

無理なく元気にカンタン体操

花粉症をやわらげる



ねじりのポーズで 背骨にアプローチ

座布団の上に座り、右膝を立てて左足と交差させます。右手を後ろについて床を押しながら左手で右膝を引っ張り、体をねじります。そのまま5回呼吸をしたら、両手を左側において休めます。足を組み替えて反対側も同様に。

ひじが曲がらないよう、本などで手をつく位置を高くする



椅子に座ってもOK。その場合は椅子の脚をつかみます

体側部(わき)を伸ばす

開脚した状態で座布団に座り(あぐらでも可)、右膝を内側に曲げます。勢いをつけずに、息を吐きながらゆっくり右手を左側に伸ばしてください。伸ばした後はあぐらの状態で休めます。

お尻が浮かないように気を付けて



片側5セット。やりにくい方を、1、2セット多く伸ばしてください

胸を開いて深呼吸

あぐらをかいて座り、後ろで両手の親指を組みます。腕を後ろに引っ張り、胸をそらして5回呼吸をしましょう。伸ばし終わったら、親指の上下を入れ替えてもう一度同じ動きを。



胸を伸ばす際に指をひらく



首は上に向けず、あごをひくよう意識

★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。座布団を使用すると背筋が伸び、運動がしやすくなります。

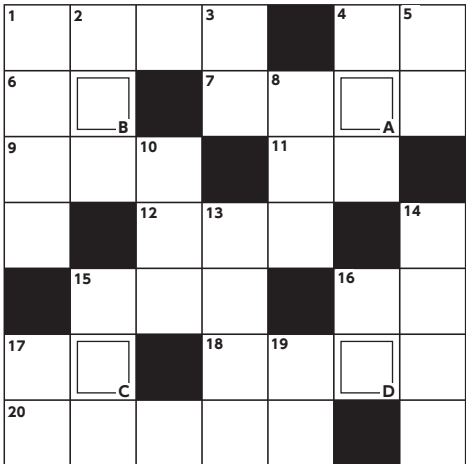
監修:生活ヨガ研究所 70歳からのシニアのヨガクラス(大阪・天満橋)を開講。

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。



二重マスをとらると



タテのカギ

1 割ると紙吹雪が舞う。
2 行く先に多くの困難がある、前途〇〇。
3 まれで珍しいこと。〇〇メタル。
4 手本。〇〇〇〇解答。
5 母。
6 毛をこく道具。
7 細かいところまで行き届いていゝ。
8 胸のうちを告げる。
9 「笑顔」を英語で？
10 あともどりのときに返す。
11 「瑠璃」の読み方は？
12 釣り。た。ミシン。

ヨコのカギ

- 骨折り損の〇〇〇〇〇〇儲け。
- 桜。草。かがみ。
- 石川啄木の歌集「一握の〇〇」。
- 二つのものを同時にねらって、何も得られないこと。〇〇〇〇〇〇取らず。
- 集団住宅地。
- トライアスロンの3番目の種目。
- 祭りのときに大勢でかつぐ。
- 蹴り。
- 意気投合、〇〇が合う。
- ふりがな。〇〇を振る。
- 仰向けで泳ぐ。
- 「尊敬」を英語で？



前号の答え

暮らしの雑学

お風呂のカビを取り除く方法



お風呂のカビ掃除、市販の液体洗剤では液が垂れてしまって完全に取れないという方も多いのでは？ そんなときは片栗粉と塩素系漂白剤を同量程度混ぜ合わせたペーストがおすすめ。カビが生えた場所に直接塗って5分ほど放置し、50度以上のお湯で洗い流せばスッパリきれいになります。ペーストを硬めに作ると垂れません。

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

最近是一般道路でなく、団地内をウォーキングする人が多くなってきて、知らない人とも挨拶する機会が多くなりました

(西大和片岡台 男性)

これまで近所づきあいをしてこなかったため近所の子どもと話す機会もありませんでしたが、団地に住み始め、自分の子どもを連れて歩くようになると、棟の前で遊ぶ小学生とちょっとした雑談をするようになりました。初めて乗る自転車は、どういふものがあるのか、子どもからアドバイスをもらえたりするのが嬉しかったです。

(あかしあ台ハイツ第2 女性)

青空へ花束贈る梅見かな

(洛西竹の里 古川麻美子)

蕪の葉の洗いこぼれし里暮るる

(びわ湖美空 八木啓介)

春めきてことばぐ如くスミレ咲く

(鈴の宮 ぽかぽか)

大好きだ団地のスタッフ優しくて

(総持寺 総持寺団地最高)

金婚やよくぞ不才と共白髪

(南港しらなみ 匿名希望)

「おはよう」がこたまでかえる棟に住み

(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。応募のあて先は下記参照

応募あて先

5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

クロスワードパズル

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、クロスワードパズルの答えを書いて下記「あて先」へ。

正解者の中から抽選で10人に

図書カード(500円)をプレゼント

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/>