

1日5分で 体も心も元気! かんたん ヨガ

おなかの調子を整える

右足が上に来るように足を組んでイスに座り、おなかを圧迫するように上体を前に倒します。倒した状態で、ゆっくりと深呼吸をします。太ももでおなかを押すことで、腸の動きが促進されておなかの働きがよくなります。5回ほど深呼吸をしたら足を組み替えて同様に行います。

※おなかに太ももが当たらない場合は、座布団などをおなかと太ももの間に挟むと効果的です



腹式呼吸を意識しましょう

**胃の活動を高めて、
消化を助ける**

足を組んでイスに座り、上になった脚と反対側の手でひざの外側を持ちます。反対側の手はイスの背もたれにおいても、膝の上においても構いません。体を開くようにして、上体をひねります。このとき、腰をなるべく動かさずに、へそから上をねじるように動かします。5回ほど腹式呼吸をしたら、反対側も同様に。



おなかを引き延ばすようなイメージで

※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▶



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

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

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 = 答え

+ =

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

備えよう

もしもの時の防災知識

第10回 **火災が発生したらどうしたら？**

秋から冬は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。暖房器具などを使う頻度も多くなるため、火気の取り扱いには十分注意が必要です。

もし火災になってしまったら

●早く知らせる

大声で「火事だ!」と叫ぶ、非常ベルを鳴らす、音の出るものを鳴らすなど近隣に知らせましょう。

●早く消火する

火が小さいうちに落ち着いて消火しましょう。火が横に広がっているうちは、消火は可能です。消火器を使うだけでなく、座布団で火をたたき、濡れた毛布で火を覆うなど、身の回りのものも活用しましょう。

●早く逃げる

天井に火が燃え移ったら、迷わず逃げましょう。避難するときは、扉や窓を閉めて、空気が入らないようにすることも重要です。火災で一番恐ろしいのは、煙です。口と鼻をハンカチなどで覆い、姿勢を低くして避難しましょう。

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

<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