ストレスの多い現代では「寝付けない」「起きら れない」といった悩みを抱えがちです。より良 い眠りを取れるように、生活習慣や睡眠環境を 見直してみませんか。

### 第4回 パジャマに着替えてリラックス

ジャージやスエットなどの部屋着に 比べて、パジャマは保湿性や吸湿性、 通気性に優れ、睡眠の質を高め、眠り に就きやすい効果があると言われてい ます。汗をかきやすい夏場は吸湿・吸 水にたけた綿や麻のものを、冬場は保 温効果の高いシルクやスムースニット 素材を選ぶとよいでしょう。毎日着る ものなので、汚れに強く洗いやすい素 材選びもポイント。ゆったりとして動 きやすいサイズを選ぶと寝返りがしや



すくなり、快適な睡眠が長く続くようになります。

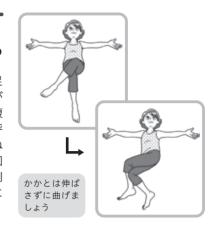
また、習慣化すると、パジャマを着るだけで体と頭が自然と眠りに向 かってリラックスするようになります。寝つきが悪いと感じている人は お気に入りのパジャマを見つけてみましょう。

〈参考文献〉 鳥居鎮夫 編:睡眠環境学.朝倉書店,1999

# 1日5分で体も心も元気! おうちヨガ

### ドリンクなどで冷えた おなかの調子を整える

仰向きに寝て、両膝を曲げて片足 を深く重ねます。上に乗せた膝が 反対の床へ着くように腰とお腹 をねじります。できるだけ腹式呼 吸を意識して、息を吐きながらね じり、吸いながら戻します。5回 ほどして、足を組み替えて反対側 も同様に繰り返します。動作後に 腹部の温もりを感じてください。



### おなかの冷えで硬くなった 太ももを伸ばす

正座の状態から両方のかかとをお尻の外に出 す割座の姿勢で、両手を肩幅で背後の床につ きます。お尻に少し力を込めながら、息を吐い てお尻を床から上げます。この時、太もも全面 を伸ばすことを意識。息を吐ききったらお尻を 下ろします。5回ほど呼吸に合わせて行い、終 わったら足を延ばして仰向きで休みましょう。

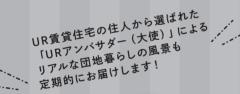


※いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。

監修:生活ヨガ研究所 家での健康を応援する、オンラインヨガクラス開催中

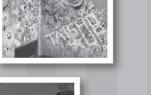
# JR賃貸住宅のSNS

団地の風景や、暮らしのひとコマなど、SNSを通じて様々な団地の情報を発信中!















Instagram

Facebook

WEBマガジン うちまちだんち



UR賃貸住宅

●営業時間/9:30~18:00 ●定休日/水・12/29~1/3

●営業時間/9:30~18:00 ●定休日/水・12/29~1/3

〒 631-0805 奈良市右京 1 丁目 4 番地 ンタウンプラザひまわり館 2階)



### ご入居中のお問い合わせ先

緊急事故受付センタ

#### **20570-004-001** (または206-6969-2151)

●定休日/日・祝日

泉北 住まいセンター

〒599-8236 大阪府堺市中区深井沢町 3257 番地 **☎ 072-276-7123** 

奈良 住まいセンター 〒 631-0805 奈良県奈良市右京 1-4 サンタウンひまわり館2階)

☎ 0742-71-2401

●営業時間/9:30~17:30 ●定休日/日・祝日

 $\sim 17:30$ 

夜間・休日の緊急連絡先

# 千里 住まいセンター 〒 560-0082 大阪府豊中市新千里東町 1-4-2 (千里ライフサイエンスセンタービル19階)

●営業時間/9:30~17:30 ●定休日/日・祝日

#### 兵庫 住まいセンター 〒 651-0087 丘庫旦神戸市中中区御幸通 7-1-15

(一宮ビル南館 4 階 **5** 078-242-2791 ●営業時間/9:30~17:30 ●定休日/日・祝日

#### 京都 住まいセンター

〒 604-8171 京都府京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町 566-1

☎ 075-256-3663

# 広島:株式会社第一ビルサービス

**☎** 082-568-8177

# 〒732-0827 広島市南区稲荷町4-5尾崎ビル4階

●営業時間/月~金 8:30 ~ 17:30 ●定休日/土・日・祝日

# 記載の他、年末年始等の休業日があります。

大阪 住まいセンター 〒 536-8522 大阪府大阪市城東区森之宮 2-9-204

●営業時間/9:30~17:30 ●定休日/日・祝日

#### 阪神 住まいセンター T 660-0881

兵庫県尼崎市昭和通 3-95 (アマックスビル8階) **206-6419-4522** 

# ●営業時間/9:30~17:30 ●定休日/日・祝日

和歌山:日本総合住生活株式会社

### 〒 640-8471 和歌山市善明寺 642-2

**2** 073-455-9500 ●営業時間/月~金 9:00~12:00 13:00~16:30

## ●定休日/土・日・祝日

岡山:株式会社第一ビルサービス 〒 700-0975

#### 岡山市北区今4丁目9番23号 第一今ビル8階 **☎ 086-241-0757**

●営業時間/月~金 8:30 ~ 17:30 ●定休日/土・日・祝日

広島・岡山:夜間・休日の緊急連絡先 株式会社第一ビルサービス ヘルプデスク **☎** 082-244-4824

#### 空室情報のお問い合わせ先



神戸市中央区加納町 4 丁目 2 番 1 号 京都市中京区鳥丸御池下ル虎屋町 566-1 (神戸三宮阪急ビル8階) (井門明治安田生命ビル 1階)

検索 www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/

**(21)** 0120-23-3456

#### ●営業時間/9:30~19:00 ●定休日/12/29~1/3 ●携帯電話からもご利用いただけます。

### UR 梅田営業センター UR なんば営業センター UR 天王寺営業センター UR 千里営業センター

〒 530-0001 〒 542-0076 〒 545-0052 〒 560-0082 大阪市北区梅田 2 丁目 2 番 2 2 号 大阪市中央区難波 4 丁目 1 番 15 号 大阪市伊野区阿倍野が 1 丁目 3 番 2 1 号 豊中市新千里東町 1 丁目 4 番 2 号 (ハービスエントオフィスタワー 12階) (近鉄難波ビル 7階) (厚本ビル5階) (干里ライフサイエンスセンタービル19階)

### ☎ 06-6346-3456 ☎ 06-6636-2903 ☎ 06-6624-2281 ☎ 06-6871-0612 ●営業時間/9:30~19:00 ●定休日/12/29~1/3

#### ●JR「大阪」駅から徒歩2分 ●Osaka Metro「梅田」駅から徒歩5分

UR 泉北営業センター 堺市南区茶山台1丁3番1号 (パンジョ2階)

### ☎ 072-290-6900 ☎ 078-571-6789 ☎ 075-255-0499 ☎ 0742-71-5561

●営業時間/9:30~18:00 ●定休日/水・12/29~1/3

UR 枚方営業センター

# 〒 573-0032 枚方市岡東町 14-41

●営業時間/10:00~19:00 ●定休日/水・12/29~1/3 ●京阪本線「枚方市」駅から徒歩2分

UR 賃貸 関西

# ●泉北高速鉄道「泉ケ丘」駅から東 ●JR[三ノ宮」駅・阪急[神戸三宮」駅 ●地下鉄[烏丸御池]駅4-1出口か ●近鉄[高の原]駅から西へ徒歩4分へ徒歩3分 直結 ・ 5徒歩1分

●営業時間/9:30~18:00 ●定休日/水・12/29~1/3

●営業時間/9:30~19:00 ●定休日/水・12/29~1/3

UR 森之宮営業センター UR 高槻営業センター 〒 536-8550
大阪市城東区森之宮 1 丁目 6 番 85 号

# ●営業時間/9:30~17:40 ●定休日/12/29~1/3

●JR[森ノ宮]駅から東へ徒歩4分
●Osaka Metro[森/宮駅から東へ徒歩4分
●Osaka Metro[森/宮駅から東へ徒歩4分
●阪急[高槻市]駅から徒歩5分

〒 569-0803 高槻市高槻町 9番 24号

●営業時間/9:30~19:00 ●定休日/水・12/29~1/3

●Osaka Metro「なんぱ」駅、近鉄「大阪 ●近鉄「大阪阿部野橋」駅西改札口すぐ ●北大阪急行「千里中央」駅(北口) 難波」駅21号出口からすぐのビル ●JR「天王寺」駅から徒歩2分 から徒歩2分

UR 神戸営業センター UR 京都営業センター UR 奈良営業センター

●営業時間/9:30~18:00 ●定休日/水・12/29~1/3

### ☎ 072-861-5355 ☎ 06-6968-8298 ☎ 072-686-5533 ●営業時間/10:00~19:00 ●定休日/水・12/29~1/3



がございます。また臨時で休業させて いただく場合がございます。