

空いた時間にすぐできる ながらdeヨガ

乗り物に乗りながら

電車の座席でインナーマッスを鍛える

乗り物の座席に座ったまま片方の足を少し浮かせて、両手でその膝を軽く押します。おなかに力を入れると腹部のインナーマッスが鍛えられ、腰痛予防になります。浮かせる足を逆にして、もう一方も同様に。



背もたれを頼らず、背筋を伸ばして行くと効果大

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。

かかとの上げ下げで 血流促進

立った状態でかかとや膝をゆっくり上げ下げして、下肢の巡りを良くしましょう。ポイントは意識して足の指を開くこと。エコノミー症候群の予防になるので、長時間移動の際はもちろん、家の中でじっとしている時にもおすすめ。

壁や手すりに手をやって、安全を確保しましょう



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

ねじりのポーズで 便通を改善!

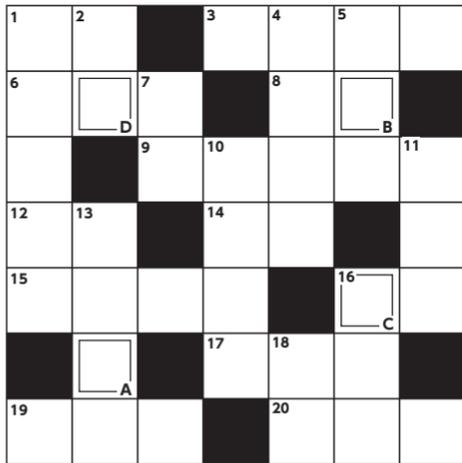
組んだ両足を片手で外側に押すことで背骨をねじります。体の力だけでねじると筋肉がこわばるので、新幹線やバスなどの肘掛けにもう一方の手を掛けて、力を借りましょう。おなかの血行を促し、便通改善に役立ちます。手と足を逆にして、もう一方も同様に。

腹式呼吸をしながらじっくりねじるのがグッド



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。



二重マスならべると

A B C D

ヨコのカギ

- 無くて七〇〇。
- 脚の付け根からひざまでの部分。
- シャンプーとヘア。
- 〇〇と言えばかあ。
- 幸福を祝ったり祈ること。前途を〇〇〇〇〇〇する。
- 〇〇会ったね。
- ゴールド。〇〇メダル。
- 野球でバットを振ること。
- 1000分の1を表す単位。〇〇メートル。〇〇リットル。
- 毛糸の編み物を英語で?
- 絵札と文字札がある遊び道具。〇〇〇とり。
- 「納戸」の読み方は?

タテのカギ

- 12月25日。百の10倍。
- 「特別訓練」を略した言葉。羊毛などを厚く織った寝具。ブランケット。
- ネクタイやリネンをつくる和食。川端康成の小説「トンネル」を抜けると〇〇〇〇〇〇であった。
- 金属製の輪をつなぎ合わせたもの。チェーン。
- 題名。表題。映画の〇〇〇〇

前号の答え【カボチャ】



18 親指部分だけが分かれて
いる手袋。
16 マグロやカツオを英語で?

みんな集まれ! 読者のひろば

ほっこり

団地エピソード

それぞれの日常

一日の終わりに、窓からの景色を眺めながら歯みがきをします。それは亡き父と同じ習慣です。日々目にするありふれた風景。旅に出て初めて見る風景に感激するのも良いけれど、いつもと同じような景色に心がほっとします。向かいの棟のベランダを眺めていると「小さなお子さんがいるんだらうなあ」「几帳面な方なんだらうなあ」。それらのお宅の人と道ですれ違っても分からないけれど、そんなことを考えながら「今日も一日無事に終わった」と感じるのです。



(高の原駅前 I.Kさん)

クローラークレーンに魅せられて

千里山団地の全面的な建て替えも終わりに差し掛かり、大規模な分譲マンションの建造を残すのみとなりました。6階にあるわが家の窓から真正面に建築中の様子が見えます。中でも巨大なクローラークレーンは虹や夕焼け空を背景にすると美しく映え、写真好きの私はカメラが手放せません。当初は建物と現場で働く人の撮影が目的だったはずが、子どものように重機が大好きなおばさん?! となっています。先日、初めて写真コンテストに応募して、結果が楽しみです。



(千里山 T.Nさん)

- 川柳
目覚めてもカスミかった目と頭
(香里ヶ丘西 小林豊)
- 童心に戻りサンタに手紙書く
(里中 匿名希望)
- 俳句
娘が両手のごまめかな
(茨木学園町 足立一郎)
- 作れたよと
- 石舞台群では離る遠足の子
(金剛 栗本小夜子)
- 鏡餅かびに悩まぬ模造品
(富雄 池田絹代)
- 出勤の看護師ジーンズ秋の朝
(シャレール東豊中 大隈杏花)
- ◆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!



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/