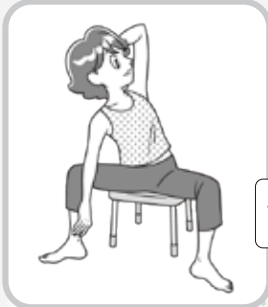


空いた時間にすぐできる ながらdeヨガ

椅子に座って呼吸を楽しむ

椅子に座ったまま両足を大きく開き、片手で足首の内側を持った状態で、もう一方の手で頭の後ろを押さえ、その手の肘をゆっくり上げていきます。体がねじれることで体側が伸び、呼吸がしやすくなります。



座骨が上がらないように意識しよう

座ったまま 股関節周りのバランスを整える

あぐらをかいて両手をそろえ、左右の膝が向く方向に体を倒していきます。お尻の筋肉が伸びるなど、股関節周囲のバランスが整います。体がびっくりしないように、ゆっくり倒していきます。



かかと同士は上下に重ねずに行うのがポイント

片膝を立てて 背面の凝りをほぐす

立てた片膝を曲げ、足の裏を両手で持って、太ももをおなかのほうにゆっくり引き寄せます。息を吸いながら引き寄せ、息を吐きながらゆるめるのを5セットほど行くと、お尻や背中がリフレッシュします。立てる膝を逆にして、もう一方も同様に。



足を持つのが難しいときは抱えてもOK

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。

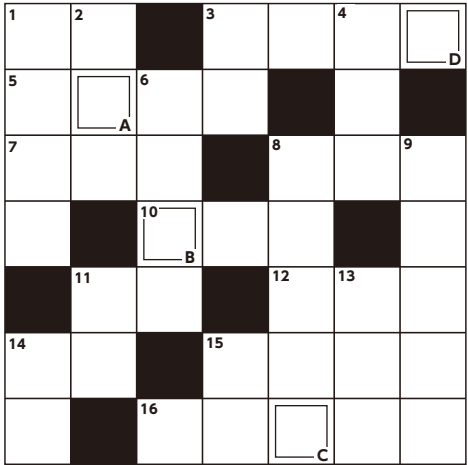
監修:生活ヨガ研究所 70歳からのシニアのヨガクラス(大阪・天満橋)を開講。

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

A B C D

ヨコのカギ

- 米を炊いたりする際に用いる金属製の道具。
- 黄色がかった緑色。
- 小麦粉・砂糖・卵・バターなどを混ぜて作る焼き菓子。
- 強く打ちつけたり、たたいたりすること。
- ものの良しあしが分かる人。鑑定する能力がある人。
- 許可すること。罪や過失をとがめないこと。
- 国の最高権力者。『イギリス〇〇室の歴史は古い』。
- その折の状況や事情のこと。
- 何かをしようと考えることや、その思惑。
- 境や区切りとなるところ。分かれ目。
- 落雷被害を防ぐために立てる金属の棒のこと。

タテのカギ

- 大きくしたり、広くしたりすること。
- まぶたの端に並んで生えている毛。
- 英語でカギのこと。〇〇パーソン。
- 行動を起こしたり、決意したりするときの原因やきっかけ。
- 空気よりも軽い気体を入れて、空中に浮かぶもの。童話に出てくる世話役。『女主人と〇〇〇〇の女たち』。
- 球の表面のこと。



前号の答え 「アスパラ」

みんな集まれ! 読者のひろば

ほっこり

団地エピソード

大雨の日に触れたやさしさ

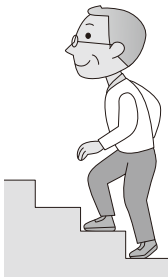
産後3週間の頃、健診帰りに予期せぬ大雨に見舞われました。タクシーの降車場所から住んでいる棟まではかなり距離があり、傘も持っていません。「このままじゃ赤ちゃんが風邪をひいちゃう」と泣きそうになり、思わず管理事務所に駆け込みました。すると管理人さんが「まあ、大変!! 家まで送ってあげるわ」と部屋の前まで傘を差してください、赤ちゃんがぬれずに家に着くことができました。今もお会いするたびに声をかけてくださり、感謝の気持ちでいっぱいです。



(奈良学園前・鶴舞 F.Hさん)

つつい足が向く

初めてURにお世話になったのは30年ほど前。入居先はエレベーターがありませんでしたが、若かったので駆け上がることもできました。でも、気が付けば古希を過ぎ、エレベーターのある棟へ移りました。それなのに、長年の習慣からでしょうか、今も階段を上り、踊り場から見える子供たちの遊んでいる姿に心を和ませています。傘寿、米寿、いつまでいけるかな。あの子たちが成人してはかま姿で卒業式に行くのが見られるかな、そんなことを思うこの頃です。



(ルゼフィール名谷東 N.Hさん)

- 川柳
咳二つ 周囲目線にマスクなし
(洛西竹の里古川哲史)
- おやしギャグ 毎日炸裂在宅勤務
(ふれあいプラザ長居公園南 岸根邦子)
- コロナかも 咳も出来ずに電車行く
(南港ひかりの匿名希望)
- マスクつけ 目だけ出せば皆美人
(鈴蘭台第1小鉄)
- 俳句
葉桜に 戯れ小躍り 山雀
(平城第1マシユ)
- 春寒や(亡)夫のセーター 膝に乗せ
(泉北茶山台丁郡登志子)
- ◆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

7月20日 消印有効

スマートフォンからも応募可能!



左記コードを読み取って簡単アクセス

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円分)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円分)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/>