



# 無理なく元気にカンタン体操

冷え性を改善する

## ① 末端の血流を促進する

床に座布団を敷いて座り、右足の指の間に左手の指を入れて少し強めに握ります。そのままぐるぐると回転させたり、上下に伸ばしたりして、2分ほど足指をほぐしましょう。左足も同様に。



## ② 太ももの裏の筋肉を動かす

あおむけになり、タオルを右足の指の付け根あたりに引っかけて、足を持ち上げます。Aつま先を上へ伸ばす・息を吸うBかかとを上へ伸ばす・息を吐く。この動作を10セット、左足も同様に行います。



## ③ お尻～足の側面を伸ばす

②の体勢で右手をタオルから離し、足を左側の床に付けて体をねじります。右手も床に付けてリラックスし、約1分間、深呼吸をしましょう。右足も同様にしたら、足をそろえて床の上でしばらく休み、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		

二重マスならべると

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

- タテのカギ**
- 1 好きな本。大切にしている本。
  - 2 ひとばん。いちや。○○○○の夢。
  - 3 振り込め詐欺の一つ、○○○○請求詐欺。
  - 4 サイの鼻先にあつて、カバの鼻先になるもの。
  - 5 カルタ遊びで間違った札を取ってしまった。
  - 7 階段の途中にある少し広い平らな部分。
  - 9 「はくしよん」風邪をひいたかな?
  - 11 何かが起こるような兆し。虫の○○○○。
  - 12 四字熟語、温故○○○○。
  - 13 本に挟む目印。
  - 14 落語のおち。
  - 16 三人寄れば文殊の○○○。

### ヨコのカギ

- 1 アンデルセン童話「みにくい○○○のこ」。
- 3 魚+堅=?
- 6 裁縫に使う針と○○。
- 7 とっておきの策。最後の手段。
- 8 口と胃の間にある消化器官。
- 10 頭隠して○○隠さず。
- 11 春夏秋冬。
- 12 湯のみの中で立つと縁起がいいと言われます。
- 14 小さく切った新鮮な魚介類。別名「おつくり」。
- 15 お正月に食べる○○○料理。
- 17 ギターやバイオリンなどの○○○楽器。
- 18 人の○○見て我が○○直せ。

エ	リ	モ	ク	ア	ミ
ト	ツ	カ	ラ	マ	ン
セ		カ	ラ	ス	ト
ト	ウ	シ	ツ	ワ	
ラ		ン	カ	ス	タ
	ケ	ン	セ	イ	コ
ハ	イ	リ	ヨ	ウ	

前号の答え  
【マツタケ】

## 知って 暮らす! 暮らしの雑学

### イヤな静電気を衣服の素材で防ぐ



乾燥する冬場に起こりやすい「静電気」。衣服の素材を見直すだけでも防ぐことができます。ポリエステルと綿、ウールとポリエステルなどのように異素材の服を重ね着することで、静電気は溜まっていきます。コットンニットとコットンシャツのように「同素材ファッション」を心がけると大幅に静電気を抑えられます。

## 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

秋色に染まった団地の木々の中をコミュニティバスが走り抜けていきます。私も健康のために公園内の側溝のふた1枚を一步として、毎日ウォーキングしています。気持ちいいですよ。  
(保津川 女性)

今年開催されたサッカーワールドカップでのこと。日本代表チームが真夜中にゴールした瞬間、団地全体からワーツと声が聞こえてきました。みんなと一体になれたような気がしてうれしかったです。  
(あかしあ台ハイツ 男性)

- 【川柳】  
ぼあばよぶ孫の声の優しさよ  
(玉川橋 まごにまごまご)
- やさしさが古い淋しさ包み込む  
(高見フローラルタウン 吉田昌之)
- 【俳句】  
冬のバス日溜まりの席選びをり  
(洛西竹の里 古川麻美子)
- 七五三慣れぬ草履にてこずりし  
(桃山南 大内田恵子)
- 【短歌】  
まっすぐに教師の夢を追いかけた  
合格の掲示板涙でにじむ  
(森ノ宮 中村雅美)
- 七五三朱いべを着て髪結うて  
合わすもみじ手なお健やかに  
(保津川 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

1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

- 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](#) <https://www.ur-mado.net/>