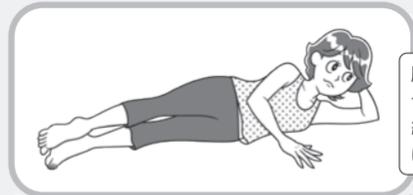


空いた時間にすぐできる

ながらdeヨガ

寝転びながら 体側を伸ばす

片手で頭を支えながら、脇が床から離れないように気をつけて、顔を正面に向けてゆっくり息をしましょう。呼吸をするうちに、自分の体重で体側が伸びていきます。片手で頭を支えるのが難しい場合は、伸ばしてやってもOK。



腰を曲げたりせず、体が一直線になるように意識して

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。

肋骨を動かすように 胸式呼吸でリラックス



息を吐く時間は、吸う時間の倍くらいになるようゆっくりと

両足の裏側を合わせて、肩とお尻を浮かせないようにしながら万歳のポーズを取り、深く呼吸をします。現代人が狭まりがちな肋骨の間隔にゆとりが生まれ、姿勢がよくなります。

両手を意識して 肩甲骨周りのコリ取り

タオルや座布団を丸めて腰に敷き、てのひらを上に向けて両手を広げます。息を吐きながら前腕を体の前でくっつけて、続いて息を吸いながら両手を広げていくと、肩甲骨周りの背中上部が楽になります。手を左右に動かす他、上下に動かしても効果的。



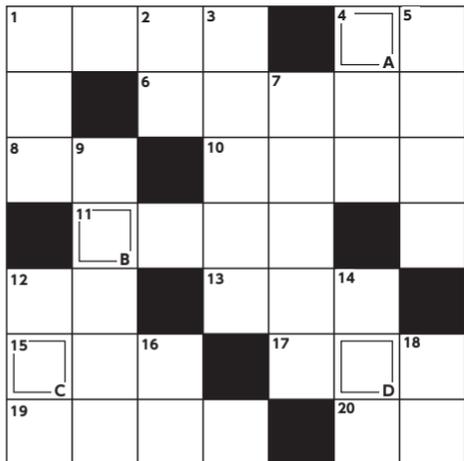
お尻は床から浮かせないようにしましょう

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 家での健康を応援する、オンラインヨガクラス開催中。

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 事実と一致する夢。後で現実となる夢。
- 4 液体が気体になること。蒸発と沸騰。
- 6 美しいと感じたり、思ったことを文章や音、形で表現すること。その作品。
- 8 食べたり、声を出したりするところ。「○○をつぐむ」
- 10 昼と夜。
- 11 物事を比較・判定するときのよりどころ。
- 12 まぶたの上に弓状に生えている毛。まゆげ。
- 13 人や物の正面・正面とは反対の方。また、その方向。
- 15 年齢が幼いこと。考え方・やり方などが未発達なこと。
- 17 困難や危険を恐れぬ強い気力。
- 19 ヨーロッパの北西部に浮かぶ島国。首都ロンドン。
- 20 トンボの幼虫。

タテのカギ

- 12 9 7 5 4 3 2 1
- しるし。記号。
- 温かいものから立ち上る水蒸気が空気中で冷えて、白い煙のように見えるもの。
- 狙い通りにうまく当たること。的。
- 心配する必要のないことをあれこれ心配すること。取り越し苦労。
- 目覚ましく働くこと。「最前線」で○○○○す。
- 法律・道徳・教えなどに従い、それをよく守ること。地球の模型。
- 迷うこと。心が不安定で、

前号の答え 【ムントリ】

ジ	ヨ	コ	ウ	イ	タ
ウ	ン	ソ	ウ	レ	ン
ノ	ヤ	キ	ル	パ	ン
リ	ク	レ	シ	ー	ト
キ	ブ	ジ	キ		
ウ	タ	キ	ン	コ	
ム	チ	タ	チ	グ	イ

18 16 14

判断がつかない状態。罪を犯した人を閉じ込めておく場所。

ほこりや小さなこみ。

俳句などで季節を表す言葉。四季の詞。

みんな集まれ! 読者のひろば

ほっこり 団地エピソード

思いがけないプレゼント

先日、かつて住んでいた団地へ行き、仲の良いおばあさんと話をしてきました。もの作りが好きだと私が言うと、帰る際に「たくさん折り紙があるから、よかったら」と大きな紙袋をいただいたのです。帰宅後に開けてみると、普通の折り紙だけでなく、千代紙や折り紙の本、そしておばあさんが作ったきれいな作品まで入っていました。私はすぐにお礼を言うために再度団地を訪れました。温かな心遣いに感謝しています。



(ふれあいプラザ長居公園南 H.Kさん)

励まされる差し入れ

自粛期間中は月に一度の買い出しで済ませていたので、久々に買い物に行くときと食料品だけで両手はいっぱいになります。おやつを買わずに帰ると、「お菓子ぐらい買ってきてよ!」と大声で叫ぶ反抗期の息子。窓が開いており、近所中に響いてるな~と思ったら、翌日に近所の方から「食べないのでどうぞ」とお菓子の差し入れをいただきました。何をやっても悪態をつく息子にてこずっていますが、温かいご近所さんの存在がうれしかったです。



(千里青山台 N.Rさん)

◆ 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

短歌
亡き夫のたばこの吸がら 今もなお
七年前の在りし日のまま
(金剛 速水美子)

俳句
風薫るタカラジエヌの通る道
(有野 きたかみゆうだい)

川柳
妻のあと 満載カート夫が押す
(東豊中第2彩)

俳句
なつやすみアイスを食べたつめたいな
(フロムナーデ 関目 こうだまお)

短歌
蝉カナブン 賑わう我が家夏の夜
(高の原 東 鈴木秀哉)

俳句
居間の宵秋風はこぶ蟲の声
(鈴の宮 コロコロ)

応募あて先 11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 <https://www.ur-mado.net/>