



# 四季報

平成31年  
第14号

広報編集室 TEL : 029-879-7351 FAX : 029-879-7352 つくば市天王台1-1-1 筑波大学人間系(共同研究棟 A408)

## 家電製品の使いやすさ 秋田市役所との共同研究

私たちの家では多くのモノが使われています。例えば、テレビ、洗濯機、冷蔵庫、電子レンジなど、どれも大変便利なモノですが「初めて使うとき」には使い方を「学ぶ」必要があります。簡単に学べればよいのですが、多くのモノは学ぶことに時間がかかり、またとても難しかったりします。そうすると、せっかく買った家電でも最低限の機能しか使われず、せっかくの良い機能が無駄になってしまいます。

今回みんラボでは、オープンレンジ(図1)を対象に「初めてレンジを使うとき、簡単に使い方を学べるか?」「学んだ機能は使いやすい、便利な機能なのか?」を調べる研究を行いました。

今回の調査はみんラボ会員だけでなく、秋田市に住んでいる皆様にも調査協力を依頼しました。つくば市と秋田市、合わせて18名の高齢者12名、若年者6名に3週間レンジをつかって頂き、感想を伺いました。では、なぜ秋田市で調査を行なったことになったのでしょうか?



図1 調査したオープンレンジ



図2 秋田市エイジフレンドリーシティのシンボルマーク

### ●なぜ秋田市で調査?

#### 秋田市が目指す「高齢者にやさしいまち」

秋田市は、高齢者比率が急速に上がっていることを受けて、WHO(世界保健機関)の掲げる「エイジフレンドリーシティ(高齢者にやさしいまちづくり)」を目指すことを宣言しています。秋田市で行われている取り組みについて、いくつかご紹介しましょう。たとえば、高齢者の外出促進と社会参加・生きがい作りのために、利用しやすい料金でバスに乗れる「高齢者コインバス事業」(距離に関わらず、1回100円です)を行っています。さらに、手ごろな料金で、映画を見ることが出来る「シニア映画祭」も行っています。この映画祭では、映画上映前に、ミニ講座(例えば、口腔ケア・熱中症対策)の講座も行なっているそうです。また、エイジフレンドリーな地域づくりに向けて、高齢者にやさしい取り組みを行なう企業、事業者を「エイジフレンドリーパートナー」として登録、情報交換の場をつくる取り組みも行なっているそうです(96事業者が登録済み)2018年10月25日現在)。このほかにも、数多くの取り組みが行われています。

そんな秋田市役所から、エイジフレンドリーシティの取り組みの一つとして、みんラボの取り組みを紹介してもらえないかという依頼を受けました(2017年冬)。そこでみんラボ代表の原田先生が「大学・企業・高齢者ボランティアの3者が協同して『使いやすさ』の問題を考え、いくみんラボについて講演を行い、意見交換を行いました。これが縁となり、「いつか一緒に研究ができれば良いですね」とお話しするようになり、秋田市でもレンジの調査を行う運びとなりました。

### ●オープンレンジ調査の概要

秋田市では、高齢者と若年者がフレンド(友達)になってさまざまな活動を行なう、「年の差フレンド」という活動を行っています。今回の調査では、そのフレンド(お友達)(同士)(高齢者と若年者のペア6組(12名))に3週間オープンレンジを貸し出し、使ってみて感想を伺いました。仲の良い友達同士に貸し出すので、お互いが使い方を教えあひながら利用できるのではないかと。また、お互いが学ぶための重要なパートナーになれるのではないかと。そんなことを考えて調査を行いました。一方のつくば市では、そのようなペア関係を作らないことで、秋田市とつくば市の調査結果を比べ「ペアがいること」の効果を検討しました。現在調査が終了した段階で、まだ分析を行うことができてはいませんが、今後分析を行っていきますのでご期待ください!

調査終了後も、みんラボと秋田市の関係は続いています。10月26日には、秋田市の皆様につくばに来て頂き、「人生100年時代:エイジフレンドリーシティって何だろう?」というタイトルでみんラボカフェを行っていただきました。今後、秋田市との良い関係を維持し、研究を広げられたらと考えています。

(筑波大学大学院生:田中伸之輔)



図3 みんラボカフェの様子



## 「自動運転のこれから」

表1 自動運転の5つのレベル

レベル5 完全自動運転	場所の限定なく、システムがすべてを操作
レベル4 高度自動運転	特定の条件下で、すべての運転が自動化される自動運転モードを利用できる(ドライバー不要)
レベル3 条件付き自動運転	特定の条件下で、すべての運転が自動化される自動運転モードを利用できる。ただし、自動運転モードの継続が困難な時には、ドライバーにボタンタッチする。
レベル2 部分的な自動運転	運転状況を監視・分析し、加速・操舵・制動のうち、複数の操作を自動で行う。
レベル1 運転支援	運転状況を監視・分析し、加速・操舵・制動のいずれかの操作を自動で行う。
レベル0 支援なし・普通車	運転操作はすべてドライバーが行う。

最近、車の自動運転に関する話題がマスコミを賑わすようになり、書籍も出版されて注目を集めています。そこで、今回は第59回みんなラボカフェ「自動運転のこれから」講演者：ヤマハ発動機(株)田中昭彦さんの内容から、自動運転の現状と未来像などについてご紹介いたします。

### 自動運転ってどんなもの？

自動運転は、これまでドライバーが行ってきた加速・操舵・制動などの操作を機械が行ってくれるものです。自動化のレベルは5つあり、左表のとおりとなっています。それでは自動運転の仕組みはどうなっているのでしょうか。

### 自動運転の仕組み

自動運転の仕組みには大きく分けて二つあります。

一つは道路の地中に誘導線を埋め込むもので、特定の道路でのみ、自動運転ができるというものです(軌道型)。この方式は、公園、観光市街、廃線路など、限られた区間での活用が期待されています。また、中山間地域で道の駅を拠点とした物流や生活の足を確保、地域の活性化を図る試みが、全国13か所で行われています。

もう一つは、誘導線を埋め込んでいない、一般道路や高速道路での自動運転を目指すもので(自律型)、現在多くの自動車メーカーが主として進めているタイプです。ただしこの方式を実現するためには、車の周りの状況判断と、次を予測する走らせ方の決定など、多くの「知的処理」を自動化しなければならず、軌道型より開発に時間がかかります。

### 自動運転で期待できる事

自動運転が実用化することで期待されることは、歩行者や自転車の安全性向上、お年寄りや体の不自由な人たちが移動しやすい社会になる、すべての車の移動時間を短縮、緊急車両の移動もスムーズになる、車両の有効活用による、車両総数の減少、自然環境改善、自動運転関連技術の発展による周辺関連ビジネスの活性化などがあげられます。その中で、私たちは自分たちの社会をどうしていきたいのか、その判断が問われているというのが、田中さんのお話のメッセージでした。

このように、今、車の世界が大きく変わろうとしています。目が離せませんね。

(本田)

## 幸せの黄色いレシート 活動へご協力を

いつも社会貢献活動の「幸せの黄色いレシート」にご協力をいただきましてありがとうございます。

さて、今回は9月11日(火)がみんなラボの宣伝日で、田内・篠原の2名が参加いたしました。今年4月からシステムが変わり、今まで以上にレシートが「ワンサカ、わんさか」と箱の中に詰め込まれました。

また、12月11日も宣伝日で、鶴川、石橋、松村、田内、篠原の5名が参加いたしました。皆様のご協力でレシートが「半端ないって」いうぐらい箱杯になりました。これも会員の皆様のおかげと、心より感謝いたします。

さて、四季報第13号で報告いたしました、イオンモールつくば様より贈呈されたギフトカード25,400円の利用明細を、掲載させていただきます。

(鶴川・石橋・松村・田内・篠原)

記	
文具類(コピー用紙他)	10,946円
家電その他(乾電池他)	11,665円
日用消耗品(ティッシュ他)	2,826円
合計	25,437円



# 食の会



食の会は毎月1回、土曜日、13時30分から15時まで開催されています。食の会では持ち寄った一品料理のレシピを教えあったり、美味しいお店の情報を交換したり、メンバーの大学院生たちといろいろな世間話をしたり、ゲームをしたりして楽しい時間を過ごしています。今回は、メンバーが以前から興味があった介護食について調べてみました。その成果を少しご報告します。

介護食として、スプーンなどで簡単につぶせるくらいやわらかいが、具材の形が残っているものから、歯ぐきでもつぶせる程度のもの、舌でつぶせる程度のもの、かまなくてよいものまで、様々なやわらかさの製品が市販されています。例えば、同じ「肉じゃが」でも、さまざまな柔らかさの製品が販売されています。食べる力が弱くなってきた高齢者のためには、その方の身体状況や特徴を理解して、介護食を選んでいくことが大切で、まさに状況に合わせた製品の選択が求められているそうです。今後はさらに、介護食のおいしさの問題や、適切な介護食の選び方など、調査を進めていきたいと思えます。

これから迎える超高齢化社会。毎日の食事は、暮らしにハリを与え、生きがいにも繋がる大切なものです。食の会では、メンバーが興味を持っていることがらをいろいろ調べる活動も行っています。興味のある方は、ぜひご参加ください！

(鶴川)



食品メーカーから発売されている介護食

## おもしろデザイン発見記!

今回ご紹介する、このコーヒーキャップ(下図参照)、蓋を回して取ることなく、キャップの蓋をぱかんと上げ、コーヒー瓶を逆さにして二度振るだけで適量のコーヒー粉末がカップに溜るような仕組みになっています。

簡単に言うと、仕掛けはキャップの中にある互い違いの仕切りで、ビンを逆さにしてもコーヒー粉末が、一度にたくさん出てこないようになっています。つまり、1回振るあるいはいっぱい逆さにすると、キャップの中にある仕切り板が一定量だけを受け止め

ようになり、次に2回目を振ると適量の粉末が出てくるという仕組みです。

そのため、今までのように瓶の中にスプーンを突っ込み、粉末をかき回して、適量を押し量って、掬い取り、コーヒーカップに入れるという手間が省けるうえ、スプーンを出し入れする際の湿気の流入を防止する役にも立っています。

いつも一定の濃さのコーヒーが手間をかけずに味わえ、高齢者にとっても扱いやすく、大変便利なアイデア商品だと思います。文章で説明するよりも、目で見ていただくのが一番です。まずは次のイラストをご覧ください。

(根岸)



インスタントコーヒーの入った瓶のつもりです  
手書きですのでご容赦を



# 四季報

が置いてあるところ

## ■市役所・官公庁

- つくば市役所・関係部署
- つくばみらい市役所
- 牛久市役所
- 土浦市役所
- 守谷市役所
- 龍ヶ崎市役所
- 阿見町役場

## ■筑波大学および病院関係

- 筑波大学
- 筑波大学附属病院
- 筑波メディカルセンター病院
- 筑波記念病院
- 筑波学園病院

## ■市・公共団体

- つくば市社会福祉協議会
- つくば市シルバー人材センター
- つくば市民大学(みどりの風)
- つくば市民活動センター
- つくば市ふれあいサロン
- 阿見町中央公民館
- 阿見町本郷ふれあいセンター
- 阿見町君原公民館
- 阿見町かすみ公民館
- 阿見町舟島ふれあいセンター
- 牛久市社会福祉協議会
- 牛久市シルバー人材センター
- 牛久市エスカードビル
- 牛久市生涯学習センター
- 牛久市ボランティアセンター
- 牛久市中央図書館

# 事務局だより —ロシア紀行—

昨年の8月末から10日ばかり、ロシアのノボシビルスクに滞在する機会がありました。ちょうど四十年前の同じ8月に、当時のソビエト連邦のモスクワに2週間程おりました。それは、日本および西側諸国が参加をボイコットしたモスクワオリンピックの前年でした。四十年ぶりのロシアの印象は、とにかく「色にあふれている」、そして「食事が大変に美味しなかった」ことでした。四〇年前のソ連時代、人々の服装や街並みの全てが沈んだ色合いの印象で、食事は、硬く乾いた肉と太いきゅうりの付け合せと、ウオッカばかり供されました。そんな中、街なかの屋台で売っていた、無造作にザラ紙にくるまれ、とけかかったアイスクリームの美味しさに驚いたものです。

その時は、「赤の広場」に隣接する当時世界最大途べ床面積4ヘクタールを誇る「ホテルロシア」という名のホテルに滞在していましたが、その建物から一歩外に出ると、必ず監視の者が一人か二人、少し後ろについて来ました。それはホテルに戻るまで毎回のことで、東西冷戦下の緊張感を身をもって体験しました。今回モス



聖ワシリイ寺院：モスクワ



ペリメニ(ロシア風水餃子)



地下鉄ホーム：モスクワ

クワは1日だけの滞在でしたが、その「ホテルロシア」の、それはそれは大きく堅牢な建物は跡形もなく取り壊されており、そこはモダンな複合施設と公園に様変わりしていて、若い家族や旅行者が、大勢、賑やかに楽しんでいました。「あの「ホテルロシア」をもう一度見たかったなあ」というのは、初めて訪ねた海外の国がソ連だった私の感傷でしょうか…。

スパッシーバ！（ありがとう）

(松村)

## 編集後記

四季報の編集会議終了後、ウォーキングの話題になりました。先輩お二人は、二十年以上も続けているとのこと、道理でかくしゃくとしていらっしやる訳です。ウォーキングは、多少の悪天候でも続けていると、いつの間にか日課になるのだそうです。

私は、「みんラボ」に参加して日も浅いのですが、大学構内の木々に季節を感じたり、会報の記事を話し合ったり、人生の先輩方の知恵に触れたりすることは豊かな時間だと思っております。冒頭の話題もその一つです。楽しそうだな、と思われましたら、ぜひ一度、編集会議に遊びにいらしてください。

ところで、広辞苑によると、ウォーキングは健康増進や運動のために歩くこと、散歩は、気晴らしや健康のためにブラブラと歩くことだそうです。いずれにしても、健康維持のために役立つことは確かです。春はスタートの季節、まずは散歩から始めようかな。

(沼尻)

## 編集者紹介

### 【みんラボ会員】

石橋、鶴川、篠原、東海林、田内、長門、沼尻、根岸、星、本田、吉村

### 【筑波大学大学院生】

田中、広瀬、王

### 【教員スタッフ】

原田、茂呂、葛岡、須藤

### 【みんラボ事務局】

浜崎、松村、水浪、(田中)

## お問い合わせ

みんなの使いやすさラボ  
第14号 4月1日発行

〒305-8572 茨城県つくば市天王台1-1-1 筑波大学人間系(共同研究棟A408)  
TEL：029-879-7351 (受付)月～金9時～17時  
FAX：029-879-7352 e-mail:mado@tsukaiyasusa.jp