



# 無理なく元気にカンタン体操

## 夏バテを解消する

### 下肢のむくみを取るポーズ

あおむけになり、壁にお尻をつけて足を垂直に立てかけます。手は楽な位置に置き、全身の力を抜いて自然な呼吸でリラックス。この姿勢を2〜3分間維持します。



★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。

### コブラのポーズで食欲増進

①うつぶせになり肩の真下に肘をつきます。手のひらで床を押しながら息を吸って胸を反らし、そのまま2〜3回深呼吸をしましょう。  
②手足を曲げて1分間リラックス。足と顔の向きを逆にして、さらに1分休みます。



監修:生活ヨガ研究所 70歳からのシニアのヨガクラス(大阪・天満橋)を開講。

生活ヨガ研究所

検索

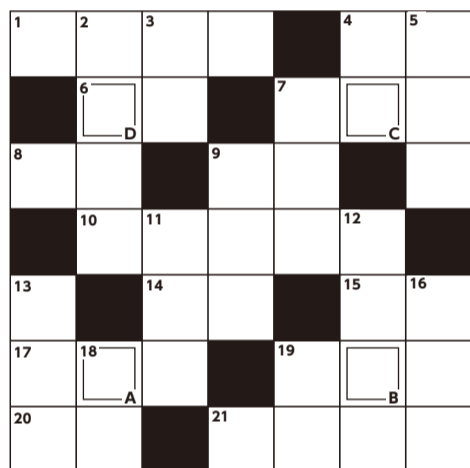
### 血流を促す背骨のエクササイズ

椅子に座って足を肩幅より広く開き、手を膝の関節に置きます。背中を猫背ぎみに丸め、ゆっくり息を吸いながら体を反らし、息を吐きながら猫背に戻します。この動きを5〜10回繰り返しましょう。



## クロスワードパズル

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

A	B	C	D
---	---	---	---

- タテのカギ**
- 2 ちようどいい時期。交代の○○○○だ。
  - 3 サイコロで3の対面。○○夢中である。
  - 4 新聞に折り込んで配る広告。○○○にかけて大切に育てる。
  - 5 役割。務め。○○○を果たす。
  - 6 冬に軒下などに垂れ下がる。日本一の山。
  - 7 あからさま。○○○な表現。
  - 8 バチでたたいて音を出す。手軽な酒のさかな。
  - 9 刀を収めるつつ。

### ヨコのカギ

- 1 フランスのニースや軽井沢が有名。
- 4 アメと○○を使い分ける。
- 6 ○○泉。○○度。気○○。
- 7 素早い行動で○○○をたてる。
- 8 パズルの答えは「○○編集室」宛てに送ってください。
- 9 実にストローをさしてジュースを飲む、南国に生える木。
- 10 サッカーの試合開始。
- 14 化粧品に入っているキラキラ光る素材。
- 15 自分と他人。○○ともに認める。
- 17 ユーカリの葉を食べる動物。
- 19 ちょっとした○○○なことでも伝える。
- 20 方法。手段。○○をたどる。
- 21 カ士が食べる料理。



前号の答え  
【ウオッチ】

## 知って 暮らす! 暮らしの雑学

### 寝苦しい夜は“壁”を冷やそう



心地よい睡眠のためには、空気を冷やすのではなく“壁”を冷やすことがポイントになります。寝る1時間ほど前に寝室のクーラーの温度設定を25℃、風量は「強」に。就寝時には27〜28℃設定にし、タイマーで3時間くらいで切れるようにすると、冷えすぎることなく朝までぐっすり眠ることができます。

## 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

6月に発生した大阪北部地震。京都でも大きく揺れてとてもこわかったです。団地では安全のためとしてエレベーターが止まっただけで済みましたが、電気や水道が止まった時のことを考えると日ごろの備えの大切さを改めて感じました。

(西京極駅前 女性)

今住んでいる団地はシックな照明で、仕事から帰ってくると落ち着いた気持ちになります。6月号の「美団地」を読んで、いろいろな団地で工夫されているのだなと思いました。

(サンヴァリエ藤井寺 女性)

- 【俳句】  
風鈴を見つめる嬰にひとり言 (玉串元町 ハルミ)  
蓮の花すべて包んだおおらかさ (富雄 池田絹代)  
目を閉じて音の世界の遠花火 (昔屋浜 高橋八重子)
- 【川柳】  
行ってきます父の笑顔と子の涙 (南港しらなみ あいこり)  
夕立晴鳩の逢い引き高層階 (中百舌鳥公園 川西孝子)  
同窓会皆童顔にもどつてる (すずかけ台 匿名希望)

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。応募のあて先は下記参照

## 応募あて先

9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

## クロスワードパズル

はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、クロスワードパズルの答えを書いて下記「あて先」へ。

応募方法

正解者の中から抽選で10人に



## 団地に歴史あり 写真募集

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ご応募ください。  
※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

URまど

検索

<https://www.ur-mado.net/>