

vol.1

UR都市機構の住まいづくりと ランドスケープ

団地の屋外空間、どんな工夫が隠れているかご存知ですか？
お家時間が増えている今伝えたい、「団地のみどりを活かした工夫」を紹介します。



団地のみどりが持つ役割

団地建設時に植えられた植物は大きく成長し、豊かな屋外環境を作り出しています。これらのみどりはCO₂の吸収やヒートアイランド現象の緩和だけでなく、多くの生きものすみかの住処にもなっています。今回はURが大切にしている「生きものにも優しい空間づくり」についてお話しします。

UR都市機構 本社 都市環境企画室 藤井遥香

シャレール荻窪の緑の中に立つ

団地もビオトープに

URでは、自然とのふれあいや環境教育の場としてもご利用いただけるよう、団地の豊かな環境を活かしたビオトープ(生きものの生息・生育に配慮した空間)を作っています。ビオトープには、「樹林」「草地」「水」などがあり、都市から姿を消しつつある鳥やチョウなどの生きものに合わせて、工夫を凝らした空間づくりに取り組んでいます。

さまざまなビオトープ



樹林

草地

水辺

「シャレール荻窪」(東京都杉並区) におけるビオトープネットワーク

建替えにあたり、地域の生きものを調べたところ、団地の豊富なみどりと近くの公園・緑地がつながっていることで、生きものにとって「暮らしやすい空間」となっていることが分かりました。団地周辺に生息するコゲラなどがそのまま暮らせるよう、「ビオトープネットワーク」を樹木保存などの工夫で作りました。

建替え後に行った「生きもの観察会」では、コゲラなどの鳥22種、昆虫96種を確認し、団地に豊かな自然を残すことができました。



保存樹のソメイヨシノに飛来したコゲラ



蜜を吸うヒメアカタテハ

お手軽、簡単DIY

からまり解消！ ひもケース

- 材料
- アルミキャップ付きPET容器 (350ml)
 - 麻ひも
- 道具
- 千枚通し
 - ラベルシール



ケースにすっぽり収まり、スルスル取り出せます！



1 アルミキャップの中央に千枚通しで穴を開ける。



2 ラベルシールを貼って文字を書く。



3 容器内にひもを収め、内側の末端を取り出して1の穴に通す。ふたを閉めて完成。

POINT アルミキャップ付きPET容器は100円ショップで購入可。穴の大きさを調整して、中身をビニールひもにしてもOK。

UR賃貸住宅にお住まいの外国人の皆さま

To foreigners living in UR 致居住在UR的 외국인 UR에 거주하는 외국인 여러분께
 Para todos os estrangeiros que vivem em UR Người nước ngoài sống ở UR



URは皆さまに快適な日本の生活を送っていただけるよう日本ならではの生活文化やマナーをわかりやすくご案内します。

UR will guide you through the culture and manners of Japanese life in an easy-to-understand way to make your life in Japan comfortable.

UR将以通俗易懂的方式引导您了解日本独特的生活文化和礼仪，让您在日本享受舒适的生活。

URI 여러분의 쾌적한 일본 생활을 위해, 일본 특유의 생활문화와 매너를 알기 쉽게 안내해 드립니다.

UR irá guiá-lo através do estilo de vida e maneiras únicos do Japão de uma forma fácil de entender para que você possa morar confortavelmente no Japão.

UR sẽ hướng dẫn bạn về lối sống và cách cư xử độc đáo của Nhật Bản một cách dễ hiểu để bạn có thể có một cuộc sống thoải mái tại Nhật Bản.

騒音編



Daily Noise
 关于生活噪音
 충간소음 편
 Barulhos do dia a dia
 Tiếng ồn hàng ngày

ごみ捨て編



Garbage Disposal
 如何处理垃圾
 쓰레기 분리수거 편
 Descarte de Lixo
 Xử lý rác thải

水漏れ編



Water Leakage
 关于漏水
 누수 예방 편
 Vazamento de Água
 Rò rỉ nước

契約編



Paying Rent
 关于房租支付
 월세 납부 안내 편
 Pagamento de Aluguel
 Thanh toán tiền thuê nhà

生活リズム編



Various Lifestyles
 关于生活规律
 다양한 생활패턴 편
 Vários Estilos de Vida
 Nhiều lối sống khác nhau

住み始め編



Getting Started
 关于入住
 전기, 수도, 가스 계약 편
 Começando a Nova Vida
 Bắt đầu cuộc sống mới

自然災害編



Natural Disaster
 关于自然灾害
 자연재해 편
 Desastres Naturais
 Thiên tai

退去編



Moving Out
 关于退租
 퇴거 절차 편
 Ao Sair do Apartamento
 Chuyển đi

日本語

QRコードを読み取って動画をチェック。



English

Scan a QR code and check the videos.



中文

扫一扫二维码观看视频吧。



한국어

QR코드로 동영상 보러 가기.



Português

Leia com um código QR e assista ao vídeo.



tiếngViệt

Đọc mã QR và xem video nhé.



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



今こそチェック！我が家の「防災力」

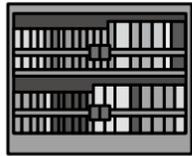
ゲリラ豪雨をはじめ、地震や台風などの災害はいつ起こるか分かりません。家族への被害を最小限に抑え、また周囲に損害を与えることのないよう、今のうちに我が家の「防災力」をチェックしておきましょう。

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。



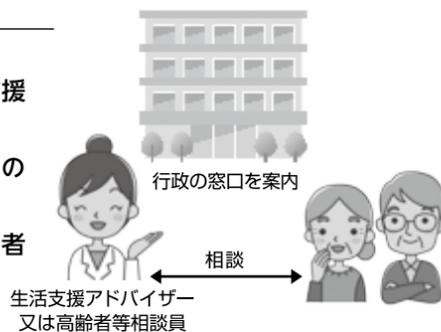
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

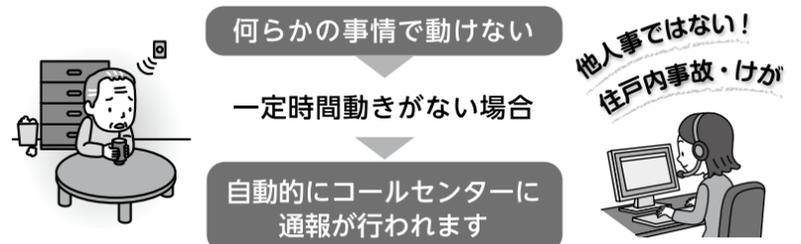
主な相談内容

- ・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 | ・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）。 |
| 990円（税込） | |

【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



たのしい、うれしい、おいしい



親子でつくるおやつの時間

高齢者の方にもおすすめの和風アレンジ、ダイエット中の方へ向けたアレンジレシピもご紹介!

基本
レシピ

マシュマロチョコムース



お店で食べるようなスイーツが自宅で簡単に! マシュマロを使ったふわふわ食感を楽しんでくださいね。

材料 (2人分)

- ミルクチョコレート …… 板1枚 (50g)
- マシュマロ …… 100g
- 牛乳 …… 200ml



卵白とゼラチンが原料の「マシュマロ」。卵白のふわふわした食感、ゼラチンの固める力を使って作ります。



①耐熱ボウルに牛乳とマシュマロを入れて600wで2分ほど加熱し、砕いたミルクチョコレートを加える。



②ミルクチョコレートをよく混ぜて溶かす。

マシュマロの塊が残らないようによく混ぜてくださいね。



③器に流し込み、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。固まったらお好みで削ったチョコレートをのせる。

ミルクチョコレート以外にビターチョコレートなど、好きなチョコレートでも作ることができますよ。チャレンジしてみてくださいね。

作り方

Q 今回のレシピの盛り付けのポイントを教えてください。

A お子さんと一緒に作る時は、器の口が広いものを選ぶと作りやすくおすすめです。口が細いとムースを流し込みにくいので避けたほうがよいでしょう。器は低めのものかわいらしい印象に、高さがあるものは華やかな印象になります。グラスを使って作ると涼やかな印象になります。アレンジレシピの抹茶ムースは、湯飲みやそば猪口などを使って和風の雰囲気を出すのも◎

Q 今回のレシピの魅力、おすすめな点はどんなところにありますか。

A 材料が3つで作れること、火もオーブンも使わずにできることです。マシュマロはコンビニやスーパーでも手に入りやすく、溶かすとふわふわした食感になるのでお菓子作りにおすすめ。また、電子レンジを使ったお菓子作りはやけどの心配が少ないので、初めてのお菓子作りにも取り入れやすいです。

教えて、
エミツシュさん!

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

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...

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。

いくつかになってもうれしい「おやつ時間」。おうち時間を楽しみながら、おやつ作りにチャレンジしてみませんか。今回は小さいお子さんとパパ・ママと一緒に作れるレシピを、「らうんじキッチン」でお馴染みのエミッシュさんが考案してくださいました。そして大人の方たちにも喜んでいただけるアレンジレシピもご用意。作って楽しい、食べておいしい、2度楽しめるのがおやつ作りの大きな魅力、心ときめくおやつ時間を大切にしたいですね。

大人もアレンジで楽しもう!

和風アレンジ 抹茶ムース

材料 マシュマロ …… 100g
(2人分) 牛乳 …… 180ml
抹茶 …… 小さじ2

トッピング ゆで小豆 …… 大さじ1
抹茶 …… 小さじ1



- 作り方**
- ①基本レシピの①と同じ。
 - ②別の容器に抹茶を入れて、①を大さじ2ほど入れて泡だて器で混ぜる。抹茶が溶けたら残り①をすべて入れる。
 - ③ザルで濾しながら器に流し込み、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。固まったら抹茶をかけ、ゆで小豆をのせる。

抹茶は無糖のパウダーを使ってください。

抹茶は溶けにくいのでザルで濾すとめらかな仕上がりになります。

ダイエット向け ヨーグルトムース

材料 マシュマロ …… 100g
(2人分) 牛乳 …… 180ml
ヨーグルト(無糖) …… 100g

トッピング イチゴジャム …… 大さじ2
ミント …… 適宜



- 作り方**
- ①基本レシピの①と同じ。
 - ②①にヨーグルトを加えてよく混ぜる。
 - ③器に流し込み、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。固まったらイチゴジャムを真ん中にのせ、ミントを飾る。

イチゴジャム以外にマーマレード、ブルーベリーなどほかのジャムでも楽しめます。

Q 料理の写真を撮る時にはどんな点に気をつけたらよいですか。

A 光の当たり方に気を付けると魅力的な写真が撮れます。機材などなくてもできるのが自然光(自然の明るさ)です。自然光で撮るときは、部屋の照明を消してマシュマロムースを置いたら影の位置を見ます。影がムースよりも手前か斜めにある状態で撮るとぐっとおいしそうに見えます。反対に影がムースの後ろにあるとのっぺりした印象で見た目のおいしさは半減。ぜひ影を観察してみてくださいね。

らうんじコラム

おやつ、おやつ時間について考える

「おやつ」の語源は、江戸時代の時刻で「八つ時」(午後2~4時)に食べたことに由来します。一日二食が一般的だったこの時代、朝食と夕食の間の空腹をしのぐ間食として、当時の人たちはおやつを食べていました。一方、一日三食を日常とする現代、おやつにはどんな意味があるのでしょうか。

年齢によっても異なりますが、大きくは「栄養補給のための補食」「楽しみ、癒やし、暮らしを豊かにする間食」という2つの意味があります。前者の栄養補給の目安としては、1日のエネルギー摂取量の10~20%程度が適当とされ、1~2歳児では100~200kcal、3~5歳児は150~250kcal。成長やふだんの運動量にもよりますが成長期では150~300kcal、スポーツをする人はもっと多くのエネルギーが必要です。高齢者は1日に必要なエネルギーの10%程度を意識するとよいでしょう。商品によってもバラツキがありますがプリン1個が150kcalくらい、アンパン1個が300kcalくらいです。

また、できるだけ時間を決めて定期的に摂ることが理想です。1~2歳児であれば、午前10時頃と午後3時頃の2回。3~5歳児は午後3時頃、それ以降はだらだら食べることをないように気をつけ、食事まで2時間は空けるよう配慮してください。

「おやつ」の言葉には、ワクワクするような、楽しいイメージが伴いますね。食事とは違った時間であり、気分転換や疲れを癒やすといった側面もあり、おやつ時間はぜひ大切にしていきたいです。幼少期であれば、親子のコミュニケーションをとれる大切なひと時です。季節感のある食材を取り入れて、素材の話をしたり季節の味覚を知ったりすることは食育にもつながります。また一緒におやつづくりに取り組むことは、幼少期のおいしく楽しい思い出として心に刻まれることでしょうか。こうした経験を経て、おいしいものを食べる喜び、季節や食材を愛でる心が培われていくのではないのでしょうか。そして大人になっても、おやつ時間を大切にすることを忘れたくないものです。

土田美登世先生

文教大学健康栄養学部専任講師。生活が豊かになるような食情報の発信を積極的に行うとともに、企業のメニュー開発や食イベントのプロデュースなども手がける。生活科学博士。

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!

- 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 ●法人や個人の切替 ●定額借家再契約 ●宅障あっせんによるお申込み
- 特別募集住宅への入居 ●複数戸貸し・セカンドハウス契約でのご本人紹介 ●宅障あっせんによるお申込み
- 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)
- 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居住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

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。



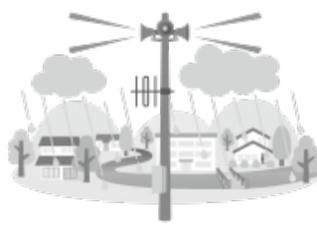
●「ハザードマップ」で日頃から確認

「ハザードマップ」には、河川が氾濫した時の浸水リスク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。



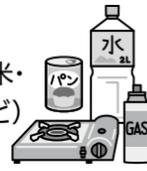
※(参考) 政府広報オンライン：大雨や台風の気象情報に注意して早めに防災対策・避難行動を行いましょう
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/1.html>



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
- 水(1人1日3ℓが目安)
- 食糧(乾パン・アルファ米・缶詰・レトルト食品など)
- 鍋・携帯コンロ
- 衣類・寝袋・毛布
- 雨具
- 予備の電池
- 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が数千円で購入可能)の用意があると安心です。

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
- 保険証・身分証明書などの写し
- 連絡先を書いたもの
- ラジオ・電池
- 懐中電灯
- ライター・マッチ・ろうそく
- 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
- 水(500mlのペットボトルが便利)・食品(レトルト食品など)
- 厚手の靴下・軍手・長袖のシャツ・タオル
- (防じん)マスク
- ウェットティッシュ
- 紙コップ・紙皿・箸
- ビニール袋・ラップ
- 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丁目1番地 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 ☎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 | 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いたします。

| | | | | | |
|---|-----------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------|
| 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)三洋電工 ☎090-3774-3228 | (株)大協設備工業 ☎090-8272-5522 | |
| 北海道(函館市を除く)：緊急事故受付センター ☎011-261-7425 | | (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 | |

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

椅子に右手を添えて立つ



背もたれに軽く手を添える程度にして真っすぐ立つ。視線は前を向いたまま。

自宅でお気楽 ヨガストレッチ

第3回

からだのゆがみをやさしく直す

目標 2、3回程度

知らない間に起こるからだのゆがみ。椅子を支援にして簡単にできるストレッチでゆがみを解消しましょう。

●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。

2

左足を右足の外側へつける



背筋はまっすぐキープですよ～

左足を右足のさらに右へ回す。足はつま先だけでなく足裏全体を床につける。

3

左手を挙げて右側へ傾ける



体を傾けたまま3～5回呼吸しましょう

傾けるとき・戻すときはゆっくりと

左手を上へ伸ばしそのまま右側に側屈する。3～5回ほど息の吸う・吐くを繰り返したら手と足はゆっくり戻す。今度は後ろ向きに立ち、椅子に左手を添えて反対方向もストレッチ。

つらいときは……

手を伸ばしきるのがつらい場合は、手を頭に乗せて体を傾けるとやりやすくなる。



健康 トピックス

「3密」と「暑さ」を避ける対策を!



熱中症で倒れる人が多くなる季節です。これまでの対策に加え、新型コロナウイルス感染防止も踏まえての行動が重要となります。

暑い時間帯の外出を避ける、こまめな水分補給、屋外での日傘や帽子の着用などは基本的対策です。そして気温や湿度の高い所でのマスク着用は熱中症になりやすくなるため、屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保したうえでマスクを外すようにしましょう。

参考資料・出典◆(政府広報オンライン) <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/2.html#section2>

今回の健康ポイント

- 冷房の使用を我慢しない
- 水分、食事を適切にとる
- マスクを外す際は人と2m以上の距離をあける

読者のひろば

●神奈川県・善行団地 アブキチさん

入居して50年過ぎ、樺の木も立派に育ち、暑い日も木陰が多く快適です。コロナ禍でも田舎通りを散歩出来、幸せです。田植えされた田んぼでは、鴨や白サギ、青サギが遊んでいるし、里山ではザリガニやカニなど、なつかしい生き物が見られます。夕方からはホタルが飛び交い、自然あふれるところです。

●千葉県・マリナースト21 ちびたさん

毎日掃除してくださるスタッフの皆さまに感謝しています。日々きれいなエントランスで気持ちが良いです。

●東京都・品川八潮パークタウン

潮路南第一ハイツ 川口明弓さん

団地内には、大小の公園が点在、又、隣接して区の公園もあり、日中は近からの保育園児のお散歩コースになっていて、かわいい声が聞けて明るく穏やかな気持ちになります。

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)

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。





来場者の皆さんの
楽しそうな笑顔が
印象的でした!

今月の案内人

UR都市機構 本社
ウェルフェア総合戦略部 鈴木綾子さん

withコロナの団地屋外での
“新しい暮らし”体験
STAY DANCHI in みさと

みさと団地 (埼玉県三郷市)

4月3日(土)、団地の皆さんへの新しい生活様式の提案として、さまざまな催しがありました。「ぶちマルシェ」では産地直送の新鮮な食材がそろう、キッチンカーや移動販売車が立ち並び、多種多様な食材やお料理が大好評でした。特に来場者の目を引いたのがパーソナルモビリティ「WHILL」や自動運転ロボット「RakuRo」、自動宅配ロボット「DeliRo」。これらは乗車体験ができるということで、順番待ちの人が多かったようです。お天気にも恵まれ、楽しい一日を過ごせました。



家族連れや年配のご夫婦など、たくさんの方が来てくれました!

マルシェでは野菜だけでなく鮮魚の販売もあって大人気



ワークショップでボタニカルキャンドル作り体験。キレイですね



ラクロ RakuRo



デリロ DeliRo



ウィル WHILL

「WHILL」に乗って第二会場・ポーネルトのお遊び場「PLAY BUS」へ移動!



ポーネルトのお遊び場 "PLAY BUS"

🎁 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 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(6月号)の答えは「除湿」です

除湿



※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。