
平成 30 年度

まちづくり活動助成 活動視察

コカ`ネヨソソソニニヒ`ルテ`イソク`
団体名 黄金 4 4 2 2 B L D G.

「黄金 4422 屋外コミュニティスペース及びエントランス工事

& からだにいいこと ~ 健康体操 & ヘルシーピザの会 ~ 」

黄金 4422 ビルディングは、元縫製工場を、D I Y によるリノベーションで完成した、劇場、ギャラリー、ワークショップスペースからなる 5 階建てのアーティストのプラットフォームです。今回の工事助成では、集まる若者と地域住民が日常的に憩える「屋外コミュニティスペース」を作り、お披露目を兼ねた健康をテーマにした交流イベントが行われました。

○工事施工期間：平成30年10月～平成31年1月（設計期間含む）

○交流イベント：平成31年1月13日（土）10時30分～14時00分

○開催場所：黄金4422ビルディング 中村区長戸井町4丁目38番地

黄金4422屋外コミュニティスペース及びエントランス工事

中村区長戸井町は、65 歳以上の高齢者が多く住む静かな地域であり、イベント開催時には、ダンスやアートが好きな若い人たちが外から大勢訪れ、劇場やスタジオでは音も出るため、団体代表の浅井信好さんは、近隣への配慮と地域に溶け込む努力を続けていました。

参加した町内会の会合では、公的コミュニティ施設が遠い、周辺の道路が暗いなど地域の課題を知ることになり、地域の人々にも愛される施設にしようと、まち夢工事部門の助成に応募し、1 階の格子窓に音漏れ対策のために防音壁を立上げ、そこに絵を描き、近隣も明るく照らす照明の設置、そして地域住民が縁側のように憩えるように、オーニングの設置と、建築学科の学生が制作したイスと机を置くことで屋外コミュニティスペースが完成しました。



お披露目イベント からだにいいこと～健康体操&ヘルシーピザの会～（1月13日開催）

コミュニティスペースの完成後は、お披露目を兼ねて健康をテーマに、2つの健康体操（ひめトレ&NOSS）と、有機無農薬野菜を使用したこだわりのピザを食べるイベント『からだにいいこと』が行われました。



「ひめトレ」は、ストレッチポールと呼ば

れる発泡ウレタン系の棒を使用し、椅子に座り足裏でポールを転がす、ポールの上に座るなど簡単なストレッチを行う運動で、骨盤を矯正する効果や冷え症の解消等に効果があるとのこと。

私たちも参加してみました。10分ほどで体が熱くなりました。

写真左：ダンサーでもあり、身体のパーソナルトレーナーとしても活躍する糸川^{せん}宣さん



2つ目のNOSS（にほん・おどり・スポーツ・サイエンスの略で読み方はノス）は、日本舞踊の西川流が考案した「和」の動きを取り入れた体操で、まず始めに基本形である腰から重心を落とした姿勢を保ち、背筋を伸ばし指先をしなやかに、美しく見せるための動きと簡単な振付を習いました。



参加者の年齢も10代から70代と幅広かったのですが、約45分のレッスンの最後には美しい和楽器の音楽に全員で合わせ、1曲踊ることができ、とても充実した時間となりました。

写真上：黄金4422BLDG.メンバーで講師の氷^{ひみ}美さん（本名：正木弘美さん）

健康体操の修了後は、今回の工事に合わせ土をこねるところから始め自主制作したこだわりのピザ窯で、有機無農薬野菜を使用したこだわりのピザを浅井さん自らが焼き、焼きたての美味しいピザを食べて団体のメンバーと参加者との交流も図られました。



写真左：自主制作したピザ窯

写真右：ピザを焼き地域からの参加者と交流する浅井さん

団体の皆さんには、今回の工事で完成した屋外コミュニティスペースをこれからも活用した活動をしていただき、ダンスやアートが好きな若者が外から集まるだけでなく、地域の人に愛されて、地域を元気にする「黄金4422ビルディング」になっていただけたらと思います。