



無理なく元気にカンタン体操

ストレスを軽減する

おなかの柔軟性を高めるポーズ

あおむけになり、右膝を左手で押さえながら左側の床(または座布団)につけます。全身の力を抜き、2~5分間ほどゆっくりと深呼吸をしましょう。左膝も同様に行います。



背中のおわばりを除く

正座をし、開いた膝の間に、枕やクッションを腰の高さに積み上げます。前かがみになってクッションにもたれかかり、5~10分間ゆっくりと休みます。



胸を開いて自然な呼吸を促す

あぐらの状態で両足の裏をつけます。枕やクッションを頭側が高くなるよう積み、背中からもたれましょう。目を閉じて5~10分間深呼吸をした後、クッションを全て除き、床の上でしばらく休んでから日常動作に戻ります。



★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。

1	2	3	4	5	6
7		8	9		
		10	11		
12	13			14	
15		16	17		18
	19				
20			21		

二重マスをとらると

A	B	C	D
---	---	---	---

タテのカギ

1 その他いろいろ。e.t.c.と略します。
2 3・14=円周率。
3 布地。テーブル。
4 布地。テーブル。
5 布地。
6 カクテルのモヒートに使う、爽快感のあるハーブ。
7 田畑に立つ見張り番。
8 ピーナツ。
9 東大寺南大門仁王像の作者、
10 ○と快慶。
11 コットン。
12 探偵が謎を解明する○○○小説。
13 ルールを破ると○○○になります。

ヨコのカギ

- シャツの首回り部分。
- よい状態から前の状態にもどる故事、元の○○○。
- 特定の部分に重点を置くこと。ファミリー層に○○○した商品。
- 「浪漫」の読み方は?
- 「カーカー」と鳴く黒い鳥。
- 三大栄養素、脂質・たんぱく質、○○○○。
- トライアスロンで最後の種目。
- 特注。オーダー。○○○○メード。
- 野球で盗塁を防ぐ○○○○球。
- 「○○」が「いいえ」でお答えください。
- 服や下着のこと。○○○○品。

ヒ	シ	ヨ	チ	ム	チ
オ	ン	テ	ガ	ラ	
マ	ド	ヤ	シ	ン	
キ	ツ	ク	オ	フ	
ロ	ラ	メ	ジ	タ	
コ	ア	ラ	サ	サイ	
ツ	テ	チ	ヤ	ン	コ

前号の答え

【アサガオ】

知って楽しむ! 暮らしの雑学

鍋の焦げはタマネギの皮で落とそう



煮込み料理が多くなるこれからの季節。うっかり鍋を焦がしてしまったときに役立つのがタマネギの周りの茶色い皮です。鍋に焦げが浸かるくらいの水を張り、タマネギの皮を投入。20~30分ほど沸騰させ、鍋の中の焦げが柔らかくなったら湯を捨ててスポンジで優しくこすると頑固な焦げも落ちやすくなります。

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

地震で停電になったとき、しばらくすると家の外が騒がしい。近所の方々が停電の確認をしていて、誰かが通報してくれたのか、しばらくすると回復しました。常は挨拶程度ですが、非常時に隣同士すぐ確認できるのが団地暮らしのいいところだと実感しました。
(向島 女性)

近くに住んでいる小学生のお子さんが1歳になる娘の名前と誕生日を覚えてくれていて、誕生日に花かんむりを作ってくれました。とても嬉しく心がほっこりしました。
(鈴蘭台第1 女性)

- 【川柳】老婆でも笑顔ひとつで美女になる (奈良青山 河島ケイ子)
- 暑すぎてプール閉鎖という不思議 (富田 谷口正洋)
- 【俳句】木犀の香の涼風纏う吾 (鈴の宮 小林綾子)
- ゆく夏を奏でる網戸の迷い蝉 (平城第1 マツシュー)
- 【短歌】盆迎え 子らの帰郷を指折りし 待てど届かぬ靴の響きよ (鈴蘭台第5 小森田和代)
- カラコロと藍染ゆかたで観に行かん 夜空の大輪友を誘いて (保津川 みーちゃん)

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

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

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



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/>