

いつまでも健やかに



元気に過ごす

健康塾!!

第4回



食欲の秋は1日プラス70グラムの野菜を

生活習慣病予防の観点から、1日に必要な野菜の摂取量は350グラムとされていますが、農林水産省の統計によると、日本人は平均して70グラムほど摂取が不足しています。わずか小皿ひとつ分。生野菜はかさの割に量を思ったほど食べられませんが、スープや煮物など温野菜なら手軽に摂取できる量です。忙しい時は野菜をゆでずに、レンジでチンでもOK。今よりも摂取量を増やすには、朝食の充実がポイント。昼食と夕食だけで350グラムを取ろうとすると大変ですが、朝食に野菜を加えることで、目標値をクリアしやすくなります。さつまいもやかぼちゃ、レンコンなど秋に旬を迎える野菜を積極的に食べるようにして、健康づくりの秋にしてみませんか？

1日5分で
体も心も元気!

かんたん

ヨガ



腸の動きを整える

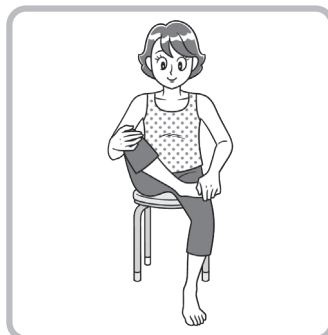
椅子に座って、足を組みます。そのままお辞儀をするように上体を前に倒し、太ももでおなかを圧迫するようにして、そのまま3～5回腹式呼吸を行いましょう。足を組み替えて同様に繰り返します。おなかが刺激され、腸の動きを活発にします。



体を倒すのがしんどい時は、太ももとおなかの間にクッションを挟みましょう

結腸を刺激して
便秘解消を促す

椅子に座り、片側の膝に反対側の足首を乗せ、乗せた足の膝とつま先を抱えます。息を吸いながら抱えた膝を胸に近づけるように起こし、息を吐きながら膝を下ろします。10回ほど繰り返したら反対側も同様に。下腹部にある結腸を刺激し、働きを手助けすることで便秘の解消を促します。動きが硬い方は5回ほど追加で行うと股関節の柔軟にも効果的!



頭を動かさずに、背筋も伸ばしたまま股関節だけを動かすように

※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

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。

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)

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9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
広島市南区福荷町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

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
●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

●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」駅から徒歩3分

UR 枚方営業センター
〒573-0032
枚方市同楽町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賃貸 関西

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号出口からすぐのビル

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

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

0120-23-3456

●携帯電話からもご利用いただけます。

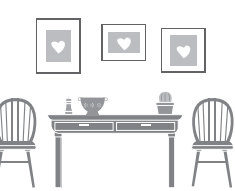
UR 天王寺営業センター
〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号
(岸本ビル5階)
☎06-6624-2281
●営業時間/9:30～19:00
●定休日/水・12/29～1/3
●近鉄「大阪阿部野橋」駅西改札口すぐ
●JR「天王寺」駅から徒歩2分

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
(サンタウンプラザひまわり館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」駅から徒歩4分



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。