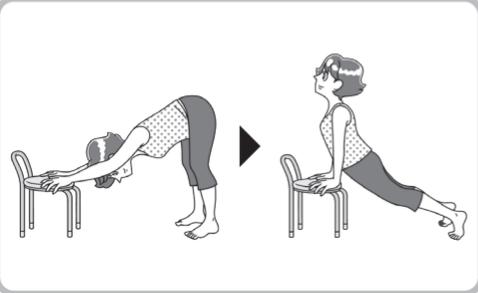


1日5分で 体も心も元気! かんたん ヨガ

● 身体の前面を伸ばして、温める

肩幅に両足を開いて、イスの座面に両手を置き、息を吐きながらお尻を引くようにして背中を伸ばします。イスに体重をかけるようにして、息を吸いながら背中をそらして、おなかを伸ばします。身体の前面と背面を大きく動かすことで代謝を促します。10往復ほど繰り返すと全身がぼかぼかと温かくなります。



ひざが曲がらないように

● 腹筋と腰を動かして、代謝を促す

背筋を伸ばしてイスに座ります。息を吐きながら片足をゆっくりと上げて、息を吸いながらゆっくり戻します。おなかと腰の筋肉を使うことを意識して、両足5回ずつ繰り返しましょう。



腰を立てて、背中が曲がらないように

※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

公式 YouTube
チャンネル▶



もしもの時の防災知識

第9回 突然の停電! どうすればよい??

地震や台風などが原因で、突然停電してしまったとき
どう対処したらよいかご存じですか。

● 停電したとき、まずやること

- ・ブレーカーを落とす
- ・コンセントから電源プラグを抜く

コンセントを抜いていないと、電気が復旧したときに家電に一気に電気が通り、火災の原因となる可能性があります。

● 停電したとき、やらないこと

- ・冷蔵庫はなるべく開けない

ドアを開けるたびに冷気が逃げ、外の温かい空気が庫内に入ってしまうので、ドアを開ければ3～4時間程度は冷気が保たれるので、冷蔵庫を開く回数・時間を極力減らしましょう。

● 事前にできる停電への備えや用意しておきたい防災グッズ

- ・ランタン、懐中電灯
- ・モバイルバッテリー
- ・乾電池



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

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

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

1 < 2 3 A5 4

4 3 5 1 2

A B

+ =

5 + 1 = 6

5 4 2 3 B1

2 C5 1 4 3

C 答え

+ = = 11

3 1 4 2 5

応募方法のご案内

11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



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)

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

<https://www.ur-mado.net/>

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