

No.270 隔月刊

4

2023

みつける
みつめる
みいだす

URまど

街に、ルネッサンス

 UR 都市機構

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

- 団地イベントに出かけよう！…………… 4
- 暮らしの写真館／みんなの団地掲示板！…… 5
- 元気に過ごす健康塾／かんたんヨガ…………… 6
- おいしさUP！／もしもの時の防災知識…………… 7
- 簡単おうちレシピ／プレゼント…………… 8

編集・制作 株式会社高速オフセット

ただ今、メンバーは約20人、真剣に、楽しく活動中
です。狙ったところに投げるのも、点数を計算する
のも集中力が必要で、頭の体操になっています！



的に当たると
気持ちいい！



鈴蘭台第1
(神戸市 北区)

ウェルネスダーツサークル
「北五葉ず」

団地の

サークル

楽しみながら認知症・フレイルを予防

ウェルネスダーツ
他団地へ拡大中！



森え宮第2や多聞台でも住民の皆さんが
サークルを立ち上げて元気に活動中！
団地対抗の交流試合も夢じゃない？



FOCUS

“新しい友達”に出会えるサークル

“初めまして” 同士でも楽しく

毎回テーマを決めて、団地生活の魅力を紹介
する「団地の○○」。4月号と6月号は楽しく生
き生きと活動する「サークル」を紹介します。

2021年12月に結成された「北五葉ず」は、
月2回団地集会所でウェルネスダーツを楽し
んでいます。ウェルネスダーツは一般的な
ダーツよりも狙う箇所が大きく分かりやす
くなっているのが特徴。自分たちで点数を計算
して頭を使うため、認知症予防に効果がある
とされています。手軽に始められる新しい趣
味を通じて元気に過ごしてほしいと同団地

生活支援アドバイザーらが呼び掛けたのが始
まりでした。

最初は「的にダーツが届かない！」と苦労し
ていたのも今は昔。皆さん少しずつ狙った場
所に投げられるようになってきました。サー
クル代表の小川さんは「団地に長く住んでい
るけど、北五葉ずで初めて出会って友達に
なったばかり。この年で新しい趣味ができ
てうれしい」と話します。

2022年12月には地元のダーツサークルと
の交流試合も実施。さらに3月には市内で開催
された公式戦に参加し、3位の成績を収めまし
た！「団地の外に住んでいるお友達ができま
した」「もっと他のサークルとも対戦してみたい」
とよい刺激になったようです。

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 ☎0570-004-001
(または ☎06-6969-2151)