

空いた時間にすぐできる ながらdeヨガ

頭をつけて首から上をリフレッシュ

正座でおでこを床につけて脱力した状態から、頭を離さずに腰を持ち上げていきます。呼吸を整えながら5~10セットほど行うと、目や頭の疲れなど首から上をリフレッシュできます。



倒れないように手のひらで体をしっかり支えること

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。

らくだのポーズで胸の緊張を緩める

正座をした状態で両手を後ろについて、お尻をゆっくりと上げ下げすることで体を反らせていきます。肛門



腰が痛くならないように気をつけて

を締めながら肩甲骨を寄せて行うのがポイントで、頭を後ろに反らせば、なお効果的です。

体側を伸ばして呼吸を楽に

正座をした状態で片方の手で床を支え、もう一方の手を頭の後ろで組みます。その肘を床についた手の方向に下ろしながら、ゆっくり体をねひっていきます。体側(主に脇腹)が伸びることで、呼吸しやすくなります。手を逆にして、もう一方も同様に。



体をひねるときは息を吐きながら、元に戻すときは息を吸いながら

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。

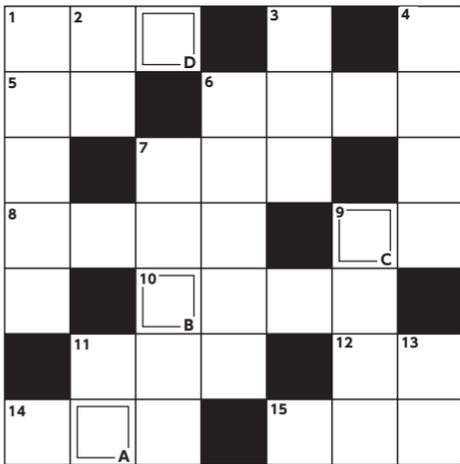
監修:生活ヨガ研究所 70歳からのシニアのヨガクラス(大阪・天満橋)を開講。

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。



二重マスならべると

ヨコのカギ

- 寝るときに頭を乗せる寝具。
- 南米大陸南部にある細長い国。首都はサンティアゴ。
- 小魚・貝・海藻をしょうゆ・砂糖・水あめなどの調味料で煮つけた食品。
- 背中の上しろの方。「彼の○○○には大物が控えている」
- 平らな体と長い足を持ち、世界三大奇虫に数えられる節足動物。
- フランスの首都。
- 加勢する人。手助けをしてくれる人。
- 義務や責任を引き受けること。金銭や責任、仕事の重荷。
- お茶うけやおやつなどにする間食用の食べ物。
- 時には添乗員やガイドが同行して、いろいろな所を巡る観光旅行。
- 曲がっている道路。コーナー。

タテのカギ

- 町なかにある工場。
- モモ○○○3年、カキ8年。
- 学校で「読む・書く・話す」を学ぶ科目。
- ご飯を三角や俵型ににぎったもの。おむすび。
- 試験を受けなかった人や不合格者に対して、後日に行う試験。「追試」の略。
- ネスミ科の哺乳類。ペットや実験用として飼育される。
- 事件発生時に現場に向かう車。「ハトールカー」の略。

前号の答え【ウグイス】

カ	エ	シ	フ	ト	ン
マ	ス	ウ	ル	ウ	
ボ		オ	メ	イ	サ
コ	イ	モ	ケ	ハ	イ
	チ	ヤ	イ	コ	ン
フ	グ		ジ	ア	イ
ク	ウ	ロ	ン		リ
					ツ

13 11
ドリミの「ミ」の次の音。
渋い味。「○○柿」

みんな集まれ! 読者のひろば

ほっこり

団地エピソード

いつかの日か恩返しを

19年初めに最強寒波が襲来した日の夜9時、突然インターホンが鳴りました。恐る恐る玄関に出ると、下の階の男性が立っているではありませんか。私の車の室内灯が付いており、「こんな寒い日にバッテリーが上がったら大変」と心配して教えてくださったそうです。あいさつを交わすくらいに関係でしたが、それからはよくお話をさせていただくように。足の悪い奥さまと2人暮らしとお聞きし、次は私が何かお役に立てればと思っています。



(オークタウン東茨木 Y.Kさん)

団地で広がるまだ見ぬ世界

学生の頃、新聞の切り抜きに意見を書いて提出するという冬休みの宿題がありました。私の家は新聞を購読しておらず、団地内の近所の方々にお願いしてたくさんの新聞をいただきました。担任の先生から「こんなに多くの新聞を集めてレポートを作ってきた生徒は初めて。素晴らしい近所付き合いですね」と褒めていただきました。あれから約10年たちますが、これからも団地はそういう場所であり続けてほしいと思っています。



(玉串西 匿名希望さん)

- 短歌**
戴きし千両と水仙活けてみつ
夫の仏壇華やかになりき
(千里青山台北野静子)
- 俳句**
薫風を食べて遊ぶや親子鯉
(桃山南大内田恵子)
- 川柳**
神ほとけお守り五つ色褪せて
(富雄池田絹代)
- 午前様抜き足さし足ちどり足
(南港しらなみ匿名希望)
- 花粉症動物園もハックション
(新千里東町奥田光千子)
- 古稀過ぎて早まりし老い
一人身に頑張らねばと人人想う
(ウエルブ六甲道3番街平都有利子)
- ◆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。
応募のあては下記参照

応募あて先 5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

<https://www.ur-mado.net/>