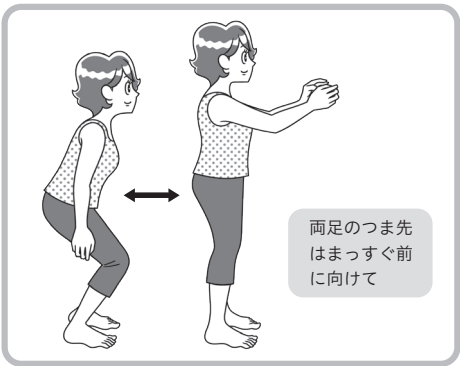


1日5分で体も心も元気！

かんたん ヨガ

肩と首をほぐして、緊張を解く

肩幅程度に足を開いてまっすぐ立ちます。ゆるく腕の力を抜いて、前後に腕を振りながらスクワットをします。息を吐きながらひざを曲げて、伸ばすときに息を吸いましょう。ひざを曲げるときはおしりに力を入れ、足はしっかりと床につけて、体重をかけて床をおす感覚を意識しましょう。1～2分ほど繰り返すと、首や肩がほぐれます。



身体の前面と背中を伸ばす

正座で膝を肩幅以上に開きます。両手を後ろについて、胸を伸ばし息を吐きながらお尻を上げます。無理に腰に力を入れず、お尻に力を入れましょう。お尻を踵に下げたら上体を前方床へと伸ばします。この時も息を吐いてみましょう。5回ほど繰り返します。



※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▶



保険加入してますか？

損害保険

UR賃貸住宅のような集合住宅では、火災や水漏れ等により近隣にお住まいの方に損害を与えてしまうことや、逆に損害を受けてしまうことがあります。このような場合、保険に加入しているかないかで大きくご負担が異なることになります。



火災を起こしてしまい、延焼や放水によりご近所さんに損害を与えてしまった…。



洗濯排水をあふれさせ、階下の家電等を濡らしてしまい損害賠償請求された…。

【UR賃貸住宅は多くの方が共同で生活する場ですので、万一の事故による家財や第三者に対する損害を補償する賃貸住宅居住者向けの保険への加入をおすすめしております。】

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

					6	B		
			5					
5	2						6	8
8		3		2				6
				9			8	4
4		6			A	1		
9	8			7				
	1			8		3	5	
		7				8	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
8 + 6 = 14

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

『まど』8月号掲載の「ためして脳トレ」に関しまして、掲載されたパズルの中央9マスにおけるヒント「7」「2」のうち、「2」の位置に誤りがあり、正しく解答できない問題となっております。ご愛読の皆さまにはご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございませんでした。

応募方法のご案内

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。

11月20日
消印有効

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)