

知っているようで知らない、桜にまつわるお話

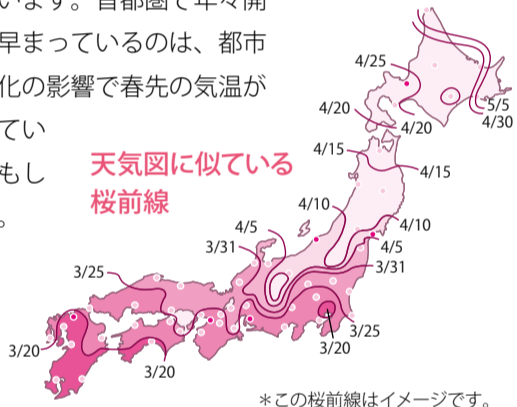
ひと足早く、春を感じよう

寒さが少しずつゆるみ、もう少しで春が顔を見せてくれそう……。そんな季節となりました。春の到来をもっとも実感できるのは、やはり桜。特にソメイヨシノの開花には、多くの方が関心を寄せているのではないのでしょうか。お花見シーズンはまだ少し先ですが、桜にまつわる話をお届けします。

桜前線、その名前の由来は?

東西・南北に長い日本では、南の沖縄を皮切りに北の北海道まで、約2カ月にわたって「桜前線」が日本列島を横断します。この桜前線とは、各地でもっとも多く植えられているソメイヨシノの開花日を線で結ぶと、天気図の前線の動きに似ていることから名付けられました。

さて、桜の開花は気温が影響しており、2月以降の平均気温や最高気温の累積が一定以上になると開花するといわれています。首都圏で年々開花時期が早まっているのは、都市化や温暖化の影響で春先の気温が高くなっているためかもしれません。



推定樹齢2000年! 日本で一番長寿の桜

「日本三大桜」のひとつ、山梨県北杜市の実相寺境内に鎮座する山高神代桜。推定樹齢1,800年とも2,000年ともいわれるエドヒガンザクラで、その神々しい姿を見た人は思わず手をあわせてしまうとか……。ヤマトタケルノミコトが東征の折に植えたという伝説があり、それが名前の由来となっています。

樹高10.3m、根元・幹回り11.8m、日本で最古・最大級の巨木として、大正時代に国指定天然記念物第1号に指定されました。



満開の花をつけた神代桜

「花より団子」。お花見団子に隠された意味

お花見団子の三色は串の方から緑・白・赤(ピンク)で、それぞれ、緑色=新緑、白色=雪色、赤色=花。そしてこの三色の配列で、降り積もった雪の下に芽吹く新緑、そして雪が溶けて春を迎えると花(赤)が咲くという、春の喜びのストーリーを表現しているそうです。

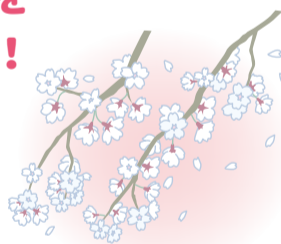


また三色は、桜の咲く「春」、雪の降る「冬」、新緑の「夏」を表し、何度食べても「秋=飽き」がこないとか?言葉遊びが好きな江戸っ子が考えそうな謂れです。縁起物の紅白に、緑が邪気を払うともいわれています。

新種のしだれ桜を上野公園で発見!

しだれ桜の花は、ほとんどがピンクや紅色。そうしたなか、2022年、透き通るような白い花をつける新種のしだれ桜が上野恩賜公園内で発見されました。ソメイヨシノよりひと回り小さな花をつけるしだれ桜で、樹齢は約70年と推定されています。

発見したのは公益社団法人「日本花の会」に勤める樹木医。東京都が名前を募集し、投票によって「上野白雪枝垂」と命名されました。上野公園には55種類もの桜があるといわれています。この春は上野白雪枝垂を探しに出かけませんか。



UR団地と桜



プロムナード東伏見(東京都・2022年)



真砂第一(千葉県・2020年)



えびな(神奈川県・2021年)



リブレ川口二番街(埼玉県・2020年)

※写真はすべてこれまでの「URフォトコンテスト」に応募いただいたものです。()の年は撮影年です。

らうんじ Kitchen



ネギとカボチャの味噌煮込みうどん

■ 2人分

- ゆでうどん …… 2玉
- 水 …… 600ml
- めんつゆ (三倍濃縮) …… 大さじ1
- 味噌 …… 大さじ3
- たまご …… 2個
- 豚薄切り肉 …… 120g
- 長ネギ …… 1本(100g)
- カボチャ …… 1/8個(80g)
- シメジ …… 1/2袋(50g)
- マイタケ …… 1/2袋(50g)

体が温まる具だくさんの煮込みうどん。発酵食品の味噌や食物繊維豊富なキノコで腸を整え、免疫をサポート。

■ 作り方

- 豚薄切り肉は食べやすい大きさに切る。長ネギは5mm幅の斜め切りにする。カボチャは1cm厚さに切る。シメジとマイタケはほぐしておく。
- 鍋にAを入れて中火にかける。煮立ったら豚肉を加えてアクを取り、長ネギとカボチャを加えて3分ほど煮込む。豚肉に火が通ったらシメジとマイタケ、うどんを加えて沸騰するまで煮込む。
- 弱火にしてたまごを割り入れ白身が固まるまで煮込む。
- 火を止めて味噌を溶かし入れて器に盛り付ける。

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。

家賃改定特別措置の令和5年度更新申請手続きはお済みですか？ ～令和4年度に特別措置の適用を受けている方が対象です～

UR都市機構では、家賃改定に伴い家賃が引上げとなった住宅にお住まいの方のうち、一定の要件に該当する高齢者世帯等の方々を対象として、居住の安定を図るため、家賃の上昇を抑制する特別措置を講じています。

この特別措置の適用を受けていただくためには、毎年度、受付期間内に更新申請をしていただく必要があります。

令和4年度に特別措置の適用を受けている方には、令和5年度の更新申請についての案内と更新申請書を送付し、現在、申請を受け付けておりますので、まだお済みでない方はお早めにお手続きいただきますよう、ご案内いたします。

特別措置の適用を受けている生活保護世帯の方につきましては、令和5年度の生活保護に係る住宅扶助限度額の確認が取れ次第、UR都市機構から案内と申請書を送付させていただきます(令和5年3月中旬ごろ)ので、もうしばらくお待ちください。

家賃改定特別措置の令和5年度更新申請手続きについて	
対象者	令和4年度に特別措置の適用を受けている方 ※特別措置の適用を受けていない方は更新申請の対象とはなりません。
受付期間	高齢者・母子・障がい者・子育て世帯の方 令和5年2月28日(火)まで 生活保護世帯の方 令和5年3月31日(金)まで
受付場所	お住まいの団地を管理している管理サービス事務所又は住まいセンター等
提出書類	<ul style="list-style-type: none"> 「家賃改定に伴う特別措置適用申請書」(対象者の方に郵送したもの) 必要書類(住民票、住民税課税証明書等) <small>※詳細はお手元の案内をご覧ください。</small>
お問合せ先	お住まいの団地を管理している住まいセンター等

障がい者等駐車場利用料金減額措置のご案内

UR都市機構では、駐車場のご契約者様又はご契約者様と同居されている親族の方が、次の【対象となる障がい等の程度】の①～⑤のいずれかに該当し、世帯の中で所得のある方全員の合計の所得月額^(※)が15万8千円以下の場合、日常生活を支援するため、駐車場利用料金(消費税課税前)を10%減額する措置を講じております。

なお、当該措置の適用を受ける場合は、申請手続きが必要となります。

当該措置の詳細及び申請手続きにつきましては、お住まいの団地を管理している住まいセンター等にお問い合わせください。

※所得月額とは、年間収入を一定の方式で所得に換算し、更に控除額を差し引いた金額を12で割った金額のことです。なお、控除額は世帯ごとの収入の種類・世帯構成によって変わります。

【対象となる障がい等の程度】

- ①身体障害者手帳の交付を受けており、障害の程度が1級から4級の方
- ②精神障害者保健福祉手帳の交付を受けており障害の程度が1級もしくは2級の方又は相当の経験がある医師等から障害の程度が1級もしくは2級に相当すると判定されている方で、常時介護が必要な方
- ③児童相談所又は知的障害者更生相談所から②の障害に相当すると判定されている方で常時介護が必要な方
- ④療育手帳の交付を受けており、障害の程度が重度である方で常時介護が必要な方
- ⑤要介護認定を受けており、要介護度が1から5である方

URが賃貸住宅以外の事業を行っているってご存じでしたか？

2022年9月17日(土)、東京ミッドタウン八重洲の地下1、2階に「バスターミナル東京八重洲」第1期エリアが開業しました。

実はこのバスターミナルも、URが関わっているんです。

国際都市東京の玄関口である東京駅周辺(八重洲側)では、バス停が駅前交通広場内に入りきらず、周辺の道路上に散在していたため、これまで以下の点のような課題がありました。



これらの課題を解決するため、東京駅周辺の路上等で発着するバス停を移転し、東京駅前(八重洲口)再開発事業地区の地下にバスターミナルを整備しました。

ただ、東京駅を発着するバス便は膨大です。そのため、隣接する3つの再開発地区の地下部分にまたがるくらい大きなバスターミナルを整備する必要があります。当然、それぞれの地区は事業主やスケジュールが異なります。

そこで、再開発の進捗に合わせてURが段階的に3つの地区のバスターミナル床を取得し、その運営をノウハウ豊富な京王電鉄バスが担うことで、3地区一体のバスターミナル機能を確保します。

今は第1期エリアのみが開業していますが、令和7年度に第2期エリア、令和10年度には第3期エリアが完成予定です。全体が完成すると国内最大級の高速バスターミナルとなります。みなさま、全体開業をお楽しみに！

～社会課題を、超えていく。～

URでは様々な社会課題を解決すべく事業に取り組んでいます。URの各取り組みについては、UR PRESSを始めとした広報活動のホームページで紹介しております。下記URLまたは右記QRコードからぜひご覧ください。

<https://www.ur-net.go.jp/aboutus/action/publicitywork/index.html>



令和4年10月1日から新たな見守りサービスを追加しました

現在、UR賃貸住宅で立山科学(株)が提供している見守りサービスに加え、10月1日から新たにヤマト運輸(株)(全国のUR賃貸住宅対象)・東急セキュリティ(株)(首都圏のUR賃貸住宅対象)の見守りサービス提供が開始されました。この機会に是非加入をご検討ください。詳しいサービス内容等につきましては、下記のご案内をご覧ください。

※一部のUR賃貸住宅はサービス提供の対象外となります。

立山科学(株)

サービス提供地域 全国

サービス概要

3台の人感センサーにて、居室内に一定時間動きを検知しない場合に自動通報。

※ご契約には、固定電話回線が必要です。

料金(税込)

月額: **990円**

初期費用: **7,249円**

電池交換費用(センサー3台分):
2,640円 ※約3年に1度

特長

- ・3台の人感センサーで様々な間取りに対応
- ・外出時は自動判定で操作不要
- ・UR賃貸住宅に2016年度から導入され、多くの実績で安心

【問合せ先】

最寄りの住まいセンターまでお問合せください。

TATEYAMA

ヤマト運輸(株)

今回追加

サービス提供地域 全国

サービス概要

IoT電球(口金:E26)を使用して、前日9時から当日8時59分の間に照明スイッチのオン・オフがない場合に自動通報。

料金(税込)

月額: **1,078円**

初期費用: **0円**

特長

- 「かんたん!」
電球を交換するだけで利用可能
- 「あんしん!」
ヤマト運輸が設置から代理訪問まで一貫対応
- 「使いやすい」
初期費用も追加費用もなし

【問合せ先】

0120-545-425

営業時間: 9時~18時(年中無休)

※ご連絡の際は、UR賃貸住宅に居住している旨をお伝えください。

ヤマト運輸

東急セキュリティ(株)

今回追加

サービス提供地域

東京都・千葉県・茨城県・
埼玉県・神奈川県

サービス概要

赤外線センサーを使用し、24時間動作検知ができない場合に自動通報。さらに、非常ボタンを押すことで、いつでも通報ができる。

料金(税込)

月額: **1,078円**

初期費用: **5,500円**

※WEB申込の場合は、初期費用0円。

特長

- ・通信回線不要
- ・設置~見守りまで利用者自身が行うので、ストレスがない
- ・警備員による駆け付け対応(追加契約(別途料金)が必要)

【問合せ先】

0120-109-253

営業時間: 9時~17時(年末年始除く)

※ご連絡の際は、UR賃貸住宅に居住している旨をお伝えください。

東急セキュリティ

- 各サービスは、お客様の救助や救命を約束するものではありません。
- 各サービスのご契約には、緊急連絡先の登録が必要です。
- 各サービスは、UR都市機構が提供するものではなく、各事業者によって提供されます。
- 各事業者の利用規定・定款等にご納得の上ご契約ください。
- 一部住戸では、各サービスを提供できない場合があります。

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人分が対象

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人あたり

©Ponta



◎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感染症に便乗した悪徳商法にご注意ください。

教えて！ ウォーキングのこと

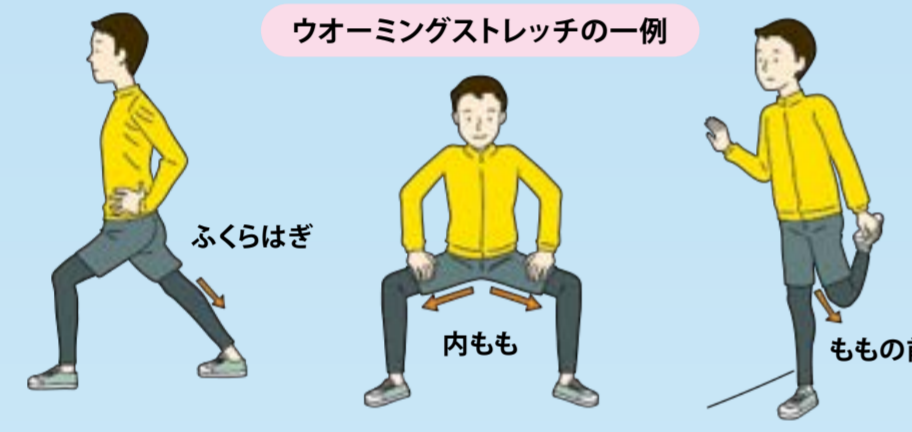
暮らしのパレット Q&A で知ろう！初めてのウォーキング ウォーキングを楽しもう

Q ウォーキングの良さはどんな点にありますか？

A ウォーキングの良さは、思い立ったら今すぐに、誰にでもできること。老若男女を問わず行うことのできる有酸素運動がウォーキングです。ウォーキングはリフレッシュや気分転換(精神的効果)だけでなく、続けることで未病対策や生活習慣病の予防、体力増強(身体的効果)につなげることもできます。またウォーキング仲間ができたり、健康を維持することで医療費を軽減できたりするなど、さまざまなことが期待できます。

Q ウォーキングを始める前に気をつけることは？

A 体が緊張したままウォーキングを始めるとケガをするリスクが高まりますので、ウォーミングアップのストレッチを行って筋肉をあたため、血流をよくしてから始めるのが良いでしょう。また、ウォーキングの途中でも疲れを軽減するために軽くストレッチをしたり、水分を補給したりすること。体調の確認をしながら、無理をしないよう自分のペースで歩くことが大切です。



ウォーミングストレッチの一例

*矢印の部分を意識しながら、反動をつけずにゆっくりと伸ばしてみましょう。

ゆがんだ姿勢で歩いたら台無しです！

せっかくウォーキングを始めてもゆがんだ姿勢で歩いたら、体のどこかに負担がかかり、ケガや故障の原因にもなりかねません。美しくきれいな姿勢を意識して歩きましょう。より良いフォームで歩くためには、丹田(下腹部)に力を入れ、背筋をまっすぐに伸ばし、美しい姿勢を意識することが大切です。また肩の力を抜いて、腕を軽く前後に振って歩きましょう。



丹田

美しい姿勢に近づける目安
①両手を上げて背筋を伸ばす ②かかとを上げてつま先立ち
③バランスを保ったまま両手を下ろしてから、かかとをゆっくり下げる

自分の足で立つ、自分の意思でどこへでも歩いていける。これは健康体で、楽しく生きていくための第一歩です。歩くことは「移動の手段」だけでなく、健康で生きるためになくてはならないものなのです。さあ、季節は冬から春へ。木々の芽吹きややわらかい風を感じながら歩くことのできる、ウォーキングに良い季節を迎えます。家に閉じこもりがちだった体をウォーキングでリフレッシュさせましょう。
(監修/一般社団法人日本ウォーキング協会)

日常の美しい歩き方



目線は少し先を見る

肩の力を抜いて

お腹の下あたり、丹田にほどよい緊張感を持つ

腕を左右バランスよく振る

膝頭・親指・小指の3点が二等辺三角形になるよう意識する

膝とつま先が正面を向くように着地

運動効果を高める歩き方



肘を曲げて肩甲骨を使い後ろに振る



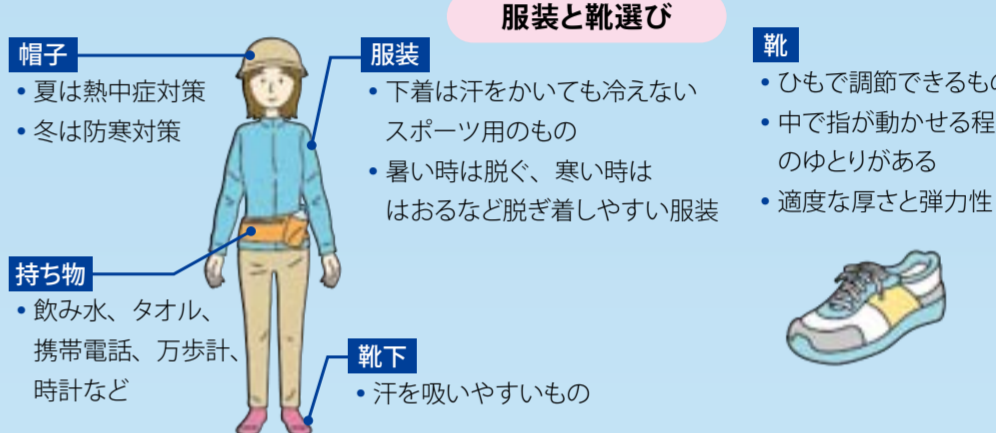
『健康で楽しく生きるためのウォーキング』(220円 発行：一般社団法人日本ウォーキング協会)
日本ウォーキング協会ではウォーキングの大会・イベントを開催するほか、指導者の養成、ウォーキングシューズの選び方や履き方の講座なども行っている。
一般社団法人日本ウォーキング協会 <https://walking.or.jp>

Q 歩く時間や距離などの目安はありますか？

A 歩く時間や距離などには、環境や体力など個人差があります。例えば1日1万歩を目標に歩こうとしている方も多くありますが、歩数にこだわるよりもまずは姿勢や歩き方に気を付け、内容を充実させたウォーキングをおすすめします。一番大切なのは、継続して習慣化すること！1週間に1～2日、20～30分から始めてみましょう。

Q ウォーキングの靴選びはどんな点に注意したらよいですか？

A 街中のウォーキングでは、かかとをトントンして足をかかとの方に寄せ、つま先に1cmほどの隙間があることが一つの目安です。必ず履いてみて、自分の足の形に合った靴を選ぶことが大切です。ウォーキングはスポーツと位置付けられます。きちんとしたウォーキングシューズを使用してください。

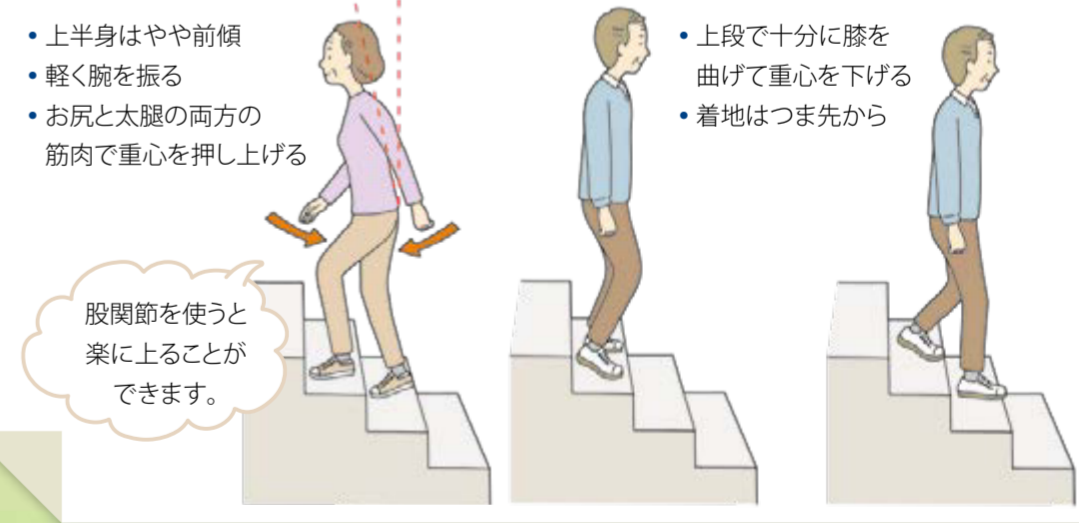


Q 効果的な歩き方がありますか？

A 普段よりも少し歩幅を広く、そして少し速く歩くと運動効果が上がります。例えば「次の信号まで速く歩いてみよう」など、速く、ゆっくりを組み合わせて進めてみましょう。時間帯はライフスタイルに合った、無理なく歩ける時間帯が良いと思います。

膝を痛めない階段の上り下りは？

上る時は、股関節から動かすように腿を上げます。膝を痛めるのは上る時よりも下り。膝をゆるめ、ゆっくりと下りてください。



股関節を使うと楽に上ることが出来ます。

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
QUOカード 10,000円分
プレゼント!

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こと...
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

- UR賃貸住宅にお住まいの方が入居ご希望の方を紹介。
- 入居ご希望の方がUR賃貸住宅にお申込みの際にご紹介シートをご提出。
- お申込みの方の契約が成立し、入居可能日から1か月以上、今回の賃貸借契約を継続。
- それぞれにQUOカード10,000円分プレゼント!

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(ご紹介者様の住まいの住宅、入居ご希望の方の申込み住宅)は、首都圏、北海道、宮城県、UR賃貸住宅です。
●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 ●特別優良賃貸住宅への入居 ●複数戸申しせんとウズ契約の本人紹介 ●ご紹介者様の住宅と新規ご紹介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) ●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か月未満で新規ご紹介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 ●お申込み内容について虚偽が判明した場合
■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

賃貸住宅の契約解除(退去)の手続き

契約解除は14日以上前までにお届けください

1 契約解除(退去)のお届けは14日以上前までに

契約を解除するときには、14日以上予告期間が必要です。退去が決まりましたら、退去する日の14日以上前に「賃貸住宅賃貸借契約解除届」を管理サービス事務所(または管理連絡員)にご提出ください。予告期間が14日に満たない場合には、契約解除届提出の翌日から起算して14日目が契約解除日となります。なお、契約解除日より前に退去されても、契約解除日までの日割家賃及び共益費をいただくことになります。契約解除届をご提出いただきますと、次の入居者のあっせん手続きに入りますので、契約解除の取り消しや契約解除日の延期はできません。余裕を持って契約解除日を設定してください。



2 修理費用の決定(査定)

契約解除届を受理いたしますと、住宅の損傷の程度の調査にお伺いいたします。この調査では、居住期間中の住宅の汚損、毀損などをもとに、皆さまにご負担いただく修理費用を決定いたします。

3 鍵の返還

入居時にお渡しした住宅等の鍵は、住宅とともに皆さまにお貸ししたものです。退去の際は、当初お渡ししたすべての鍵を管理サービス事務所(または管理連絡員)にお返しください。当初お



渡しした鍵を1本でも紛失されている場合は、シリンダー錠の取替えが必要となるため、その費用をお支払いいただきます。

4 皆さまが設置したものの撤去

退去の際は、住宅や物置等に皆さまが設置したものは必ず撤去してください。集合郵便受箱の錠前も忘れずに撤去してください。

5 敷金の返還

敷金は、皆さまにご負担いただく修理費用、契約解除日までの家賃及び共益費(滞納家賃等がある場合はその遅延利息も含む)を控除した残りの金額を返還します。

なお、控除額が敷金額を超える場合は、不足分を別途お支払いいただきます。

6 その他

電気・水道・ガス・インターネット等の各事業者にて退去の通知をし、退去日までの使用料金の精算を行ってください。新聞等の配達停止と精算もお忘れなくお願いします。

退去時に発生した粗大ゴミは、皆さまご自身で処分し、一般ゴミ置場には捨てないでください。



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本館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A棟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4-8-1 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A棟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 ※12月に移転しました ☎045-872-1131 (代) 横浜市神奈川区金港町1-4 横浜イーストスクエア8階	北海道住まいセンター ☎011-261-9277 (代) 札幌市中央区北三条西3-1 札幌北三条ビル2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 ※11月に移転しました ☎0138-30-3122 函館市花園町24-2
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	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5階	宮城県住宅供給公社 ☎022-261-6164 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・排水管詰り・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。

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 または ☎048-839-0901

宮城県: 総合警備保障(株)	北海道(函館市を除く): 北光営繕(株)	北海道(函館地区)	団地名	建築関係	電気関係	給排水管関係
☎022-213-8750	☎011-261-7425	函館赤川通	(有)マルエイ菅原建設 ☎0138-26-3925	三洋電工(株) ☎090-3774-3228	(株)大協設備工業 ☎090-8272-5522	(株)大協設備工業 ☎090-8272-5522
			(株)中野組 ☎090-7059-2028	(株)大原電気工業 ☎090-3779-4457	(株)矢幅設備 ☎090-3774-1336	(株)矢幅設備 ☎090-3774-1336

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

1
 ヨガマットか布団の上に真っ
 すぐ仰向けになり、リラック
 スした状態で手足は自然に伸
 ばす。



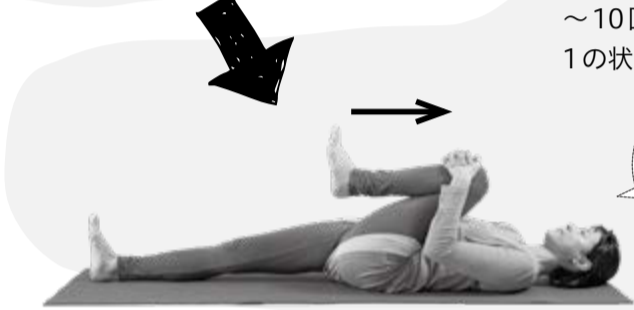
※人工関節が入っている方や、やってみて辛いと感じる方は、無理のない範囲で行ってください。

手のひらは上向き
 にね。
 ゆったりとした気
 分でどうぞ

2
 左足を折り曲げ、両手はひざの
 上にかける。



上半身が起きない
 よう注意してね



目を閉じてゆっくり
 呼吸するといいで
 すよ



無理をせず、でき
 る位置まで大丈夫
 ですすよ!

自宅でお気楽 ヨガストレッチ

第12回 寝ながらととのう メンタルと下半身

目標 2、3回程度

今回は寝ながら股関節まわりをほぐす方法
 を紹介します。消化機能やむくみ、メンタ
 ルの改善が期待できます。

●監修：山田いずみ氏/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。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。

3
 両手で左ひざを引き寄せ、息を吐きな
 がらももをお腹なかにくっつける。ここで
 動きを止めて吸う・吐くの呼吸を5回
 ～10回ほど繰り返す。その後ゆっくり
 1の状態に戻し、反対側の足で行う。

つらいときは

ひざに手をかけて引き寄せるのがつら
 いときは、ひざの裏(後ろもも)に手
 をかけるとやりやすくなります。

健康 トピックス

早期発見・治 療は積極的な 健診から



がんや心臓病、脳卒中などの生
 活習慣病は、日本人の死因の約半
 分を占めているといわれています。
 生活習慣病はその名の通り、日々
 の生活で健康を阻害する習慣が原
 因となって発症し、知らないうち
 に進行していきます。早期発見・
 治療のために、積極的な健診をお
 勧めします。例えば40歳以上75

参考資料・出典
 ◆政府広報オンライン：<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/1.html>

歳未満の方なら、毎年お住まいの
 地域や職場などで特定健診・特定
 保健指導が実施されているので活
 用しましょう。

今回の健康ポイント

- 自分の健康を過信しない
- 習慣を見直し運動や食事で健康寿命を延ばす生活を
- がん検診は定期的に

読者のひろば

●北海道・五輪 ぴかりさん

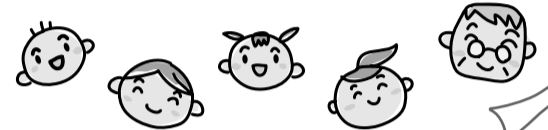
団地内で色々な方に、赤ちゃんかわいいね～、
 上の子大きくなったね～!! と声をかけてもらえ
 ます!! たくさんの人に見守られているみたいで
 嬉しいです。

●北海道・大麻園町 レッドスターさん

古い団地に住んでいますが、防寒、防音がしつ
 かりしています。家賃は安いし「見た目より中身」
 派の私にぴったりです。

●千葉県・高洲第二 ちばっこさん

団地内の駐車場や砂場の整備がされ、見た
 目が綺麗になりました。清掃の手も行き届き環
 境美化されていて、気持ちが良くなります。



応募要項

①読者プレゼントクイズ [P8]

締切は
 3月15日
 (消印有効)

②読者のひろば [P7]

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読者のひろば

・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(ペンネームを必ず明記)・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

下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。

※採用された方には図書カードを進呈します。

※ご記入いただいた個人情報は掲載見本と図書カードの送付
 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。





今月の案内人

東日本賃貸住宅本部 東京東エリア経営部
ウェルフェア推進課 橋本 大和さん

いきいき美容教室

北砂五丁目(東京都江東区)

今回は資生堂ジャパン(株)とURとの協働プロジェクトとして、シニア世代を対象とする全6回の化粧療法の講座にお邪魔しました。お化粧品には、自分らしさの表現のほか自己肯定感が高まったり脳の活性化につながったり自分の内側に働きかける効果もあるそう。この講座では、お化粧品を通じて運動や食事、交流といった生活の質の向上、ひいてはフレイル予防や健康寿命を延ばすことを目指します。講座で学んだ方法でお化粧品を続けて、ますます美しく元気に毎日を過ごしていきたいですね。



腕を上げながら拭くと腕と肩の運動にもなります

久々に化粧する楽しみを思い出しました

眉の描き方のポイントを解説してもらい、早速やってみます

お化粧品することで外出機会が増え、交流が広がるとうれしいですね!

さらに健康でいきいきとになれるよう、皆さんともっと対話を続けていきたいです

お化粧品のもちからを実感していただけたらうれしいです

資生堂ジャパン株式会社
美容戦略部
深沢 久美子さん

今回使われたメイクアップグッズ

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。

●応募締切 3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(12月号)の答えは「隙間」です

隙間



※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。