

1日5分で体も心も元気!

かんたんヨガ

疲れた胃腸をリフレッシュ

あおむけで膝を立て、右を上にして重ねて両膝を抱えましょう。膝を抱え込んで、おなかを膨らませるように息を吸い、へこませながら吐きましょう。5回ほどゆっくり深呼吸を繰り返したら、足を組み替えて左側も同様に。おなかに刺激を与え、さらに疲れがたまりやすいおしりもほぐれます。

抱えた膝でおなかを刺激することを意識



身体をしっかりと温める

腕立て伏せの姿勢を取ります。ぐっとおしりを突き上げるようにして膝を曲げ、身体をくの字にするようにして、息を吐きながら背中を伸ばします。そのまま、おなかにしっかりと力を入れて腕立て伏せの姿勢に戻します。全身を満遍なく使うので、身体が温まり、じんわりと汗ばみます。

おなかをぐっとへこませましょう



※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▶

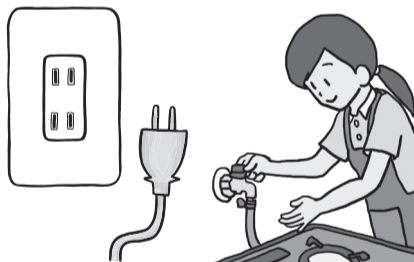


もしもに備える 防犯・防災知識

乾燥する冬は要注意! 火災予防チェック

12月は空気が乾燥し、火災が起きやすい季節です。まず確認したいのはコンセント周り。たこ足配線やホコリの溜まりは発火の原因になるので、掃除と整理を心がけましょう。使わない電化製品はプラグを抜いておくとう安心です。ガス器具も要チェック! ゴムホースの劣化や接続部の緩みはガス漏れにつながります。定期的に確認をして劣化しているようなら交換してください。小さな習慣で大きな事故を防ぐ、この冬から始めましょう!

- ☑ コンセントにホコリが溜まっていないか
- ☑ 使わない電化製品のプラグは抜いているか
- ☑ ガスホースにひび割れや変色がないか
- ☑ ガス器具の接続部はしっかりと締まっているか



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

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

+ =

答え = 10

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

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)