

1日5分で体も心も元気!

かんたんヨガ

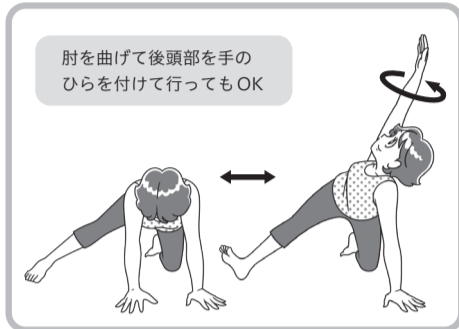
寒い日はおなかを動かそう

正座または椅子に座り、両手を頭の後ろで組みます。息を吐きながらおなかを凹ませ、どちらかに捻ります。吸いながらお腹を膨らませ、状態を戻します。左右へ呼吸と合わせながら5往復ほど繰り返しましょう。



腕を回して深い呼吸へ

四つばいになり、片側の足を横に伸ばします。足を伸ばした側の腕を、ピンと上に伸ばします。胸と肩甲骨を大きく動かすイメージで、伸ばした腕を回します。10回ほど回したら反対方向にも回します。反対側の腕も同様に行います。胸周りがほぐれて呼吸が楽になります。



※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▶



もしもに備える 防犯・防災知識

寝たばこや吸い殻の処理に 注意しましょう

総務省消防庁の「令和2年(1月～12月)における火災の状況(確定値)」によると、建物火災の出火原因は、「こんろ(14.1%)」「たばこ(9.6%)」「電気機器(6.3%)」が多くなっています(放火を除く)。特に危険なのは寝たばこ。火種が布団に落ちて火事になり、命の危険につながるので絶対にやめましょう。吸い殻の取り扱いにも注意が必要です。たばこが原因の火事は、火種が他の吸い殻に移って数時間後に火災が発生した事例も多くあります。ガラスの灰皿が熱で割れて火事に発展することもあるため、吸い殻はためずにこまめに処分するか、灰皿に水を入れて完全に消火するようにしましょう。吸い殻を捨てる際には、不燃性の容器に入れて他のごみとは分けて捨てましょう。



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

+ =

答え
= 12

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

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。

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)