

空いた時間にすぐできる ながらdeヨガ

座ったまま 膝を曲げ伸ばし

体操座りをして、指先で太ももの後ろの筋肉を触りながら、膝をゆっくりと屈伸します。膝を伸ばしたところで足首を回すとさらに効果大。屈伸させる足を逆にして、もう一方も同様に。



手で筋肉のこわばりを感じながらゆっくり行いましょう

頭を押し上げて 背中をリラックス

両手の指を絡めて、頭蓋骨と首のあたりに手を当て、そのまま空に向かって両肘を押し上げます。顔を上向きのまま5秒くらい押し上げると、背中の筋肉がほぐれて楽になります。



ゆっくりと息を吸いながら行い、5セットを目安に

自律神経の乱れに 寝転んだままマッサージ

足を開いて寝転んだ状態で両足裏を合わせて、下腹部と足の付け根であるそけい部をマッサージします。時計回りの向きにすると骨盤内の血流が促進され、おなかの冷えが取れるほか、自律神経の乱れに効果的です。



寝付きがよくなるので夜に行うとグッド

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。

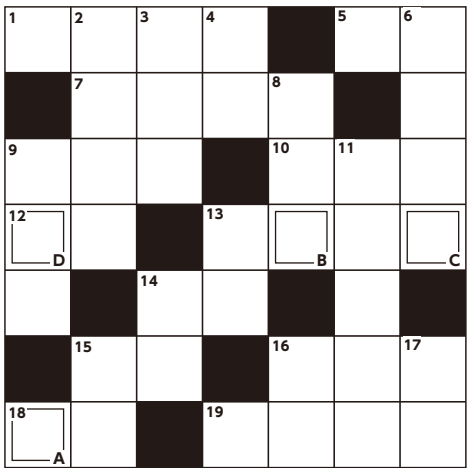
監修:生活ヨガ研究所 家での健康を応援する、オンラインヨガクラス開催中。

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

- スピードを落としてゆっくりと進むこと。
- 薄く平らな形をした物。特に木材を加工した物。
- 人や物を目的地に運ぶこと。運搬。
- 新しい草がよく生えるように、早春に枯れ草に火をつけて野を焼くこと。
- フランスの作家モーリス＝ルブランの推理小説に登場する怪盗。
- 地球の表面で、水におおわれていない部分のこと。陸地。
- レジで金額などを印字された紙。領収書。
- 過失や事故のないこと。健康で元気なさま。
- 拍子と節をつけて歌う言葉の総称。
- 現金や重要書類を入れておく頑丈な入れ物。
- ある方面に知識が欠けること。「○○の知」。
- 立ったままで料理を食べること。「○○○○蕎麦」。

タテのカギ

- 文章などの要点をとりまとめることやまとめた物。
- 飽きずに物事を長くやり続ける気力。
- 事実でないこと。人をだますための偽り。
- テレビに出演する歌手・俳優・司会者や文化人など。英語で「才能」。
- 触るとかぶれることがある落葉樹。その樹液からできた塗料。
- 進んでやってみようとする気持ちであること。気乗り。
- 駐車すること。また、駐車場。金額などを計算記録する機械。

前号の答え【ツユイリ】

カ	マ	キ	ミ	ド	リ
ク	ツ	キ	ウ	キ	キ
ダ	ゲ	キ	メ	キ	キ
イ	ユ	ル	シ	ユ	ウ
オ	ウ	ツ	ゴ	ウ	メ
イト	サ	カ	ア	メ	
ソ	ヒ	ラ	イ	シ	



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います。リーズナブルにご利用いただけますので、空き状況を管理サービス事務所にお問合せください。
詳細は https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/kyojyusha/

倉庫がある団地はこちら



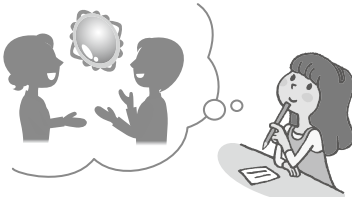
みんな集まれ! 読者のひろば

ほっこり

団地エピソード

ずっと友情が続きますように

ある日、エレベーターに手作りのブローチが落ちていました。持ち主が気付くようにと、掲示板の隅に置きました。何日かたって掲示板を見ると、「友人が作ってくれた大切なブローチを拾ってくれてありがとう」と書いた便せんが。私宛てのメッセージだとすぐに分かり、「手元に戻ってよかったです。これからも大切に」と返事を書いて、掲示板に戻しました。ご友人と今でも強い絆で結ばれているのだらうなと、思いをはせています。



(ベルマージュ堺式番館 T.Sさん)

俳句

さくらんぼよちよち歩く赤い靴
(洛西竹の里匿名希望)

とろろん漢字聞かれてじっと見る
(高見フローラルタウン五番街吉田昌之)

川柳

こうしてネ洗ったよと園児の手
(富雄田中明子)

何のため二階にきたか又降りる
(奈良青山松田俊明)

短歌

仕事終え寒風の中ペダルこぐ
(玉川橋ネコノシマのおばさん)

夏空へ廻り始める観覧車
(千鳥橋一色優)

◆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

9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/>