


環境にやさしい暮らしが、始めませんか。



私たちの生活になくてはならないプラスチック。でもこのプラスチックが、ときには海洋ごみとなって海の生き物たちに悪影響を及ぼしたり、製造、廃棄の過程で二酸化炭素を排出して温暖化の要因になったりするなど、地球環境にとって大きな問題となっているのをご存じでしょうか。

4月からは、プラスチックごみの削減とリサイクルを進めるための「プラスチック資源循環促進法」（以下：プラ資源循環法）が施行されますが、プラスチックとの関わり方から、地球環境にやさしいライフスタイルについて考えてみませんか。

クジラの胃の中からビニール袋が……




2019年、フィリピンの海岸に打ち上げられたクジラの胃袋から40kgものビニール袋が出てきたというニュースがありました。クジラは海に浮遊するビニール袋をエサと間違えて食べてしまったのです。

不法投棄や放置されたプラスチックは海のごみとなって、生き物たちの生命を傷つけています。このまま増え続けると、2050年には海のごみが魚の量を上回ると予測されています。

プラスチックのボトルはくり返し使う

プラスチックボトルに入った洗濯洗剤やシャンプー、リンス。毎回ボトルごと買い直すのではなく、中身の詰め替え用がある製品を選び、詰め替えませんか。詰め替え用のパックもプラスチックでできていることが多いですが、ボトル容器に比べればプラスチック量が少ないのは明らか。また最近では、ボトル自体に再生プラスチックを使用するなど、環境に配慮した容器もあります。



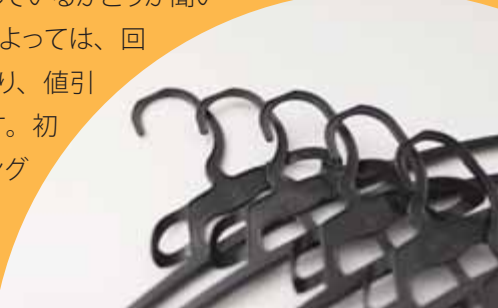
プラスチックのスプーンについて考える

アイスクリームを買うと付いてくるプラスチックのスプーン、あるいは飲み物を買うと提供されるプラスチックのストロー。これらは本当に必要でしょうか。ちょっと考えてみませんか。使い捨てプラスチックを減らすことは、プラスチックごみの問題に欠かせません。たった一本のスプーン、一本のストローでも必要がなければ使わない選択が、プラスチックの過剰供給と廃棄を減らします。




クリーニング店のハンガーはクリーニング店で回収

クリーニング店でもらったハンガー、どうしていますか？ 家庭内で再利用している方も多いと思いますが、「これ以上必要ない」という場合には、利用したクリーニング店で回収しているかどうか聞いてみましょう。クリーニング店によっては、回収量に応じてポイントがついたり、値引きがあったりする場合もあります。初めから回収してくれるクリーニング店を選ぶのもおすすめです。



自治体のルールを守ってリサイクル

プラ資源循環法の施行によって、今後はペットボトルや食品トレーだけでなく、これまで燃えるごみとして出していたプラスチックの分別回収も各自治体で徐々に広がっていきます。また、コンビニエンスストアや大型スーパーなど販売店の店頭などにも、プラスチックの回収拠点が広がる予定です。こうした拠点も利用して、「捨てたらごみ、分ければ資源」を徹底していきましょう。



参考文献：環境省ホームページ「プラスチック資源循環」／政府広報オンライン「海のプラスチックごみを減らし きれいな海と生き物を守る！」

\\ かんたん //

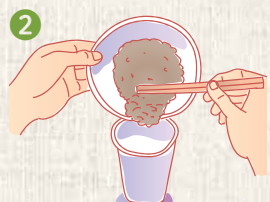
おうちでDIY

手作りキャンドルホルダー

- 材料**
- セメント (100円ショップで購入)
 - 水
 - ティーライトキャンドル
 - 紙のボウル・コップ



① 紙のボウルにセメントを出して水で溶かす。水は一気に入れず、少し入れては割り箸で混ぜるをくり返し、ドロツとした粘度の状態にする。



② ①のセメントを紙コップの底から2cmくらいの高さまで流し入れる。



③ キャンドルをセメントの中に埋め込む。完全には埋め込まず、4～5mmくらい浮いているようにして一日乾かす。



④ 翌日セメントがしっかり固まったのを確認し、紙コップに3カ所くらいの切り込みを入れ、底から開き取り出す。

UR賃貸住宅の修繕負担区分について

UR賃貸住宅において、お客様の居住中に修繕が必要になった場合の負担区分（誰が負担するのか）については、契約時にお渡しした「修理細目通知書」によって定められていますが、平成31年1月31日見直し後のお客様負担の項目は下表のとおりとなっております。

| | |
|---|--|
| ① 障子紙の張替え | ⑥ 蛇口のパッキン・コマの取替え（シングルレバー混合水栓のパッキン類を除く） |
| ② ふすま紙の張替え | ⑦ 風呂場等のゴム栓・鎖（洗面器、掃除用流し等を含む）の取替え |
| ③ 畳表の取替え又は裏返し | ⑧ 台所流し等排水口のゴム蓋・目皿・ごみ受け（浴室の目皿を含む）の取替え |
| ④ 畳縁の取替え | ⑨ グリル皿及び焼網の取替え |
| ⑤ 備品（タオル掛け、ペーパーホルダー、帽子掛け、カーテンランナー）の取替え | ⑩ 電球・蛍光灯（LED電球、点灯管等を含む）の取替え |
| ⑪ その他軽微な修繕（電池、網戸の網、各種エアフィルター、スイッチひも等の取替え） | |

※UR都市機構に費用負担区分がある項目についても、お客様の故意・過失・善管注意義務違反によるもの、住宅の使用に耐えるもの、お客様が設置した設備機器等の損耗については修繕等の実施ができかねますのであらかじめご了承ください。また、日常的な手入れ（簡単な手入れ、ビス・ネジ締め、油差し、清掃等）はお客様負担になります。

※平成31年1月31日より前に契約手続きされた方の損耗の著しい「畳床」、「ふすま骨組み（縁・骨）」、「クロス」に関する修繕については、長くお住まいの方から順次個別にご案内し、ご案内を受けられた方からのお申出内容に応じて対応しております。

居室・設備等ごとに具体的な修繕負担区分を図示した「修理細目のしおり」を、住まいセンターや管理サービス事務所等に配備しております。また、機構ホームページにも掲載しております。

QRコード
はこちら→



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、扉が閉まらなる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。

UR都市機構 フォトコンテスト 作品募集中



UR都市機構 フォト コンテスト 2022

くらしがある、笑顔がある。

UR都市機構は、東日本大震災からの復興支援の一環として東北の「今」を伝える写真、並びに人々が生き生きと輝いて日本全国のUR団地にくらす人々の「今」を伝える写真を募集いたします。「くらしの中の癒づかいや、人々の想い」の詰まった一枚をお待ちしております。

UR都市機構では、東日本大震災からの復興とUR賃貸住宅団地をテーマとした写真のコンテストを現在実施しています。

応募期間

令和4年5月31日（火）まで

賞

大賞2点、優秀賞6点程度、入賞16点程度（各部門12点程度）

賞品

- 大賞……商品券10万円相当分
- 優秀賞……商品券5万円相当分
- 入賞……商品券1万円相当分

詳しくは、以下のQRコードを読み込みフォトコンテストHPまたはUR公式インスタグラムをご覧ください。

HP



インスタグラム



UR.TOSHIKIKO



「第7回共同花壇コンクール2021」結果発表

～人と人とのふれあいのステージ 花壇・花談・花団～

URコミュニティでは、コミュニティ形成等支援活動の一環として、共同花壇の利用に関するコンクールを開催しています。今年度ご応募いただいた50団体のうち、「一般部門」39団体と「殿堂入り部門」6団体のコミュニティ形成等支援活動及び作品の審査の結果、以下の団体が選考されました。ご応募いただいた作品の一部をご紹介します。たくさんのご応募ありがとうございました。

審査員【敬称略】

浅野 房世（園芸療法研究家 元東京農業大学農学部教授）

池邊 このみ（千葉大学大学院園芸学専攻科教授）

鈴木 路子（日本家庭園芸普及協会グリーンコーディネーター）

【審査結果】（ ）内は管轄住まいセンター名

最優秀賞



保見（名古屋） 保見ヶ丘6区自治会 園芸部

デザイン優秀賞



新柳沢（北多摩） 新柳沢 園芸クラブ

コミュニティ優秀賞



日の出町（城北） 日の出町団地自治会 フラワー委員会

殿堂入り大賞



豊四季台（千葉北） 四季の会

URコミュニティ社員賞



アーベインルネス友泉（福岡） 友泉団地自治会「友泉花クラブ」

応募作品はURコミュニティのホームページ（<http://www.ur-cm.co.jp/>）に掲載予定です。



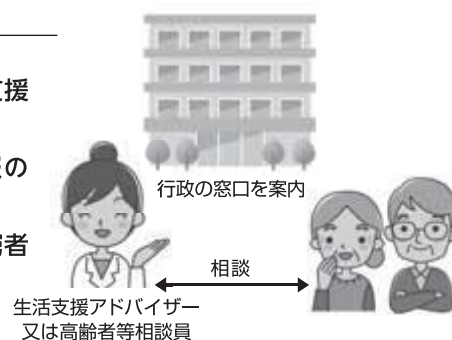
高齢者等の方が ご利用できる相談窓口

「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。

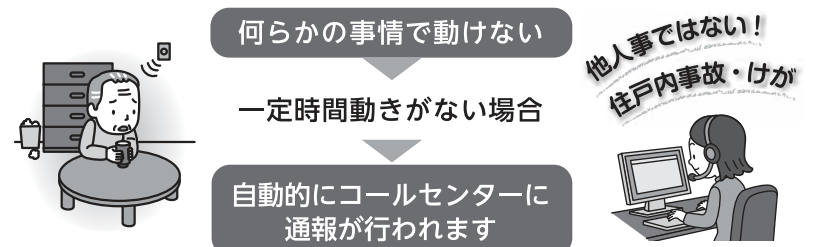
主な相談内容

- ・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：立山科学株式会社が、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





「チェアリング」の楽しみ方

チェアリングとは、公園や水辺などの好きな場所に自前のアウトドア用チェアを置いて、座ってリラックスしたり、好きな飲み物を飲んだり、本を読んだりしながら、野外の自然の中で思い思いの時間を過ごすアウトドア・アクティビティのことです。野外で過ごすのが気持ちのよい季節。マイチェアを持って出かけませんか。

「チェアリング」とは？

チェアリングとはイスを持って外へ出て、好きな場所にイスを置いて、好きなように過ごすこと。もともとはライターのスズキナオさんとパリックさんのお二人が「お酒を飲む場所を野外へ」という発想で始めたものです。公園などには備え付けのベンチなどがありますが、「自分で選んだ場所にイスを置く」という点にチェアリングの醍醐味があります。自分が気に入った場所、気持ちのよい場所、リラックスできる場所を見つけて、イスを置いてみましょう。装備が多すぎるとキャンプやアウトドアのようにになってしまうので、なるべく手軽にするのがコツです。そう、「楽に」というのがチェアリングで一番大事なこともかもしれません。

チェアリングのルール

1. 騒がない、まわりの人たちに威圧感を与えない
2. ゴミは持ち帰る。むしろ掃除して帰るのがカッコいい
3. 私所有地に無断で立ち入らない
4. リラックスして静かに過ごす
5. 装備を増やしすぎてキャンプにしない



こんな場所でチェアリング

まずは近くの公園へ

今日の散歩は、イスを持って公園へ出かけてみましょう。イスに座って下から眺める緑は、まるで森の中にいるような気分させてくれるかもしれません。イスに座ってみると視点が変わり、いつもの公園が新鮮な場所に变身します。



水辺空間を選ぶ

海や川、池など水のある空間は、リラックスを促す力が高いといわれています。波の音や水のせせらぎに耳を澄ませたり、陽の光によって変化する水面を眺めたり、水の上をわたってくる風を感じたり……非日常の時間を味わいましょう。



ベランダでも

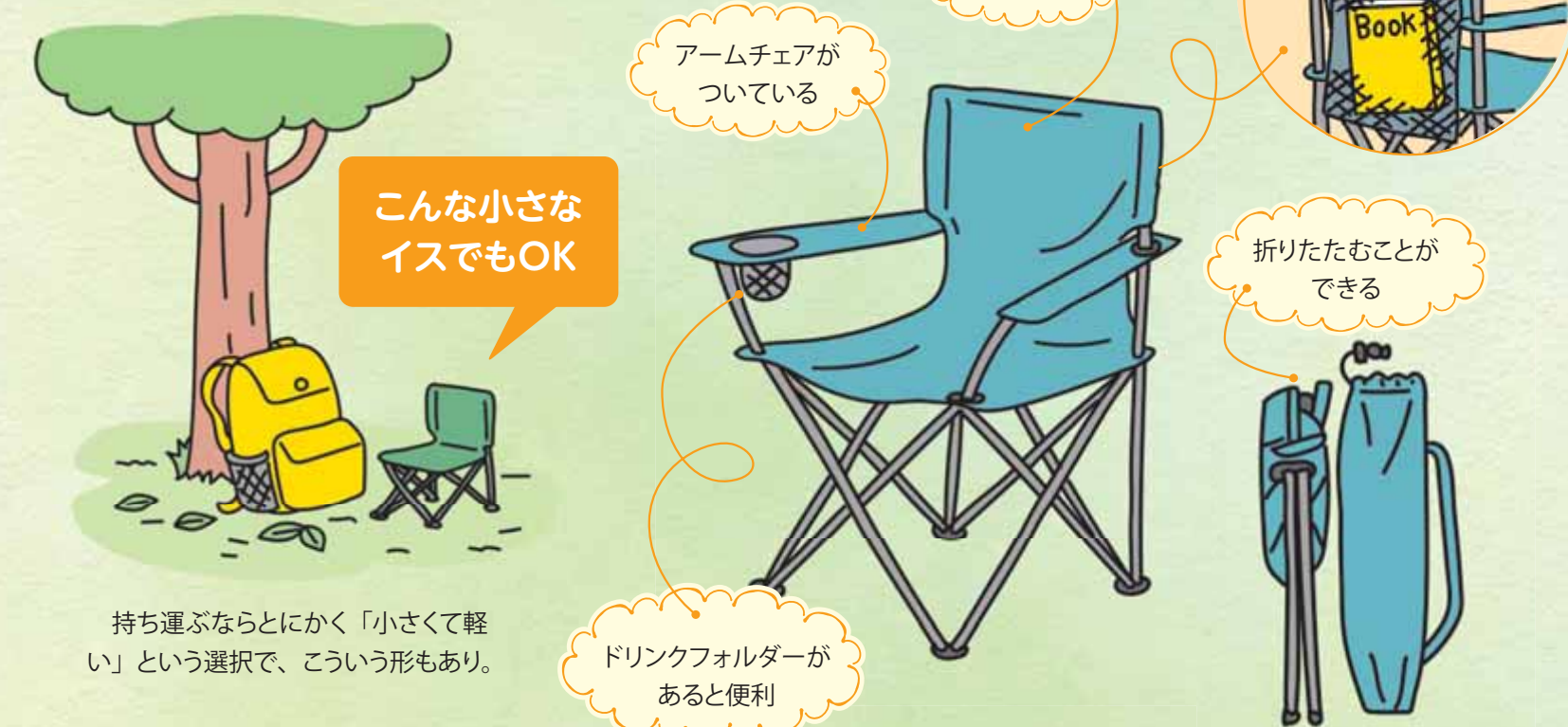
遠出しなくても、実は家のベランダでもチェアリングを楽しむことができます。在宅ワークで疲れたらベランダにイスを出してお茶を飲む、今日一日を振り返りながらビールを一杯など、もともと気軽に安心、安全なのがベランダチェアリングです。



「椅子さえあればどこでも酒場」チェアリング入門」スズキナオ+パリック(Pヴァイン発行)

チェアリングのためのイス、どんなタイプを選べばいい??

折りたたんで持ち運びができるアウトドア用のイスがおすすめです。ホームセンターなどで2,000円以下で購入することができます。



アウトドア用のイスを買うならホームセンターへ

カインズ



28都道府県下に228店舗を展開するホームセンターチェーン。「くらしに、ららら。」をお客様とのプロミスとし、オリジナル商品の開発、独自の仕入れ・物流システムの活用により、くらしを豊かにする商品を低価格で提供します。

公式サイト <https://www.cainz.com>

コーナン



アウトドア用品など、「よい品をより安く」お客様第一で開発したプライベートブランド商品の開発に力を入れており、ホームセンターのほか、キャンプ専門店「キャンプデポ」の運営も行っています。

公式サイト <https://www.hc-kohnan.com>

ナフコ



もともとは家具店でしたが現在はホームセンターを展開。オリジナル商品を買やすい値段で提供しています。関東では東京都、神奈川県には店舗がありませんが、webストアから購入することができます。

公式サイト <http://www.nafco.tv/top/index.html>

営業時間や定休日は店舗によって異なります。店舗情報はホームページから確認してください。

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!

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ご契約時までに提出してください。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

1. UR賃貸住宅にお住まいの方が、入居ご希望の方を紹介。
2. 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。
3. 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。
4. GET!! QUO ¥10,000 QUO ¥10,000 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、入居ご希望者様の申込み住宅)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
- 特別専任住宅への入居 ●複数戸貸し・セントラルハウスマネジメントによるお申込み
- 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)
- UR賃貸住宅からの住替え(世帯分離を除く)
- URと他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

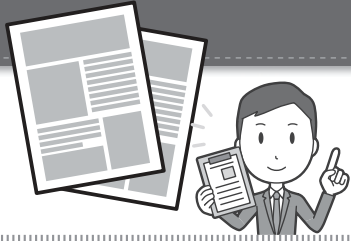
0120-411-363

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

UR都市機構への「届出」について



UR都市機構では皆さまの団地生活を快適に過ごしていただくため、また、住宅の適正な管理の必要上、「届出」の制度を設けています。

届出の主なもの

① 氏名変更届

契約名義人が結婚または養子縁組などにより氏名が変わったときは速やかに管理サービス事務所または管理連絡員に届出てください。この届出が出ていないと、UR都市機構からのお知らせ等が届かなかったり、家賃等の収納等の手続きでトラブルの原因ともなりかねません。

② 不在届

家族全員が海外旅行、長期出張などで、引き続き1か月以上、住宅に居住しなくなるときは、あらかじめ管理サービス事務所または管理連絡員に届出てください。不在届を提出しなかったために、無断退去としてUR都市機構が契約を解除することもありますので、必ず提出するようにしてください。なお、届出の内容によっては、留守番を置くなど必要な措置を求められることがあります。

③ 留守番届

家族全員が1年以内の長期出張、短期転勤などで、住宅を不在にするときには、留守番を置くことができます。この場合、留守番届を管理サービス事務所または管理連絡員に提出することが必要です。留守番を置ける期間は1年以内ですが、やむを得ない事情で期間を延期したい場合には、6か月以内の延長が認められます。ただし再度の延長はできません。なお、この制度は住宅の転貸や賃借権の譲渡等を認める趣旨のものではなく、家賃等は契約名義人が支払わなければなりません。

④ 同居届

入居の時に届出のあった家族以外の方を同居させようとするときは、あらかじめ管理サービス事務所または管理連絡員に届出てください。同居が認められるのは親族（配偶者、6親等以内の血族および3親等内の姻族）に限られます。知人、友人などの同居は一切認められません。また、同居親族の方が住宅を退去されたときなど家族に変更があった場合は「家族等変更届」を提出してください。

⑤ 入居者名簿の記載内容の変更届

入居の時に提出いただく入居者名簿については、概ね5年ごとに書換えをお願いしておりますが、緊急連絡先等の記載内容に変更があったときにはその都度必ず、速やかに管理サービス事務所または管理連絡員に届け出てください。また、緊急時の連絡先については、できる限り、連絡の取りやすい方やお近くにお住まいの方を記載してください。

◎共働きのお宅や留守がちのお宅では、万一、火災や水漏れ事故が発生した場合、管理サービス事務所または管理連絡員に届けている連絡先や勤務先が変わっていてその変更手続きがなされていないと、緊急の連絡ができなくなります。

届出の受付先はすべて管理サービス事務所または住まいセンター等で行っており、所定の用紙も用意してあります。

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 ☎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 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 ☎0138-40-3602 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 ペルプ永山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) 函館赤川通 | 団地名 | 建築関係 | 電気関係 | 給排水関係 |
| 北海道(函館市を除く)：緊急事故受付センター ☎011-261-7425 | | | (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 | (株)大協設備工業 ☎090-8272-5522 (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

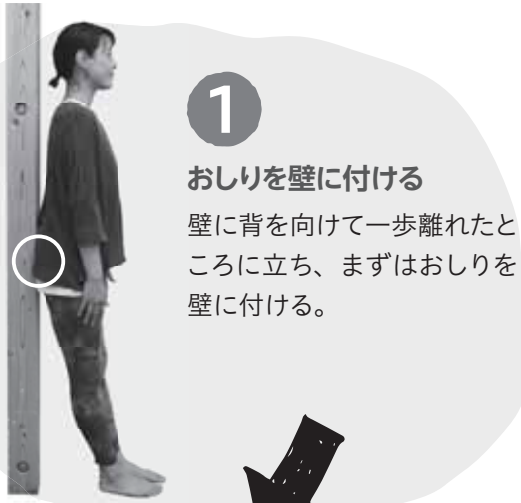
自宅でお気楽 ヨガストレッチ

第7回 壁立ちで 「コルセット筋」を鍛える

目標 2、3回程度

壁に体を付けて深呼吸することで、腰回りのコルセット筋が鍛えられます。特別な道具も不要で、気分転換にもなりますよ。

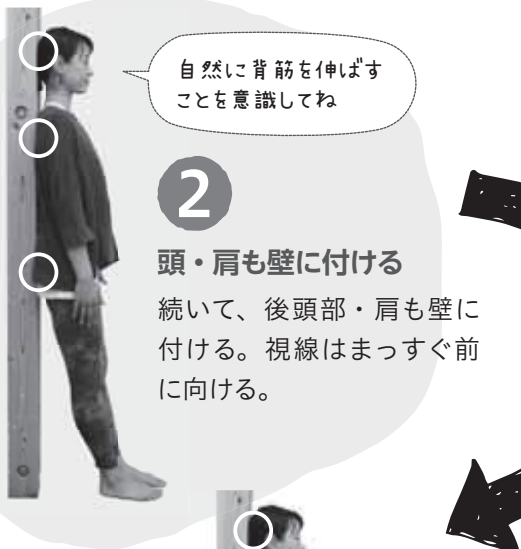
●監修：山田いずみ氏/シニアヨガの第一人者。介護予防のためのシニアヨガクラスの開催など、各地で行う。シニアヨガインストラクター・トレーナー、ヨガインストラクター。



1

おしりを壁に付ける

壁に背を向けて一歩離れたところに立ち、まずはおしりを壁に付ける。

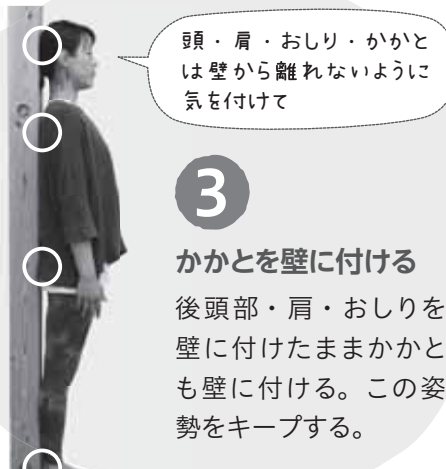


自然に背筋を伸ばすことを意識してね

2

頭・肩も壁に付ける

続いて、後頭部・肩も壁に付ける。視線はまっすぐ前に向ける。

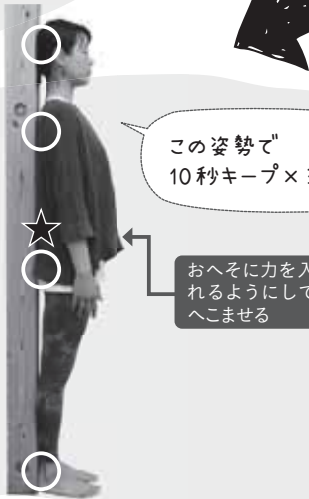


頭・肩・おしり・かかとは壁から離れないように気を付けて

3

かかを壁に付ける

後頭部・肩・おしりを壁に付けたままかかとも壁に付ける。この姿勢をキープする。



この姿勢で10秒キープ×3セット

おへそに力を入れるようにしてへこませる

4

おなかに力を入れ深呼吸する

おへその辺りを意識してへこませ、腰(★印の部分)を壁に押し付けるようにして深呼吸する。

読者のひろば

●神奈川県・南神大寺 久保田 栄子さん
20年余、お世話になっております。6階のベランダからまっすぐ遠くを見ると富士山が見えます。起床後カーテンを開けて“おはよう!!”とご挨拶。時にはご機嫌ななめ?で1日お目にかかれない日も。夕陽の中に浮かぶ富士山は私にとっては絶景。そしてベランダから下をのぞくと大きな桜の木。こちらも見事。富士山と桜に見守られて長生きさせてもらっています。

●東京都・板橋ビュータワー みかんさん
「自宅でお気楽ヨガストレッチ」は、コロナで家にいることが多いので役立っています。

●神奈川県・善行 小山 利夫さん
我が善行団地の真ん中を突き抜ける市道の両側には立派なケヤキ並木が続いています。初夏頃、特に新緑が良いです。

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
5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。

健康 トピックス

「かかりつけ医」をもちましょう



病気や怪我をしたときに、どのような病院を選んでいきますか。緊急医療が不要で軽度であれば、身近な診療所にかかったほうが待ち時間や医療費が少なく済むことが多いです。また休日・夜間診療は費用も追加されるため、やむを得ない場合以外は診療時間内に受診

参考資料・出典
◆政府広報オンライン: <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201902/1.html>

しましょう。
かかりつけ医を近くに決めておくと、気軽に相談しやすく安心です。

今回の健康ポイント

- 身近な「かかりつけ医」には相談がしやすい
- 大病院での治療も紹介状で初診の定額料金不要に



今月の案内人

UR都市機構 東日本賃貸住宅本部
神奈川エリア経営部 宮内 明子さん

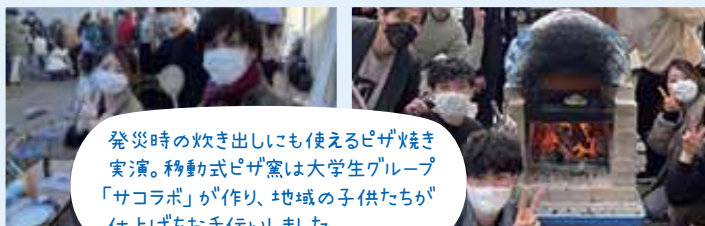
新春初まつり

左近山(神奈川県 横浜市)

毎月第4日曜日は商店街主催イベントで賑わう左近山ショッピングセンター。1月は「防災」をテーマとしたワークショップのほか、さまざまな模擬店が並びました。URの若手職員を中心としたABCプロジェクトも災害時に役立つ新聞紙を活用したスリッパ作りや新春をイメージして小豆を使用したカイロ作りで参加。小さなお子さんでも簡単に自由な大きさで作ることができるので、家族連れに大人気。楽しい体験を通じて、防災の意識も高まったようです。



URからは防災グッズのワークショップと焚火を囲んで防災を語る場をプロデュース



防災時の炊き出しにも使えるピザ焼き実演。移動式ピザ窯は大学生グループ「サコラボ」が作り、地域の子供たちが仕上げをお手伝いしました

起震車による地震体験や模擬店など盛りだくさんでした



団地の管理を担うJSによるベランダの隔壁版の蹴破り体験では大歓声が!



読者プレゼントクイズ

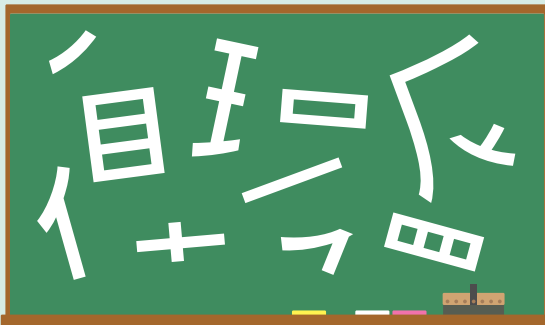
漢字ばらばらクイズ

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 5月15日(消印有効)

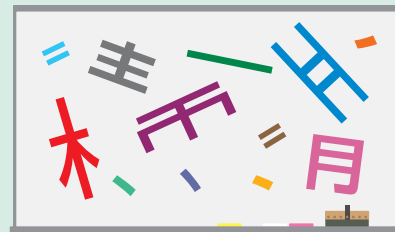
株式会社文化工房へお送りください。詳しくはP7の「応募要項」をご覧ください。正解者の中から抽選で10名様に図書カードを進呈します。

問題 P1に関連する2文字の熟語です



前号(2月号)の答えは「精霊」です

精霊



※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。