



# CANvas LIFE

交流館だより vol. 28



交流館に続々と集まるマスクの型紙・作り方。たくさんの方が自宅に持ち帰り、マスクづくりを進めているようです！交流館スタッフも手作りマスクで勤務しています♪みなさんも自分の好きな柄で作ってみませんか？

- 交流館からみなさんへ。  
交流館からのメッセージです。
- 心も体も元気に過ごそう！  
第1弾 お家でできる♪簡単ストレッチ
- みなさんの過ごし方教えて下さい！  
“おうち時間”のアイデアを集めました♪
- 募集コーナー  
檜葉町の写真募集中！あなたのおうち時間  
・交流館だよりで取り上げて欲しいことは？

## みんなの交流館 ならはCANvas

本施設は、檜葉に関わる方々によるお茶飲みワークショップの中で語られた想いをもとに設計されました。

真っ白なキャンバスに絵を描く様に、地域や世代を越えて利用する人みんなが主体的に関わり創っていきます。



# 交流館からみなさんにお伝えしたいこと。

みんなの交流館ならばCANvasは、利用する方々が出会い、つながり、想いを形にするきっかけの場所でありたいと思っています。

しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で集うことができない状況が続いており、「交流館としてできることは何なのか」を考えつづける日々です。

「いつか、皆さんと元気に会いたい。」「この時間を前向きに捉えたい。」

そんな思いから、自宅で実践できる健康に関する情報や、家での過ごし方など、交流館に関わるみなさんのアイデアを集めていこうと考えました。直接顔を合わせることはできませんが、「想いの交流」に、この紙面上で挑戦したいと思います。



## 心も体も元気に過ごそう！

### 第1弾 お家でできる♪簡単ストレッチ

皆さんが心も体も元気に過ごすことができるよう、役立つ情報を掲載していきます！



**講師** Kahana Hula 片山裕子さん

いわき市在住、夫が檜葉町出身。フラ教室Kahana Hulaを主宰。グループ及びプライベートレッスンや、企業・団体向けの単発レッスン、市民講座の講師等を務める。セラピストとして、出張ケアやイベント出店なども行っている。交流館でも定期的にレッスンを開催中♪

はじめに・・・ **[ストレッチをするうえで心がけていただきたいこと]**

**ポイント1** 呼吸を意識(吐く息を意識) **ポイント2** ゆっくり **ポイント3** 痛みを感じない程度に無理なく

**[冷え・むくみに効く!]** 1~4をそれぞれ5秒ずつ順番に3~5セットおこないます♪  
**足指ストレッチ♪** 足の力だけでは難しい場合は手を使ってもOKです！



**[脚力アップ!]** まっすぐ立った状態から5秒かけてかかとを上げ、つま先立ちで5秒キープ！その後5秒かけてかかとを下ろします。これを3~5回セットおこないます♪

**つま先立ち**



💡 つま先もかかともくっつけて！



つま先が開く



かかとが開く

家にこもっていると気持ちも沈みがちに。外に出て深呼吸をしたり自然を感じることも大切です。砂浜や芝生を裸足で歩くアーシングもおすすめ♪ 疲労回復やストレス解消の効果もあります！



## みなさんの過ごし方教えてください♪

お出かけできない時間が続いています、それぞれ色々な工夫をして過ごしています。交流館に関わりのある町民の皆さんに、アイデアを伺いました♪



交流館でお菓子  
づくり教室を開催♪  
横須賀 直生さん

パパは料理人、私はパティシエとして仕事をしてきたので、日頃から公衆衛生の勉強と実践を子ども達と一緒にこなしてきました。ただ、最近では外でも周りの大人たちが消毒などを行っている姿を見て、子ども達がこれまで以上に自発的にやるようになっています。今までは時間に追われて応えられなかった「お手伝いしたい!」という子ども達の要望も、一緒にご飯をつくったりして、家事&子ども達の楽しみの一石二鳥だと気づきました。パパと過ごす時間が増えたことで家の中の笑い声も増え、家事・育児の分担もできて私自身も楽になりました。もうすぐ町内でオーダーメイドのケーキ屋さんをオープン予定で、その準備もはかどっています♪

お庭でBBQするなど  
おうち時間を堪能中♪



コロナウイルスの影響で、ヨガやフラワーアレンジメントなど趣味の教室がお休みになってしまいました。家で過ごす時間が増えていたのですが、息子が自宅で映画やドラマを観ることができ「\*動画配信サービス」を入れてくれ、これまではレンタルビデオ店で借りていた大好きな韓国ドラマもたくさんのタイトルから選び放題に!とても充実しています♪お友達はもちろん、実家の両親や妹たちにもなかなか会えない日々が続いていますが、LINEや電話で連絡を取っています。こんな時だからこそネットやスマホの苦手意識を克服し、日々の生活に有効活用することで、より一層ポジティブに過ごせればと思います。

レッスン動画を見て  
ヨガをやっています♪



\*動画配信サービスとは…公開済みの映画やTV番組等を視聴できるサービス。



交流館で開催される  
イベントに参加♪  
松本 恵美子さん



交流館で読書  
するのが日課♪  
脇沢 利光さん

俺は新聞配達の仕事をしているから、仕事終わりの午前11時頃からは自分の時間。コロナの騒ぎになってからも、特に影響されずに充実してるぞ。自分のお気に入りの場所まで車で移動して、窓を開けて本や新聞を読む。大好きなジャズやクラシックを聴きながら、解放感のある自分だけの場所で自然を感じながら過ごすのが幸せなんだ。毎日予想していた競輪も中止になったし、Jヴィレッジの風呂も閉まって、少し楽しみが減ったけど、やることはたくさんあるんだ!木戸地区の新聞配達俺だけ。俺が体調を崩して配達できなくなったらたくさんの人が困っちゃう。それだけは避けなきゃなんねえ。これまでと同じように、自分の好きなように過ごしつつ、怪我・病気には気をつけるよ!

デミタスの缶コーヒーが  
毎日欠かせない!



## △ [募集] 檜葉町の震災の記録を、これからにつなぐプロジェクト

東日本大震災から9年が経ちました。避難指示が解除され、一つまた一つと灯りが戻り、今があります。少しずつ“日常”が戻って来たと感じる瞬間も増えてきたのではないのでしょうか。町の風景や暮らし、想いが変化していく中で、薄れていく記憶もあると思います。だからこそ“今を生きる私たち”が、“これからを生きる誰か”のために、この町の記録を遺しておきたい。そんな想いからこの取り組みを始めることにしました。集めた写真は、展示等の企画に使用させていただくと同時に、大切に保管させていただきます。趣旨にご賛同いただける方は、写真の公開・使用を前提に、データの提供・写真の借用にご協力いただければと思います。

### 提出方法

#### ①メール

[info@naraha-canvas.com]までデータを添付して送付してください。

#### ②Instagramに投稿

「#ならばアーカイブ」をつけて投稿ください。後日、ご連絡させていただきます。

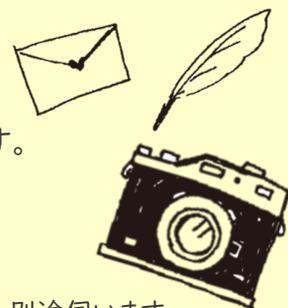
#### ③その他

①または②の方法が難しい場合は、みんなの交流館ならばCANvasまでお問合せ下さい。

\*提出の際は、下記内容をお知らせください。※Instagramに投稿いただいた方は、別途伺います。

・撮影者名・提供者名・撮影場所・撮影日時・撮影された背景/エピソード

・連絡先(名前・住所・電話番号・アドレス)・その他基本情報(年齢・性別)・撮影者の情報公開の可否



## 🏠 [募集] あなたのおうち時間 教えてください

それぞれが工夫をしている“おうち時間”。あなたが実践しているアイデアも教えていただけませんか？読者のみなさんの暮らしが少しでも素敵になるよう、新型コロナウイルス感染症拡大の影響が続く限り、掲載していきたいと思ひます。



## 🏠 [募集] 交流館だよりで 取り上げてほしいこと

今号より「想いの交流」をテーマに発行している交流館だより。「こんなことも掲載してほしい」などのアイデアを募集します♪皆様のご意見をもとに記事を作成いたします！



[応募方法] 下記の問い合わせ先まで、お電話・メール・お手紙等でご応募下さい。

## お問合せ先

施設のご予約・イベントの詳細については、下記の連絡先までお問合せ下さい。

〒979-0604

福島県双葉郡檜葉町大字北田字中満260番地

電話 0240-25-5670 FAX 0240-23-6772

メール info@naraha-canvas.com

※ お掛け間違いにご注意いただきますようよろしくお願い致します。

開館時間：9:00～21:00

休館日：第2・第4火曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、4/23(木)-5/6(水)まで臨時休館させていただきます。

ホームページ



facebook



instagram



みんなの交流館  
ならばCANvas

