

1日5分で体も心も元気!

かんたんヨガ

肩をほぐして、胸を広げる

足を肩幅に開いていすに座り、手のひらを内側に向けて、息を吸い込みながら腕をまっすぐ上げます。指先までピンと伸ばして、手のひらを外側に向けて、息を吐いて腕を下ろします。肩甲骨を動かして寄せ、胸が開くように意識しましょう。5~10回ほどゆっくり繰り返せば、背中このわばりが軽くなります。



背筋を曲げないように注意

体の側面と背中このわばりをほぐす

いすに座って、足を肩幅に開きます。片手で反対側の太ももの外側をつかみ、上体を斜め前に向けまします。もう片方の手を外向きにまっすぐ上げて、わき腹を伸ばすよう、反対側に上体を倒します。5~10回ほど繰り返して、反対側も同様に。わき腹やろっ骨の間がよく伸び、呼吸がしやすくなります。



わきの下を見るようにあごを引きましょう

※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

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

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

+ =

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

もしもに備える

防犯・防災知識

ご近所付き合いで防犯対策

最近、ご近所付き合いを避ける人が多く、人間関係が希薄になってきているといわれています。しかし、実はご近所付き合いは、防犯対策には欠かせない要素の一つなのです。住民同士の挨拶ができていいる地域の犯罪発生率は、とても低いといわれています。ご近所付き合いが円滑な地域では、その人が街の住人かどうかすぐに判別できます。よって、話しかけられたり、顔を覚えられたりすることを嫌う犯罪者にとっては、足を踏み入れにくい環境になるのです。円滑なご近所づきあいこそが最大の防犯対策になる!と言える一面もありそうです。



応募方法のご案内

5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)

私も団地特派員

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写真にまつわるコメント(300文字程度まで)

くらし

ズームイン!

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取材してほしい内容(サークルなどの名前、活動内容、取材希望日)