

空いた時間にすぐできる
ながらdeヨガ

お風呂に入りながら

湯船に浸かって
肩甲骨にアプローチ

手のひらを体の内側に向けたまま、両手を体の前でクロスさせて、さらにもう一度クロスさせます。肩甲骨周りを意識しながら、組んだ手をゆっくりと上下させましょう。クロスする両手の上下を逆にして、もう一方も同様に。

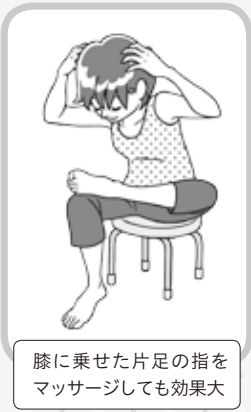


ひじを上下させることがポイント

忙しかったり、おっくうになったりで、運動を毎日欠かさず行うのは難しいもの。そこで、何かをしながらでもできるカンタンなヨガの動きをご紹介します。

バスチェアで
臀部の柔軟

ふとももの上に片足を乗せて、そのまま体を洗ったりシャンプーをしたりします。股関節や臀部のストレッチになり、末梢神経の緊張を緩めてくれます。膝に乗せる足を逆にして同様に。



膝に乗せた片足の指をマッサージしても効果大

髪を拭きながら
体幹トレーニング

片足の甲の上に、もう一方の足を置いて力を抜きます。接地している足の親指の付け根(拇指球)、小指の付け根(小指球)、かかとの3点を意識して、下腹に力をいれます。乗せる足を逆にして同様に。



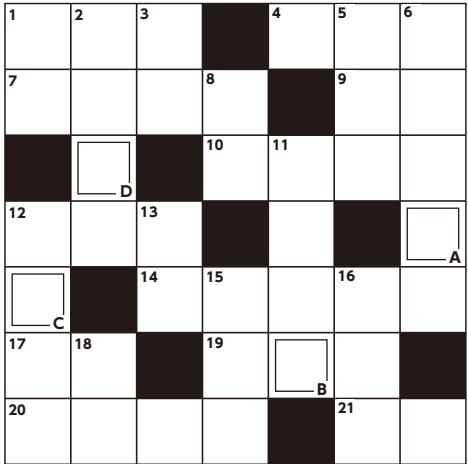
左右でバランスが違うので苦手な方を念入りに

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。

クロスワードパズル

ヨコ、タテ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。



二重マスをならべると

ヨコのカギ

- 1 隠れ家。秘密基地。
- 4 四字熟語「一念○○○」。
- 7 立ち居振る舞い。○○○○不審。
- 9 マロン。モンブランケーキに使う実。
- 10 切ると涙が出る丸い野菜。オニオン。
- 12 半袖でカラフルな色彩の○○○シャツ。
- 14 英語の「おいしい」。
- 17 起立、○○、着席。
- 19 わずかなあき時間。○○○を惜しんで勉強する。
- 20 主に女性がはく衣服。プリーツ○○○○。
- 21 情けは人の○○ならず。

タテのカギ

- 1 夏の次の季節。植物の水やりに使う道具。体が黒褐色のアシカ科の大型動物。
- 2 団子状にした鶏肉や魚肉のすり身。
- 3 イソップ童話「アリと○○○○」。
- 4 ソング。かぞえ○○。絵描き○○。
- 5 突き進むこと。目標達成に○○○○する。
- 6 住所。メール○○○○。
- 7 「地味」の反対語。一覧表。条件を○○○アツ

前号の答え「ナデシコ」



みんな集まれ! 読者のひろば

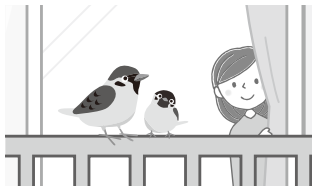
ほっこり

団地エピソード

愛おしい隣人(鳥?)たち

私が住む団地は比較的郊外にあるためか、都会ではあまり耳にしない鳥の鳴き声が聞こえます。春に「ホ～ホケキョ!」というウグイスの音が聞こえた時は、思わず笑い出していました。

また、たまにベランダに雀が遊びに来ます。とても臆病なので私たちに気付くとすぐに飛び去ってしまいますが、チュンチュンととても可愛らしいです。この間は、小さな親子で来てくれました。ささやかな癒やしのひとときです。



(鈴の宮 ライラックさん)

団地はぼくの帰る場所

団地で暮らし始めて37年目となり、かつての5人家族も今ではひとり暮らしです。3人の子どもたちはすでに別の場所で家庭を持っていますが、「団地がぼくたちの故郷や」と孫を連れて時々帰ってきます。孫を連れて近所の公園に行ったら、「パパが遊んでいたブランコだよ」「この木に登って叱られたんだ」などと懐かしそうに話しています。最近は若い家族の入居も多く、子どもの声が多く聞けてうれしいです。



(落合 M.Hさん)

- 俳句 彦星に一夜なりたや天仰ぐ (茨木学園町 足立一郎)
- 極楽の風鈴に呼ばれ奥の院 (洛西新林 山本長司)
- 風船がはじけるように桔梗咲く (すずかけ台ハイツ 岡栄)
- ◆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
- 川柳 散歩道足どり重く犬と主 (泉北竹城台二丁 魚波長子)
- 心にはカビが生えない工夫する (里中 匿名希望)
- 同じ位置 立つもすわるもただひとり (泉北竹城台二丁 原田多美子)



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!



左記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

はがきに郵便番号、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

ほっこり団地エピソード

応募方法

団地暮らしで起こった、心あたたまのお話をお寄せください。はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、エピソード(200字以上)を書いて、下記「あて先」へ。

採用者に図書カード(1000円)をプレゼント

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/>