

1日5分で
体も心も元気!

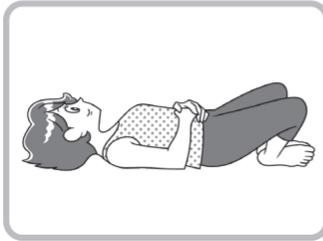
かんたん

ヨガ



背中の疲れをとりのぞく

床に寝転がり、両足の裏を合わせて手をおなかの上で合わせます。息を吸いながら、乗せた手を持ち上げるようにしておなかを膨らませます。腰を床にぐっと押し付けるようにしながら、息を吐きます。10回ほどゆっくりと呼吸を繰り返すと、背中のこわばりや腰の緊張をほぐすことができます。



クッションやまくらを頭に敷いてもOK

腰からおしりをほぐす

仰向けで寝転がります。両方の膝をまげ、更に右足が上になるように足を組みます。そのまま膝を左側に倒して床に膝を下ろし手で押さえます。右指先を肩に当てて肘で大きな円を描くように肩を回します。息を吸うときは頭に向かって、吐くときは腰に向かうようにひじを回します。10回~20回ほど繰り返したら反対側も同様に。



動かしにくい方向を重点的に

※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

もしもの時の防災知識

第5回

地震が起こる前に、地域のことを知りましょう

家のまわりの地形や地質、崖地など危険な場所、過去の災害とその対策を知ることが、災害対策に必要不可欠です。また、避難場所や避難経路、広い公園などのオープンスペース、公民館、コンビニなどの施設を確認しておきましょう。



ハザードマップは、災害被害の軽減や防災対策のため、被害想定区域や避難場所、避難経路などの情報を表示した地図のことです。自分が住んでいる場所の浸水や土砂災害、液状化の危険性などを確認しましょう。いざというときに早めの対応ができ、安全な場所に避難することができます。

楽しみながら
頭を活性化!

ためして脳トレ

漢字埋めクロス

	即			坂	
変			舶		芝
	常			来	
		完	全		兵
	断			圧	
定			査		庫

峠	安	船	器	異	不
相	商	搜	検	予	

答え

$$\square + \square = \square$$

ルール

- ①盤面の空のマス目にリストから漢字を選んで意味を持つ言葉になるように埋めてください
- ②二重マスの漢字を組み合わせて答えになる熟語を作ってください

前号の答え

A B

$$\square + \square = \square$$

答え

$$= \square \square$$

名		空	輸		美
水	掛	論		内	様
	煙		城	外	
亜	硝	酸		典	物
空		味	所		怪
間	延		得	意	顔

応募方法のご案内

1月20日
消印有効

はがきや手紙であて先にお送りいただくか、PCまたはスマートフォンからご応募ください。

※応募された写真・写真データは返却できないため、右記のQRコードからの投稿がおすすめです。



あて先
〒550-0014
大阪市西区北堀江2-5-24
(株)高速オフセット内「まど編集室」

住所が変わりました

URL
パソコンからの応募は
<https://www.ur-mado.net/>

ためして脳トレ

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

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②ためして脳トレの答え
- ③問題の手応え (簡単・普通・難しい)

暮らしの写真館

採用者に
図書カード(500円分)を
プレゼント

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②日々の暮らしの写真
- ③一言コメント

みんなの 団地掲示板!

採用者に
図書カード(500円分)を
プレゼント

必要事項

- ①郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地
- ②コメント