

空いた時間にすぐできる

ながらdeヨガ

斜めにねじって全身を伸ばす

片手の手のひらで壁を押しながら、体を壁とは逆に向けて反らし、壁に近い足をもう一方の足に絡ませます。30秒～1分ほど同じ体勢をキープすると、腕や胸、おなかなどの筋肉がねじれて伸びていきます。壁に付く手を逆に、もう一方も同様に。



左右で差が出るので、やりづらい方を集中的に行ってもOK

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。

ゆったり手を上下させ 上半身を楽に

つま先が外を向くように足を開いて、片方の肘を膝に預けます。もう一方の手を、ゆっくりと息を吸いながら頭上に上げて、息を吐きながらその手を足首まで持っていくと、上半身のこわばりが軽くなります。手を逆にしても、もう一方も同様に。



左右10セットを目安に。椅子には浅く腰掛けて

壁を利用して背中をストレッチ

壁に向かって手の長さくらいの距離に立ち、手のひらをなるべく高い位置に置いて、腕全体を可能な限り壁に付けます。なるべく足を垂直に保ったまま、30秒ほどじっくりと体を伸ばしましょう。背中の緊張が緩まり、さらに胸もほぐれます。



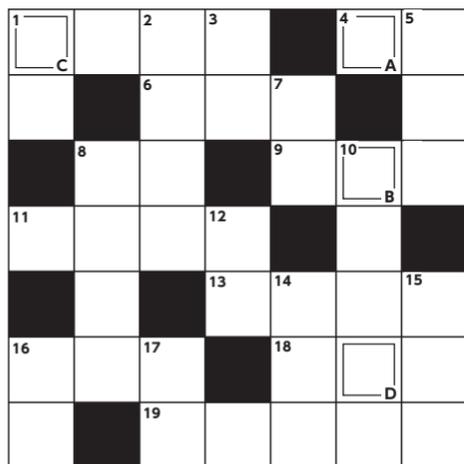
下腹を壁に近づけないようにするのがポイント

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。



二重マスをならべると

ヨコのカギ

- 1 機械などが壊れること。
- 4 いつまでも変わらないこと。また、その様子。永遠。
- 6 海のほとり。海岸。
- 8 濃い紫色の実をつける野菜の一種。なすび。
- 9 西に傾いた太陽。また、その日差し。遅い午後の日差し。
- 11 焼いたサツマイモのこと。
- 13 長い期間。長期間。
- 16 もうけ。益。ためになること。
- 18 物の正面・前面とは反対の方。「○○○髪を引かれる思い」。
- 19 粘り着くこと。

タテのカギ

- 1 イネの実から、モミガラを取り除いたもの。日本人の主食。飲料や工業消火などに使う水。○○○○路。
- 2 腫れ物や傷が化膿してできるもの。
- 3 水のきれいな所で栽培される緑色の辛い香辛料。
- 4 鮮やかな赤色。○○を差す。
- 5 虫や鳥、獣などの鳴く声。
- 6 戦いや試合、競争などに勝った人。勝利者。
- 7 蒸したもち米を白などでつきまとめた食べ物。
- 8 年齢が幼いこと。考え方や行動などが未発達なこと。

前号の答え 【キキヨウ】

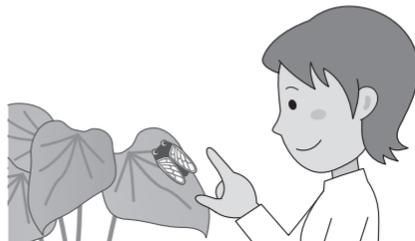
マ	サ	ユ	メ	キ	カ
イ	ゲ	イ	ジ	ユ	ツ
ク	チ	チ	ユ	ウ	ヤ
キ	ジ	ユ	ン	ク	ク
マ	ユ	ウ	シ	ロ	キ
ヨ	ウ	チ	ク	ウ	キ
イ	ギ	リ	ス	ヤ	ゴ

みんな集まれ! 読者のひろば

ほっこり 団地エピソード

夜通しで耐え抜いた勇者?

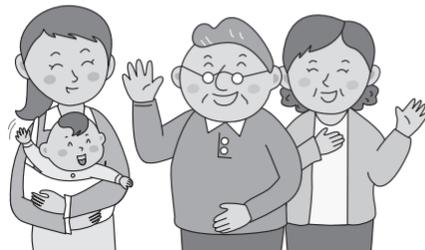
夕食中にベランダから「バチバチ」という音が聞こえ、何かが落ちたように感じました。朝、メダカの餌をやり、ベランダに出ると、水槽の水に体の半分がつかかり、ホテイ草につかまって必死でもがいているセミを発見。すぐに救出しましたが、いつからいたんだろう、きっと疲れただろうなど、思わず「ご苦労さま」と言っている私でした。



(オークタウン東茨木 N.Kさん)

私と娘の至福のひとつ

1歳になる娘は、手を振るのがマイブームです。それに対して、エレベーターや集合ポストで会うおじいちゃんやおばあちゃんは、どなたも優しく手を振り返してくださいます。都心ではなかなか得られなかったちょっとした交流に、引越して良かったなと心から思います。



(泉北鴨谷台三丁 匿名希望さん)

川柳
眠れないそれでも我が子は愛おしい
(桃山南 浅井彩加)

俳句
見上げれば迷いも照らすまるい月
(中百舌鳥公園 田中蘭子)

世話するもされるも淋し紙オムツ
(高見フローラルタウン五番街 吉田昌之)

長き夜や銀河ゆきの切符買つ
(高槻・阿武山十番街 六車佳奈)

短歌
柚の香や誘い誘われ銭湯に
(芦屋浜 高橋八重子)

五階まで上がりの脚がふらつかず
気分転換外出す
(鈴蘭台第2 江上英子)

◆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 1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/>