

空いた時間にすぐできる

ながらdeヨガ

本を読みながら

座ったまま 肩こりや眼精疲労を取り除く

息を吸いながら肘を後ろに引いて、手を前方に押し出しながら、体が前屈みになるまでゆっくり息を吐き続けます。コツは、吐く時に肩甲骨を意



識して、肩を内側にねじること。5~10セットほど行くと肩や目の疲れに効果的です。

押し出した両手の甲が向き合うように体や手をねじる

忙しかったり、おっくうになったり、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。

寝転んで 背中のコリ取り

仰向けに寝転んでバンザイのポーズを取り、足を直角近くまで上げて、背中の筋膜を伸ばします。足首を前後させることで筋肉がより緩まり、背中のコリが徐々にほぐれていきます。



座布団などを敷いて、腰を浮かして行うのがポイント

机に突っ伏して 首や背中を休ませる

両手の前腕を机に置き、その上に頭を預けます。体の力を完全に抜いて自然に呼吸をすると、首や背中を休ませることができます。腰を痛めるため、高さの合った机で行うことが大切です。



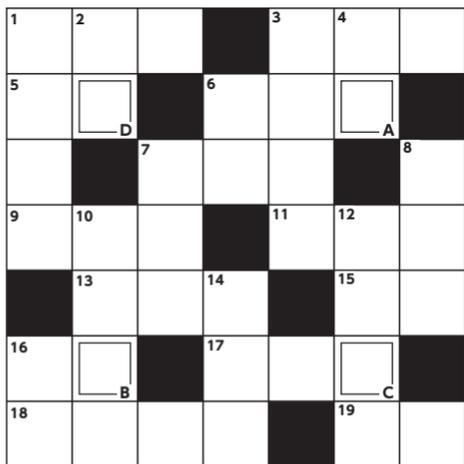
まぶたを閉じて、目周辺の筋肉も休めましょう

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)を講師。生活ヨガ研究所

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

ヨコのカギ

- 1 ミシンの縫い始めと終わりに行く〇〇〇縫い。
- 3 寝床に敷きます。
- 5 大衆。群衆。〇〇メディア。
- 6 4年に一度の〇〇〇年。
- 7 悪い評判。〇〇〇返上。
- 9 サトイモの親芋についた小さい芋。
- 11 「気配」の読み方は?
- 13 インド発祥と言われる、茶葉にミルクと香辛料を加えた飲み物。
- 15 精も〇〇も尽き果てる。
- 16 「てっさ」「てっちり」に使われる魚。
- 17 織田信長や武田信玄が活躍した戦国〇〇〇。
- 18 机上の〇〇〇〇。
- 19 持ち帰りは8%の軽減税〇〇。

タテのカギ

- 1 白身魚を使った練り製品。
- 2 〇〇・M・L。
- 3 〇〇〇〇や 蛙飛び込む水の音(芭蕉)。
- 4 つまさき。〇〇シユーズ。
- 6 早春に紅色や白色の花が咲く。
- 7 「母屋」の読み方は?
- 8 ハンコが〇〇〇〇をお願いします。
- 10 千載〇〇〇〇のチャンス。
- 12 大事に育てられた〇〇〇娘。

前号の答え 【トウミン】



みんな集まれ! 読者のひろば

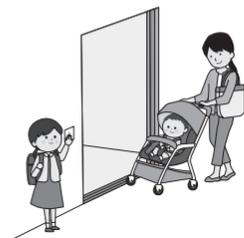
ほっこり

団地エピソード

温かな気遣いに心安らぐ

子どもが産まれてからというもの、団地内ですれ違う方々が「あら、可愛いね〜」と声をかけてくださるので、外に出るのが楽しいです。

また、買い物帰りにエレベーターに乗ろうとしているときのこと。前を歩いていた小学校低学年くらいの子がボタンを押してくれて、「どうぞ」と扉を開けて待っていてとても助かりました。心優しい方がたくさん住んでおり、おかげさまで心穏やかな日々を過ごしています。



(洛西竹の里 N.Sさん)

まるで母を思い出す人

仕事帰りに団地内を歩いていると、ベンチに座ってじっとしている年配の女性を時々見かけました。亡くなった母と同じくらいの年齢かな……。とても寂しそうな様子に見え、警戒されたらどうしようと思いつつも、ある日思い切って声を掛けました。それから時々ベンチで話そうになり、お茶やお菓子をもち寄っているような話をするように。まだ少し距離感を感じますが、もっと仲良くなって、お花見を一緒にできればいいなと思っています。



(中百舌鳥公園 T.Yさん)

- 川柳
口の中道路工事の 歯医者さん
(泉北竹城台 丁原田多美子)
- 物色の ふりして待ってる
値引きシール
(富田カクジイ)
- 古希となりもう食べられぬ豆の数
(金剛三村雅則)
- 俳句
初弘法杖をたよりに道具市
(洛西新林 山本長司)
- 七五三 小さな紳士淑女たち
(すずかけ台ハイイツ岡栄)
- 山白く冬枯れの里 音も無し
(洛西竹の里 小椋愛子)
- ◆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

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!



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/