

UR まど

2017 10
No.237 隔月刊



街に、ルネッサンス

UR UR都市機構

<http://www.ur-net.go.jp/>

- 団地TOPICS/気になるお店 4・5
- 快適団地LIFE 6
- カンタン体操/暮らしの雑学/読者のひろば 7
- 武庫川団地が舞台の映画 全国公開/彩りレシピ 8

編集・制作 (株)高速オフセット

つながるのひろがる 交流の輪

鈴蘭台第1 (神戸市北区)

ACCESS ◎神戸電鉄粟生線「西鈴蘭台」駅から徒歩約10分



人の輪を広げ 健康で楽しい団地暮らし

転ばぬ体操

1970(昭和45)年の入居開始から約50年。入居者の高齢化が進みつつある鈴蘭台第1団地では、健康で楽しく暮らし続けるためのさまざまな取り組みが自治会を中心として行われています。

「団地全体で53棟あるので、棟が離れていると知らない人も多い。『人と会うこと』『人の輪を広げること』が健康で楽しい生活につながるのではないか」という自治会役員のアイデアから、今年3月に自治会主催の「転ばぬ体操」を始めました。団地の住民を対象に毎月1回開催されるこの体操はゴムバンドを使い椅子に座ったままできる手軽さが人気。毎回多くの参加者でにぎわいますが「最初はこれだけたくさん

人が来てくれるとは思わなかった」と役員は口をそろえます。参加者が「一人でやるよりみんな一緒にできることが楽しい。理学療法士の先生の指導で基礎をきちんと学べるのもいい」と話すように、今では「月に2回開催してほしい」といった声が出るほどの評判になっています。

「知り合い同士参加される方もいますが、ここで初めて知り合って連絡先の交換をしている方もいます。健康づくりはもちろんですが、『転ばぬ体操』が住民同士の人の輪を広げる場になれば」と自治会長の中川隆輔さんは話します。



↑「はい、ゆっくり腕を上げます」「はい、戻します」宇高さんの朗らかなリードでゆっくりと全身運動

自治会役員のみなさん→

自治会の主な活動

ゴキブリ団子講習会

ゴキブリの活動が活発になる夏場を前に、集会所で毎年開催。100人以上が参加し、ホウ酸を使ったゴキブリ団子を作ります。



日帰りバス旅行

自治会員約40人が参加し毎年開催しています。昨年は丹波篠山、今年は淡路島を訪れ、会員同士の親睦を深めました。

防犯パトロール

夏季と年末の2回実施。外灯・階段灯・自転車置き場・公園などの安全を点検・確認し、不具合が見つかれば関係機関に報告し改善しています。

「転ばぬ体操」でケガ、認知症を防ごう



理学療法士 宇高貢さん

筋力の低下による高齢者の転倒事故が増えています。特に下りの坂道で足がついていわずに転倒するケースが多いようです。ケガによるベッドでの生活が長引くと認知症を発症するリスクも高まります。転倒事故だけでなく、認知症を予防するという観点からも「転ばない」ための対策は必要です。スポーツジムで始めるのはハードルが高いかもしれませんが、団地なら「近所の人もいるから」と気軽に始められます。意外に、そういった動機が運動を継続するための効果的な方法なのかもしれませんね。

大切な団地の風景

美団地

KANSAI

こんにちは。
阿武山アートカレッジ
はじまります!



阿武山アートカレッジの詳細については
美団地 HP で公開中です!

団地の美を
発信しています!

@vidanchi_kansai

@vidanchikansai

vidanchi.jp/kansai



水漏れ・断水・停電などのトラブルがあった場合
24時間緊急事故時の連絡先

緊急事故受付センター TEL.06-6969-2151