

1日5分で体も心も元気!

かんたんヨガ

ふくらはぎの疲れをいやす

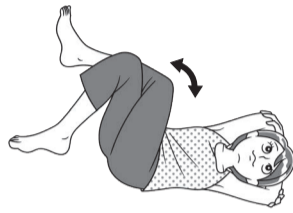
よつんばいになり、つま先を立てます。片側の足首を反対側の膝のうらに置き、そのまま息を吐きながら、膝のうらとふくらはぎで足首を挟むようにお尻を下げます。挟んだ足首でふくらはぎを加圧するイメージで、10回ほど繰り返して反対側も同様に。



つま先をしっかり立てて、ふくらはぎのうらが伸びるのを感じましょう

背中や腰回りのコリをいやす

あおむけになり、肘をつかむようにして両腕を頭の上に引き上げます。そのまま足を組んで、上側になっている足を反対側の床につけるようにして、息を吐きながら下半身をひねります。5回ほど繰り返して、反対側も同様に。硬い側を重点的に行うとより効果的です。



肩が床から浮かないように注意!

※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▶

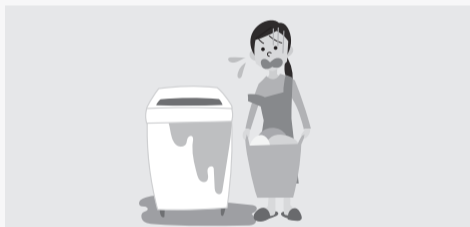


賃貸での万が一の事故に、火災保険の加入を

民間マンションやアパートは賃貸借契約を結ぶ際、火災保険(借家人賠償、個人賠償特約付)の加入を義務付けていることが一般的です。UR賃貸住宅にお住まいの皆様も修理義務や原状回復義務がありますので、万一の事故や災害に備えて、火災保険に加入しておくで安心です。



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

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

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

=

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

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)