無理なく元気にカンタン体操

自律神経を調える

ここに効く!

片鼻呼吸で大脳のリラックス

まずは両鼻で息を吐き切ります。①右鼻を押さえて左鼻で息を吸い、左鼻を押さえて右鼻で吐く。②そのまま右鼻で吸い、右鼻を押さえて左鼻で吐く。20往復を目安に、①②を繰り返します。

ガス抜きのポーズ

仰向けの状態で片膝を抱え、ゆっくりと腹式呼吸をします。5回呼吸をしたら足を下ろしてリラックス。この動きを5セット繰り返し、次は反対の膝を抱えて。さらに両膝を抱えて同様に。

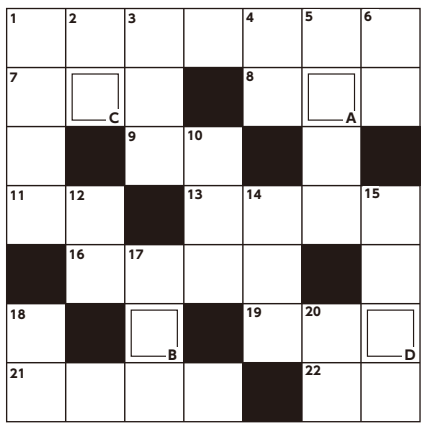
バッタのポーズ

うつ伏せになり後ろ手を組みます。息を吸いながら手を宙に上げ、胸を軽く伸ばします。ゆっくり息を吐きながら手・胸を下ろしリラックス。（目安は3セット）
※腰を痛めている人は控えてください

★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。

二重マスをならべると

A	B	C	D

タテのカギ

1 ワインのエキスパート。
2 評判や人気。○○がいい。
3 動物園や水族館のスタッフ、○○○員。
4 源義経の幼名、○○若丸。
5 「紫陽花」の読み方は？
6 四字熟語、○○深長。
10 弦が6本でピックを使う楽器。
12 早起きは三文の○○。
14 オカメやセキセイといえば？
15 映画の撮影終了、○○○○アップ。
17 将棋で、飛車が成ったもの。
18 魚などの内臓。
20 ○○をあざむくには、まず味方から。

ヨコのカギ

1 両思いを表す四字熟語。
7 根拠がなくてでたらめ、荒唐○○○。
8 虫＋見＝？
9 何の手ごたえもないたとえ、ぬかに○○。
11 今年はイヌです。
13 10月の第2月曜は○○○○の日。
16 風力や太陽熱をさす、○○○○エネルギー。
19 新作落語⇔○○○落語。
21 2本の棒に乗って歩く遊び。
22 においをかぎわける、鼻が○○。

図書カード（500円）抽選で10人にプレゼント　3/20 消印有効

【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

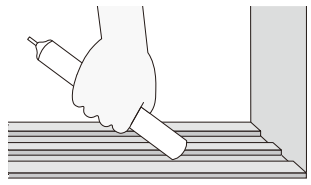
前号の答え

【テブクロ】

サ	ン	タ	ク	ロ	ー	ス
イ	■	カ	リ	ン	■	イ
オ	ト	■	ス	■	カ	ド
ウ	ラ	シ	マ	タ	ロ	ウ
ガ	■	キ	ス	■	リ	■
ウ	エ	ブ	■	ダ	ー	ト
マ	ル	■	コ	テ	■	リ

知って楽する！暮らしの雑学

敷居のすべりをよくする方法



ふすまや障子が以前より開閉しにくくなった場合はろうそくを使います。ふすまや障子を取り外し、下のレールのゴミを取り除きます。木がささくれ立っているようであれば、あらかじめサンドペーパーで磨いておきます。そして、ろうそくの裏側（芯のないほう）をレールにまんべんなく塗りこんでいきます。

みんな集まれ！ 読者のひろば

【川柳】

煮奴であったか料理がすぐに出来
（里中　匿名希望）

自治会の全員清掃児童増え
（洛西新林　山本長司）

おうちどこ？ベンチ座るとよく言われ
（香里　小林豊）

【俳句】

ほのかな香鼻で探すは沈丁花
（茨木学園町　足立一郎）

モクレンの蕾愛しき冬将軍
（八尾若草　外尾登志美）

風に舞う落ち葉ほうきを逃げ回る
（男山　広田ヒロミ）

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

Voice ヴォイス

読者からの声をお届けします

公団住宅で生まれ育って60年。「団地に歴史あり」の写真を見て昔を思い出し、大変感慨深い気持ちになっています。私も昔のアルバムを探してみようかなと思います。
（リビエール関目　男性）

3歳の息子の名前入りハンカチを洗濯して干していたところ、風が強い日だったので、お隣のベランダに飛んでしまいました。寒い日だったにも関わらず、わざわざ「お宅の洗濯物かな？」とお隣のおじいさんが届けてくれました。初めてのお隣さんとの出会いが心温まるものでした。
（郡山駅前　女性）

プレゼント・投稿作品 応募あて先

※3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。

❶ 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地　❷ 今月号で興味を持った記事　❸ 今後掲載してほしい情報　❹ 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いま一度ご確認をお願いいたします。

団地に歴史あり 写真募集

応募方法
❶ 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
❷ 写真を撮った（写っている）団地名と撮影した年代
❸ 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/