

いつまでも健やかに
♡ 元気に過ごす **健康塾!!**

第1回 

紫外線対策でシミを増やさない!

年齢とともに増えてくるシミ。シミの最も大きな原因は、紫外線によるダメージの蓄積です。肌は紫外線を浴びると、防御反応として大量のメラニン色素を生成します。40代を超えると皮膚の新陳代謝のスピードが落ちてしまい、生成したメラニン色素がいつまでも肌に残るようになり、そのまま沈着してシミとなるのです。シミを増やさない、濃くしないためにはまずは紫外線対策を徹底しましょう。

冬場でも紫外線は降り注いでいるので、外出時は日焼け止めクリームを欠かさず。またスキンケア不足は、肌の乾燥を招きます。肌が乾燥すると、紫外線や摩擦などに対するバリア機能が低下し、シミのリスクも上がります。スキンケアの際には保湿を意識してみてください。



1日5分で
体も心も元気!

かんたん

ヨガ



お出掛け前に、体を温める

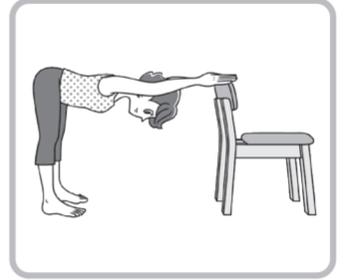
両手をいすの背などに置き、両脚を前後に広く開きます。前側の膝を曲げ、後ろ側の膝は伸ばし、つま先は正面にまっすぐ向けます。息を吸いながら後ろ側のかかとを上げて、吐きながらかかとを下ろします。呼吸のリズムに合わせて、上げ下げするのがポイント。両側30回ずつ繰り返せば、全身が温まってくるので、お出掛け前のウォーミングアップに最適です。



すべての指に体重をしっかりとかけましょう

前かがみになりがちな
背中を伸ばす

足を腰の幅程度に開き、腰を曲げ、万歳をするように両手を伸ばしていすの背もたれやテーブルに手のひらを乗せます。下を向いたまま息を吐き、地面に向かって胸を張るようにして背中を伸ばします。伸びきった状態で5回ほどゆっくり深呼吸するとより効果的です。息を吸いながら上半身を戻します。5回を目安に繰り返します。



膝を曲げてもOK

※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

UR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!
UR賃貸住宅の住人から選ばれた「URアンバサダー(大使)」によるリアルな団地暮らしの風景も定期的にお届けします!



Instagram



Facebook



WEBマガジン
うちまちだんち



UR 賃貸住宅

ご入居中のお問い合わせ先

記載の他、年末年始等の休業日があります。

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)
☎ 06-6871-0515
●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
兵庫県神戸市中央区御幸通7-1-15
(三宮ビル南館4階)
☎ 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
(井門明治安田生命ビル4階)
☎ 075-256-3663
●営業時間/9:30~17:30
●定休日/日・祝日

広島:株式会社第一ビルサービス
〒732-0827
広島市南区相荷町4-5尾崎ビル4階
☎ 082-568-8177
●営業時間/月~金 8:30~17:30
●定休日/土・日・祝日

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
☎ 06-6968-4455
●営業時間/9:30~17:30
●定休日/日・祝日

阪神 住まいセンター
〒660-0881
兵庫県尼崎市昭和通3-95
(アマックスビル8階)
☎ 06-6419-4522
●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
☎ 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

夜間・休日の緊急連絡先
緊急事故受付センター
☎ 0570-004-001
(または ☎ 06-6969-2151)

泉北 住まいセンター
〒599-8236
大阪府堺市中央区深井沢町3257番地
☎ 072-276-7123
●営業時間/9:30~17:30
●定休日/日・祝日

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



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



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
〒530-0001
大阪市北区梅田2丁目2番22号
(ハービスエントオフィスタワー12階)
☎ 06-6346-3456
●営業時間/9:30~19:00
●定休日/12/29~1/3
●JR[大阪]駅から徒歩4分
●Osaka Metro[梅田]駅から徒歩5分

UR 泉北営業センター
〒590-0115
堺市南区茶山台1丁目3番1号
(パンジョ2階)
☎ 072-290-6900
●営業時間/9:30~18:00
●定休日/水・12/29~1/3
●泉北高速鉄道[泉ヶ丘]駅から東へ徒歩3分

UR 枚方営業センター
〒573-0032
枚方市岡東町14-41
☎ 072-861-5355
●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 なんば営業センター
〒542-0076
大阪市中央区難波4丁目1番15号
(近鉄難波ビル7階)
☎ 06-6636-2903
●営業時間/9:30~19:00
●定休日/水・12/29~1/3
●Osaka Metro[なんば]駅、近鉄[大阪難波]駅21号出口から徒歩のビル

UR 神戸営業センター
〒650-0001
神戸市中央区加納町4丁目2番1号
(神戸三宮阪急ビル8階)
☎ 078-571-6789
●営業時間/9:30~18:00
●定休日/水・12/29~1/3
●JR[三ノ宮]駅、阪急[神戸三宮]駅直結

UR 高槻営業センター
〒569-0803
高槻市高槻町9番24号
(スクエアビル1階)
☎ 072-686-5533
●営業時間/10:00~19:00
●定休日/水・12/29~1/3
●JR[高槻]駅から徒歩2分
●阪急[高槻市]駅から徒歩5分

UR 天王寺営業センター
〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号
(岸本ビル5階)
☎ 06-6624-2281
●営業時間/9:30~19:00
●定休日/水・12/29~1/3
●近鉄[大阪阿部野橋]駅西改札口すぐ
●JR[天王寺]駅から徒歩2分

UR 京都営業センター
〒604-8171
京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1
(井門明治安田生命ビル1階)
☎ 075-255-0499
●営業時間/9:30~18:00
●定休日/水・12/29~1/3
●地下鉄[烏丸御池]駅4-1出口から徒歩1分



UR 千里営業センター
〒560-0082
豊中市新千里東町1丁目4番2号
(千里ライフサイエンスセンタービル19階)
☎ 06-6871-0612
●営業時間/9:30~18:00
●定休日/水・12/29~1/3
●北大阪急行[千里中央]駅(北口)から徒歩2分

UR 奈良営業センター
〒631-0805
奈良市右京1丁目4番地
(サンタウンラザビまわり館2階)
☎ 0742-71-5561
●営業時間/9:30~18:00
●定休日/水・12/29~1/3
●近鉄[高の原]駅から西へ徒歩4分

UR 賃貸 関西

検索

www.ur-net.go.jp/chintai/kansai/

上記の営業時間等は変更となる場合がございます。また臨時で休業させていただきます場合がございます。