



四季報

平成27年
4月1日発行
第3号

みんラボ・広報編集室 TEL : 029-879-7351 FAX : 029-879-7352 つくば市吾妻3-14-17 細田ビル2階

みんラボの活動を紹介します

みんラボってなあに？

みんラボとはみんなの使いやすいさラボのことです。通称「みんラボ」です。中立的な立場で、モノの使いやすさを求める高齢者を中心としたボランティアの集まりです。筑波大学が主体となり、研究者・学生、企業・団体、高齢者が共同してよりよいモノ作りを考えています。※ラボとはラボラトリ、研究所のことです。今回はいくつかの活動の中から「使いやすい検証実験」と「みんラボカフェ」を取り上げてご紹介します。

主な活動



みんラボカフェ



いろいろな企業・研究機関の方々から気楽に講義を受け、モノの使い勝手を体験することができます。会員は最新のモノや研究の情報などを聞き、それについて議論を行います。気軽に企業の方・研究者とお話できる貴重な機会です。(4面に関連記事)

使いやすさ検証実験



企業・団体・研究者から依頼を受け、モノの使いやすさ検証実験を行っています。例えば、歩行器の使いやすさ、パッケージの開けやすさ、自動車機器のわかりやすさ、などの検証実験が行われています。結果は新たなモノ作りに役立っています。

みんラボの活動が
取り上げられました！



常陽リビング
2015年1月17日号



日経デザイン
2014年10月号

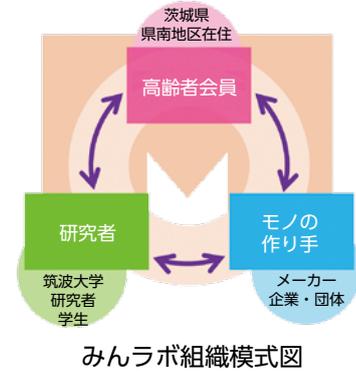


筑波大学新聞
2015年1月26日号

地域の高齢者、モノの作り手、研究者が共に協力して使いやすさを検証・研究活動を行っています。会員数は200余名で現在、男女半々くらいで活動しています。

様々な活動が行われており、例えば、タブレットや歩行器の使いやすさ、パッケージの開けやすさ等の検証活動が行われています。特に検証活動や研究活動を通して、話し合うことでモノの使いやすさに対する意見が出され、それを学生・研究員の方などと一緒にとりまとめ、会議の場などで発表を行います。自分たちの率直な意見が、企業などを通してモノ作りに反映されます。知らなかったことを知り、触れることができるのは楽しいです。文明の力が社会を大幅に変えて来たのは事実ですが、それについて行けない人も沢山います。そのついていけない人たちの意見をくみ取るのがみんなラボだと思っています。

多くの人たちが参加し、いろいろな意見を出し合うことは有意義なことですし、サークルに参加して友達を増やすことも楽しいものです。みんなラボへの参加により社会貢献を実現していきたいです。



みんなラボ会員になりませんか？



みんなラボでは常時会員を募集しています。社会貢献や仲間作りの一環として会員になってみませんか？

興味を持たれた方は、みんなラボ事務局までご連絡ください。(4面をご覧ください)

楽しかったみんなラボ遠足

土曜会議(食の会)の人々が企画して、平成27年2月24日に原田先生を含め25名が乗り合わせてヤクルトとキューピーの工場へバス旅行に行きました。バスの中で自己紹介していきみんなの距離が縮まりました。また次の様な色々な意見が出されました。

- 大変有意義な旅行でした。
- 食に関する企業としての真っ直ぐな姿勢を両社から感じられました。
- スタッフの皆様のおかげで楽しい一日を過ごすことができました。
- 質問の時間がもっと欲しかったです。(その他11件)

今後も随時企画いたしますので興味をお持ちの方は是非ご参加ください。



キューピー五霞工場マヨネーズの前で記念撮影

● 研究員プロジェクトへの参加者 ● 研究テーマの募集

みんなラボには研究員チームがあり、筑波大学附属病院の現場で調査を行い、会員のみなさま、大学病院の方々、筑波大学の教職員に報告をしてきました。病院ならびに大学からは、たいへん面白いプロジェクトなので、ぜひさらに研究してもらいたいという声があります。

引き続き、みんなラボ会員の目から見た様々なモノや、仕組み、人間関係などを良くして、やさしく使いやすいものにしていくため、新たにいろいろなテーマを取り上げて、研究と提案を進めていきたいと思ひます。

研究員チームに参加してみたい、こういう研究テーマをやってみたいというご意見、ご希望があるかたに是非ご参加いただきたいと思ひます

四季報編集委員の募集

本紙は、みんなラボに参加する会員がボランティアで作成しています。現在、男性5名、女性5名が編集員として活動しています。月に一回程度開催される編集委員会では、和気あいあいとした雰囲気の中、編集作業が進められています。



次回四季報の編集から、一緒に編集委員に加わってくださるみんなラボ会員を募集しています。編集作業に特殊な技術は必要ありません。編集委員は自分の得意な(好きな)部分を生かして作業に加わっています。四季報の記事を書いてみたい、取材を行ってみたい方は是非ご参加ください。ご希望の方は事務局までご連絡ください。(4面をご覧ください)



居場所作り



茂呂教授
筑波大学
人間心理学域教授
専門分野：教育心理学

居場所とは、どういうものでしょうか？ 心理学とくに学びの心理学から考えると、居場所が居場所となるための条件は、楽しいことと、やさしいことだといえます。

最近の学びの心理学は、何かを暗記したり覚えることではなく、どうやって人々が集まり、その集まりの力で何かしら新しいことを作り出すことに注目しています。その意味で、居場所を作り、その仲間たちで新しいことを創造することは、学びの心理学に直結する問題なのです。

居場所は、いろいろな方面で注目されています。たとえば、学校になじめない子ども達をどのような場で受け止めるかは非常に重要です。学校ではできなかった、自分のやれることの発見と自分を認められること、社会に出てどのように生きるのかを覚悟できるように居場所を、大人と一緒に見つけられる場所は、居場所として最高でしょう。一方、仕事からリタイアしたシルバー世代、第二の人生を創造する居場所は、子ども以上に重要です。

さて居場所の条件に戻れば、一つ目の楽しいことは、言い換えれば知的な楽しみです。人間は本能で縛られない分、知的好奇心で生きて行く生物と言われます。知ることの喜び、発見の楽しみは一生続きます。みんなラボ会員のYさんは、リタイア後に元の同僚との集い、旅行会などいくつもの居場所を持っておられますが、どこを居場所とするかは「井戸端会議や噂話とは違う場所」と決めていると

いいいます。つまり、楽しみながら新しい人や新しい考え方との出会いを果たせる場所、つまり楽しく知的好奇心を満足できる場所と決めておられると言います。

一方のSさんは、同じくみんなラボ会員ですが、同窓会や学校時代の運動部のOB会、地域の市民大学やカラオケの会などに参加しています。Sさんは、知的好奇心とともに、気安さや気楽さが大事だとお考えのようです。「人間関係のよさは大事ですよ。会いたいなと思う人がいる場所が居場所だと思いますよ」とSさんはいます。そこに行けば、受け入れ認めてくれる人がいて、和気あいあいと打ち解けた話しができること、つまりは感情面での満足ということでしょうか。

居場所の条件は、認知(知)と感情(情)の2つの面です。一方だけでなく、2つをとともに満足できる場所であります。知的な楽しい遊びができる場所であり、仲間に入れられ仲間を認めることのできる場所が居場所だといえるのではないのでしょうか？

このような場所を作りながら、そこで新しい活動に取り組むことが、学びということになります。みんなラボの研究員チームの活動は、このような居場所の条件を2つとも満足する、学びの活動になるのではないのでしょうか？

みんなラボで研究員として、楽しく遊びながら研究をしてみても、互いに支えあい刺激しあう仲間を作り、そこで誰もやったことのない、シルバー世代独特の切り口からつくば市の様々なものを見てみる。そしてそれを発信する活動はまさに、居場所作り＝学びの活動となりますね。



講演風景

健康寿命と病院の役割

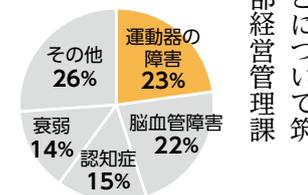
この頃、健康寿命という言葉
言葉をよく耳にしますが…

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命から健康寿命を引くと、男性は約九年、女性は約十二年となりますが、平均寿命と健康寿命との差は日常生活に支障をきたす「不健康な期間」を意味します。健康寿命を伸ばすには、健康を増進する取り組みは勿論の事、疾病予防や介護予防などによっても健康寿命は延伸され、平均寿命との差は短縮されます。こうなれば、高齢者の生活の質の低下は大幅に改善され、さらに楽しいこれからの人生が約束されると思います。なんといっても、自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵です。そしてその要因の第一位が「運動器の障害」だということが厚生労働省の国民生活基礎調査よりはっきりとしています。運動器というのは骨・関節・筋肉・運動のための神経などの総称ですが、このことについて筑波大学附属病院の総務部経営管理課専門職員の池田氏にお聞きすると、「リハビリテーション部は、健康寿命、健康長寿を目指す活動を実践しています。病院では療養の

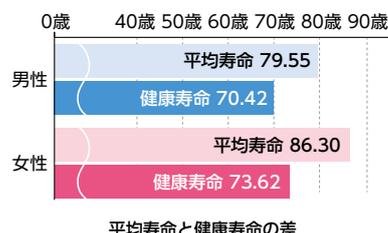


HAL 歩行器

ため寝ているばかりというイメージがあると思いますが、たとえば、ICUでも状況が許せば、チルトテーブルを使った立位練習や、脳卒中の早期の患者さんでもロボットスーツHALを使った立ち上がりや歩行練習などを行っています。また臨床医学やスポーツ医学・社会医学・心理学等の分野にも関連してきます」とのことでした。これからも、「使いやすい筑波大学附属病院」のテーマを追求していくにあたり、健康寿命の維持、延伸という命題をコアにして、筑波大学附属病院のスタッフとも意見を交換し、ユーザーの皆様にもわかりやすい、「使いやすい筑波大学附属病院」のご紹介を続けていきたいと思っています。



要支援・要介護になった原因
※平成23年厚生労働省国民生活基礎調査より



平均寿命と健康寿命の差
※平均寿命は、厚生労働省「平成22年完全生命表」、健康寿命は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」。(平成22年)

第26回みんなラボカフェ



第26回「みんなラボカフェ」は平成26年11月14日に吾妻交流センターで、朝日新聞の山口真矢子氏を講師に、電子新聞やフェイスブックなどを例に「新聞のデジタル化を考える」というテーマのもとに行われました。山口講師の発表が行われ、その後議論が行われました。

カフェでは新聞をどんなモノを使って読むかについて、お話がありました。新聞は、最初は紙でしたが、ITの進化に伴いパソコンや携帯・スマートフォン・タブレットで読めるようになりました。そしてデジタル化により、最新の記事や過去の記事が24時間読めるようになったり、記事の動画や地方版を見たり、文字の大きさを変えるなどができるようになりました。議論では「デジタル化が進んでも、紙で読むことが多いのが現実だろう」「紙の後始末に苦労することがなくなる」などの意見が出てきました。



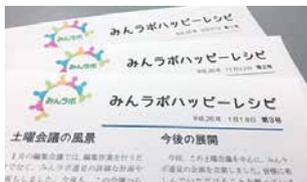
カフェの様子

みんなラボ・ハッピーレシピ



…………… 土曜会議(食)での取り組み

土曜会議(食)では「食にまつわる知識や、レシピ」について情報交換を行ったり、自慢の料理を持ち寄って紹介し合ったりしています。また、そこでの取り組みをみんなラボ会員全員と共有するために「みんなラボハッピーレシピ」を作っており、すでに3号のレシピを発行しました。今回はレシピの一例を四季報でもご紹介させていただきます。(右記)



完成したレシピ(全3号)



会議でふるまわれた食事

幻の郷土料理に挑戦!

すみつかれ(しもつかれ)

北関東の郷土料理。地域や家庭によって作りかたが違う。2月の初午の時に作り、氏神様にお供えしていた。

材料
 煎り大豆… 1/4カップ
 大根…………… 1本
 人参…………… 1本
 酢…………… 大さじ5
 砂糖、しょうゆ、みりん
 …………… 各大さじ1



作り方
 1、升やコップなどの下で煎り豆をざりざりして皮をむく
 2、鬼おろしで大根・人参をおろす
 3、調味料(酢・砂糖・しょうゆ・みりん)を入れる。
 4、混ぜて出来上がり(この後煮てもOK!)

編集後記

70才温泉女子、車で秘湯を訪ね越後の山奥へ行って来ました。越後の冬は一瞬言葉を失う程の厳しさでした。その日は荒れ模様で、激しい吹雪が吹き荒れていました。乗っている車が持ち上がるかと思う程でした。少し視界が戻るとそこはホワイトアウト、白一色の世界でどこが道路か分かりません。雪の壁に吸い込まれそうになりながら、ソロリソロリと進みます。

格闘すること2時間余り、ようやく宿へ着きました。その間、賑やかだった車内も口数が減り、緊張の続く道のりでした。我ら暴走ローバ、余程の物好きか、向こう見ずか、雪の道中一台の車にも出会いませんでした。

運転女子、到着の瞬間思わずハンドルをギュッと握り、愛車の健闘を称えました。露天ぶろの印象がかすむ越後の旅でした。

四季報3号が出る頃にはこの雪も解ける、花の春です。四季報も慣れない船出をして半年余り、皆さまから頂いたご意見を参考に、親しみやすい紙面作り心砕いております。どうぞこれからも応援をよろしくお願いいたします。

編集者紹介

【みんなラボ会員】 根岸(編集長)、石津、今井、佐々木、篠原、田内、町田、八文字、柳井、吉村 **【みんなラボ事務局】** 萩野、富田、栗延 **【筑波大学教員】** 原田、茂呂 **【筑波大学学生】** 新原、広瀬、田中、北本

お問い合わせ

みんなの使いやすさラボ

茨城県つくば市吾妻3-14-17 細田ビル(ウエルシア)2階
 TEL: 029-879-7351 (受付)月~金 9時~17時
 FAX: 029-879-7352 e-mail:mado@tsukaiyasusa.jp