1日5分で体も心も元気！

かんたんヨガ

足を鍛えて、体力UP

片足を大きく後ろに引き、前の足の膝を曲げます。後ろの足先はやや外側に向け、両手を天井へ伸ばして胸を開きましょう。息を吸いながら上体を起こし、息を吐きながら前足の膝がかかとの真上にくる程度までゆっくり曲げます。次に後ろへ重心を移しながら前足を伸ばします。10回ほど繰り返したら、前後の足を入れ替えて同様に行いましょう。

手すりなどに手を置いても大丈夫

体を捻ってバランス強化

片膝を床につき、もう片方の足を前に出して膝を立てます。胸の前で合掌するように両手を合わせましょう。息を吐きながら、前に出した脚の方向へゆっくり上体をひねります。息を吸いながら正面に戻り、この動きを5回ほど繰り返します。反対側も同様に行いましょう。
上体をひねることで、胸まわりが広がり、呼吸が深まります。

膝下にクッションを敷いて行いましょう

※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▶

もしもに備える

防犯・防災知識

突然の豪雨に注意！
いざという時のために、今からできる備えを

大雨による大きな被害が多かった2026年。突然の大雨により、強風や停電、道路の冠水など、普段の暮らしに大きな影響が出る可能性があります。いざという時に慌てないために、ベランダや玄関まわりの確認、非常用品の準備など、できることから始めてみましょう。日頃の備えが、自分や家族の安心につながります。

- ☑ **ベランダをチェック**…植木鉢や物干し竿など、風で飛ばされそうな物は室内へ。
- ☑ **モバイルバッテリーを充電**…停電に備え、スマートフォンやライトの充電を忘れずに。
- ☑ **飲料水・非常食を確認**…水やレトルト食品など、3日分（できれば7日分）を目安に備蓄しましょう。
- ☑ **避難場所を確認**…ハザードマップや避難所への経路を家族で共有しておきましょう。
- ☑ **共用部には物を置かない**…避難や消防活動の妨げになるため、廊下や階段には荷物を置かないようにしましょう。

楽しみながら頭を活性化！

ためして脳トレ

ナンバープレース

		3	4	5		7		9
4		6		8	9		2	3
	8	9				B		
					4			
		5	9		2		6	
6		4						7
	1	7	2	6				
A							3	
				4	1	5		2

A ＋ B ＝ 答え

ルール

①どのタテ列にも1～9の数字を一つずつ入れましょう
②どのヨコ列にも1～9の数字を一つずつ入れましょう
③太線で囲まれた3×3のブロックにも1～9の数字を一つずつ入れましょう

前号の答え

A 4 ＋ B 9 ＝ 答え 13

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

応募方法のご案内

11月20日消印有効

はがきや手紙であて先にお送りいただくか、PCまたはスマートフォンからご応募ください。
※応募された写真・写真データは返却できないため、右記のQRコードからの投稿がおすすめです。

スマートフォンからも応募可能！ 右記コードを読み取って簡単アクセス

あて先
〒550-0014
大阪市西区北堀江2-5-24
（株）高速オフセット内「まど編集室」

URL
パソコンからの応募は URまど 検索
https://www.ur-mado.net/

ためして脳トレ

正解者の中から抽選で10人に図書カード（500円分）をプレゼント

必要事項
①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
②ためして脳トレの答え
③問題の手応え（簡単・普通・難しい）

私も団地特派員

採用者に図書カード（500円分）をプレゼント

必要事項
①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
②日々の暮らしの写真
③写真にまつわるコメント（300文字程度まで）

くらし ズームイン!

採用者に図書カード（500円分）をプレゼント

必要事項
①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
②取材してほしい内容（サークルなどの名前、活動内容、取材希望日）

◎**個人情報の取り扱いについて**　お預かりした情報はまど編集室からのプレゼントの発送、本誌への掲載、アンケートの集計などに利用させていただきます。ご本人からの承諾がない限り、他に利用したり、第３者に提供することはございません。ご本人が自己の個人情報について、削除・訂正・利用停止・開示などを求める場合には右記にご連絡ください。【問い合わせ先】まど編集室　TEL06-6556-6757、FAX06-6760-4075