

無理なく元気にカンタン体操

便秘を解消する



① 運動前にリラックス

自律神経を整えるため、まずは心と体を休めましょう。楽な姿勢で、5～10秒でゆったりとした呼吸を繰り返して、1～2分続けます。



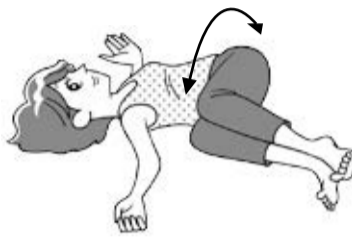
② ガス抜きポーズ

あおむけの状態ですを膝を抱え、そのまま5回深呼吸をします。この姿勢が難しい人は、枕を使ったり膝を少し開いたりしてもOK。



③ 腰のストレッチ

①から手を床につけ、膝をそろえたままゆっくりと腰を左右にねじりましょう。5往復したら、また①に戻ります。(5セット)



④ 下腹部の動きで内臓に働きかけ

①から手足を床につけ、膝を軽く開いて腰を浮かせます。この姿勢を基点に、息を吐きながらお腹を左右にひねります。(5往復×2～3セット)

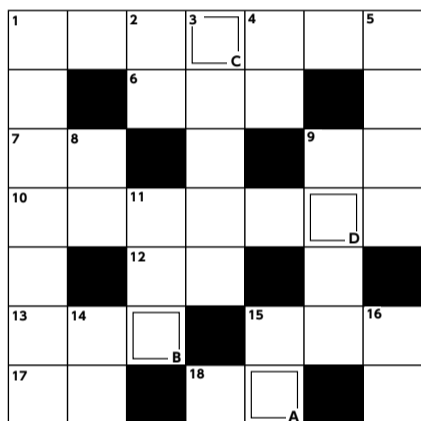


★いずれの動作もゆっくり、痛くない範囲で行ってください。

監修:生活ヨガ研究所 男性も気軽に参加できるヨガ教室(大阪・天満橋)を開催。

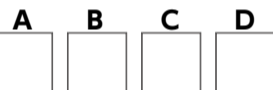
生活ヨガ研究所

crossword puzzle



タテ、ヨコのカギを解いてマス目を埋め、アルファベットのA～Dの順に文字を並べると答えがでます。

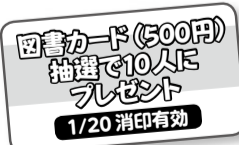
二重マスならべると



- タテのカギ**
- 1 人の不幸は予測が困難なたとえ「人間万事○○○○○○○○」。
 - 2 トンビが○○を生む。
 - 3 12月25日。
 - 4 ○○より証拠。
 - 5 寒さで凍ることもある○○○○管。
 - 8 タイガー。
 - 9 熱量。○○○○オフ。
 - 11 「源氏物語」の作者、紫○○○。
 - 14 小江、中江、大江?
 - 15 戦国武将、○○政宗。
 - 16 今年の干支。

ヨコのカギ

- 1 赤い服。白いひげ。プレゼント。
- 6 せき止め薬に使われる、黄色い洋ナシ型の果実。
- 7 雨○○。風○○。羽○○。
- 9 笑う○○には福来る。
- 10 竜宮城で玉手箱をもらった人。
- 12 魚+喜=?
- 13 詳しくは○○○サイトへ。
- 15 スポーツの土や砂が敷かれた走路。競馬の○○コース。
- 17 半濁音の文字にある共通の記号。
- 18 剣道で相手の手首あたりを打つ技。



【応募方法】はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、答えを書いて、〒530-0001大阪市北区梅田3丁目4番5号毎日新聞ビル6階(株)高速オフセット内「まど編集室」へ。

前号の答え

【ドングリ】

ク	ラ	イ	マ	ツ	ク	ス
ウ	ド	■	■	■	■	■
ゼ	ン	■	■	■	■	■
ン	ト	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■

■パソコンからの応募は

知って楽しむ! 暮らしの雑学

下駄箱の臭いを手軽に消すには



冬場の下駄箱はブーツなどの臭いが気になりますね。そんな臭いの対策にはドリップした後のコーヒーの粉が効果的。コーヒーの粉を陽の当たる場所で乾燥させ、お茶パックやガーゼなどで包み、下駄箱に入れるだけで臭いが抑えられます。消臭効果は2週間ほどですので、定期的に交換しましょう。

みんな集まれ! 読者のひろば

Voice ヴォイス

読者からの声をお届けします

10月の台風でダストシュートが止まってしまい、ゴミ収集車による回収に。オムツの処理など大変ですが、分別を見直すきっかけになりました。(南港しらなみ 女性)

引っ越しのご挨拶をしてからなにかと気にかけてくださっている隣のおばあさん。先日おでんをおす分けしてくれました。一人暮らしだとおでん食べたくても作らないから有難かったな〜。(菅田町 女性)

キッチン的小窓を開けて晩ごはんの用意をしていたらいい香りが♡小窓から覗いてみるとキンモクセイがありました!あの香りに癒やされます。(フレール宝塚御殿山 女性)

- 【俳句】
- 秋色を 重ねし水面 また一葉
(洛西竹の里 古川麻美子)
- 刈棚田 風の行方の 果ての湖
(びわ湖美空 八木啓介)
- 霧の朝 くもの巣濡れて とおせんぼ
(富雄 池田絹代)
- 【川柳】
- 寒がりの 母のこころの 暖となる
(鈴の宮 おかん応援団)
- 欲満たす 次の欲あり まだ若い
(洛西新林 山本長司)
- 初スマホ 間違いだらけで 大笑い
(逆瀬川 横溝田鶴子)

俳句、短歌、川柳など、皆さまからの投稿をお待ちしています。採用された方には図書カード(500円分)を進呈します。応募方法は下記参照



プレゼント・投稿作品 応募あて先

※1月20日 消印有効



スマートフォンからも応募可能!

QRコードを撮影すれば簡単アクセス

【応募方法】はがきに「プレゼント希望番号」「投稿作品」のいずれかをご記入いただき、アンケートにお答えください。

- 1 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
- 2 今月号で興味を持った記事
- 3 今後掲載してほしい情報
- 4 団地暮らしでのエピソード

※住所・氏名など記入漏れがないか投かん前に一度ご確認ください。をお願いいたします。

団地に歴史あり 写真募集

- 【応募方法】
- 1 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
 - 2 写真を撮った(写っている)団地名と撮影した年代
 - 3 被写体に関する思い出(150文字程度)をご記入ください。

※郵送またはパソコン、スマートフォンから応募ください。郵送の場合は輸送中に折れないよう、写真に当て手紙などを添えてお送りください。お送りいただいた写真は弊社でデータ化した後返却します。掲載は次号以降になることがあります。

あて先 〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目4番5号 毎日新聞ビル6階 (株)高速オフセット内「まど編集室」

■パソコンからの応募は <http://www.ur-mado.net/>