1日5分で体も心も元気！

かんたんヨガ

全身をリラックスさせる

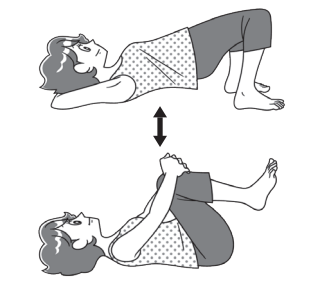
床にあおむけに寝て、両足を肩幅程度に少し開きます。両手を指の先までピンと伸ばして、足先に向け、上体を少しだけ起こします。その状態で両足のかかとを床から離して浮かせます。ぐっとおなかに力が入るのを感じながら、5秒ほど体勢をキープしたあとで、全身の力を抜いて休みます。しっかり身体を緊張させたあとに力をゆるめることでリラックスが促進されます。



体力に自信がなければ、足は浮かさなくてもOK

背骨を大きく動かす

仰向けにます。両方の膝を抱えて、息を吐きお腹を凹ませます。両足を肩幅に立て、踵をお尺に近づけてください。息を吸いながらお尻と背中を無理のないところまであげます。ゆっくりと背中を下ろしたら再び膝を抱えます。2つの動作を5回ほど繰り返してから足を伸ばして休みましょう。



無理におしりをあげすぎないように

※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▶

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

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

詐欺かもしれません！

悪質なビラ投函や訪問販売にご注意



「団地で新しいインターネット設備が導入された」
「いまの機器のままではインターネットが使えなくなる」
「現在より通信料金が安くなる」

などと説明し、インターネット契約の変更や申し込みを勧誘する**悪質なビラ投函**や**訪問販売**が確認されています。

《 ご注意ください 》

- **不審なビラの投函や訪問販売にはご注意ください。**
- **URがインターネット契約を勧めることはありません。**

困ったときは、一人で悩まずに、
消費者ホットライン**「188」**に電話ご相談ください。

消費者庁 HP
ー消費者ホットラインー

※相談は無料です。通話料金のご負担が発生します。

応募方法のご案内

9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 URまど 検索
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）

◎**個人情報の取り扱いについて** お預かりした情報はまど編集室からのプレゼントの発送、本誌への掲載、アンケートの集計などに利用させていただきます。ご本人からの承諾がない限り、他に利用したり、第3者に提供することはございません。ご本人が自己の個人情報について、削除・訂正・利用停止・開示などを求める場合には右記にご連絡ください。【問い合わせ先】まど編集室　TEL06-6556-6757、FAX06-6760-4075