

1日5分で体も心も元気！ かんたん ヨガ

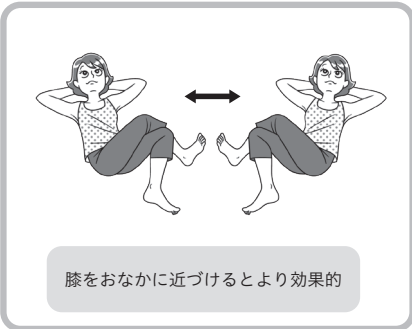
夏に向けて汗をかける 身体づくり

床にあおむけに寝て、手のひらを下にして両手をおしりの下に入れます。両膝を曲げておなかに引き寄せ、おしりを軽く持ち上げます。息をゆっくり吐きながら、両足を天井に向けて伸ばします。これを10回ほど繰り返すと、おなかまわりが刺激され、身体めぐりがよくなります。



全身をうごかして しっかり汗を出す

あおむけに寝て、両手を頭の後ろで組みます。膝を曲げ、足を深く重ねます。吐く息でお腹を凹ませ右足が上にある場合は左へ傾けます。吸いながら戻し、足を組み替え逆に倒します。10往復ほど繰り返しましょう。両足をお腹に引き寄せて行くと汗をかきやすくなるでしょう。



※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▶



室内でも熱中症にご注意を



気温や湿度が高くなるこれからの季節は、室内でも熱中症に十分な注意が必要です。特にお一人でお住まいの方は体調の変化に気づきにくく、対応が遅れることで重症化する危険があります。

のどが渇く前の水分補給や、エアコン・扇風機の適切な使用を徹底しましょう。「まだ大丈夫」と我慢することが大きなリスクにつながります。実際に、熱中症がきっかけとなり孤独死に至るケースも報告されています。日頃から周囲と声を掛け合い、見守りや連絡を取り合うことが命を守る行動につながります。



応募方法のご案内

7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

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

+ =

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