

# ハートピア5

(第288号)

令和3年5月20日発行

ソーシャルティスタンスで。

発行元

株式会社 中島新聞店  
〒381-2224 長野市川中島町原 530-2  
☎0120-71-0271 TEL.292-0271 FAX.292-0222  
S A N 青木島  
〒381-2243 長野市稲里 1丁目 10-2  
☎0120-84-6714 TEL.284-6714 FAX.286-4454

## 運動しよう

おうち時間が多くなり、体を動かすことが少なくなっていますか？  
今回は、運動不足解消のための簡単な運動を4つご紹介します。どの運動も痛いところまで無理に動かさず、ゆっくりと無理のない範囲で体を動かしてみましょう。



○背伸び  
ストレッチ

手を組んで  
ゆっくり上に伸ばします。



○太ももの運動  
ストレッチ

足首を手でつかんで  
ゆっくり後ろに引き上げます。  
反対側も同様に。

### ○足の持ち上げ運動

足を持ち上げ5秒保ちましょう。  
反対側も同様に。  
※ひざを曲げないように。

目安  
片足 5~10回



### ○ふくらはぎの運動

両足のかかとを  
ゆっくり上げ下げします。

目安  
10~20回



**注意点** ●運動中に息を止めない。●反動をつけずにゆっくり動かす。●痛みが出たらすぐに中止する。●バランスがとりにくい場合は支えのある環境で。

## ACNAGANO PARCEIRO プレゼント パルセイロ 長野Uスタジアムホームゲーム 優待券 & 駐車券

当紙では、下記6月の試合の優待券と駐車券をセットで、10名様にプレゼントします。奮ってご応募ください。

なお、試合が延期や中止、または無観客試合となった場合は、抽選は行いません。抽選後に同様な事態になった場合も、お届けした優待券と駐車券は無効となります。

### ●トップチーム

① 6/20(日) カターレ富山戦 14:00~

●優待券=当日券が下記のようにお得に購入できます。

当日券	トップチーム
一般	1,000円引
小中学生	前売券と同額



●応募=下記ホームページからお願いします。応募多数の場合は抽選。当選者の発表は同ホームページにて。プレゼント品は順次ご自宅にお届けします。

<https://www.nakajimashinbun.com>

●お問合せ等

中島新聞店 ☎0120-71-0271

※このプレゼントは中島新聞店とSAN青木島独自のサービスです。

**飯山なべくら高原産 採れたて新鮮! お届け!**

# アスパラ

毎年大好評♪

5・6月 期間限定

ご家庭用(箱入) 約1kg 2,500円

訳あり規格混合タイプ

※写真はイメージです

ニクニク宅配 0800-800-8829

詳しくはお問い合わせください

営業日/月~土(年末年始、祝日除く) 受付/9:00~17:00

## 解く

### クロスワードパズル

前答 イチネンセイ  
応募総数 288通  
当選者10名(敬称略)  
多賀谷照子・朝日久子・荒井潔・今井武仁・田島三吉・竹内奈央・林規子・中川優子・松本光功・和田篤

A	イ	ソ	ノ	ス	ワ
	ビ		シ	ア	フ
	キ	シ		カ	ン
		シ	ー	ツ	ス
	タ	マ		キ	タ
C	ネ	イ	キ		チ

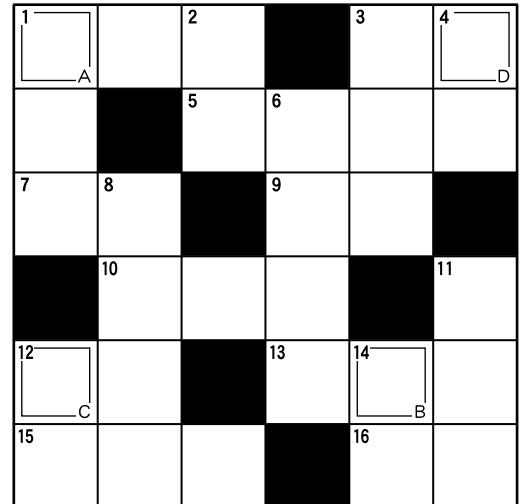
[メッセージ] ◆我が子が小学校へ入学しました。大きなランドセルを背負って、頑張って歩いていく姿に毎朝エールです。ガンバレ!! (S.Sさん) ◆ピカピカのランドセルを背負っている、近所のお兄ちゃんお姉ちゃんにあこがれている娘。数年後が楽しみです。(Y.Tさん) ◆朝食のころ、小学校の登校班が2組、家の前を通ります。窓辺によって主人が喜んで数を数え、日課になっています。黄色い帽子も両方の組に一人ずついますよ。(J.Iさん)

### タテのカギ

- 連想ゲーム。どんたく、山笠、屋台。
- 苦あれば〇〇あり。
- 「行進曲」を英語で。
- 〇〇すれば鈍する。
- 犬歯。〇〇〇〇歯。
- 見ればすぐわかる。〇〇〇〇瞭然。
- 落語で噺の前の小話。
- 旧約聖書の神話・〇〇の箱舟。
- 〇〇が豆鉄砲を喰らう。

### ヨコのカギ

- 唱歌「背くらべ」。♪〇〇〇の傷はあととしの…。
- しびれ等で感覚を失った現象。
- トランプのQ。
- 海老で〇〇を釣る。
- 〇〇と建物。不動産。
- 連想ゲーム。笹の葉、餅米、端午の節句。
- 日本人大リーガーの先駆者。〇〇英雄。
- 「一杯一杯復一杯」。杜甫と並ぶ唐の詩人。
- 眠気の生理現象。
- 加藤清正が退治した。



答え

ご応募は住所・名前・電話番号を明記の上、ハガキまたはメールで右記へお送りください(5月28日必着)。抽選で10名様に図書カードを進呈します。

◎はがき  
〒381-2224 長野市川中島町原530-2  
中島新聞店クロスワード係  
◎メール  
office@nakajimashinbun.com

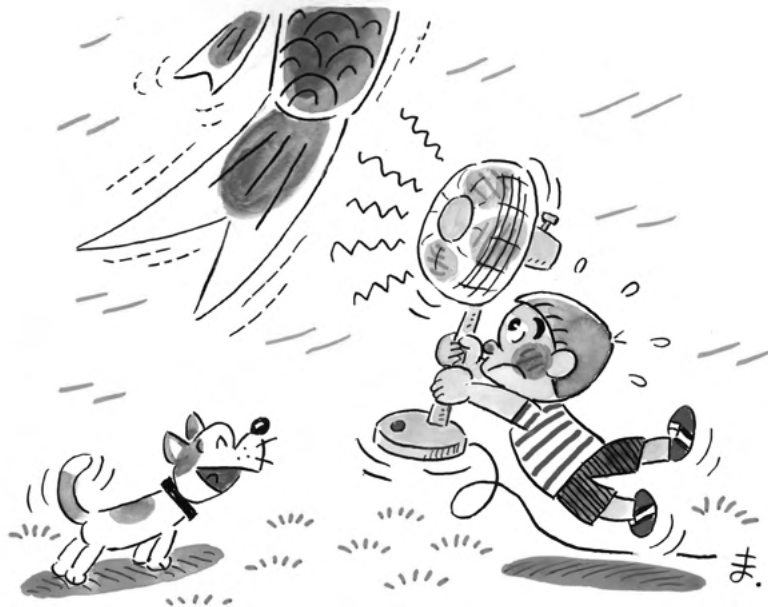


読者と  
まもるの川柳ひろば

◎今月の題「そよぐ」

今月のまもる賞 作/いってん

そよ風に「もっと強く！」とこいのぼり



[いってんさん]

心地よいそよ風も、こいのぼりにはちょっと不満かな? 「風さん、もっと強くふいてよ～」と言っているようです。

[西沢まもるの一言]

1日も早く、安心して5月のそよ風に当たりたいですね。

準選五句

そよ風が元気を出せとほおを撫で  
そよ風に遠回りする万歩計  
そよ風の如く有りたし一生も  
風そよぐ目ショボショボ出るクシャミ  
そよぐ風コロナ花粉でマスクする

広瀬利雄  
チャトラン  
坂口南山  
喜多一幸  
ジャーナリスト

今月の皆さんの投句

老木のわずかな木の葉揺れそよぐ  
苗床にくまなくそよ風春気配  
デートする二人にそよぐ愛の風  
そよ風を「待っていたよ」と葦の声  
そよ風がそっと眠らす乳母車  
そよ風にカッコーの声気持ちよく  
風そよぎ我が故郷の八重桜  
桃の花に春が来たよとそよぐ風  
木蓮の香りそよぎて側による  
そよぐ風ビールで乾杯夢に見る  
風そよぎ足取り軽くウォーキング  
東風吹いて川はさぎ波花は笑む  
そよ風に桜の花ピラ踊りだす  
鯉のぼり風のそよぎは腹八分  
そよ風と静かな暮らし老二人  
野良仕事腰を下ろせばそよぐ風

田野原信治  
西本真琴  
へちま水  
下条ヒサ子  
小林伸風  
石川川柳子  
大田佳泉  
レオンの婆  
東井仁子  
松本かよ  
なおこ  
Q四郎  
中島利男  
横の田んぼ  
柄澤紀生  
酒井猛

今月の皆さんの投句

風そよぎややほぐれゆくわが依怙地  
風そよぐ青空の下朝仕事  
散歩道匂い誘われ春の花  
そよぐ鯉マスクを着けて泳いでる  
風薫る公園散歩老い夫婦  
そよぐ香に誘われ入るパン屋さん  
そよそよと風にあおられ竹が鳴く  
さわやかなみどりの風にそよぐ鯉  
風そよぎ空気ささやく良い知らせ  
こいのぼりそよ風に告ぐ泳げない  
春風のそよぎ過ぎゆく心地よき  
新緑そよぎ心落ち着く五月晴れ  
通学路そよ風送る子等元気  
待ちわびたそよぐ春風目に胸に  
爽風に心そよがせハイキング  
そよぐ空お元気ですか父母の声  
そよぐ風に身をまかせたいがそうもいかぬ  
風そよぐ隣の家はカレーだな  
母のもと走り寄る子の髪そよぐ  
あの2本そよいだ頭髪今いずこ  
そよ風が畑打つ汗をなでゆけり  
そよ風につられ鼻歌ひとつ出る  
眠る母隣で赤子の髪そよぐ  
さつき晴れ野も山も新緑風そよぐ  
学舎へ自転車まなびやの娘の黒髪こそよぐ  
そよ風の香りをたどると桜餅  
春風にそよぐおくれ毛二、三本  
ゆったりな休みの頬にそよぐ風  
悠々と風にそよぐ葦に雀  
鯉のぼり春風そよぎ泳ぎ出す  
土手いっぱい菜花そよぎて波を打つ  
普通ならそよぐ幟の鯉景色  
さえずりが枝葉そよがす散歩道  
じゃが芋を植える額にそよぐ風  
風そよぐ野に身をまかせ深呼吸  
そよぐでは暑くてたまらん異常気象  
そよ風に感謝をこめて土作る  
富岳みるコロナ防疫マスクだよ  
色褪せた親子二代の鯉のぼり  
満開の桜そよぎて日本晴  
風そよぎ山で鳴く声ホーホケキョ  
ピクニック頬そよぐ風心地よい  
ゆすられ庭の大きいチューリップうれしそう

木の笛  
ちかつちゃん  
れんげつつじ  
ドリーム  
勿忘草  
ひろちゃん  
まあちゃん  
塩入教香  
小林美智子  
倉ちゃん  
てくてく  
ふきのとう  
綾松  
荒井照子  
豊作  
真智  
ハクサンイチゲ  
てつまる  
ねこはな  
関博英  
ニューカマー  
春爺  
紅  
TK  
三二六  
ぷー  
東たんてい  
宮尾柳泉  
青木定子  
わんわんはるこ  
ふくちゃん  
川中暮郎  
堀松白  
テコちゃん  
大山れんげ  
nori<sup>2</sup>  
松風  
長澤晨鷄  
山のゆり根  
松沢ミドリ  
にんじん娘  
丸山わかば  
みどり

6月号の課題「背中」

締切 5/28

7月号の課題「シャツ」

締切 6/28

ご応募はお一人様5句まで。本名、住所、電話番号を明記の上、ハガキかFAX、またはHPよりお送り下さい。

〒381-2224 長野市川中島町原530-2

中島新聞店川柳ひろば係 FAX 292-0222

http://www.nakajimashinbun.com

