

1日5分で
体も心も元気!

かんたん **ヨガ**



足先の冷えを改善する

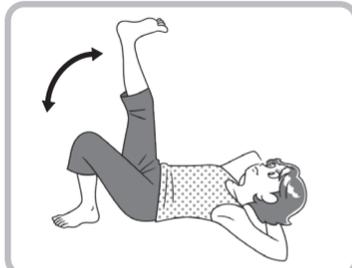
正座からつま先を立て、かかとお尻を載せま。足裏から背中をまっすぐに保とうとします。両手を合わせ指を組み、手を前に伸ばします。息を吐きながら背中を丸め、体重を後ろ側へ傾けます。おなかをへこませるようにイメージしましょう。息を吸う時は姿勢を立てます。5~10回繰り返し、足先を刺激するに行います。



足の指先をしっかり体重をかけましょう。

おなかの冷えを解消する

床に寝て、両手を頭の後ろで組み、膝をたてます。片足だけ天井へ伸ばし、息を吐きながら床ぎりぎりへ下ろします。吸いながら天井へ戻します。腰の後ろが浮かないように軽い力で床を押しおきましょう。片足10回ほど繰り返し、逆も行いましょう。



足を下ろすときは床に付けないようにすると効果が上がります

※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11回

地震が発生したら?

いつ発生するか分からない地震。地震が起こったらどのように行動したらよいのでしょうか?

最初の大きな揺れは約1分

- まずは、身を守る!
揺れを感じたら、クッションなどで落下物から頭を守り、テーブルが近くにあれば下に入りましょう。



揺れがおさまったら

- 家族と火の元の安全確認を
揺れがおさまり、自分自身の身が安全であれば近くの人同士で声をかけ合い、お互いの状況を確認を。近くで出火していたら、火が小さいうちに消し止めましょう。火の勢いが強いとき(天井に火が届くようなとき)は、その場から逃げてください。
- 災害情報、避難情報を入力
落ちついて出口に向かう
情報をできるだけ早く確認し冷静に行動しましょう。近くのドアや窓を開け、避難口を確保してください。

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。



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

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)

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

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

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3x3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

4 + 3 = 7

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