

無理なく元気にカンタン体操

夏バテを解消する



下肢のむくみを取るポーズ

あおむけになり、壁にお尻をつけて足を垂直に立てかけます。手は楽な位置に置き、全身の力を抜いて自然な呼吸でリラックス。この姿勢を2〜3分間維持します。



コブラのポーズで食欲増進

①うつぶせになり肩の真下に肘をつきます。手のひらで床を押しながら息を吸って胸を反らし、そのまま2〜3回深呼吸をしましょう。
②手足を曲げて1分間リラックス。足と顔の向きを逆にして、さらに1分休みます。



血流を促す背骨のエクササイズ

椅子に座って足を肩幅より広く開き、手を膝の関節に置きます。背中を猫背ぎみに丸め、ゆっくり息を吸いながら体を反らし、息を吐きながら猫背に戻します。この動きを5〜10回繰り返しましょう。

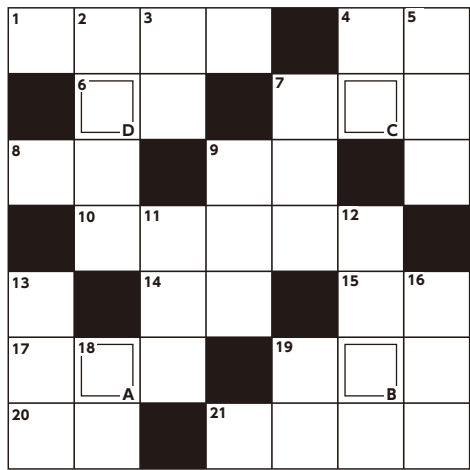


★いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。

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
---	---	---	---

19 18 16 13 12 11 9 7 5 4 3 2
刀を手軽な酒のさかな。を収めるつつ。あからさま。〇〇〇な表現。バチでたたいて音を出す。日本一の山。冬に軒下などに垂れ下がる。役割。務め。〇〇〇を果たす。〇〇〇にかけて大切に育てる。新聞に折り込んで配る広告。〇〇夢中で走る。サイコロで3の対面。〇〇だ。ちようどいい時期。交代の〇〇

タテのカギ

ヨコのカギ

- フランスのニースや軽井沢が有名。
- アメと〇〇を使い分ける。
- 〇〇泉。〇〇度。気〇〇。
- 素早い行動で〇〇〇をたてる。
- パズルの答えは「〇〇編集室」宛てに送ってください。
- 実にストローをさしてジュースを飲む、南国に生える木。
- サッカーの試合開始。
- 化粧品に入っているキラキラ光る素材。
- 自分と他人。〇〇ともに認める。
- ユーカリの葉を食べる動物。
- ちょっとした〇〇〇なことでも伝える。
- 方法。手段。〇〇をたどる。
- 力士が食べる料理。



【ウオッチ】
前号の答え

知って 暮らす 雑学

寝苦しい夜は “壁” を冷やそう



心地よい睡眠のためには、空気を冷やすのではなく“壁”を冷やすことがポイントになります。寝る1時間ほど前に寝室のクーラーの温度設定を25℃、風量は「強」に。就寝時には27〜28℃設定にし、タイマーで3時間くらいで切れるようにすると、冷えすぎることもなく朝までぐっすり眠ることができ

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

6月に発生した大阪北部地震。京都でも大きく揺れてとてもこわかったです。団地では安全のためとしてエレベーターが止まっただけで済みましたが、電気や水道が止まった時のことを考えると日ごろの備えの大切さを改めて感じました。

(西京極駅前 女性)

今住んでいる団地はシックな照明で、仕事から帰ってくると落ち着いた気持ちになります。6月号の「美団地」を読んで、いろいろな団地で工夫されているのだと思いました。

(サンヴァリエ藤井寺 女性)

目を閉じて音の世界の遠花火

(菅屋浜 高橋八重子)

蓮の花すべて包んだおおかさ

(富雄 池田絹代)

風鈴を見つめる嬰にひとり言

(玉串元町 ハルミ)

【俳句】

夕立晴鳩の逢い引き高層階

(中百舌鳥公園 川西孝子)

行つてきます父の笑顔と子の涙

(南港しらなみ あいこり)

同窓会皆童顔にもどつてる

(すずかけ台 匿名希望)

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

9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

<https://www.ur-mado.net/>