

無理なく元気にカンタン体操

身体のゆがみ。
くせをなおす



肩・背中へのゆがみを整える

仰向けに寝た状態で、片足を反対側の床につけます。膝が浮かないよう手で押さえながら、肩を後ろに向かって10回ほど回します。



肩・腰のくせを整える

横座り(または正座)になり、片手の指先を床につけます。反対側の腕を上げて脇をゆっくり伸ばします。



股関節のアンバランスを解消

仰向けに寝た状態で両膝を曲げます。片方を横に倒し股関節を開きます。息を吐きながら5~6回お腹を持ち上げましょう。



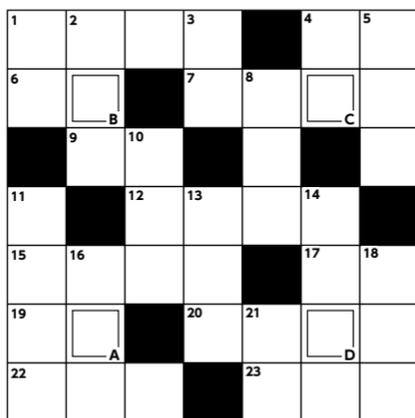
★いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。

監修:生活ヨガ研究所 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。

二重マスとならべると



- タテのカギ**
- アルファベット25番目の文字。
 - ♀女子。
 - 樹木の枝を出す部分。夜空に瞬きます。
 - イチゴやミカンなどに砂糖を加えて煮詰めたもの。下にはどじょうがいる?
 - 白黒のコマをひっくり返して遊ぶボードゲーム。
 - サメで作る中華料理の高級食材。頭のひふ。
 - ユネスコの無形文化遺産に登録された、日本料理の別名。
 - 山を下りること。
 - カメが背負っている。
 - ペルーの首都。

ヨコのカギ

- 小説『日本沈没』に登場する架空の潜水艇。保ちつづけること。
- 詩や歌で語尾が同じ音を繰り返す、〇〇を踏む。
- 繊細で弱々しいこと。〇〇〇〇なつくりの花瓶。
- クジラが吹く。
- 勝負や成否などの分かれ目。
- 「陽炎」の読み方は?
- 力士が踏みます。
- 屈伸運動で曲げる。
- 植物の栄養剤。
- メガネやカメラについている。
- 旅先で変わると寝付けられない人もいる。



前号の答え

【アジサイ】

イ	チ	ゼ	ン	ゴ	テ
モ	ア	イ	ヨ	サ	ン
リ	ニ	リ	ユ	ウ	ジ
ハ	ス	カ	タ	ニ	ン
ナ	イ	フ	ジ	シ	ツ
オ	ミ	ナ	ユ	リ	

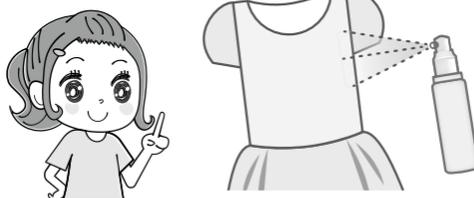
【応募方法】はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、答えを書いて、〒530-0001大阪市北区梅田3丁目4番5号毎日新聞ビル6階(株)高速オフセット内「まど編集室」へ。

■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

大切な服を汗じみから守るには



夏になると、どうしてもできてしまう「脇汗による黄ばみ」。ひどい汗じみは普通に洗濯してもなかなかきれいに落ちません。大切な服を汗じみから守るには、洗濯が終わった後、汗じみがしやすい箇所に「撥水スプレー」か「ベビーパウダー」を軽くつけると、黄ばみの予防になります。

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

いつも幼稚園に行く前にお母さんを泣かせていた幼児。小学生になり、泣かなくなったのを見たとき成長したなあとしみじみ感じました。(片山公園 男性)

母が体調を崩し入院したため、しばらく実家に戻っていました。1カ月ぶりに自宅に戻ると、しばらくしてドアチャイムが。引っ越しの際にごあいさつしてからなにかと気がかけてくださっているお隣の方が、しばらく見かけなかったから心配だったとのこと。ありがたいことです。(菅田町 女性)

玄関の外に西武庫公園から飛んできたと思われるカブトムシがいたことがありました。近くに大きな自然があることにプチ感動しました。(パークタウン西武庫 男性)

小さな子どもがいる家族の入居が増えてきたように感じます。小鳥のさえずりと子どもの声は団地のBGMのようです。(花園 女性)

団地から団地へ引っ越しするぐらい気に入ってます。ほどよい距離感の人付き合いがいいですね。(フレール宝塚御殿山 女性)

【川柳】
詐欺まがい とうとう来たぞ 私にも
(サンヴァリエ針中野 大西さゆり)
高齢化 還暦、古希は 青二才
(富田 谷口正洋)

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

※9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。

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弊社でデータ化した後返却します。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

検索

http://www.ur-mado.net/