

無理なく元気にカンタン体操

新陳代謝を
活発にする



端部の血流を促すストレッチ

床か椅子に座り、足の指の間に手の指を入れます。強めににぎりながら、1分間を目安にゆっくりと足を回転させます。



足指とふくらはぎのストレッチ

椅子などにつかまり、足の指を大きく開いて立ちます。指の力を使いながらかかとを浮かせ、つまさきを伸ばします。



手~体のリンパの流れを促進

四つんばいの姿勢から、肩より前に手をつきます。深く息をはきながら胸を下ろし、数秒間姿勢をキープします。



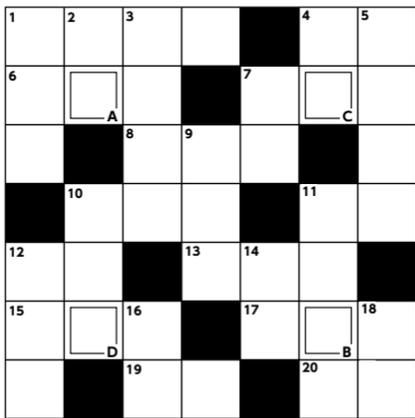
★いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。

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。

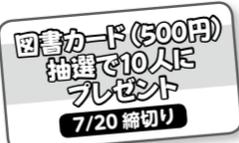
二重マスならべると

タテのカギ

1 腹が赤くてしっぽの長い両生類。
2 応援。○○リーダー。○○ダンス。
3 日本では3%↓5%↓8%と推移の消費○○○○。
4 違い。ずれ。わずかな○○が生じる。
5 船渡御や奉納花火が行われる、大阪の○○○○祭。
6 陰(いん)。
7 浴衣の読み方は?
8 冷・沖・牙の部首。
9 パール。
10 下駄の指をかける部分。
11 雨上がり時、空にかかります。
12 7月の旧暦は○○月。
13 竿と糸と針を使います。

ヨコのカギ

- 1 日ごとによい行いをする呼びかけ、一日○○○○。
- 4 囲碁では白番。
- 6 ○○○像が有名なイースター島。
- 7 あらかじめの費用。○○○案。
- 8 わけ。
- 10 毎日決まって行うこと。
- 11 四字熟語「以○○伝○○」。
- 12 ななめ。○○向かい。○○に構える。
- 13 縁もゆかりもない、赤の○○○。
- 15 スプーン・フォークと並ぶ小刀。
- 17 小説より奇なものの。
- 19 6月の旧暦は○○月。
- 20 てっぽう・オニ・ひめなどの種類があります。



前号の答え

【ヨザケラ】

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| オ | ト | ウ | ツ | キ | タ |
| ハ | ク | イ | ヒ | コ | ケ |
| チ | ル | ー | ツ | ス | シ |
| マ | ス | ゼ | ヒ | ン | ン |
| キ | ン | ワ | ン | マ | ン |
| サ | ザ | ン | カ | ラ | ラ |
| ク | イ | バ | イ | ヤ | ー |

【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

換気扇などの油汚れを簡単に落とす



換気扇にこびりついた頑固な油汚れ。濡らした布で拭いてもなかなか落ちませんよね。換気扇掃除の際には、ドライヤーを「強」にして熱風を30秒ほどあてて温め、乾いた布で拭き取ると、洗剤を使わなくてもきれいに落とすことができます。また掃除の後、洗濯用の柔軟剤を薄く塗っておくと汚れの付着を防ぐことができ、次の換気扇掃除が楽になります。

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

昨年8月に入居。お向かいさんがとても気の合う方で日帰り旅行や食事をご一緒させていただき、独り暮らしでも心強い日々です。(泉北竹城台二丁 女性)

団地暮らし22年。成長した子どもたちも今は同じ団地に入居し、孫も出来ました。(鈴の宮 男性)

団地内で中国人の女性と知り合い、中国語と日本語を教えあいました。その後私は中国語検定3級に合格!今でもときどき互いの家を行き来し交流しています。最近では外国人も多く住まれ、URも国際的になったなど感心しています。(サンヴァリエ東長居 女性)

- 【俳句】
- 梅雨いとま 青空映す 水たまり (鈴の宮 ポコ腹)
- さやさやと 車夫シルエット 菖蒲刈り (西京極駅前 シニアスイマー)
- 光揺れ 君見失う 藤棚で (洛西竹の里 古川麻美子)
- 百歳と 聞けば昔は 驚いた (香里 小林豊)
- シャワー浴び Tシャツに着替え これも幸 (里中 匿名希望)
- 焼きもちを ほどほど妬いて 猫の恋 (富雄 池田絹代)

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

※7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。

- 1 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
- 2 今月号で興味を持った記事
- 3 今後掲載してほしい情報
- 4 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。

団地に歴史あり 写真募集

応募方法

- 1 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
- 2 写真を撮った(写っている)団地名と撮影した年代
- 3 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/