

無理なく元気にカンタン体操

こわばった
背中と腰をほぐす



背中・肩のストレッチ

両腕を横に広げた状態からゆっくりとあげ、バンザイのポーズを3秒保ちます。肩甲骨の動きを感じながら、元の位置に戻します。



腰・背中ストレッチ

四つんばいからお尻を後ろに押し出して、前屈姿勢に。筋肉を伸ばしやすく、一般的な前屈よりも腰に負担がかかりません。



背中・腹部のストレッチ

椅子に浅めに座り、背中を丸めて手を交差させます。手のひらを外側に向けて頭上にあげ、背筋を伸ばします。

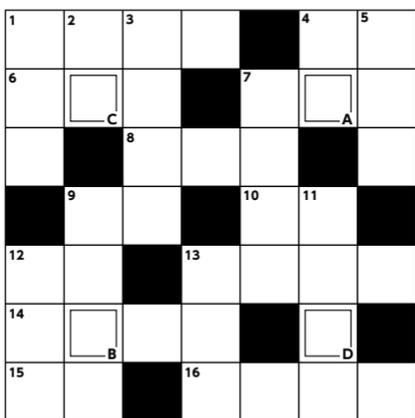


★いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。

監修:生活ヨガ研究所 男性も気軽に参加できるヨガ教室(大阪・天満橋)を開催。

生活ヨガ研究所 検索

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。

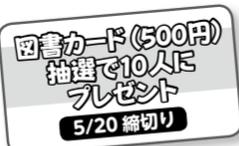
二重マスならべると



- タテのカギ**
- 順番がくる、〇〇〇が回る。
 - 早起きは三文の〇〇。
 - 病原体。インフルエンザ〇〇〇〇。
 - 相手のすきをつけこんで攻める、〇〇をつく。
 - 具材を生地に挟みソースをつけるメキシコ料理。
 - 偶然。
 - ボケとツツコミの話芸。
 - エベレスト山がある〇〇〇〇山脈。
 - 親しみやすい、〇〇〇〇な人。
 - 運転初心者がつける〇〇〇〇マーク。

ヨコのカギ

- ⇔兄。
- 地図上でNがさす方向。
- 医者や科学者の作業着。
- ニワトリの子ども。
- 起源。祖先。〇〇〇をたどる。
- 日本酒を飲むときに使う木製の四角い器。
- 〇〇とも来てください。
- 背〇〇。腹〇〇。〇〇肉。
- 運転手だけの〇〇〇〇カー。
- 「山茶花」の読み方は?
- 出ると打たれるもの。
- 買い手。



前号の答え

【ヒラギ】



【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

知って 楽しむ! 暮らしの雑学

排水溝のぬめりは〇〇で取る!



シンクの排水口は、水アカやぬめりですぐに汚れてしまいます。また、放っておくと悪臭の原因にもなり、衛生的にも良くありません。そんな水アカやぬめりを防止するには、10円玉が効果的。5~10枚を網ネット(ストッキングでも代用可)に入れて、排水口にぶら下げておきましょう。銅のイオン分解の作用で汚れとぬめりを予防してくれます。また、アルミホイルにも同じような効果があります。

みんな集まれ! 読者のひろば

Voice ヴォイス

読者からの声をお届けします

ポートタウン東駅から近く、緑がいっぱいの並木道をいつも散歩しています。メジロ、ハト、ムクドリ、カラスがたくさんいる大好きなまちです。(南港ひかりの 女性)

駅に近く、ゆったりとした広場も多く住み心地の良い団地です。長年住んでいますが、高齢化が進んでいます。子育て世代がもっと住んでくれるといいですね。(新千里東町 女性)

大学生とともに団地を盛り上げる活動が行われています。まだ活動には参加できていませんが、心の中で応援しています。(男山 女性)

- 【俳句】**
- よろけてる 吾鳩雀も 春一番 (南港ひかりの 藤原初江)
 - 幾言語 あふれて 京の花見かな (桃山南 大内田恵子)
 - 目白来て 梅の枝ゆらす 日暮れ時 (サンヴァリエ針中野 大西さゆり)
 - 【川柳】
 - 鹿おじぎ せんべい持つ手 孫笑顔 (中登美第3 和田ひでよ)
 - 写メ見せて まごの自慢に 花が咲く (玉川橋 匿名希望)
 - 恋ごころ 向かいのバスが さらってく (洛西竹の里 古川麻美子)

俳句、短歌、川柳など、皆さまからの投稿をお待ちしています。採用された方には図書カード(500円分)を進呈します。応募方法は下記参照



プレゼント・投稿作品 応募あて先

※5月20日到着分まで有効



スマートフォンからも応募可能!

QRコードを撮影すれば簡単アクセス

応募方法 はがきに「プレゼント希望番号」「クイズの解答」「投稿作品」のいずれかをご記入いただき、アンケートにお答えください。

- 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
- 今月号で興味を持った記事
- 今後掲載してほしい情報
- 団地暮らしでのエピソード

※住所・氏名など記入漏れがないか投かん前に一度ご確認ください。をお願いいたします。

団地に歴史あり 写真募集

- 応募方法
- 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
 - 写真を撮った(写っている)団地名と撮影した年代
 - 被写体に関する思い出(150文字程度)をご記入ください。

※郵送またはパソコン、スマートフォンからご応募ください。郵送の場合は輸送中に折れないよう、写真に当て手紙などを添えてお送りください。お送りいただいた写真は返却しません。掲載は次号以降になることがあります。

あて先 〒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」

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