

## 雨の日を快適に過ごそう

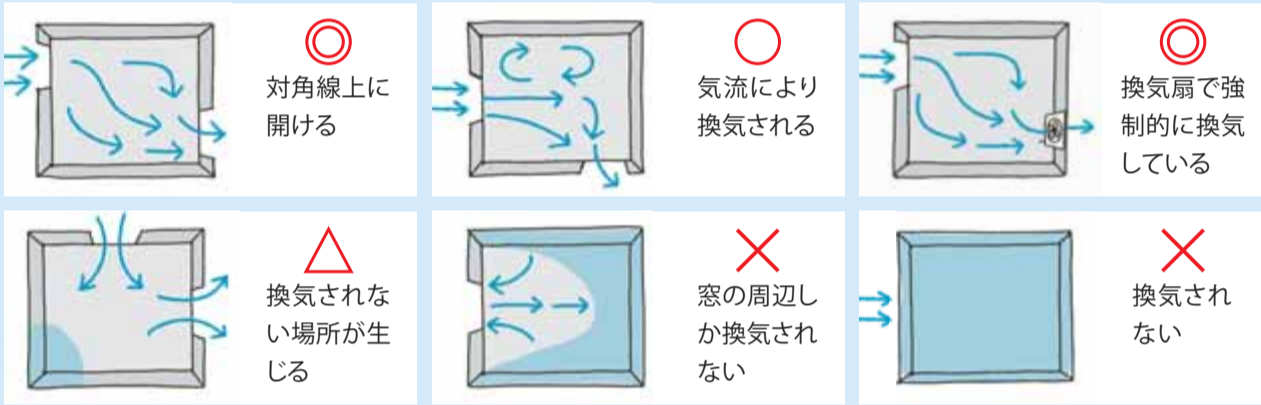
梅雨到来。雨からイメージされるのはネガティブな要素が多いですが、向き合い方のコツをつかめば、快適に過ごすことができるのではないのでしょうか。そんな暮らしのヒントをご紹介します。

### 正しい換気で湿気対策

「窓を開けて換気」。これが一番手軽にできる湿気対策です。ですが、ただ窓を開けるだけでは換気になっていない場合も……。正しい換気は感染症の対策にも効果的です。

#### 2カ所の窓を対角線上に開ける

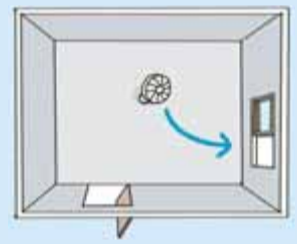
換気は、部屋の空気と外の空気を入れ替えること。良好な換気の経路を作ることが大切です。



図は換気イメージです

#### サーキュレーター等を使う場合

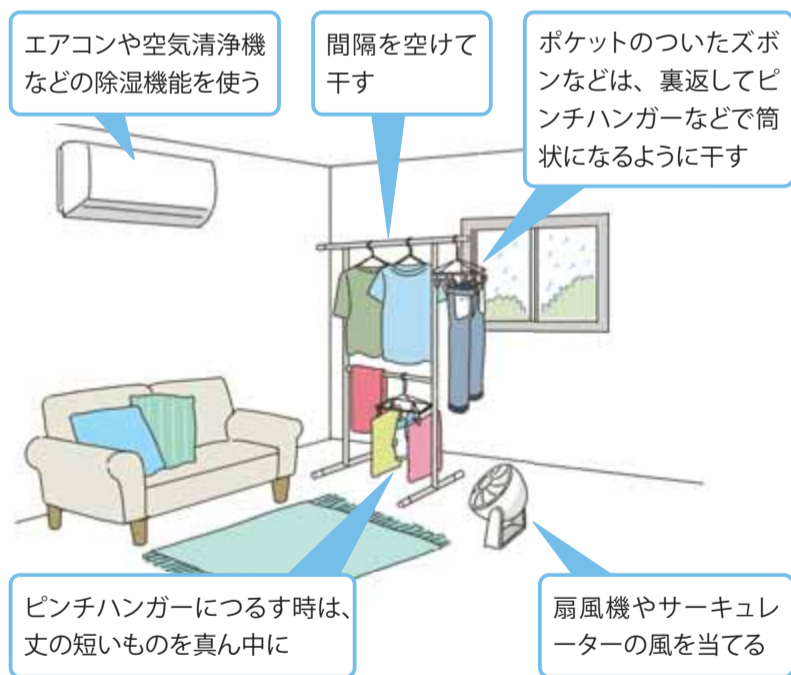
部屋のドアは全開にし、サーキュレーター等を窓に向けます。窓に向けることで、室内の空気は外へ送り出されます。窓が1つしかない場合でも換気の経路を作ることができます。



出典:「正しい換気とは」三菱電機ホームページ

### 干し方の工夫で部屋干しを攻略

雨の日の洗濯物はなかなか乾かない、嫌なニオイがしてくる……。こうした悩みを解決するには、風通しの良い干し方にポイントがあります。



### アロマの香りの効果でリフレッシュ



植物に由来するアロマオイル(精油、エッセンシャルオイル)の香りは私たちの心身に働きかけ、リラックスやリフレッシュをうながしてくれます。自分にとって心地よい香りを取り入れ、雨の日のジメジメ感を吹き飛ばしましょう。

#### 梅雨の時期のおすすめオイル



ローズマリー

ハーブのローズマリーから取れる精油で、樟脳のような鋭く透明感のある香り。



レモン

フレッシュで爽やかな香りは、心身をスッキリと元気にしてくれそう。



ティートリー

シャープでスッキリとした清潔感のある香り。すぐれた抗菌作用を持つ。

※香りの感じ方には個人差があります。

### 雨の日はゆっくり音楽を聴いて

どこへも出かけられない雨の日、雨音に雑音はかき消され、いつもと違った静けさが広がります。そんな時こそ、ゆっくり音楽を聴いて心と体を休めてはいかがでしょうか。

#### 雨がテーマの音楽

- ショパン『雨だれ』
- プリンス『パープル・レイン』
- カーペンターズ『雨の日と月曜日は』



### らうんじ Kitchen



#### 炊飯器で! ビビンバ風炊き込みごはん

■ 4人分・炊飯器2合分

- 豚バラ薄切り肉 ……150g
- 白菜キムチ ……100g
- コチュジャン ……大さじ1
- しょうゆ ……大さじ1
- A 酒 ……大さじ1
- ニンニク(すりおろし) ……小さじ1/2

- 豆もやし ……1/2袋(100g)
- ニンジン ……1/3本(50g)
- ニラ ……1/4束(25g)
- 米 ……2合
- ゴマ油 ……小さじ2
- 卵 ……4個

ビタミンB群が豊富な豚肉は疲労回復に効果あり。炊飯器に入れて炊くだけで火を使いたくない時にもぴったり。

■ 作り方(調理時間約12分※浸水・炊飯時間除く)

- (下準備)米は洗って通常の2合分よりも少し少なめの水で浸水させておく。
- ①豚バラ肉はひと口大に切り、Aをもみ込む。ニンジンせん切りにし、ニラを4cmくらいの長さに切る。
- ②炊飯釜に①の豚肉、白菜キムチ、ニンジン、豆もやしをのせて通常通り炊く。
- ③炊き上がったならニラを加えて全体を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにゴマ油を入れて中火〜弱火に熱し卵を入れて焼く。
- ⑤器に③を盛り付け、④の目玉焼きをのせる。

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。

# 「第12回UR賃貸住宅居住者定期調査」のご協力の御礼と集計結果(速報)について

第12回UR賃貸住宅居住者定期調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

今回の定期調査は、コロナ禍での実施となりましたが、約8割もの方にご回答をいただくことができました。

改めて定期調査にご協力をいただきましたお住まいの皆さまに厚く御礼を申し上げます。

今回の定期調査の集計結果(確報)につきましては、令和3年夏頃にURのホームページにてお知らせを予定しておりますが、一部集計できました調査項目について、集計結果(速報)をお知らせいたします。

UR賃貸住宅をより住みやすい住宅にしていくため、今後も適切な維持管理に努めてまいります。

## 集計結果(速報)

調査年	回答状況	居住者の平均年齢	平均居住年数
令2調査	78.1%	52.7歳	14年2カ月
平27調査	69.3%	51.2歳	14年5カ月
平22調査	68.8%	46.6歳	13年3カ月

調査年	住宅の総合満足度	満足率	最も満足率が高い項目
令2調査	立地・環境	78.4%	団地内の清掃
	構造・間取り	59.7%	日当たり・風通し
	子育て面	75.4%	緑が豊かな環境



## 住宅用火災警報器の取扱いについて（お知らせとお願い）

### 住宅用火災警報器の交換を進めています。

住宅用火災警報器は、火災により発生する煙を感知すると、警報音を鳴らして火災の発生を知らせてくれる機器です。UR都市機構では消防法の改正により、火災感知器やスプリンクラー設備が設置されていない住宅に対して、平成18年度末より5年間で設置をしたところですが、

設置後10年を経過した住宅用火災警報器は、事前にお知らせの上、順次交換工事を進めております。

今回は、住宅用火災警報器のお手入れや取扱い方法について、ご紹介いたします。

住宅用火災警報器が正常に動作するためには、日頃のお手入れが必要となりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

#### 日頃のお手入れと作動確認 ※詳しくは、取扱説明書をお読みください。

##### 1 住宅用火災警報器が汚れたら

煙感知部（煙流入口）にホコリがたまると誤動作を起こす場合がありますので、定期的にホコリなどは取り除き、表面の汚れは家庭用中性洗剤を浸して十分絞った布で軽くふき取ってください。ベンジンやシンナーなどの有機溶剤は絶対に使用しないでください。

また、水洗いは故障の原因となりますのでおやめください。



#### 注意

本体周囲にある煙流入口は煙を感知する重要な部分です。ふさいだり、傷を付けたりしますと火災警報器の機能を発揮できません。掃除のときは、十分注意してください。物をぶつけたり、分解したりしないでください。

火災以外でも、住宅用火災警報器は次のような場合に鳴ってしまうことがあります。その場合は、原因を取り除き、室内の換気をするか、引きひもを引く、又はボタンを押し警報音を止めてください。

- 煙感知部にホコリや虫が入ったとき
- スプレー式殺虫剤、ヘアスプレーなどが直接かかったとき
- たばこの煙を警報器に吹きかけたとき
- 調理の煙や湯気などが警報器にかかったとき
- 燻煙式殺虫剤などの煙を発生させたとき

※特に燻煙式殺虫剤を使用するときは、警報が鳴ってしまう恐れがありますので、煙を感知しないように、あらかじめ住宅用火災警報器をビニール袋等で覆っておきます。作業が終了したら、忘れずにビニール袋等を取り除いてください。

##### 2 定期的に作動確認をしましょう

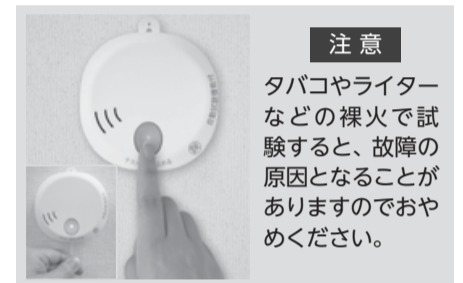
1カ月に一度を目安として、住宅用火災警報器本体から下がっている引きひもを引く、又はボタンを押すことにより作動確認を行いましょう。長期間家を留守にしたときも作動確認をしましょう。

#### 作動確認方法

- (1) 引きひもを引く、又はボタンを押します。
- (2) 警報音が「ピー、ピー、ピー」と鳴り、表示灯が点滅することを確認します。
- (3) 警報音が鳴り、表示灯が点滅すれば正常です。この場合、警報音は数秒後に自動停止します。

※警報音は、メーカーにより異なり、同一メーカーでも交換前後で異なります。詳しくは、取扱説明書をお読みください。なお、作動確認をしても警報が鳴らない場合や突然警報が鳴ってしまう場合には、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。

#### <住宅用火災警報器の一例>



#### 注意

タバコライターなどの裸火で試験すると、故障の原因となることがありますのでおやめください。

#### 未設置の住宅、居室について

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。

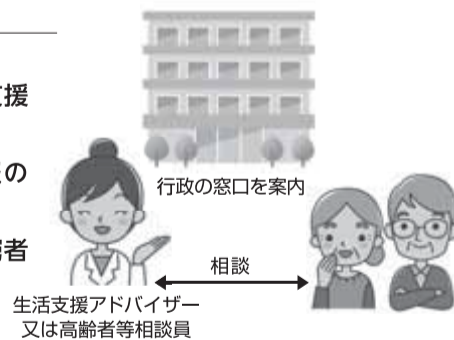
## 高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

### 「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。

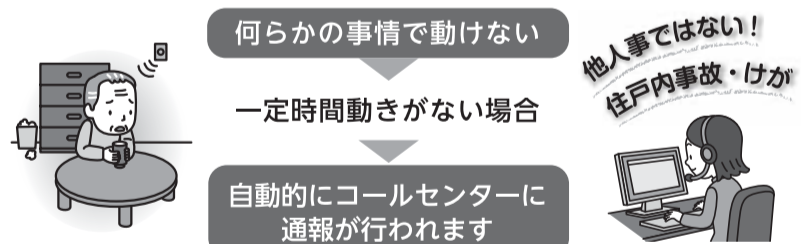
#### 主な相談内容

- ・ 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：立山化学株式会社が、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。



#### 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。

# 暮らしのパレット 集中豪雨や台風などの風水害に備えるための基礎知識



近年、台風や集中豪雨などによる被害が増大する傾向にあるように感じている方は少なくないと思います。私たちは台風や大雨などの災害に対して、どのように備え、対処したらよいのでしょうか。これから迎える梅雨、台風シーズンを前に、確認してみましょう。

## 風水害に備える3つの基本

**1 日頃からの備え**

状況が悪化する前に  
早めに準備

**2 情報に注意する**

正確・最新の情報を  
把握して行動

**3 早めに避難する**

「自分の命は自分で守る」  
という自覚を持つ

## 1 日頃からの備え

### 日頃からできること

いざという時にあわてないよう、緊急時の避難場所や避難時の行動、家族との連絡方法などについて確認しておきましょう。



### 災害のおそれがある地域を確認

各自治体ではハザードマップを作成しています。ハザードマップを活用して、浸水や土砂災害など災害が起こる危険性のあるエリアをチェック。また、災害が起きた場合の避難場所も確認しましょう。

#### ハザードマップポータルサイト



国土交通省が運営するサイト。身のまわりでどんな災害が起こりうるのか、洪水・浸水想定区域などを調べることができます。また、市区町村が作成している各種ハザードマップを検索・閲覧できます。



▶ <https://disaportal.gsi.go.jp>

## 集中豪雨や台風が近づいてきたら

集中豪雨や台風は、事前の予報などによって備えることができる災害です。あわてずに早め、早めに行動しましょう。

ベランダにある植木鉢や物干し竿、ハンガーなど、風に飛ばされそうなものは部屋に入れる。

しっかりと鍵をかける。

カーテンは閉め、ガラスが割れた時の飛散を防ぐ。

窓に養生テープや段ボールを貼り付け、窓ガラスを守る。



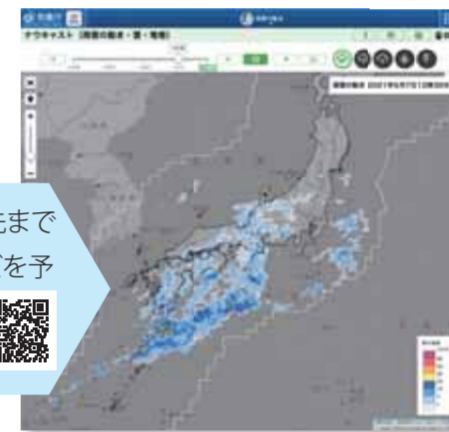
外の様子が気になっても、危険がおよぶおそれのある場所には絶対に近づかないこと。河川の氾濫や土砂災害に巻き込まれる可能性があります。

## 2 情報に注意する

### 最新の情報を入手

台風や大雨は事前に予測できる災害です。風の強さや雨量、台風の進路、避難に関する情報など、自治体や気象庁などから発表される最新の情報を確認し、備えましょう。

#### ナウキャスト



気象庁が運営するサイト。現在から1時間先までの降水、竜巻発生確度、雷活動度の分布などを予報します。情報は5分ごとに更新されます。



▶ <https://www.jma.go.jp/bosai/nowcast/>

### 避難に関する情報

各自治体では、災害が発生する危険性が高まった場合に対象区域を示し、避難に関する情報を発令します。避難情報などが発令されたら、すみやかに必要な避難行動をとりましょう。避難行動については、住民の方々が災害発生の危険度を直感的に理解し、的確に避難行動ができるよう5段階の警戒レベル(下図)を用いて防災情報を伝えることとしています。

### 警戒レベルと避難行動

災害発生の危険度

警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
災害への心構えを高める (気象庁が発表)	自らの避難行動を確認 (気象庁が発表)	避難に時間を要する人は避難 (市区町村が発令)	安全な場所へ避難 (市区町村が発令)	すでに災害が発生している (市区町村が発令)
		避難！ 高齢者等は危険な場所から避難！	「避難指示」で必ず避難 ※避難勧告は廃止です 安全な場所から 全員避難！	安全確保！ 命の危険、 ただちに

## 3 早めに避難する

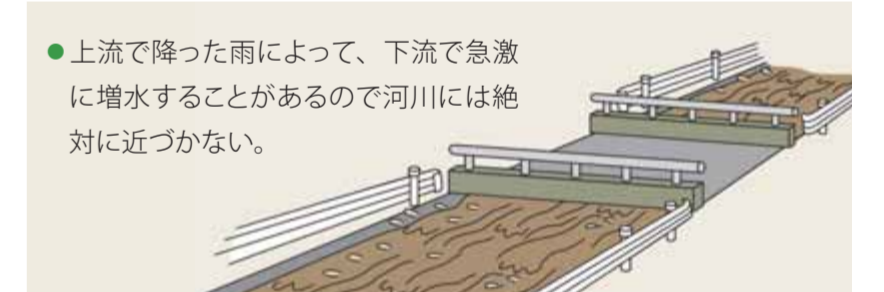
### どこに避難するの？

市区町村から避難指示(警戒レベル4)が発令されたら、安全なルートで指定の避難場所にすぐに避難します。ただし、大雨や浸水の中での避難は、マンホールや側溝に転落するおそれがあるなど、危険で困難です。無理に避難するよりもその場にとどまった方が安全な場合もあります。周りの状況を慎重に判断して、行動しましょう。

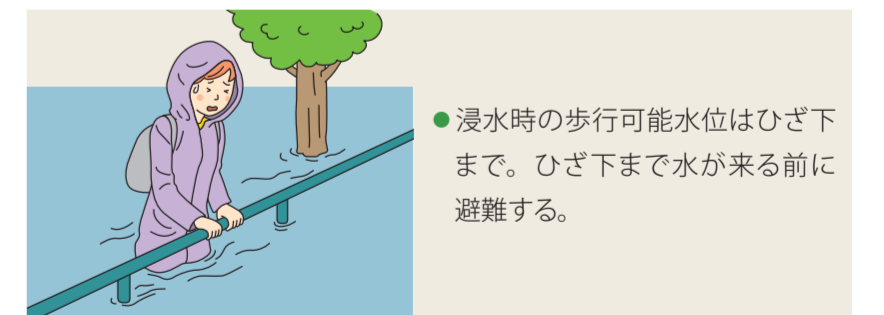
### 避難時の注意と心得

● 動きやすい服装で、2人以上での避難を心がける。浸水しているところは深さがわからないので、傘や棒、杖などを持って歩く。

● 冠水している道路は、マンホールや排水溝のフタが外れて転落する可能性が。傘や棒、杖などで足元を確認しながら行動する。



● 上流で降った雨によって、下流で急激に増水することがあるので河川には絶対に近づかない。



● 浸水時の歩行可能水位はひざ下まで。ひざ下まで水が来る前に避難する。

参考資料：気象庁ホームページ、内閣府ホームページ「防災情報のページ」、首相官邸ホームページ「防災気象情報と警戒レベル」、東京都防災ホームページ

入居ご希望の方をご紹介ください！

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！

**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...

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をご希望の方を紹介。
- 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(ご紹介可能なお住まいの住宅、入居ご希望者のお申込み住宅)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。

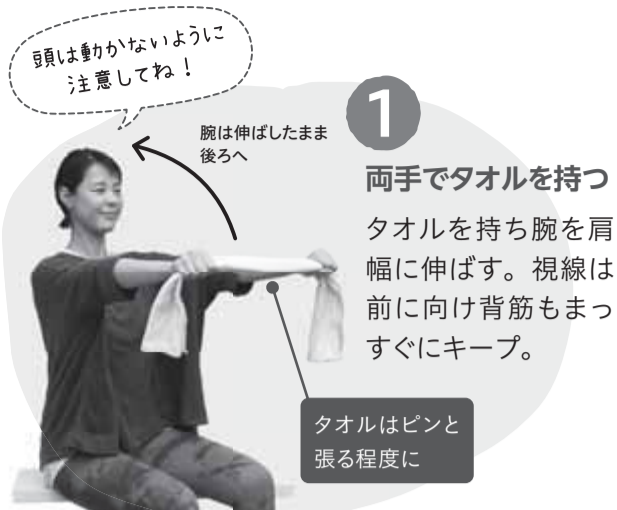
- 新築物件への入居
- 地震により入居を決定する物件への入居
- 高齢者向け優良賃貸住宅への入居
- 特別養老ホームへの入居
- 法人・個人への切替
- 借主変更再契約
- 転居あっせんによるお申込み
- 特別養老ホームへの入居
- 職住付随型住宅(セカンドハウス)での本人紹介
- ご紹介者様の住宅と新規ご契約者様の住宅が同一法人名義の場合
- 入居開始可能日から1か月未満で今回の賃貸借契約を終了された場合
- UR賃貸住宅からの住替え(世帯分離を除く)
- 当世帯分離の場合、入居開始可能日から1か月未満で新規ご契約者様の住宅の賃貸借契約を終了された場合は対象外
- URとの賃貸借契約に違反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

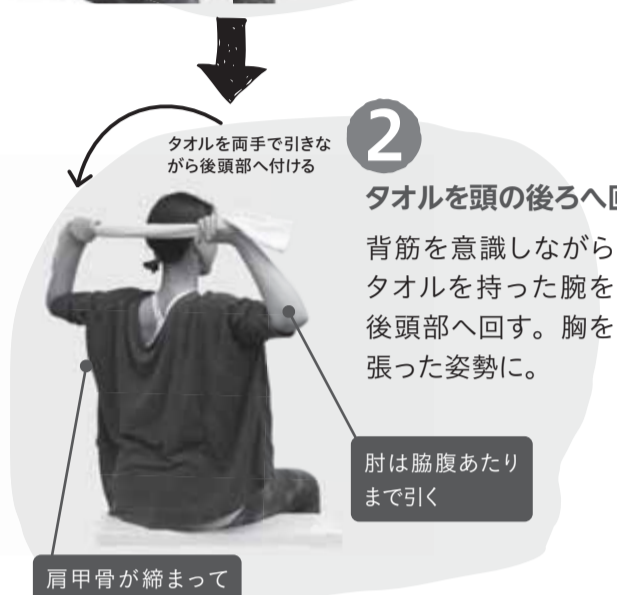
**0120-411-363**

午前9時30分～午後6時(休休日・年末年始のみ)

詳しくはこちら



**1** 両手でタオルを持つ  
タオルを持ち腕を肩幅に伸ばす。視線は前に向け背筋もまっすぐにキープ。



**2** タオルを頭の後ろへ回す  
背筋を意識しながらタオルを持った腕を後頭部へ回す。胸を張った姿勢に。

## 自宅でお気楽 ヨガストレッチ

### 第2回 「乾布摩擦」で 筋膜リリース

目標 2、3回程度

タオル1本でできる、凝り固まった体をほぐす体操です。血行促進やリフレッシュに抜群の効果を期待できます。

●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** 後頭部と首をタオルで摩擦  
①後頭部をタオルで左右にゴシゴシとこすりながら②首まで下げていく。頭と背筋は動かさないよう注意して。



**4** 背中全体をタオルで摩擦  
タオルを持ち替え脇の下から出すようにして①左右にこすりながら②背骨に沿ってお尻まで下げる。

### 読者のひろば

●東京都・青戸第二団地 ハンバーグさん  
URで気に入ってることは、緑がじゅうじつしていることです。小さなおにわにしょくぶつがたくさんありきれいです。そこで弟と妹とよくあそんでいます。

●埼玉県・西上尾第二団地 山口千代子さん  
子どもを遊ばせていた公園に今は孫ふたりを連れて遊んでいます。砂場もベンチ遊具も以前と比べてきれいにそうじされていて気持ちがいいです。クリーンメイトさんに感謝です。

●千葉県・アクティ北松戸 ポン子さん  
夏にむけてゴーヤを植えました。今年はミニトマトにも挑戦！なかなか外出もできませんが、家の中で楽しく過ごせるよう工夫していきたいです。

**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)  
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**  
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」編集部

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。

### 健康トピックス

#### 食中毒予防のキホンのキ



食中毒の原因となるものは、日常のあらゆるところに付着しているものと考えての対処が大切です。食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」、原因ウイルスを「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」必要があります。手洗いや食品・台所用品の管理を徹底し

参考資料・出典◆(政府広報オンライン) [https://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/index.html#section2](https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html#section2)

ましょう。もし嘔吐など食中毒が疑われる症状が出たら自己判断せず医師の診断を受けましょう。

#### 今回の健康ポイント

- すぐにできる対策は、
- 調理・食事前の手洗い
  - 肉や魚は十分に加熱
  - 調理器具は熱湯消毒



今月の案内人

本社住宅経営部経営課 中幸雄さん

with コロナの新しい暮らし  
**STAY NARUSE**  
in 成瀬駅前ハイツ

**成瀬駅前ハイツ** (東京都)

3月28日(日)、シェアキッチンやワークスペース複合シェアサービス拠点「TENT成瀬」の団地内店舗でのプレオープンに合わせイベントが開催されました。「新しく店舗が増えれば人の流れも変わる。近隣の方とのつながりは大事ですね」と同ハイツ自治会長の中目陽一さん。

屋外ではお子様向けの三輪車レースやマルシェ、ワークショップも催され、UR団地にお住まいの方だけでなく近隣からも人が集まり盛り上がりを見せました。



広場では色々な三輪車に子どもが大喜びでした



野菜やパンなどが並んだマルシェでは、つい買いすぎちゃいました



シェアキッチンではかわいいアイシングクッキーを作りました



UR賃貸お部屋相談会やハーバリウム作りのワークショップも開催されました



**読者プレゼントクイズ**

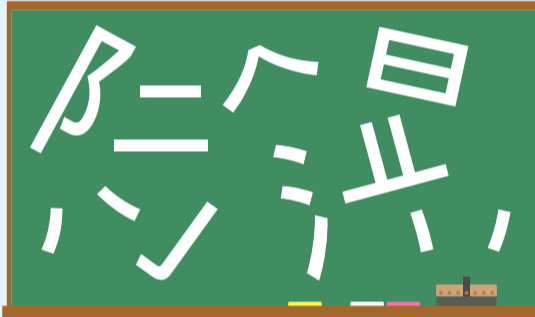
**漢字** ばらばら クイズ

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 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(4月号)の答えは「誕生」です

**誕生**



※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。