

いつまでも健やかに



元気に過ごす

健康塾!!

第7回



夏を迎える前に暑熱順化で暑さに備える

暑熱順化とは、体が暑さに慣れること。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑くなる前から暑熱順化をして、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。気温が上がり熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の運動や入浴で、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。数日から2週間ほどで、低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量は増え、さらに皮膚の血流も増加することで、暑さに対して楽に過ごせるようになります。

帰り道に1駅分歩いたり、少し遠くまで徒歩や自転車で買い物に行ったり、普段はエスカレーターやエレベーターを使うところを階段で上り下りしたり、身近な方法で軽く汗をかくことを意識しましょう。



1日5分で
体も心も元気!

かんたん

ヨガ



身体を暖めて、暑さに備える

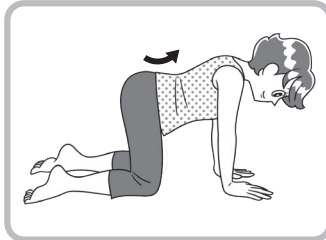
片足を前に立て、片方は膝を床に着け後方に伸ばします。両腕は、肘を曲げ指先を肩に当てます。肘で大きな円を描くように肩を回しましょう。呼吸に合わせる場合は、肘が上に上がる時に息を吸います。逆に肘が下に下がる時に息を吐きましょう。肩甲骨の動きを実感しながら、下半身を安定させておきましょう。じんわりと身体全体が温まります。5回転ほどしたら、逆に回転。その後足を入れ替えてみましょう。



体力のある方は膝を床から離して後ろ側に伸ばすとより効果的

腹式呼吸で、代謝を上げる

よつんばいになり、背中を動かさないように意識しながら、おなかを膨らませるようにして息を吸い、おなかへこむように息を吐きます。吸うときの倍ぐらいの時間をかけてゆっくりと息を吐きましょう。10~15回ほど繰り返して、少し休憩してからもう1セット繰り返します。おなか暖かくなり、身体全体もぽかぽかしてきます。



4秒間吸って、8秒間吐く、を目安に

※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

公式 YouTube
チャンネル▶



UR 賃貸住宅

お部屋探しキャンペーンであ——る。

フリーレント

今、対象物件なら最大2か月、家賃ナシであ——る。

※ 5/31(金)~7/31(水)申込分まで。詳細はお問合せください。

※ フリーレント対象物件において、UR都市機構が物件ごとに定める期間中にお申込みいただきますと、入居開始可能日から月額家賃の1か月または2か月相当分が無料となります。※ 1か月フリーレントは1年以上、2か月フリーレントは2年以上の継続居住が条件です。※ フリーレントを2か月利用する場合で、同時に家賃等の一時払い制度を利用する場合は、2年分の家賃をお支払いいただきます。※ 定期借家契約の場合は、フリーレントは対象外です。※ フリーレントを利用する場合は、他制度と併用できない場合がございますので、予めご承知おきください。

キャンペーン家賃

今、対象物件なら3年または5年間、家賃がおトクであ——る。

●概要:対象住戸に限り、キャンペーン家賃が適用となります。●要件:①キャンペーン期間中に対象住戸にお申込みいただいた方。②UR賃貸住宅の入居資格要件を満たす方。●適用期間:入居開始可能日から3年または5年間(対象住戸による)。●その他:①期間終了後は4年または6年目以降家賃が適用。②期間終了後、キャンペーン家賃適用時にお預かりした敷金と4年または6年目以降家賃適用時の敷金との差額をお支払いいただきます。

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

更新料ナシ

保証人ナシ



月々の家賃でPontaポイントがたまる!

UR賃貸 関西

検索

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

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
●JR[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

検索

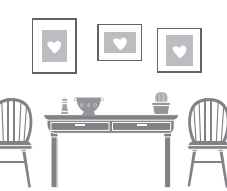
UR 天王寺営業センター
〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号
(岸本ビル5階)
☎ 06-6624-2281
●営業時間/9:30~19:00
●定休日/水・12/29~1/3
●近鉄[大阪阿部野橋]駅西改札口すぐ
●JR[天王寺]駅から徒歩2分

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]駅から西へ徒歩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。