

空いた時間にすぐできる ながらdeヨガ

足の筋肉をもんで 血行を促進

いすに座って片足を抱え、息を吸うときに足を上げて膝を伸ばします。吐くときにふとももを引き寄せます。疲れて硬くなったふとももがほぐれて、巡りが良くなります。抱える足を逆にして、もう一方も同様に。



忙しかったり、おっくうになったりで、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。

深呼吸しながら体を伸ばして 胸を開く

いすに浅く座って、頭の後ろで両手を組み、ゆっくりと息を吸いながら上体全体を後ろに倒して、吐きながら前傾姿勢にしていきます。体の前面の筋肉がゆるんで伸びていき、姿勢が良くなります。5～10回ほど往復させるのが目安。

上体は反らずに真っすぐ行うのがポイント



壁を利用して 背中をストレッチ

壁に座るようにして、膝くらいの高さに両足を立てます。そのままゆっくりと腰の下部を上げていき、無理のない範囲まで膝を上げて、背中の上部からゆっくり体を下ろします。お腹に力を入れて、腰が反らないように注意しましょう。



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。

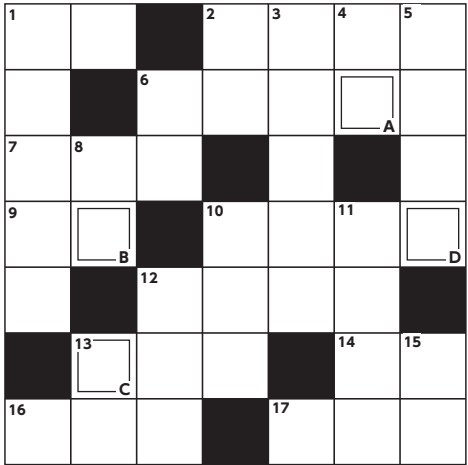
監修:生活ヨガ研究所 家での健康を応援する、オンラインヨガクラス開催中。

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。



二重マスをならべると

A B C D

ヨコのカギ

- 1 人が住むための建物。住まい。
- 2 復讐をすること。仕返し。
- 6 服や本に虫が付くのを防ぐこと。
- 7 常温で固まりになる油。「皮下〇〇」
- 9 上空で凍った水蒸気が、降ってくるもの。
- 10 元の文章の上に新たに書き込むこと。重ね書き。
- 12 自動車や電車などの車輪がレールから外れること。
- 13 中国と日本。「〇〇〇辞典」。
- 14 二つでひとそろいになるもの。2人で1組になること。
- 16 けがや病気がすっかり治ること。全快すること。
- 17 前よりも激しくなること。ひどくなること。

タテのカギ

- 12 一回り。一巡り。
- 11 決まり事。法律。法則。方法。
- 10 事前に相談すること。下相談。
- 8 四季の中で最も寒い季節。
- 6 空いている席。欠員となつてゐる地位。
- 5 木や金属でできた真っすぐで細長いもの。
- 4 お金やものの出入りを記録・計算する方法。
- 3 入れ物。容器。人物や能力などの大きさ。
- 2 壁のように険しく切り立った大岩。
- 1 住宅や工場などを計画的に



前号の答え

【トシ「シ」】

- 15 1カ所に集めて建設した地区。また、その建物。
- 13 金属製の容器。「〇〇ジュース」

みんな集まれ！ 読者のひろば

ほっこり 団地エピソード

手紙がつないでくれた温かさ

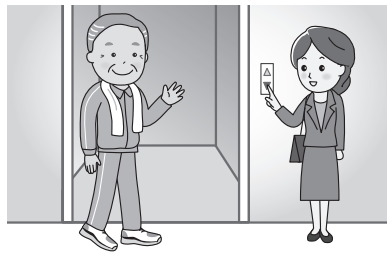
長女が生まれたのは2020年の夏でした。コロナ禍で直接のあいさつははばかれ、私は近隣の皆さんに手紙を書きました。すると、お返事を頂いたり、廊下ですれ違った時に声を掛けていただいたりしました。初めての子育てで周りの住民の方に迷惑を掛けているはずなのに、手紙に対して温かく反応していただき、とてもうれしく思います。



(向ヶ丘第2 T.Hさん)

かけがえのない早起き仲間

職場まで2時間近くかかるため、引っ越してきた当初はしんどいなあと思いながら早朝に家を出ていました。しかし、ランニングが日課という隣人のおじいさんと毎朝エレベーターで一緒するようになり、私の日常は変わりました。少しずつ世間話をするようになり、そのひとときが楽しく、いつのまにかおっくうだった通勤も苦にならなくなりました。



(キャナルタウンウェスト I.Dさん)

川柳

祝結婚初のUR輝かし
(HAT神戸・灘の浜樋口知英)

俳句

最近は妻との会話オンライン
(上桂戸塚義英)

短歌

すこしずつ日が長くなりほっこりと
(玉川橋 重村恵美子)

重ね着で越年をするコロナ時
(パークタウン西武庫山内須美子)

タスキつぐ乙女したたか冬陽さす
(あかしあ台ハイツ 足立昌子)

メールより手紙がいいと言つ友に
私もですとペンを走らせ
(里中 匿名希望)

◆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 3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/>