

くらくら館だより

2020年 6月号

第103号 発行日 2020年6月1日
加須市市民活動ステーション
くらくら館



電話 0480 (31) 7311
住所 加須市中央 2-4-17
E-mail kurakurakan@pony.ocn.ne.jp
ホームページ kurakurakan.com
発行責任者 館長 小室 幸子

★1面 「Youtube くらくら館チャンネル第2弾」
～ 出不精がデブ症にならないための 家庭でできる簡単な体操 ～
～ ラリアットジャンケン ～

★2面 「Youtube で活動している登録団体発見！」
～illuminant & ニコニコカフェまみいさんと一緒♡～



4月6日より新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、くらくら館は臨時休館中でした。緊急事態宣言は5月25日に全国で解除となり、事業等は除き、くらくら館の業務再開も視野に入ってきました。しかし、油断はできない状況とっております。日本を含め各国では「新しい日常」というそれぞれ新たな取り組みを試行錯誤して実施していると思います。緊急事態宣言解除後も「自分が感染しないように、感染拡大をしないように」みんなで努力して乗り越えていきましょう！そして、今も医療現場で頑張っている方々への感謝を忘れないようにしましょう。



くらくら館チャンネル

チャンネル登録者大歓迎！

https://www.youtube.com/channel/UCozWpeTIIx88kbGfUXtEQNA?view_as=subscriber



コロナに負けるな

出不精がデブ症にならないための 家庭でできる簡単な体操



3B体操かぞ くらくら館スタッフの居附かの子です。
今回、ご紹介する体操ではイスをご用意ください。

内容は「つま先とかかと上下体操」
「足首を内側外側回転等」
「太もも上げ腰ひねり」等

個人に合わせ、無理なくやっていた
ただければ効果的かと思えます。
ぜひ、お試しください。



<https://www.youtube.com/watch?v=6DuEaQyrQCY&t=>



ラリアットジャンケン



家庭で子ども同士や親子二人で遊べるラリアットジャンケンをご紹介します。
詳細は動画をご覧ください。

※行う場合は周りに注意し、怪我等されないようにご注意ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=7McmdeGh6t8>

当たり前をつぶやく猫の粹 (豆知識編2)

電球を最初に発明した人は誰でしょうか？

トーマス・エジソンでしょ？常識さ！

…いいえ、違います。

正解は「ジョセフ・スワン」という人です！

※これを書いている本人は最近知りました。



緊急事態宣言中、コロナに負けずに！ Youtubeで活動をされていた団体を紹介します！

イルミナント

illuminant

夫婦で活動している音楽ユニットで、動画ではilluminant流にアレンジ、世界的に馴染み深い名曲などを投稿しています。

https://www.youtube.com/channel/UCI6u5ADfwW9webwN3u_Ye7Q



ニコニコカフェまみいさんと一緒♡

にこ&まみい

誰でも簡単に楽しくできる布マスクの作り方やミシンのお手入れ方法、実用的で生活で使える事などを中心に動画投稿しています。

<https://www.youtube.com/channel/UCZHHiVxxeYc8926zwJnQaEQ>



令和2年5月15日発行 埼玉よみうり新聞に大きく記事に載りました！

お問い合わせ：mail nikonikomamiy@gmail.com (梅澤恵)