空いた時間にすぐできる

ながらdeヨガ

寝転びながら

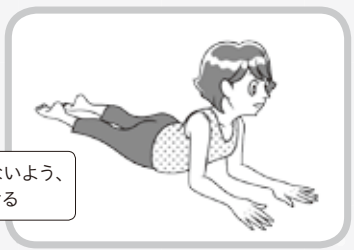
忙しかったり、おっくうになったりで、運動を毎日欠かさず行うのは難しいもの。そこで、何かをしながらでもできるカンタンなヨガの動きをご紹介します。

布団の起き上がりに呼吸を楽に

そろえた両膝を片方の手で押さえ、もう片方の手を肩からぐるぐる回します。背骨を動かすようなつもりでゆっくりと時計回りに大きく回し、半時計回りでも同様に。押さえる手と足の向きを逆にして、もう一方も同様に。

テレビを見ながら 猫背を改善！

仰向けになったまま上半身を起こし、両肘を直角にして、前腕は地面にぴたっとくっつけます。胸は開き、ギュッと背中を締めて、少しずつ前腕で床を押します。スマホを見ているとなりがちな猫背の改善に役立ちます。



休息のポーズで背中の緊張をゆるめる

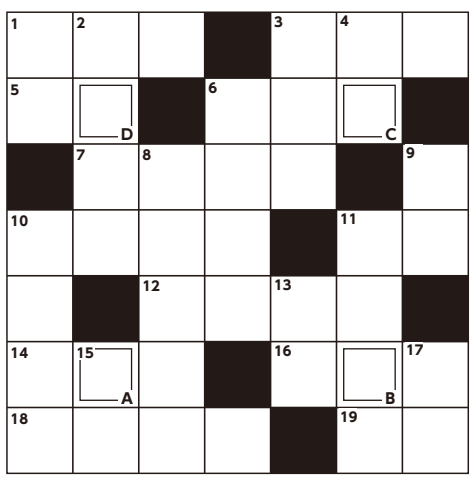
寝転んだまま頭の上に手を乗せて、おなかと胸を地面に押しつけながら深呼吸します。あごを十分に引いて、手は力を入れずに乗せるだけ。手の重さで首がゆるまり、背中の緊張が取り除かれます。

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

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 A B C D

ヨコのカギ

1 ショートケーキの上に載っている赤い果物。
3 笑うとできる小さなくぼみ。
5 ○○ぶき屋根の日本家屋。
6 すぐれた知恵。○○○を結集する。
7 切れると願い事がかなうとされる、刺しゅう糸を編んだお守り。
10 ○○○○コンロ。○○○○テープ。○○○○デッキ。
11 ⇔弟。
12 香り○○○○、味しめじ。
14 イベントの進行役。
16 のぞみ。ねがい。第1○○○。
18 しっと。○○○○焼き。
19 紙などを貼り合わせるときに使う。

タテのカギ

1 甲があり墨を吐く海生動物。
2 時代劇で通行人などが休息できる店。
3 ムービー。○○○館。○○○監督。
4 食べたり、しゃべったりする器官。
6 銭湯に高くそびえ立つ。
8 大学いもや芋けんぴの材料。
9 「雲丹」の読み方は？
10 11月23日は勤労○○○○の日。
11 春は○○○○。(枕草子)
13 幅広く○○にわたる内容。
15 食べればお寺で鐘が鳴る？
17 キュウリやスイカは○○科の植物。

前号の答え【リンドウ】

ア	ジ	ト	■	ホ	ツ	キ
キ	ヨ	ド	ウ	■	ク	リ
■	ウ	■	タ	マ	ネ	ギ
ア	ロ	ハ	■	イ	■	リ
ド	■	デ	リ	シ	ヤ	ス
レ	イ	■	ス	ン	カ	■
ス	カ	ー	ト	■	タ	メ

賃貸倉庫・トランクルーム利用者募集中!!

一部の団地では居住者専用の賃貸倉庫やトランクルームを設けております。リーズナブルにご利用頂けますので、空き状況を管理サービス事務所にお問合せ下さい。
詳細はhttps://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/

倉庫がある団地はこちら

みんな集まれ！ 読者のひろば

川柳

あいさつで 今日も明かるい 団地内
(奈良青山　松田俊明)

診察券 ポイント付けてと 祖母が出し
(金剛　三村佳子)

ガラケーの 待受画面 孫笑顔
(玉川橋　まごにまごまご)

白桃の 香り溢るる バス車内
(高槻・阿武山十番街　六車佳奈)

短歌

イチゴ水 かけてたべるぞっ 夏の雲
(谷町四丁目シティハイツ　すず)

久々の ジャズに聴きいる 公会堂の ホールに響く 調べなつかし
(千里青山台　北野静子)

◆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

ほっこり 団地エピソード

ゴミ捨て場がオアシスに

私のベランダから見える歩道橋付近の空き地は草木がうっそうとして、ゴミ捨て場のようになっていました。ある日、一人の男性が突然掃除を始めたではありませんか。きれいに土をならし、花々を植えてできた可愛らしい花壇の周りに、椅子としていくつか火鉢を逆さに置いていかれました。すると、いつからか小さなお子さんを連れたお母さんや年配の方が集まる憩いの場所に。一つのコミュニティができあがりました。

(サンヴァリエ針中野　S.Oさん)

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！ 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、心あたたまる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/