

# 無理なく元気にカンタン体操

## 頭痛を解消する



### 体を逆転して 頭の血流をうながす

正座をして、頭頂(頭のてっぺん)を床につけます。首の後ろと背中を伸ばして10秒ほどキープし、元の姿勢に戻って休みましょう。



手は力を抜いて床につける。余裕のある人は後ろで組んで伸ばしましょう

高血圧の人はひかえめに

### 首のこわばりをほぐす

膝を曲げて座り、前にかがんでアキレス腱と首の後ろを伸ばします。そのままゆっくりと5回呼吸をして、元の姿勢に戻ります。

目安は3~5セット



腰を丸めない、膝を開かないよう意識して

### 目の疲れを解消

手のひらをこすって温めます。両手をお椀の形にして、目にかざします。目を閉じて30秒~1分ほど休みましょう。

目を圧迫しないよう、手はふんわりと隙間をつくって



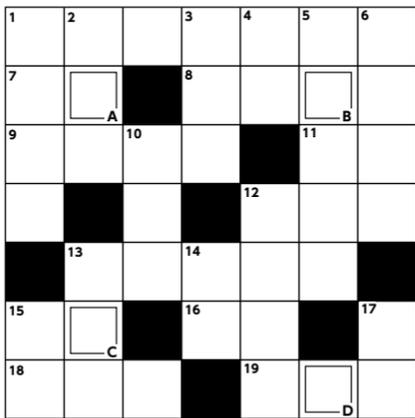
★いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。運動後は、横になって体を休ませてください。

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

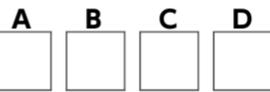
検索

## 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。

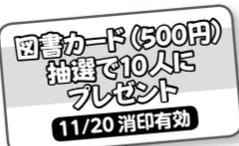
二重マスをならべると



- タテのカギ**
- 四文字熟語、○○○○絶後。
  - 原子番号86番。元素記号はRn。
  - 抜歯後に○○○がさめて痛い。
  - の葉っぱも真っ赤だなじの…(真赤な秋)。
  - 旭日、瑞宝、宝冠、文化。
  - さじ。アイスクリームを食べるときに使う。
  - シユガ!
  - 駅⇨電車。空港⇨○○○○。
  - 「鶴」の読み方は?
  - 帰り道。
  - 共同募金の象徴、赤い○○。
  - 袖触れ合うも他生の○○。

### ヨコのカギ

- 最高潮。プロ野球○○○○○○○シリーズ。
- 「独活」の読み方は?
- はんこ。○○○○ラリー。
- オードブル。つきだし。
- アルファベット3番目。
- 意外な。妙な。○○○なこと。
- 風を通すあな。換気口。
- 抱擁。抱っこ。
- 勤○○、慰○○、○○苦。
- 突然の話で○○○に水だ。
- 首が長い動物。



【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。

前号の答え

【ザンショ】



■パソコンからの応募は URまど

検索

## 知って 暮らす! 暮らしの雑学

### 皮膚に刺さったトゲを簡単に抜くには



木のトゲなどが皮膚に刺さったときは、せっけんで両手をよく洗い、穴の開いた硬貨を刺さった部分に軽く押し付けて盛り上がらせるとトゲの先が出てきます。ピンセットで刺さったときと同じ角度で抜くと簡単に抜けます。トゲを抜いた後は、消毒液での消毒を忘れずに。

## 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

名前の通り団地の周囲にはたくさんの緑があり、ことあるごとに四つ葉のクローバーを探しているのですが、先日ついに見つけて幸せな気持ちになりました! もうすぐ誕生する我が子とクローバーを探す日が待ち遠しいです。  
(アルビス緑丘 女性)

静かで暮らしやすく、夕焼けや、朝焼けがとても綺麗。ただ、外を眺めていると、向かいの棟の人と目が合ってしまう、気まずくなることもあります(笑)  
(泉北竹城台2丁 女性)

- 【俳句】
  - 秋の虫 お腹の虫と 競い合い (里中 匿名希望)
  - ベランダに 手を振る友の ありがたさ (新千里北町 新谷麻子)
  - ぼけたかな メガネの上に 目薬を (香里 小林豊)
- 【俳句】
  - 勤行の しじまを破る 蝉しぐれ (玉串元町 はるみ)
  - 屋上に 送り火を観る 群れとなり (壬生坊城 田久保ゆかり)
  - つるし柿 日向追いかけて 場所移し (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

※11月20日 消印有効



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」「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

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