1日5分で体も心も元気！

かんたんヨガ

肩甲骨を動かして代謝を促す

四つばいになり、手は肩幅、膝は腰の幅にして、膝を曲げてお尻をかかとにつけます。この時に、頭が床に近づくような位置に手を前に伸ばしましょう。次に四つばいに戻り、さらに膝を伸ばします。胸やおなかを伸ばすイメージです。腰を無理に反らすことがないようにします。膝を曲げたり、伸ばしたりしながら前後に20回ほど動いてみましょう。

お腹周りを動かす

正座かいすに座った状態で、上体をまっすぐ伸ばします。頭の後ろで両手を組んで、しっかりと肘を外に張りながら、左右に状態をねじります。おなかの特にみぞおち周辺を動かすことを意識して、20回ほど繰り返しましょう。大きく体を動かすことで、代謝が上がり、汗をしっかりかける状態になります。

※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▶

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

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 4 ＋ B 2 ＝ 答え 6

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

もしもに備える

防犯・防災知識

電話でお金詐欺（特殊詐欺）にご用心！

令和６年中の「電話でお金詐欺」被害状況は、被害認知件数、被害額共に前年を大幅に上回り、幅広い年齢層に被害が拡大しています。被害に遭わないために日ごろからよく注意しておきましょう。

◎犯人からの電話は受けない
常時留守番電話や迷惑電話防止機器、非通知拒否設定、国際電話不取り扱いなどで、知らない電話の着信には出ないこと。

◎相談する！声がけをする！
・電話、メール、突然送付された書類等は、親族・役所関係・インフラや金融関係・その他企業であっても、必ず自分で調べて確認を行う。
・「新しい携帯番号にかけて」「携帯無くしたから上司・友人の携帯番号にかけて」と指示されても必ず元から知ってる番号に確認でかけてみる。
・家族、知人、ご近所でお互いに声を掛け合う。振り込む前に、現金を渡す前に相談しましょう。

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 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