

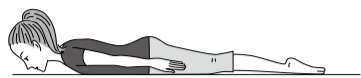
1日3分で  
すっきり

# 元気ストレッチ

## 体を引き締める

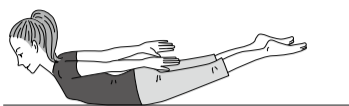
### 背筋、二の腕、お尻のストレッチ

1 うつぶせになり、息をゆっくり吸います。



柔軟体操を行ってからストレッチを始めましょう。

2 両腕を後ろで伸ばして両足を上げ、体を反ります。



息をゆっくり吐きながら、5回繰り返します。

#### ポイント

背筋から二の腕、お尻にかけての引き締め効果があります。両方の手のひらを近づけることを意識するとさらに負荷がかかります。タオルを持って行くと、体を反りやすくなります。

### お腹のストレッチ

1 片膝をつき、上半身はまっすぐに。



2

両手を胸の前で重ねて体をねじり、肘を膝につけます。あごを引き視線は上に向けます。

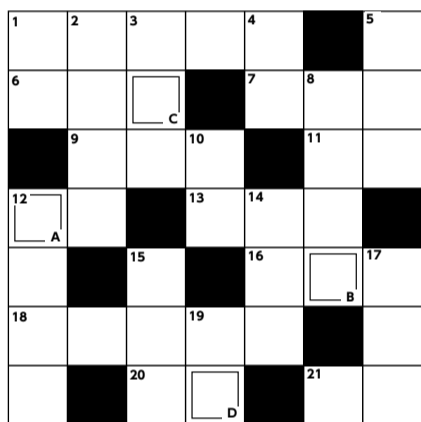
お腹を動かしながらゆっくり呼吸を5回繰り返します。交互に片膝をつき、3セット行います。

#### ポイント

お腹周りの血流が促進し、基礎代謝が高まります。片膝をつく姿勢を保つにはバランスが必要で、下半身の引き締めにもつながります。

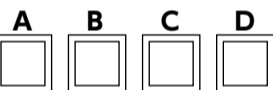
監修:生活ヨガ研究所 男性も気軽に参加できるヨガ教室(大阪・天満橋)のほか、中之島公園などでアウトドアヨガを開催。生活ヨガ研究所 検索  
1年通して定期開催中のリバーサイドヨガ(中之島公園芝生広場)は6月から第2、4土曜日にイブニングクラスが始まります。詳しくはリバーサイドヨガで検索してください。

## クロスワードパズル



タテ、ヨコのカギを解いてマス目を埋め、アルファベットのA~Dの順に文字を並べると答えがでます。

二重マスをならべると



- 19 ネイル。
- 17 チキン肉。ポーク肉。ビーフ。
- 15 テンジクボタンの和名を持つ花。
- 14 三日月間。四半期。半年。一年。
- 12 手をふくのに使う正方形の布。
- 10 〇〇を誤る。先〇〇。深〇〇。
- 8 文化勲章にデザインされている花。
- 5 魚+念=?
- 4 現実の生活が充実していることを表す言葉「〇〇充」。
- 3 浦島太郎に助けられました。題名。
- 2 現実は剣より〇〇〇。
- 1 浦島太郎に助けられました。題名。

### ヨコのカギ

- 1 でんでんむし。
- 6 〇〇〇毀損。〇〇〇挽回。〇〇〇市民。
- 7 〇〇〇かくして尻かくさず。
- 9 ライブラリ=〇〇〇館。
- 11 マップ。
- 12 〇〇はあけぼの(「枕草子」)。
- 13 吸い物などの具で使うセリ科の香草。
- 16 土用の丑の日に食べる魚。
- 18 舞台際や最前列の客席。
- 20 水〇〇。わた〇〇。〇〇玉。
- 21 イノシシの子の別名、ウリ〇〇。

図書カード(500円)  
抽選で10人に  
プレゼント  
7/20締切り

【応募方法】はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、答えを書いて、〒530-0001大阪市北区梅田3丁目4番5号毎日新聞ビル6階(株)高速オフセット内「まど編集室」へ。

パソコンからの応募は URまど 検索

#### 前号の答え

【マカロン】

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| シ | ヨ | ウ | ワ | フ | ダ |
| リ | カ | ダ | ツ | ボ | ウ |
| ヨ | タ | チ | バ | シ |   |
| ク | テ | ン | ル | ス |   |
| ケ | ン | ボ | ウ | マ | ス |
| ン | ボ | ウ | ネ | ズ |   |
| サ | ト | コ | ト | メ |   |

## 日常の気になる 症状 セルフケア



### vol.2 食中毒

予防の三原則は「つけない、増やさない、殺菌する」

食中毒は腹痛、嘔吐、下痢、発熱などを伴い、最悪の場合、死に至ることもあります。下痢便に鮮血が混じったり、脱水症状を起こしたりする場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。

適切な方法で食中毒を防ぎましょう。

#### つけない 手洗い、清潔

病原菌を食品につけないために、まずは料理前の手洗いをしっかりと。調理器具、ふきん、食器などは洗った後に熱湯をかける、漂白するなど心をかける。



#### 増やさない 低温で保存

病原菌の多くは10度以下で増殖がゆっくりになり、マイナス15度で増殖が止まります。食品は新鮮なものを購入し、冷蔵、冷凍保存をして早めに使い切る。



#### 殺菌する 加熱処理

ほとんどの病原菌は加熱によって死滅します。特に肉は中心まで火が通るよう、1分以上加熱することが大切です。



監修:大阪府医師会

## そよかせ

読者からの声をお届けします

駅前でもとても便利だし、自然もいっぱい。春は桜がとってもキレイです。天気の良い日は散歩を楽しんでいます。

(泉北竹城台2丁 20代女性)

団地内には川が流れ、鳥小屋があります。公園も多く、子どもがまだ小さいわが家にとっては最高の環境です。

(平城第2 40代女性)

鳥のさえずりが素晴らしいです。今日も機嫌よく鳴いてくれるかなあって思いながら過ごしています。

(ひよどり台 40代女性)

今年4月からURの団地に住んでいます。毎号、さまざまな団地の情報が入ってくるので楽しみにしています。

(武庫川 30代女性)