

1日5分で体も心も元気！

# かんたん ヨガ

## おなかを温めて、夏バテを予防

床に寝転がり、右膝をおなかに強く押しつけるように抱えます。おなかと太ももができるだけくっつくように意識しましょう。おなかと太ももの間にクッションを挟んでもOK。そのままさらにぐっと太ももをおなかに押し当てるようにして圧迫します。圧迫を解かないようにして腹式呼吸で10回ほど深呼吸をします。左側も同様に。



右足から  
行いましょう

## 硬くなりやすい股関節を動かす

床に寝転がり、肩幅よりも足を開いて、ひざを立てます。そのままゆっくり息を吐きながら、ひざを床につけるようにして、右足を内側に倒します。息を吸いながら足をもどしたら、左側も同様に。左右交互に10回ずつほど繰り返して、動かしにくい方、硬いと感じる方は3回ほど追加で行いましょう。



おなかに意識を  
向けて温かさを感じましょう

※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▶

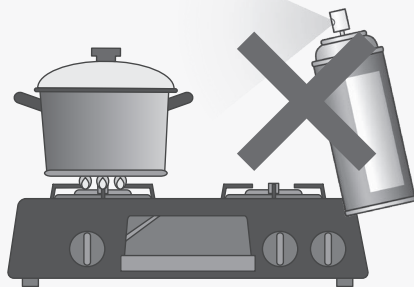


## スプレー缶(エアゾールスプレー)等の使用にご注意ください！

殺虫剤などのスプレー缶は、生活の様々な場面で利用されますが、**使い方を誤ると、爆発・火災事故につながるおそれがあります。**  
必ず製品の使用方法・注意書きをよく読んだ上で、お使いください。

### ⚠️こんな事故が起こっています

- ・浴室内で虫を退治しようとして連続噴射後、入浴のために内釜に点火したところ引火
- ・使用中のコンロ近辺に出現した虫を退治しようとして噴射したところ引火
- ・暖房機器やカセットコンロの近くに置いていたスプレー缶が突然破裂



## 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    
<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)

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

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

+  =

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