

1日5分で
体も心も元気！

かんたん

ヨガ

首を伸ばし、胸を開き、呼吸を深める

ひじをつくようにしてあおむけに寝転がります。あごを引いて、両肩もしっかりと床につけます。うでで床を押すようにして、背中を浮かせて、ゆっくりと息を吸いましょう。息を吐きながら体の力を抜いて、最初の姿勢に戻します。5回ほど繰り返すと、首が伸び、胸が開いて動きがやわらかくなって、呼吸を深めることにつながります。

あごをしっかりと引くことを意識しましょう

首や脇、内またをほぐす

横向きに寝転がり、腕を曲げて手枕に頭を乗せます。ひざ裏にうでをひっかけるようにして、足を体に寄せます。その状態で、息を吐きながら上に向かって足を伸ばします。5回ほど繰り返したら、少し体を休めてから反対側も同様に。床につけている方の体側部が伸びるの感じましょう。

身体が硬い場合は、腕枕をせず
に頭を床につけても大丈夫

※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

おいしさをUP!

旬の食べ物
もっと楽しく！

第4回

ほうれん草は
ゆでてから冷凍保存！

年中スーパーで見かけるほうれん草ですが、旬は11月～3月。冬は、凍ってしまわないようにほうれん草は甘みをたくわえており、おいしく食べられるのも特徴です。さらに冬のほうれん草はビタミンCの量が豊富といううれしい一面もあります。いたむのが早い食材なので、すぐに使い切れないときは冷凍保存がおすすめです。

冷凍保存のポイント

☒ 固めにゆでて、冷水にさらして、アクやえぐみをしっかりとる

☒ 冷めたら水気をしっかりと絞り、3～4cmほどの使いやすい長さに切り、1食分ずつラップで包んで冷凍庫へ

☒ みそ汁や炒め物に使うときは凍ったまま加熱調理しましょう。あえ物やおひたしなどに使うときは電子レンジで加熱解凍すると、ビタミンCの損失を抑えられます

楽しみながら
頭を活性化！

ためして脳トレ

ナンバープレース

3		1	6			7		
				8				1
A					1	2	6	
	5				7	4	1	
		3				8		
	8	9	4				5	
	2	6	9					B
8				3				
		4			5	9		8

A

B

答え

+

=

ルール

①どのタテ列にも1～9の数字を一つずつ入れましょう

②どのヨコ列にも1～9の数字を一つずつ入れましょう

③太線で囲まれた3×3のブロックにも1～9の数字を一つずつ入れましょう

前号の答え

A

B

商

+

船

=

商船

答え

相	即		船	坂	峠
変		商	舶		芝
異	常		安	来	
	不	完	全		兵
予	断		検	圧	器
定		搜	査		庫

応募方法のご案内

3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。

スマートフォンからも
応募可能！

右記コードを読み取って簡単アクセス

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」

URL

パソコンからの応募は

UR まど

検索

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

◎個人情報の取り扱いについて お預かりした情報はまど編集室からのプレゼントの発送、本誌への掲載、アンケートの集計などに利用させていただきます。ご本人からの承諾がない限り、他に利用したり、第三者に提供することはございません。ご本人が自己の個人情報について、削除・訂正・利用停止・開示などを求める場合には右記にご連絡ください。【問い合わせ先】まど編集室 TEL06-6556-6757、FAX06-6760-4075