



URまど

ひろがる♥つながる
ハートステーション

街に、ルネッサンス

UR 都市機構
https://www.ur-net.go.jp/

- DANCHI TIMES / 気になるお店 4
- 気ままに団地ナビ / お宅拝見! 5
- ぐっすり おや睡眠 / おうちヨガ 6
- 子育て相談室 / 快適100均ライフ 7
- 今日もお弁当日和 / プレゼント 8

編集・制作 株式会社高速オフセット

まど的総選挙 /
**みんなの団地
VOICE** vol.2

毎回テーマを決めて、「まど」読者からご意見を募るコーナーです。皆さんからの投稿に共感したり、プロのアドバイスを暮らしのヒントにしたり……。より楽しい団地ライフに向けて、あなたも一緒に考えてみませんか。

みんなのストレス解消法

こんな意見がありました♪

Q. あなたの気分転換の方法は？

梅雨時は天気が悪い日が続き、何かとストレスがたまってしまいがちです。読者の皆さんがどのように日頃のイライラに対処しているのか聞いてみました。数多くの投稿の中からまど編集部が選んでお届けします。面白そうなものをぜひ参考にしてみてください。

「D. その他」と回答した方はおいしいものに目がない!?

自分だけのためにおいしいものを買ってきて、家族に隠れてこっそり食べています。(桃山南 さやかのおいとまさん)

大好きなケーキを味わうこと / 離れて暮らす娘がおいしいケーキを買ってきてくれて、久しぶりのおしゃべりとともに楽しみました。(高の原駅前 しかうさぎさん)

家でぼーっとしながらコーヒーを飲むことが何よりの楽しみ。手軽にインスタントで入れたり、ちょっと手間を掛けてドリップで入れたり…。いろんなタイプのコーヒーを用意しています。(松ノ木町 姐さん)

「C. 自然とのふれあい」と回答した方の楽しみ方をご紹介します

職場の大先輩に分けていただいたサボテンをベランダで育てています! (中宮第3 おおさかばあばさん)

暖かい季節は団地の敷地内を散歩するだけでも、木々の緑やいろいろな花を見てリフレッシュできます。自然の中で時間を過ごすことを忘れてしまいます。(千里青山台 ととさん)

「A. 趣味を満喫」と回答した方は何をしています?

ステイホーム時間が多くなり、右肩上がりの体重に危機感を覚え、夫婦でロードバイクを始めました。先日は、琵琶湖沿いをのんびりサイクリングしました。人の少ない川沿いや自然の中を走り、おいしい空気を吸うと心身共に洗われる気がします。このまま体重も右肩下がりになれば一石二鳥なのですが…。(ルネシティ西宮津門 ショウコさん)

動画配信サービスを利用して映画を見ています。派手なアクション映画を見れば、スカッとして気分爽快です。(ポートアイランド せいちゃんさん)

1人でカフェにこもる! (サンヴァリエ金岡 かなさん)

外食の機会が減り、毎晩家で食事をするようになりました。家族とその日あったことを話しながら、ゆっくり手料理を食べる癒やされています。以前より仲良くなったかも! (名谷 オサオサさん)

新婚で引っ越してきました。ベランダで主人と一緒に、夕日を眺めながらコーヒーを飲んで過ごす時間が大好きです。(ルゼフィール尼崎金楽寺町(ルゼフィール金楽寺町) みやこさん)

「B. 家族や友達とコミュニケーション」と回答した方の幸せエピソードをご紹介します

投稿大募集! 皆さんの声を聞かせてください!
毎号テーマを決めてご意見を募集します。コメントが写真と一緒に紹介された方には図書カード(500円)をプレゼント!
詳しくは7ページ下部をご覧ください

8月号のテーマ
夏の暑さ対策
暑い夏を乗り越えるための知恵を大募集! とっておきの暑さ対策を教えてください。

10月号のテーマ
ぐっすり眠るために
秋の夜長にぐっすり寝るための方法を教えてください! 快眠のコツや工夫を募集します。