

1日5分で
体も心も元気！

かんたん

ヨガ

おなかを動かして、
冷えを防ぐ

足を閉じてよつんばいになります。ひざを中心にして、おしりを円を描くように大きく動かします。息は止めずに、自然な呼吸を続けます。5回ほど繰り返し、逆回転で同様に。股関節がゆっくりと動くことで、おなかや腰周りのこわばりが取れてきます。血行が促進されて、冷えた飲み物などによる内臓の疲れの解消にもつながります。

体から熱を逃がす呼吸法

床にあぐらをかいて座り、ひざの上に手のひらを上向きに乗せて、力を抜いてリラックスします。目をつぶり、歯と歯の間で「シー」と音が鳴るように口で息を吸います。鼻からゆっくりと息を吐きます。冷たい空気を取り入れて、熱い空気を出すことで、体を冷ますことができます。10回ほど繰り返すことで涼しさを感じます。

※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

公式 YouTube
チャンネル▶

備えよう

もしもの時の
防災知識

第8回

今すぐできる簡単防災対策

いつ起こるか分からない地震などの災害への対策を後回しにしていますか？
今すぐできる災害対策法を紹介しますので、ぜひ試してみてくださいね！

① 高いところには何も置かない

家具の固定が面倒な人は、最初から背の高い家具を置かないというのも手です。少なくとも寝る場所には落ちてくるものや倒れてくるものを置かないように意識しましょう。

② スマホやモバイルバッテリーをフル充電しておく

今はスマホがあれば電話はもちろん、ライトやラジオがわりに使えます。しっかり充電しておきましょう。

③ いつもよりちょっと多めに食料品・日用品を買う

「備蓄」という程度でなくても、少し多めに買うようにしておけば、もしものときにも役立ちます。

楽しみながら
頭を活性化！

ためして脳トレ

不等号ナンプレ

<

A

^

^

^

B

C

^

3

A

B

C

答え

+

+

=

ルール

①どのタテ列にも1～5の数字を一つずつ入れましょう

②どのヨコ列にも1～5の数字を一つずつ入れましょう

③マスの間の不等号は、隣り合ったマスに入る数字の大小を表します
(例5>3、2<4)

前号の答え

1

4

2

5

A3

^

A

B

3

+

1

3

2

4

B1

5

C

答え

2

=

6

2

5

1

3

4

^

5

1

3

<

4

2

応募方法のご案内

9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(「お宅拝見!」にご応募の方はその旨明記ください)

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