

賃貸住宅だより

特集

暮らしイキイキ、
かんたんストレッチ！

2015年
5月
No.79

お知らせ

平成27年4月から各管理センターで行っていた公社住宅の募集業務は、本社住宅経営課募集グループが業務を行っております。

発行

「住んでみたい」「住み続けたい」
安全・安心で快適な住まいと住環境の提供をめざします

 **大阪府住宅供給公社**

大阪市中央区今橋2丁目3-21
住宅経営課 企画グループ TEL 06-6203-5453

- 平成27年度 公社計画修繕予定団地…………… 2
- 地域コミュニティへの貢献…………… 3
- 一般参加型DIYワークショップによる…………… 4
リノベーション住戸が完成！
～泉北ニュータウン公社茶山台団地（堺市）にて実施～
- 府営住宅への入居あっせんについて…………… 4
- 平成26年度「公社職員の接遇に関する入居者アンケート調査」について… 5
- クイズを解いて、プレゼントを当てよう！…………… 6
クロスワードパズルに挑戦！

暮らしイキイキ、 かんたんストレッチ!

なんだか最近、病気とまではいかないけど、カラダがスツキリしない。
そんな方は、無理なく続けられるかんたんストレッチを取り入れてみませんか?

朝起きて、布団の上でストレッチ

一日のスタートに取り入れたい 目覚めスツキリストretch

起き上がる前にストレッチをすると、血液の循環が良くなって、
体もスツキリ。起きがけの転倒予防にもつながります。

●体の対角線を伸ばす



仰向けのまま右手を頭上に、左手は下に向けて伸ばしたままで20秒。左右を入れ替えて同じように伸ばします。

●太ももの裏やお尻を伸ばす

仰向けのまま膝を抱えるように胸の方にひきつけます。ゆっくり呼吸しながら20秒伸ばしたら、反対側も同様に。



こりをほぐして、腰痛予防にも 効果アリのストレッチ

腰痛防止には、うつ伏せになって手足を伸ばした姿勢から、
両ひじをついて上半身を起こすアシカのポーズが効果的。

●アシカのポーズ



うつ伏せの姿勢から、両ひじをついて上半身を起こして15秒。できる人はそこからさらに腕を伸ばしましょう。

●できる人は、足上げも!

うつ伏せのまま、片脚ずつ5~10cmほどゆっくり上げればお尻の筋肉の強化に。上げすぎに注意しましょう。



家事の合間に、ながらストレッチ

掃除機をかけながら バランスアップのストレッチ

掃除機やモップがお手軽ストレッチマシンに早変わり。掃除機
を持つ手や後ろ足を大きく伸ばしながら、部屋の隅々まで掃除
しましょう。



掃除機は両手で持ち、片足を前に踏み出しながら、両腕を前に伸ばします。後ろ足はかかとを床につけて、太ももやふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう。前後左右に掃除機をかけることで、効果的にストレッチできます。

ガラス窓をふきながらストレッチ 窓も体も一挙にスツキリ!

手足を伸ばして窓拭きをすれば、肩こりに効くストレッチに。高
いところもつま先で立って拭けば、足首やふくらはぎにもうれ
しい効果が。



手を高く伸ばして左右に大きく拭くことで、凝り固まった腕や肩をほぐせます。二の腕やわき腹が伸びていることも意識しましょう。高いところも、無理のない範囲でかかとを上げて拭けば、ふくらはぎの筋肉のポンプ効果を高めてむくみ解消に。



平成27年度 公社計画修繕予定団地

平成27年度は、長期修繕計画に基づき、団地の性能維持を図り、常に良好な状態を保つため、以下の団地で計画修繕を実施します。

項目	対象団地	
外壁改修	● 竹見台 206戸 ● 羽衣 65戸 ● 茨木郡山B 119戸	● 千里山田西 356戸 ● 香里三井C 340戸 ● メーブルコート 44戸
建物鉄部塗装替	● 下田部・B・C 1140戸 ● メーブルコート 44戸 ● 千里山田西 356戸 ● 東長居 205戸 ● OPH 大浜 74戸	● 香里三井C 340戸 ● 晴美台C 98戸 ● 竹見台 206戸 ● 羽衣 65戸 ● 茨木郡山B 119戸
屋上防水	● 庭代台 430戸 ● 庭代台B 300戸 ● 竹見台 206戸	● 香里三井C 340戸 ● 星田 380戸
各戸量水器取替	● 枚方 120戸 ● 打上 380戸 ● 村野 160戸 ● 金岡東G 290戸 ● 萱島南町 83戸 ● みと 80戸 ● ふれつくすコート吉田 53戸	● 金岡東・B 504戸 ● 牧野・B 380戸 ● 住吉 78戸 ● 加守 200戸 ● 招提C 30戸 ● OPH 杉本町 72戸
屋外給水管改修	● 牧野・B 380戸	● 高倉台 150戸
受水施設設備改修	● 枚方 120戸	
屋内排水管改修	● 千里山田西 (H26年度より継続) 356戸	
ガス漏れ 警報器取替	● 東長居 205戸 ● OPH 千里佐竹台 204戸 ● OPH 吹田片山 96戸 ● 湊 80戸 ● OPH 北千里青山台 143戸	● OPH 大浜 74戸 ● OPH 寝屋川豊野 56戸 ● OPH 新千里西町 246戸 ● OPH 新千里南町 217戸 ● 萱島南町 83戸

地域コミュニティへの貢献

■ 地域コミュニティ活性化を支援する取り組み

近年、「高齢者の方の社会的孤立」や「人と人の繋がりが弱くなった」ということが、世の中の問題として取り沙汰されております。

公社では、こうした問題解決の一助となるべく、地域コミュニティの活性化を支援するため、自治会と一緒に、また地域の活動団体（ボランティア団体など）と協働して、新たに地域活動に参加する「きっかけ作り」の場を提供する事業（きずなづくり応援プロジェクト）に取り組んでおります。



平成26年度は、新たに安心して暮らせる仕組みづくり（住民間のコミュニケーションや高齢者の孤立防止など）のモデルとして『ふれあいサロン』（きずなカフェ）を実施しました。（11月・3月）

■ 泉ヶ丘駅前地域の活性化

泉北ニュータウン管理センターのある泉ヶ丘駅前の広場で10月と3月にイベントブースを出展し地域での交流を図りました



「ハロウィンパレード泉ヶ丘2014」（10月）



「泉ヶ丘グリーンフェスタ2015」（3月）

一般参加型DIYワークショップによる リノベーション住戸が完成!

～泉北ニュータウン公社茶山台団地(堺市)にて実施～

公社では、泉北ニュータウン地域(堺市)への若年世帯誘引を目的に、堺市による工事費一部補助のもと、民間企業と合同で、茶山台団地にて「DIY®SCHOOL(※)」を開催し、日本初の一般参加型DIYワークショップによる住戸リノベーション事業を実施しました。

ディーアイワイ アール スクール
※DIY®SCHOOLとは

「みんなでつくる」をキーワードに、昨年10月から今年3月までの毎週土曜日、全21回のワークショップで同団地の住戸5戸をリノベーションすることを目的に開催。リノベーション工場の現場を「教室」に見立て、プロによる講義形式の指導のもと、住戸の解体から完成まで(設備工事等一部除く)を一般から募集した参加者の手でリノベーション住戸を創りあげました。

本事業では、デザイン性の高い魅力的な住戸リノベーション(5戸)により、ターゲットとする若い世代の方々の誘引が期待できるとともに、一般参加型でのワークショップ開催により、外部からの参加者が泉北ニュータウンに足を運び、まちの魅力を知ってもらう機会を創出しました。

こうした取り組みが評価された結果、新聞等多数のメディアに掲載され、泉北ニュータウンの認知度向上に貢献することができました。

「公社茶山台団地 DIYリノベーション計画」

特設サイト <http://danchi-renovation.com/>



みんなでペンキ塗り



プロからの講義風景



完成住戸

府営住宅への入居あっせんについて

公社賃貸住宅にお住まいで、収入の低下により家賃の支払が困難になられた方を対象に、毎年2回(5月と11月に予定)府営住宅への入居あっせん(1回募集あたり15戸程度)を行っております。

申込期間や条件等、詳細については、事前に団地内掲示板等でお知らせします。

※本募集ではお住まいの地域によって応募できる地域(住宅)が定められており、お住まいの地域において申込いただける住宅の募集がない場合は掲示いたしません。

お問い合わせ先

住宅経営課 企画グループ **06-6203-5453**

「公社職員の接遇に関する 入居者アンケート調査」について

当公社では、お客様満足度の向上を経営目標として掲げ、お客様サービスの向上に努めております。その目標にかかる満足度等の把握や、今後の公社事業の参考として活用するために、毎年、職員の接遇に関するアンケート調査を実施しております。

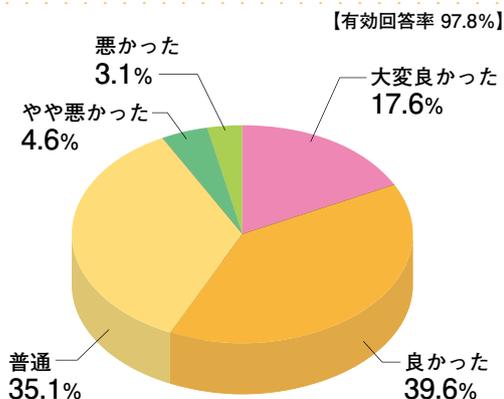
平成26年度も、窓口来場者アンケートを昨年12月に、入居者アンケートを本年1月から2月にかけて実施いたしました。

今回の調査にご回答いただいた皆様、お忙しい中ご協力いただきまして誠にありがとうございました。アンケート調査の主な結果について、下記の通りご報告いたします。なお、詳しい調査結果につきましては、公社ホームページに掲載しております。今回の調査結果を踏まえ、更なるお客様サービスの向上・満足度の向上に努めてまいります。

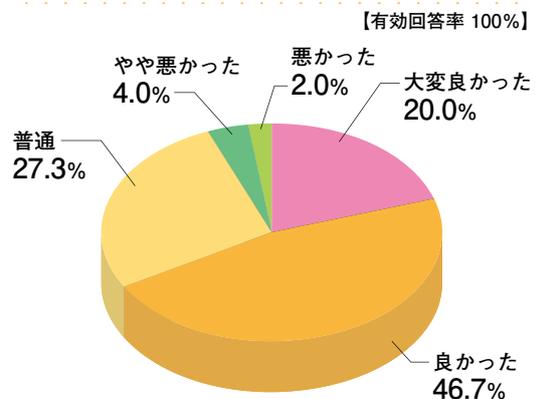
調査概要

- 調査対象：公社賃貸住宅にお住まいの方の中から、無作為で選ばせていただいた2,000世帯と本社及び4管理センターの窓口にご来場いただいたお客様457件
- 回収数：入居者1,079世帯(回収率54%)、窓口来場者457件
(ただし、各設問に対する未回答等は無効として除外した。)

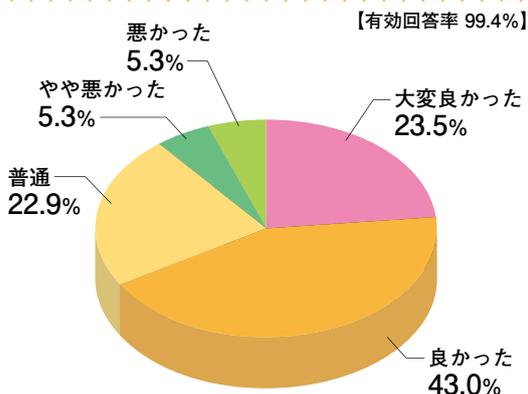
職員の電話対応 (入居者アンケート)



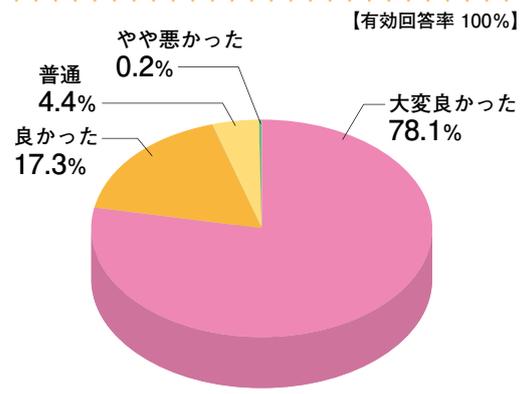
管理センター窓口での対応 (入居者アンケート)



巡回管理員の対応 (入居者アンケート)



本社・センター窓口での職員の対応 (来場者アンケート)



GET

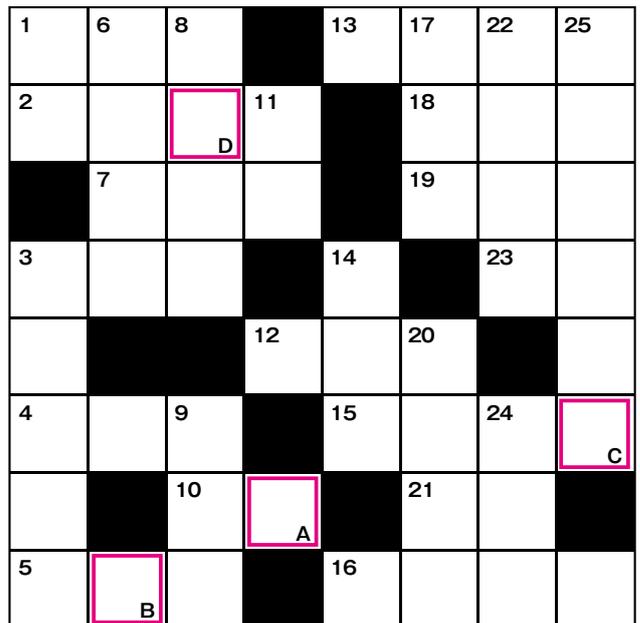
クイズを解いて、プレゼントを当てよう! クロスワード パズルに挑戦!

クロスワードパズルのなかに、1ページに出てくる「暮らしイキキ、かんたんストレッチ」関連ワードがいくつか隠されています。体を伸ばして、スッキリ!さらに、パズルを解いてプレゼントをゲットしましょう!



横のカギ

- 1 朝起きたときにおすすめ「_____スッキリ」ストレッチ
- 2 東を英語で何という?
- 3 読書をする、コレが襲ってくることはありませんか?
- 4 野球の左翼手のこと
- 5 主婦は新聞のコレを見て、買い物に走ります
- 7 世界一の原油の埋蔵量を持つ「_____アラビア共和国」
- 10 母親に代わって、子育てをする女性のこと
- 12 ゲルニカで有名な天才画家
- 13 敗北を意味するとき、敵に向かって掲げるのは
- 15 コレが決まると、だるまに目を入れます
- 16 月の光。月の明かり。
- 18 剣道の道具で、竹で作られたもの
- 19 腰痛予防に効果的な上半身を起こす「_____」のポーズ
- 21 あることを行うにはまだ早すぎるという意味の四字熟語。「____尚早」
- 23 漢字の構成単位のこと



A B C D



縦のカギ

- 1 兄弟姉妹の娘のこと
- 3 体の調子を整えるのに効果的な筋肉を引き伸ばす行為のこと
- 6 中華料理と相性のいい、中国の代表的な漬け物
- 8 雄馬の対義語
- 9 収益を期待して資金を支出すること
- 11 汁気の多い料理に鶏卵を溶いて流した料理「玉子_____」
- 14 つま先立ちをするとあがる体の部位は
- 17 プーチン大統領の国は?
- 20 バランスカアップのストレッチに役立つ家電は?
- 22 落語家のこと
- 24 人間や動物が魔法で石になってしまう現象
- 25 朝、起きがけに仰向けで伸ばすといいいのは、体の「_____」

●プレゼント

「全国共通お食事券ジェフグルメカード」
3,000円分 20名様

有名ファミリーレストラン、ファーストフード、和食、洋食、中華、焼肉、居酒屋から商業施設のレストラン街まで幅広いジャンルで全国35,000店舗で利用できる共通お食事券です。



〈応募方法〉左の専用はがきに、クロスワードパズルの答えと必要事項をご記入のうえ切手を貼り郵送してください。

〈応募締め切り〉平成27年5月29日(当日消印有効)

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

管理センター所在地

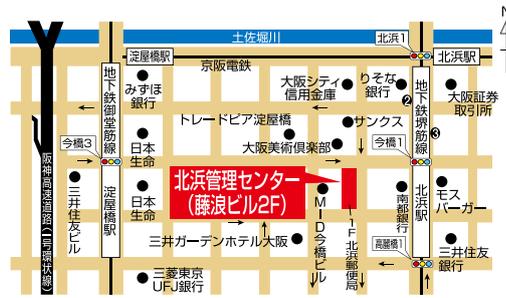
営業時間

月曜日～土曜日 午前9時～午後5時45分
※日曜、祝日は休み

電話番号をよく確認のうえおかけください。

北浜管理センター

- 所在地 〒541-0042 大阪市中央区今橋2-3-21 藤浪ビル2階
- 電話 サービス課(駐車場・退去関係)06(7669)9110
(各種申請・相談関係) //
- 施設課(修繕関係)06(7669)9111

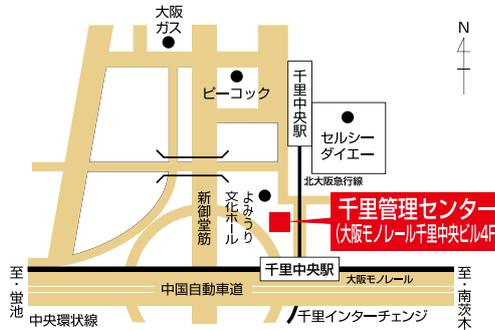


地下鉄御堂筋線
淀屋橋駅下車
⑧番出口徒歩約5分、
堺筋線北浜駅下車
②番出口徒歩約3分

●最寄駅
京阪電鉄、
地下鉄堺筋線
「北浜」駅

千里管理センター

- 所在地 〒560-0082 豊中市新千里東町1-1-5 大阪モノレール千里中央ビル4階
- 電話 管理課(駐車場・退去関係)06(6833)6314
入居サービス課(各種申請・相談関係)06(6833)6942
家賃収納課(家賃関係)06(6833)6929
施設課(修繕関係)06(6833)6351



●最寄駅
大阪モノレール・
北大阪急行
「千里中央」駅

泉北ニュータウン管理センター

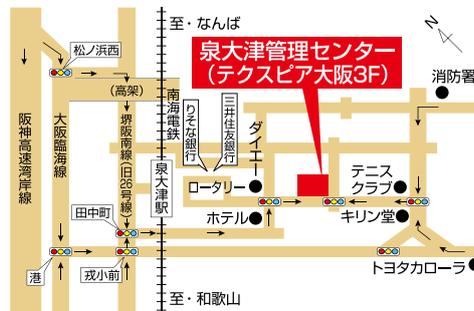
- 所在地 〒590-0115 堺市南区茶山台1-2-1 泉ヶ丘センタービル2階
- 電話 管理課(駐車場・退去関係)072(343)5560
入居サービス課(各種申請・相談関係)072(343)5561
家賃収納課(家賃関係)072(343)5562
施設課(修繕関係)072(343)5563



●最寄駅
泉北高速鉄道
「泉ヶ丘」駅

泉大津管理センター

- 所在地 〒595-0025 泉大津市旭町22-45 テクスピア大阪3階
- 電話 管理課(駐車場・退去関係)0725(28)0010
入居サービス課(各種申請・相談関係)0725(28)0002
家賃収納課(家賃関係)0725(28)0001
施設課(修繕関係)0725(28)0012



●最寄駅
南海本線
「泉大津」駅

千里管理センター

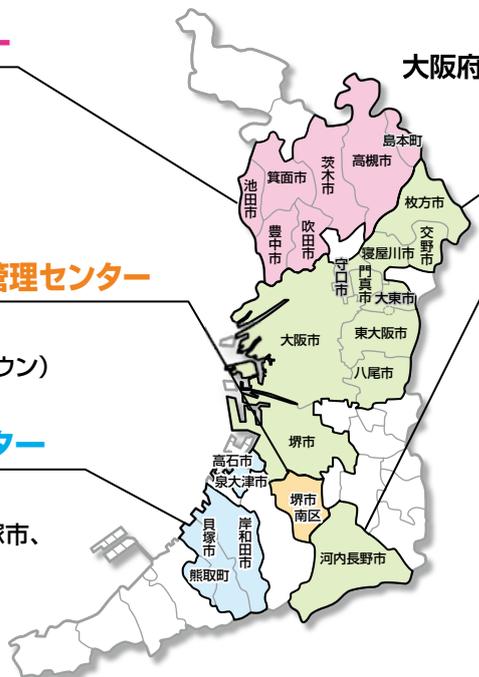
- 管理区域
豊中市、池田市、吹田市、
高槻市、茨木市、箕面市、
島本町

泉北ニュータウン管理センター

- 管理区域
堺市南区(泉北ニュータウン)

泉大津管理センター

- 管理区域
岸和田市、泉大津市、貝塚市、
高石市、熊取町



北浜管理センター

- 管理区域
大阪市、東大阪市、大東市、八尾市、枚方市、
守口市、寝屋川市、門真市、交野市、
堺市(南区を除く)、河内長野市

夜間・休日
「緊急連絡センター」

TEL・FAX
06(6203)6000

夜間・休日に、断水・浸水・火災等の緊急を要する事故が発生した時は、緊急連絡センターへご連絡ください。