



無理なく元気にカンタン体操

肩こりを解消する

首につながる部位・中指をほぐす

①中指を曲げる・そらす・付け根をもむなどして、しっかりとほぐす。



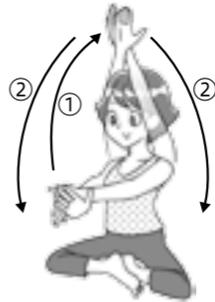
②手のひらを床に付け、ゆっくりと中指をそらして30秒ほどキープ。もう片方の手も同様に①②を行います。



指をそらす際、息を止めないように注意して

肩回りのこわばった筋肉を動かす

両手の甲を交差させます。①手の甲同士を押し合いながら、ゆっくりと息を吸って上に伸ばします。②その後、息を吐いて両手を外側からストンと下ろしましょう。3～5回伸びを繰り返したら、手の交差を逆にして同様に。



正座・あぐら・椅子・立位など、姿勢は自由です。背筋を伸ばすよう意識して

肩を回すストレッチ

椅子か床にあぐらで座ります。①右手で軽く肩を触り、②指先は肩に添えたまま、肘を肩より後ろになるよう持ち上げます。③肘が左膝に付くようゆっくりと肩を回し、②→③を内回し・外回し各5回ずつ行います。左肩も同様に。



②→③は、直線ではなくだ円を描くように

★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。

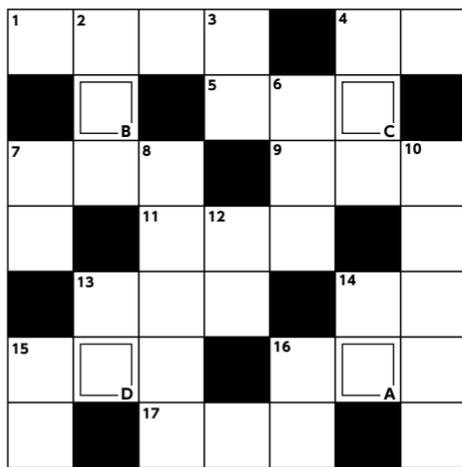
監修:生活ヨガ研究所 70歳からのシニアのヨガクラス(大阪・天満橋)を開講。

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

- タテのカギ**
- 2 紙には勝つが石には負ける。
 - 3 ○○の耳に念仏。
 - 4 試み。別の方法に○○○する。
 - 6 単行本などの巻頭に掲載される絵や写真。
 - 7 タコやイカが吐く。
 - 8 ○○○○&ジェントルマン…。
 - 10 カフェ。飲み物や軽食などを出す飲食店。
 - 12 該当する項目を○○で囲む。
 - 13 鴨が背負ってくる野菜。
 - 14 一寸○○は闇。
 - 15 「木瓜」の読み方は?
 - 16 オフ。

ヨコのカギ

- 1 朝のあいさつ。
- 4 類は○○を呼ぶ。
- 5 落語で本題前の小噺。
- 7 「董」の読み方は?
- 9 エリア。○○○密着型。
- 11 料理の注文を受けて届ける。
- 13 つめ。○○○ケア。○○○アート。
- 14 パンダの好物。
- 15 ゴルフで、パーより1打多いスコア。
- 16 きまりごと。いましめ。鉄の○○○。
- 17 白鳥。



前号の答え
【トシノセ】

知って 暮らす! 暮らしの雑学

セーターの毛玉をきれいに取る



冬場に着たセーター。片づける前に毛玉に困っている方も多いのでは? そんな毛玉を取るには、台所用の山型スポンジタワシがおすすめ。軽くこするだけで毛玉から飛び出している毛先がスポンジの穴に入り込むので、セーターを傷めることなく毛玉が取れます。平面型より山型のスポンジが効果的です。

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

結婚を機に九州から当団地に住み始めて45年。子どもも2人育て上げ、転居を考えたこともありましたが、今では娘家族も同じ団地へ引っ越してきたので、親子3代で住んでいます。
(泉南一丘 女性)

ご近所から聞こえてくる赤ちゃんの泣き声に毎日癒やされています。顔も知らない子ですが、最近は声が力強くなってきて、成長を夫と喜んでます。そのうち、おしゃべりが聞こえてくるのを楽しみにしています!
(落合第3 女性)

【短歌】
トボトボと歩く団地の細道に
枯れ葉舞い落ち父母想う
(千里竹見台 匿名希望)

【俳句】
ふかふかの落ち葉踏み歩き出す
(南花台 長峯万智子)

【川柳】
乗り過ごし飲み代しのぐ車代
(南港しらなみ 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

3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

団地暮らしで起こった心あたまるお話や、クスッと笑ってしまったエピソードをお寄せください。便せん、原稿用紙などに、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、エピソード(200～300文字程度)を書いて、封書で下記「あて先」へ。

採用者には

図書カード(1000円)をプレゼント

※編集部で加筆・修正させていただく場合があります

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/