力」

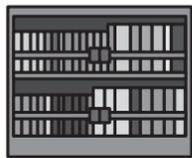
ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族への被害を最小限に抑え、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

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。家具の下に傾斜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、離ればなれに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ありません。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も必要です。

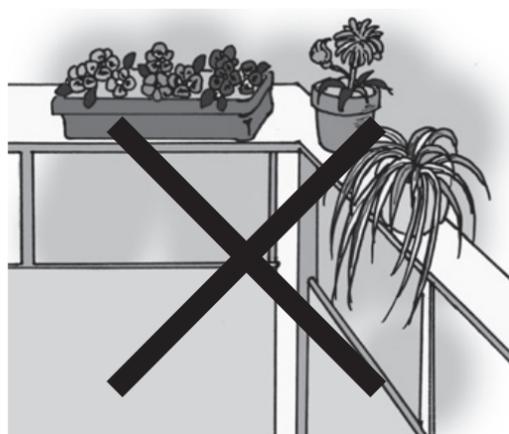
② バルコニーに物を置いていませんか？

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。



バルコニー使用についてのご注意

- バルコニーの手すりのそばに木箱など、幼児にとって踏み台となる物を置くことは転落事故につながりますので、絶対におやめくださいますようお願いいたします。
- バルコニーの手すりの上に植木鉢などを置くことは、誤って落としたり、強風に飛ばされたりして危険ですから絶対におやめください。また、物干しざおはフックに結んでおくなどするようお願いいたします。
- バルコニーは火事などの緊急時には避難路として使用します。特に隣戸との境の間仕切り板は、火事など緊急の場合に打ち破って隣戸へ避難する避難口となりますので、通行の支障となるような大きい物や重い物は置かないようお願いいたします。



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名分が対象

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



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番通報（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。



※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、これを機会にいま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お願いいたします（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。



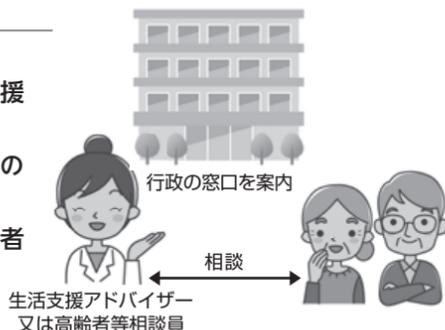
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「高齢者等相談員」と「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、ご高齢の方からのご相談等を受け付けています（定期的に一部の団地を巡回し、直接ご相談等を受け付けています）。また、一部の団地に「生活支援アドバイザー」を配置し、同様の相談等を受け付けています。

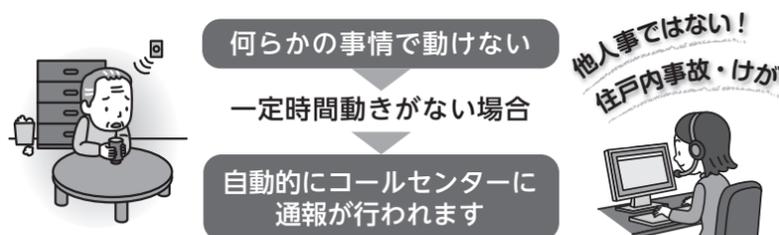
主な相談内容

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



知っていますか？ 見守りサービス

見守りサービスは、URのパートナー事業者：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。



他人事ではない！
住戸内事故・けが

月額料金

990円（税込）

- ・初期費用（事務手数料・機器設置代）として7,249円（税込）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（2,640円（税込）/台）。

【お問合せ先】詳しくは、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ください。

～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





涼を演出する日本の暮らし

日本の伝統文化を見直そう /

風鈴



夏、家の軒下や窓辺に吊り下げて使う風鈴。やさしい風にゆれる風鈴の音は、胸に染み入るような涼しさを感じさせてくれます。

風鈴の仕組みは、内側に下がっている舌という器具に短冊などを取りつけ、風を受けて短冊がゆれると舌が外身に当たって音が鳴ります。素材、個体によって音は変わってきますので、購入する時には耳元で音を鳴らして選んでください。

風鈴の原型ともいわれる風鐸には、魔除けの意味があったと言われていました。風鈴の涼しげな音は、近寄ろうとするウイルスを清めてくれるかもしれません。

ちょこっとデータ

●江戸風鈴の伝統を受け継ぐ

大正4年から続く江戸風鈴の工房「篠原風鈴本舗」。風鈴づくり体験(絵付け体験)も行っています。

篠原風鈴本舗HP <https://www.edofurin.com>



団扇

風を送る道具として発達した団扇。細い竹を骨として、紙などを張って柄をつけたものが一般的です。エアコンが普及した現代では、お祭りや夏の催事で配られたり、企業の広告などを入れた販促品として手にすることが多いかもしれませんが、浴衣の帯にはさんだ団扇、お座敷の片隅にそっと置かれた団扇は、日本の涼を感じさせてくれます。

余裕のある暮らしのたとえに「左団扇」という言葉があります。ゆったりとした気持ちで団扇を使えば、暑い夏も安楽に過ごせるかもしれません。

ちょこっとデータ

●手作り団扇

100円ショップなどでは白無地の団扇を購入することができます。団扇に好きな絵や文字を書いて、今年の一本を作ってみてはいかがでしょうか。

金魚



私たちにもっとも馴染みのある鑑賞魚、金魚。夏祭りの縁日、和紙を張った丸い道具を手に、水中の金魚を追いかけた経験は誰もがもちだと思えます。

金魚はフナの変種を人為的に交配したもので、和金、出目金、リュウキン、ランチュウなど多種多様な品種が作られています。「上見」と言って、金魚は本来、上から見てその色や形状、泳ぐ様子を鑑賞するもの。水草を入れた陶製の鉢の中の金魚は、見ているだけで暑さを忘れさせてくれます。



ちょこっとデータ

●創業350年の金魚屋さん「金魚坂」

購入はもちろん、たくさんの金魚を鑑賞できるほか、釣り堀やカフェもあります。金魚坂HP <http://www.kingyozaaka.com>



浴衣

着物の一種ではありますが、湯上がりに羽織るいわばバスローブとして発達した浴衣。現代では夏に身に着ける女性のおしゃれアイテムの一つであり、カップルで、あるいは家族で浴衣を身に着け、花火大会などへ出かける姿が多く見られます。

本来の着物と比べると裾を短めに着付け、長襦袢と呼ばれる下着も身に着けません。帯は幅のせまい半幅帯をしめ、素足に下駄。在宅時間が長い今日この頃。浴衣姿で夕涼みと洒落込み、夏の夕暮れを楽しんではいかがでしょうか。

ちょこっとデータ

●着付けは動画サイトで

「浴衣、着てみたいけれど着られない…」という方には、「浴衣」[着付け]で検索できるYouTubeなどの動画サイトがおすすめです。

夏本番！ エアコンを活用した体調管理も必要ですが、日本には涼しさを演出するものがたくさんあります。“涼しげ”な情感を大切にきた古の人たち。その繊細な心の機微に触れつつ、私たちの生活にも取り入れることのできるものをご紹介します。



線香花火

こよりの先を持ち、手の中に収まりそうな小さな火花を楽しむ線香花火。最後に残る火の玉を誰が最後まで落とさずにいられるか。競った記憶のある方も多いのではないのでしょうか。

線香花火は江戸時代、女性や子どもでも楽しめるよう考案されたのが始まりです。多色摺りのこよりにわずか0.1グラムの火薬が捻り込んであり、火薬に火を付けたと小さな閃光を発します。その姿は「牡丹」「松葉」「柳」「散り菊」とも名付けられ、短い時間に火花が変化していく様を楽しむことができます。

ちょこっとデータ

●花火問屋が多く集まる東京・浅草橋

予算や目的に応じて花火を選ぶ「花火コーディネーター」がいる長谷川商店は昭和22年の創業。昔ながらの製法で作る国内産の線香花火も購入できます。長谷川商店HP <https://www.21hasegawa.jp/index.html>



すだれ

窓から差し込む直射日光を遮断し、風を通す役割を持つすだれ。すだれを通して入ってくる風は、外の気温よりもいくぶん低く感じられます。

平安時代に書かれた「源氏物語」には、御簾越しの恋愛模様やしほしばし登場しますが、この御簾が現代で言うすだれ。いわば日本古来のカーテンとして現在でも根強い人気があり、ベランダなど外に吊り下げられるのももちろん、実際にカーテンとして使用できる商品も出ています。

ちょこっとデータ

●伝統工芸品としてのすだれ

サイズや用途に合わせて素材、形状を吟味して作られる江戸すだれは、東京都の伝統工芸品に指定されています。東京の伝統工芸HP <https://www.dentoukougei.jp/tokyo/17.html>

江戸切子



藍や紅、緑、墨色などのガラスに細かい文様が施された江戸切子。その美しいカット=切子は見ている私たちを夢の世界へと誘ってくれそうです。

江戸切子の歴史は天保5(1834)年、江戸大伝馬町のびいどろ屋がガラスの表面に彫刻で文様を切り込んだのが始まり。明治にはカットガラスの最新技術を持つイギリスから外国人技師を雇い入れ、技術の習得に努めました。「矢来文」「魚子文」「菊籠目文」などの伝統的な文様が今に伝わっています。

ちょこっとデータ

●オンラインでも購入可能

江戸切子と呼ばれるのは江戸切子協同組合が認定したものだけ。組合員による製品はホームページからも購入することができます。江戸切子協同組合HP <https://www.edokiriko.or.jp>

下駄



木の台に足裏を合わせ、足の親指と人差し指の間に鼻緒をはさんで下駄。台の裏には歯と呼ばれる2本の突起物のある形が一般的で、台に3つの穴をあけ、鼻緒をすげえあるという構造です。靴が普及するまでは庶民は下駄と草履で生活し、昭和20年代頃までは洋服に下駄履きという姿も普通だったようです。

足指をしっかり使って履く下駄は、外反母趾などの足トラブルの予防にも効果があるとして、最近では洋服に合わせて履く方も見受けられます。そして何より、足裏に木の心地よさは下駄ならではの感触です。

ちょこっとデータ

●一本歯の下駄

台の裏に歯が一本にしかない!? 体幹を鍛える、身体のバランス感覚を強化するなどの目的で一本歯の下駄が、今ひそかに注目を浴びているそうです。

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!!

ご契約者様が入居された場合

ご紹介者様とご契約者様両方に

QUOカード 10,000円分

プレゼント!

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けいたしません。

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
- 健康寿命サポート住宅への入居 ●法人・個人への切替 ●定期借家再契約 ●宅建あっせんによるお申込み
- 特別専ら住宅への入居 ●複数戸申しせんのハウスマン契約での本人入居 ●紹介者様の住宅と新規ご契約者様の住宅が同一法人名義の場合
- 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賃貸住宅の空き状況お問い合わせは

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

台風・大雨への備えは万全ですか？

毎年夏から秋にかけて、台風などの影響で大雨や洪水、暴風、高潮といった自然災害が発生しやすい季節です。災害が起きたら素早く安全な場所に避難を。避難所への移動も一つの方法ですが、施設によってはエアコンや風呂の準備がないなど、決して快適な場所だとは限りません。また最近では人が密集した場所でのウイルス感染が心配されていることから、自宅が安全である場合は「在宅避難」も想定しておきましょう。災害から身を守るために、普段からの備えが必要です。

●危険なものはしまっておく

ベランダやバルコニーには暴風雨で外へ飛び散ってしまいそうな物がいくつもあります。物干し竿やハンガー・ゴミ箱・プランター・鉢植えなど、もし飛んでしまった際に近所のお宅や車、そして人を傷つけてしまう可能性があるものは、今のうちに整理しておくで安心です。



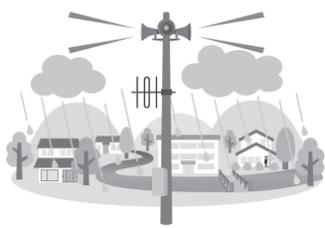
●「ハザードマップ」で日頃から確認

「ハザードマップ」には、河川が氾濫した時の浸水や土砂災害の発生する危険性のある地区などが地図に示されています（国土交通省や市区町村のホームページに掲載されています）。自宅や勤務先・学校周辺の状況を普段から確認しておくことで、いざという時には素早い避難行動につながります。避難所の場所や避難経路も普段からチェックしておきましょう。



●最新の情報を知り早めの行動を

気象庁や市区町村から発表される台風や大雨の情報は、テレビ・ラジオ・インターネット・市区町村の防災無線など、様々な方法で発表されます。注意報・警報のレベルなど最新の情報を覚えておきましょう。



※（参考）政府広報オンライン：大雨や台風の気象情報に注意して早めに防災対策・避難行動を行いましょう
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/1.html>



安全・安心のために用意する備蓄品／持ち出し品リスト

備蓄品

- 救急箱
- 衣類・寝袋・毛布
- 水（1人1日3ℓが目安）
- 雨具
- 食糧（乾パン・α米・缶詰・レトルト食品など）
- 予備の電池
- 鍋・携帯コンロ
- 筆記用具



※食糧は人数×3～7日分を目安に備蓄。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。半年～1年に一度は食糧の賞味期限や洋服のサイズなど中身の見直しを。

※以上のほかに非常用携帯トイレ（水が無くても使える凝固剤付きタイプ等数千円で購入可能）の用意もあると安心です。

ローリングストックの活用

非常食を大量に備えるのではなく、普段の買い物で少し多めに食材（加工品など）を買っておき、使った分だけ買い足して備蓄する方法です。食べながら備蓄することで賞味期限切れを防げます。

持ち出し品リスト

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

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

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) 横浜市西区北幸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 ベルブ永山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		

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、金融機関窓口で受け付けています。

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。

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、夜間はご注意ください。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
		函館赤川通	(有)マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925 (株)中野組 ☎090-7059-2028	三洋電工(株) ☎090-3774-3228 (株)大原電気工業 ☎090-3779-4457	(有)関口設備 ☎090-3774-6758 (株)大協設備工業 ☎090-8272-5522

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. 21

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!

脚のポンプ機能を強化

目安は毎日1セットずつ



血行不良や運動不足で足にむくみ・冷えが起こります。エアコンで冷えた時や外へ出られない日などに試してみてください。

効果

ふくらはぎやすねの筋肉を鍛えることで血液・リンパの流れを促します。足首の動きも柔軟に。

改善・予防

足のむくみ・冷え/歩く時のつまずきやふらつき

まずは基本の姿勢

椅子に浅めに座り、背もたれは使わず、こぶし1個分のすき間をつくる。背筋はまっすぐに。手のひらは上に向ける。



背筋はまっすぐなまま、足を手前に引き寄せる。



つま先を床につけたまま息を吸いながらかかとを上げ、息を吐きながらかかとを下ろす。これを3~5回ゆっくり繰り返す。



足を前に出し、今度はかかとを床につけて息を吸いながらつま先を上げ、息を吐きながらつま先を下ろす。これも3~5回ゆっくり繰り返す。

監修

山田いづみ

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 暑さをしのぐ効果的な食べ物は?

夏が旬の食材を取り入れて暑さを乗り切ろう



ナスやキュウリ、ウリといった今が旬の夏野菜は、体内にたまった熱を取り除く効果があるといわれています。タンパク質やミネラルが豊富なシジミも今後の夏バテ予防には効果的。調味料では酢を取り入れることで疲労回復が期待できます。

ここも大事!

夏に限らず、季節のもの=旬の栄養価が高い食材を食べて健康を維持することは昔から伝えられた先人の知恵。今の季節はガラス製など涼しげな器を選び、見た目からも涼をとるのも、つらい暑さを乗り切る工夫の一つです。

参照: 政府広報オンライン: https://www.gov-online.go.jp/eng/publicity/book/hlj/html/201808/201808_07_jp.html

読者からのレター

千葉県・アートヒル高根台
季節はずれの桜さん

団地にくちなしの花が良い香りを放ち美しく咲き誇っています。引っ越して6月でちょうど1年にな

りました。季節ごとのみごとな花をととても楽しみにしています。管理して下さっている方にも感謝をこめて……。

東京都・新蓮根団地
多田 統一さん

コロナ対策でマスクの着用が徹底されるようになりましたが、路上

には使い捨てのものを見かけることがあります。我が団地は、清掃がゆきとどき、その心配はありません。口や鼻だけでなく、足下にも気を配って欲しいですね。

埼玉県・グリーンアベニュー谷塚
稲見 景さん

免疫力についての特集はとても分

かりやすく、基礎的なことを知れて良かったです。やさしいヨガも楽しみにしており家で実践しています。

東京都・むつみ台団地
ひとり仙人さん

月2回のむつみサロン。コーヒーを飲みながら青春時代の楽しい話。太極拳で心を清めて終わります。

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口に入れ
てください。



✕キトリ

URニュース 団地のにぎわいに注目!

多摩ニュータウン豊ヶ丘(東京都)

2020年6月20日(土) あじさい祭り
オンラインin豊ヶ丘・貝取商店街

豊ヶ丘・貝取商店会が主催するあじさい祭りは、毎年フリーマーケットや各店舗を中心とする模擬店や遊びコーナー等があり、家族連れで賑わう催しです。今年は新型コロナウイルスの影響からオンラインで開催されました。オンラインの祭りは若手建築家達によるニュータウン活性化プロジェクト「ニュー

マチヅクリシャ」が「今できる方法で」盛り上げたいという熱い思いから、仕掛け人となり実現したものです。商店会だけでなく近隣の恵泉女学園大学、児童館等も参加しています。「ニュータウンのまちづくりを支援する活動を、今後も継続していきたい」、代表の横溝さんは語ります。アジサイに親しむお祭りの様子をライブや動画で配信し、視聴者も一緒に楽しめる企画は今回が初めての試みでした。

アジサイ挿し木講座は恵泉女学園大学・澤登先生のご自宅がある山梨から中継。続いて同大学の菊

地先生の指導のもと、商店街の皆さんが挿し木に挑戦しました。「ご近所の大学として、この繋がりをこれからも大切にしたいです」と菊地先生。動画には参加された皆さんのインタビューやPRもあり、あじさい祭りや地域に対する思いが伝わってきます。

最後は近隣の落合商店街から株分けされたアジサイを商店会会長の小山さんと菊地先生が植樹し、来年のお祭りにむけたメッセージで締めくくりました。参加者が持ち帰ったアジサイの挿し木は、来年のあじさい祭りに花を添えることになるでしょう。



[1] オンラインでのイベント開催はあじさい祭りのご案内からスタート [2] 澤登先生によるやさしいレクチャー。マニュアルは商店街にて配布予定とのこと [3] 気に入ったアジサイを選んで挑戦。挿し木したものは参加者が里親となり来年のあじさい祭りに植樹の予定 [4] 挿し穂の切り方を解説 [5] 商店会会長をはじめ参加者である商店会の皆さんを紹介 [6] 動画撮影の様子

[7][8] 自宅で作れるアジサイ工作物

簡単にできますよ!

商店街にまた新たなアジサイが



商店会の皆さんから視聴者へメッセージ ※動画はYoutubeから見られます <https://youtu.be/YZE59b7igHQ>

今後の楽しみに向けて一首! 「紫陽花を愛でる祭りに 思い馳せ 心踊らす ワークショップかな」

商店会会長/ 小山乳業・mam豊ヶ丘 代表取締役 小山 英雄さん

PRESENT

【読者プレゼントクイズ】

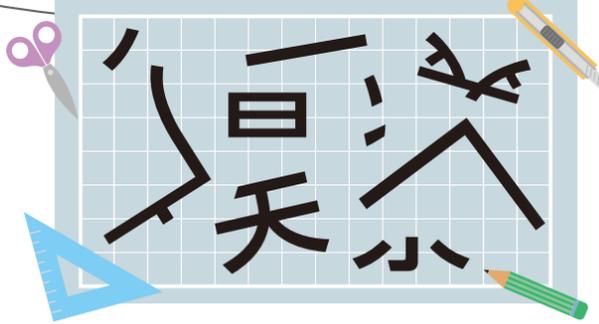
漢字ばらばらクイズ

漢字が分解され、ばらばらになっています。組み合わせ、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)

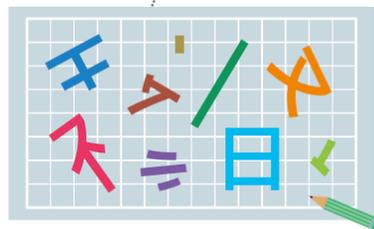
株式会社文化工房へお送りください。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈します。

問題 P1に関連する2文字の熟語です



前号の答え

神経



※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。