

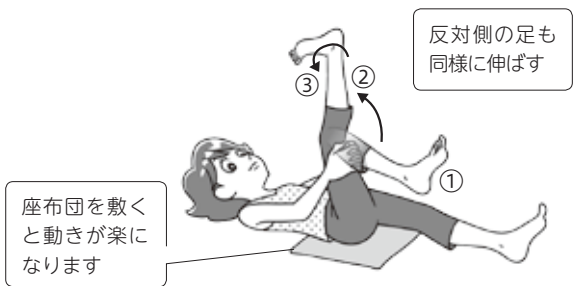
無理なく元気にカンタン体操

梅雨のだるさを緩和する



下半身の背面を伸ばして血行促進

①仰向けになり両手で片膝を持ち上げます(膝は曲げたまま)。②上に向かってゆっくりと膝を伸ばし、そのままの姿勢を5秒キープ。①の位置に足を下ろし、同様に10回繰り返します。③最後に②の姿勢で足首を10回ほど回してほぐしましょう。



★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。

背骨をほぐして自律神経を調える

仰向けになり手を頭の後ろで組みます。両膝を立て、足を肩幅に開きます。ゆっくりと息を吸いながら、腰を持ち上げて伸ばします。元の姿勢に戻る際は、時間をかけながら息を吐ききってください。



腹部の強化

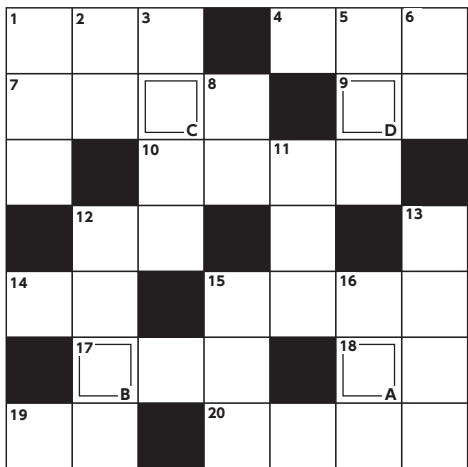
仰向けの状態で両手を腰の下に敷きます。両足をそろえてゆっくりと引き上げ、90度の角度で5秒キープ。ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



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。



二重マスならべると

A	B	C	D

- タテのカギ
- 1 生まれ持った才能。音楽家として〇〇十分だ。
- 2 四字熟語、〇〇曲折。
- 3 藤原定家が選んだ「小倉百人〇〇〇」。
- 4 家主に払う賃賃料。
- 5 フランスの首都。
- 6 〇〇可。特〇〇。免〇〇。
- 7 マジック。
- 8 〇〇〇〇なく本題に入る。
- 9 ほこりやごみを吸引。
- 10 問題点はこの3〇〇〇だ。
- 11 屏風に上手に絵を描いた人。

ヨコのカギ

- 1 新しい考え。〇〇〇工夫。
- 2 収容能力。ホールの〇〇〇は1000人だ。
- 3 皿、コップ、はし。
- 4 〇〇も積もれば山となる。
- 5 本屋。
- 6 目の上に生える毛。
- 7 ホイッスル。
- 8 一層強さが増す、鬼に〇〇〇〇。
- 9 星占いでおひつじ座とふたご座の間の星座。
- 10 平等院の横を流れる〇〇川。
- 11 腕の付け根と胸の間。
- 12 ことわざ、下手の〇〇〇〇。



【ハナビエ】
前号の答え

暮らしの雑学

簡単に作れる お部屋の湿気とり



部屋の湿気が気になる季節に役立つのが重曹。口が広く、ひっくり返りにくい容器に重曹を入れ、カビが生えそうな場所に置いておくだけでOK。ガーゼなどでフタをしておくと重曹がこぼれず安心です。重曹にアロマオイルを垂らせば芳香剤にもなりますし、湿気を吸ってかたまりになったらお掃除などに再利用も可能です。

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

緑が多いせいか、いろんな鳥や虫がいます。カメムシもベランダによくやって来て、洗濯物の衣類やバスタオルなどについていると「ヒョエー！」となります。他の棟の方に聞いたら滅多にこないそうで、不思議です。
(新千里北町 女性)

敷地内の植物で四季を感じています(^^)5歳の娘はURのCMのグリーンマネージャーの歌をよく口ずさんでいて、この団地にもグリーンマネージャーがいるのか聞かれました。いつも手入れされてお花がキレイだし、いるんじゃないの?と答えましたが、実際のところどうなのか気になるところです(^^)♪
(ルネシティ西宮津門 女性)

春風やクルクルまわれ一輪車
(すずかけ台 匿名希望)

藤棚の花の香ほりに兄思ふ
(森之宮 匿名希望)

厳冬を超えて白花びわの実に
(玉川橋 ルンルン)

雨上がり洗濯物が嬉しそう
(平城京 匿名希望)

日々暮らし家事の合間にたそがれる
(南花台 匿名希望)

「あれ」「それ」でわかる奥さんA超え
(桃山南 大内田恵子)

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。応募のあて先は下記参照



応募あて先

7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

- 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/>