



企画・編集：一般社団法人ならはみらい 2020/6/1発行

みんなの交流館ならはCANvasでの日々をお伝えします。

CANvas LIFE

交流館だより vol. 29



運動不足解消のため、お散歩をされている方もいらっしゃるのでは？交流館の周りには、たくさんのお花やハーブが咲いています！日陰で休めるベンチもありますので、ぜひみなさんのお散歩コースに取り入れてください。歩いてお買い物に出かけるのもおすすめです♪

- **交流館からのお知らせ**
交流館再開のお知らせと皆様へのお願い
- **心も体も元気に過ごそう！**
第2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！
東北建築賞 特別賞を受賞しました！

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。



交流館からのお知らせ [5月25日(月)時点]

みんなの交流館ならばCANvasは、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い臨時休館をしておりましたが、5月19日(火)~再開いたしました。一部利用制限させていただいておりますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

[開館時間] 午前9時~午後7時まで ※通常は午前9時~午後9時まで

[利用制限] 2階全フロア・キッズスペース木の玉プール・マッサージ機・貸し出しゲームは使用できませんのでご了承下さい。(今後、変更の可能性がございます。)

…お願い…

- ・入館の際は、マスクの着用・アルコール消毒にご協力ください。
- ・約3時間ごとに換気をさせていただいております。
- ・貸室イベントに関しては、慎重に検討して、開催許可の可否を判断いたしますので早めにご相談下さい。
- ・入場票の記入にご協力ください。(任意)



心も体も元気に過ごそう!

第2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

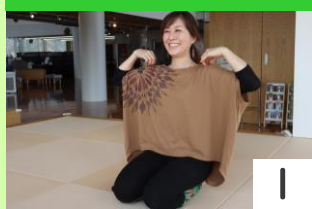
いわき市在住、夫が檜葉町出身。フラ教室Kahana Hulaを主宰。グループ及びプライベートレッスンや、企業・団体向けの単発レッスン、市民講座の講師等を務める。セラピストとして、出張ケアやイベント出店なども行っている。交流館でも定期的にレッスンを開催中♪

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

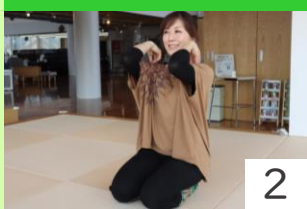
[肩こり・首こりに効く!] 1~4を3秒ずつ止めながらゆっくり3回おこなってください。正座か肩まわしストレッチ♪ 椅子に座り、猫背にならないように。ひじの位置を意識して♪

ひじを横へ



1

ひじを前へ



2

ひじを上へ



3

ひじを後ろへ



4

[脚力アップ!] 応用編 つま先立ちストレッチ♪

つま先立ちの状態から8秒かけてゆっくりしゃがむ。(膝が離れないように意識) その後8秒かけてゆっくり立ち上がる。最後に5秒かけてかかとを下ろす。これを3セットおこないます♪

つま先立ち



ひざを曲げる

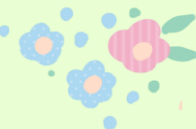


つま先もかかともくっつけて!



壁や椅子に掴まりながらもOK!

運動は、何かしながらついでにおこなったり、普段動かさないところを動かすだけでも立派な運動なのです。いつもより少しだけ意識して身体を動かしてみてもいいね♪



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ると思いますが、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♪

雨の日以外は毎日続けているお散歩。中満南住宅を14:00にスタートして、ここなら笑店街をぐるっと1周。最近ではコメリで売っているお花に癒されたり、新しくできる焼肉屋さんの様子も毎日見ているよ。途中、笑店街の中央広場のベンチや、自動販売機のある休憩室で一服するのが定番なんだ。

檜葉の美しい山と
田んぼ



たまに、あおぞらこども園の周りを歩くこともあって、畑や田んぼの様子を眺めるのも楽しいよ。散歩している間は、檜葉のきれいな山を見たり、山菜を見つけたりしてるのよ。毎週2回、楽しみにしていたカラオケもできず、誰かと話すのはこのお散歩のときだけ。みんなで笑うこの時間は大切だね♪集会所や交流館でみんなで集まれる日を楽しみに、マスクをするなど対策をしながら毎日の習慣を続けていくよ♪



交流館周辺が
お散歩コース♪
中満住宅の皆さん



作業スペースとして
交流館を利用♪
青木 裕介さん

ひろのパソコン教室
050-5319-1980

私は広野町でパソコン教室を運営しているのですが、生徒さんの安全を考え、先月から自主休業しています。家では、インターネットでの映画鑑賞をはじめ、お客様や友人とのビデオ通話をしたり、パソコン等に眠っている写真を家族で見ていると楽しんでいます。自宅で過ごす時間が増えたことで、パソコンやスマホ、タブレットなどをもっと使えるようになりたいという方からの出張依頼を受けることも増えました。インターネットをやってみたい、離れた家族と顔を見ながら話したい、家で買い物をしたい、変なメールが届いた、昔の映画や好きな歌手の映像を観たい等々お困りごとがあったらお問合せ下さい。パソコンやネットで皆さんの少しでも充実したものになるようお手伝いできれば嬉しいです。

ゆっくり、丁寧に
対応します♪



提供:いわき経済新聞

私は檜葉市民大学の「農を楽しむ」のまとめ役をしています。コロナウイルスの感染拡大に伴い、人が集まる行事の開催がなかなか難しい状況ですが、農業は外作業なので、対策をしながらおこなっています。時期を逃すと1年ダメになっちゃうんでね。5月にはサツマイモを植えました。約20種類の野菜や果物を育てている家の畑も、トマトやナス、ピーマンなどの夏野菜がぐんぐん育っていて、外に出る機会が少し減っても、いつもと変わらず忙しくなりそうかな。家で過ごす時間が増えている人は、プランターでミニトマトやサラダ菜などを育ててみるのもおすすめです。檜葉市民大学の「農を楽しむ」は、随時メンバー募集中♪ぜひこの機会と一緒に活動いただけると嬉しいです。

自慢の高田梅!
カリカリ漬にするよ♪



交流館で開催される
イベントに参加♪
鈴木 民夫さん

△ [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。

写真の内容 檜葉町で撮影された写真、檜葉町の方が映っている写真(震災前、震災後問わず)

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

「#ならはアーカイブ」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、交流館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

第40回東北建築賞 特別賞を受賞しました!

全9回のお茶飲みワークショップで語られた想いをもとに設計されたみんなの交流館ならはCANvas。

この度、第40回東北建築賞 特別賞を受賞しました!昨年6月の全建賞 特別枠 建築部門に続き、2つ目の受賞となります。

[東北建築賞とは]

東北地方においてその建築文化や環境形成の向上に貢献し、地球環境時代に相応しい優れた建築作品、東北地方で発表された将来性が期待される研究活動、その他建築分野にかかわる重要な業績を顕彰する。



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。

 **ならはCANvas** みんなの交流館

〒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けますようお願い致します。

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)

ホームページ



facebook



instagram

