



# 四季報

令和元年  
第15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)

## 第66回みんなラボカフェ



5月21日、第66回みんなラボカフェアークタイプな高齢者のための食事と電子レンジ活用術(講演者:木村まゆみさん(食naviステーション))が行われました。講演者の木村さんは、管理栄養士として、秋田市内で健康セミナーや、旬の食材を使った料理教室を開催しています。みんなラボが昨年度行った、秋田市でのオープンレンジ使いやすさ調査で知り合い、カフェの開催へとつながりました。今回はその内容について、紹介いたします。

### 食事と健康の関係:低栄養とは

まず、半年ほどの間に2~3kg以上体重が減った、筋力の低下を感じる(以前に比べて、荷物が重く感じる等、疲れやすい風邪がなかなか治らないという状態は、もしかしたら『低栄養』が原因かも、というお話がありました。

低栄養とはエネルギーとたんぱく質が不足し、健康な体を維持するために必要な、栄養素が足りない状態を指すことで、低栄養状態が長く続くと、①フレイル(健康な体を維持する機能や、ストレスに対する力が低下した、虚弱・脆弱な状態)、②サルコペニア(筋肉量減少、筋力低下)により、体全体の機能が低下する状態③口コモティブシンドローム(運動器症候群:筋肉や骨など運動器の障害により、日常生活に支障が出る状態)の引き金にもなる可能性があります。



低栄養にならないために重要なのは、自分に合った食事の組み立てを行うこと、すなわち①適正なエネルギーを摂取すること、②主食・主菜・副菜のバランスをとること(主菜(メインのおかず)、魚・肉・玉子を多く食べる)、野菜や海藻、果物と乳製品なども食べること③旬の食材を食べ、楽しく調理することです。

また、健康長寿・老化防止に良い食事として、①発酵食品腸内環境を整える:醤油、味噌、納豆、ヨーグルト、キムチ、黒酢など、②ヌルヌルねばねば食品(内臓を守る:長いも、おくら、モロヘイヤなどの野菜や海藻)、③雑穀類(食物繊維を摂る:玄米、全粒粉小麦など)があることを紹介していただきました。

### 調理器具を上手に使う

このように、「バランスよく食べる」といっても、料理は面倒だとか、美味しく作るのが難しいという悩みがあるかと思えます。そこで、簡単に美味しく料理を作れる調理機器として、カフェの中で紹介されたのが『オープンレンジ』でした。オープンレンジは、レンジ機能温める機能、スチーム機能(蒸す・茹でる機能)、オープン機能(焼く機能)、それらを組み合わせた自動調理機能を使える大変便利な調理機器です。

カフェの中では、オープンレンジの使い方方を簡単に教えていただき、実際に料理(フレンチオムレツ)をレンジで作る実演コーナーもありました。みんな興味津々で、メモを取りながら見ていました。カフェ終了後には、秋田の郷土料理である『だまこ汁』が参加者全員にふるまわれました。お米をつぶして小さく丸めた『だまこ』はもちもちしていてとてもおいしく、参加者一同とても楽しい時間を過ごしました。

(木村)

## 「幸せの黄色いレシート」 活動の説明と贈呈式

「幸せの黄色いレシート」活動をご存じですか?これは、子どもの育成、高齢者福祉など、地元で活動するボランティア団体に対してイオングループが行っている寄付活動です。毎月11日のイオンデーに発行される黄色いレシートを、応援したい団体のボックスに入れていただく、レシートの総売上額の1%にあたる金額が、ギフトカードで贈呈されます(イオンモールつくば店内の専門店でのレシートも対象になります)。みんなラボもこの活動へ参加しておりますので、是非ご協力ください。



今年度の贈呈式は4月11日にイオンモールつくば2階コートで行われました。みんなラボからは、篠原、落合、鶴川の3名が参加しました。1年間の実績により、35,600円のギフトカードが贈呈されました。その後、各団体代表より活動報告があり、みんなラボからは篠原が代表して報告しました。また贈呈式終了後には、宣伝活動をさせて頂きました。これも日ごろの会員の皆様の応援と感謝しております。



この助成金はみんなラボ活動費として有効に利用させていただきます。

(篠原・落合・鶴川)

# 第7回 2018年度 みんなラボ総会報告

多数の会員参加のもと、第7回みんなラボ総会が開催されました。会場では2018年度の研究成果がポスター形式で掲示され、それぞれの研究者が研究内容を解説したり、来場者の質問を受けたりして充実した発表会となりました。また総会では、活動状況などの報告を受け活発な意見交換が行われました。概要を次の通り報告いたします。

**開催日** 2019年3月19日(火)

研究成果発表会 13時～14時

みんなラボ総会 14時30分～16時

**場所** つくば研究交流センター第二会議室

## 2018年度のみんなラボ活動報告

### ① みんなラボ登録会員について

現在約224名(54～91歳)  
つくば市を中心に、茨城県・県南地域在住の高齢者(平均年齢74・11歳)が登録

### ② みんなラボカフェ開催状況

第56回(4/27)補聴器にまつわる疑問と最新情報あれこれ 早稲田大学倉片憲治先生

第57回(5/25)美術作品と来館者をつなぐテクノロジー 東京都大学市

野順子先生・(株)大日本印刷 磯田和生氏

第58回(6/22)1日でも長く食事を楽しむために…嚥下を測る (株)PLI-MES 下柿本智也氏

第59回(7/24)自動運転のこれから…自動運転がある社会ってどんな社会? 公益社団法人自動車技術会・デザイン部門委員会委員長 田中昭彦氏

第60回(9/21)ロボットと一緒に生きる自分史ノートはいかがが? (株)ころみ 神山晃男氏・(株)シャープ 景井美穂氏

第61回(10/26)秋田市から…エイジフレンドリーシティご紹介 秋田市役所 齋藤恵美子氏

※TV取材「ビートたけしのTVタックル」

第62回(11/20)70歳雇用時代の高齢者就業を考える (株)キャリアアンカー 塩津真氏

第63回(1/22)魔法のボタン・ペチャット…昔からの子育ての風景を、現代のテクノロジでアップデート(よりよく)する (株)博報堂 堀紫氏・林翔太氏

第64回(2/19)美しく装うためにカラダを知ろう! シニアの体型変化と衣服

について 文化服装学院 高見沢ふみ先生

### ③ コミュニティ活動

広報誌編集委員会

みんなラボ四季報13号…10月1日発行  
みんなラボ四季報14号…4月1日発行

土曜会議・食の会

2019年度から新サークル「わたしの未来/みんなの未来を考える」活動へ

「幸せの黄色いレシート」活動

### ④ 使いやすさ検証&研究活動

自動運転車の運転時安心感評価実験

家電製品の長期利用調査

高齢者と若年成人による共同活動研究…どんなよいことがあるの? 何が難しいの?

ビデオマニュアルのわかりやすさ

認知心理学研究…文章のわかりやすさ、メニューのわかりやすさ等

### ⑤ 様々な取り組みのつながり

秋田市とのつながり

① 原田先生が講演会に招かれる

② 6月共同研究実施(14号で報告)

③ みんなラボカフェでの情報交換(第61回カフェ)

海外での広報…情報交流活動も!

① スタンフォード大学メディアXとの意見交換会

② ニューヨーク市OATS(高齢者の

よりよい生活のために技術利用支援を提供するサービステクニクスとの情報交換

### ⑥ 2018～2019年度教員・事務局メンバー異動

\* 離任者

教員

葛岡 英明 (東京大学へ転出)

井上 和哉 (首都大学東京へ転出)

研究員

水浪 田鶴(離任)

原田研究室学生

王 紫嫣(修士課程修了)

\* 事務局紹介

ラボマネージャー

浜崎 藍

松村 富士子

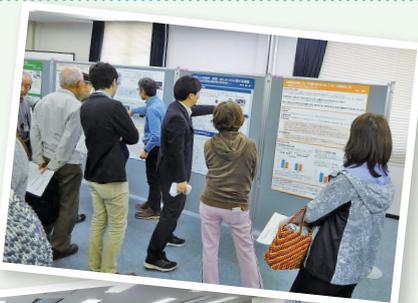
研究員

田中 伸之輔

広瀬 拓海

鷹阪 龍太

(沼尻)



# おもしろデザイン発見記!

一見何の代わり映えもない、小物入れのように見えますが、これがなかなかのお役立ち品。チャックを開けて袋の中を見ると、中に何やらジャバラのようなものが取り付いています。

これを引っ張るとズ、ズ、ズ、ズッと帯状のポケットが引き出され、一つ一つのポケットの中に思い思いの小物が整理されるようになっていきます。これをもとのように畳んで袋の中に収めると、スッキリと整理された筆箱のような小物入れに戻ります。使い道は色々、自分の思いついた整理用小物入れとして、いろいろなアイデアで、使ってみるのが面白いと思います。

小さくて便利、カバンやハンドバッグに入れて持ち歩くこともできます。

(根岸)



## 事務局だより

### ～着任のご挨拶～

2019年4月より、<sup>たかわき りゅうた</sup>鷹阪 龍太、<sup>たなか しんのすけ</sup>田中 伸之輔、<sup>ひろせ たくみ</sup>広瀬 拓海の3名がみんなラボの研究者となりました。いずれも、前年度までも調査・活動へ参加してきましたが、4月より正式に研究者・リサーチアシスタントとなりました。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。3名それぞれ自己紹介を掲載しましたので、ご覧ください。(田中)

#### 鷹阪 龍太(たかわき りゅうた)

私は、現在、東洋大学大学院博士後期課程に在籍しており、社会心理学を研究しています。現在は東京都内に住んでいますが、出身は京都府で、中学から大学にかけて大阪-秋田-愛知-東京の学校で学んできました。それぞれの大学にそれぞれ魅力的な特色がありましたが、筑波大学の学際的な雰囲気は其中でもやはり格別なものがあり、良い時間を過ごせそうだと楽しみにしています。社会心理学は人が他者から受ける影響を研究する分野ですが、みんなラボでは、人とモノの間との関係性について研究をしていきたいと考えています。調査を主に担当していますので、会員みなさまとは調査をお願いする際にお会いするかと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

#### 田中 伸之輔(たなか しんのすけ)

私は、2012年に筑波大学大学院に入学し、みんなラボの研究代表である原田悦子先生の研究室に入りました。それから何年もみんなラボで、認知科学・認知心理学・認知工学を専門にした「モノ(人工物)の使いやすさ」研究を行ってきました。例えば、モノを数週間～数か月使ってもらい「継続利用調査」、ご自宅に伺って、使っている様子を見せてもらう「家庭訪問調査」、食について会員・大学院生がともに考えるサークル活動である「みんなラボ食の会」など、会員の皆様の協力を得て様々な調査・活動を行ってきました。2019年3月に博士号を取得し、晴れて研究者となりました。今後も調査活動等でお世話になると思いますので、どうぞよろしくお願いいたします!

#### 広瀬 拓海(ひろせ たくみ)

この度、みんなラボの研究者(リサーチアシスタント)に着任いたしました、広瀬拓海です。私の専門は、「状況的学習論」という学習理論です。学習というと、机の前に座って一人で勉強することを思い浮かべるかもしれません。しかし、私たちの学習は、決して一人ではできないものです。そこには、周りで学習を支えてくれる人やモノの集まり(これを、コミュニティと呼んでいます)が必要です。たとえ一人で勉強している時でも、教科書のような道具が学習を支えています。状況的学習論は、このような学ぶ人を支えるコミュニティに注目して、人間の学びについて考える理論です。みんなラボで研究者になることは、私にとっての“学習”です。皆さんに支えてもらいながら、みんなラボというコミュニティの中で活躍できるように、精一杯頑張っていきたいと思います。



# 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  
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

## 編集者紹介

### 【みんラボ会員】

石橋、鶴川、篠原、東海林、  
田内、沼尻、根岸、星、本田、  
吉村

### 【筑波大学大学院生】

広瀬、石井

### 【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、鷹阪、田中、  
広瀬

## お問い合わせ

みんなの使いやすさラボ  
第15号 10月1日発行

第5回

# 桜会議

平成最後の年となった3月29日(金)、第5回桜会議が開催されました。例年のない寒さで、せっかく咲いた桜の花も寒さにビックリ! 集まった会員の方々も寒さに震えていました。でも桜の花はしっかりと美しい花を咲かせており、私たちを楽しませてくれました。

参加者は、みんラボ会員12名、みんラボ教員・スタッフ5名、ゲスト2名(放送大学の教員、番組作成スタッフ)、会員の中には初参加の方もいらっしゃいました。

青いビニールシートを広げ、輪になって、初めに自己紹介をしました。シートの上にはみんなで持ち寄った得意料理の数々がたくさん並びました。色とりどりのちらし寿司や巻き寿司、青菜のおひたしや卵焼き、サラダなどなど。どのお料理もとてもおいしかったです。お菓子類もたくさん、たくさん並びました。原田先生と田中さん(研究員)から、京都土産として「阿舍利餅(あじりもち)」をいただきました。もちろん日本酒や焼酎、ビールやワインなど、アルコール類もたくさんありました。アルコールの入った男性たちは、ビール片手に交流の輪を広げ、大きな声で笑ったり、手をたたいたり、とても盛り上がり、楽しんでいました。(鶴川)



桜会議の様子(昨年の写真)



## 編集後記

恋や人生に処方箋はないといえます。確かにこうすれば必ずうまくいくという、薬のようなものはありませんが、自分が暮らしていく上で参考になる言葉がありましたので、紹介いたします。それは、映画『怒りのぶどう』の主役のセリフ、「男は区切り区切りで生きてゆく」という言葉です。

私の人生を振り返ると2つの大きな「区切り」がありました。1つ目は、仕事人生という第1幕が終了した区切りであり、その後は、現役時代に経験した出来事を「足跡として残す」人生の第2幕へ移りました。もう一つは、人生の足跡を残す第2幕が終了した区切りであり、今度は「爪痕を残す」第3幕へ移りました。

第3幕では、足跡を残すという大層なことではなく、日々気づいたことや、知ったことを様々な会報につぶやく(爪痕を残す)ことをしてきました。そんな第3幕で出会ったのが、みんラボと四季報の編集会議です。編集会議では、多様で豊かな経験(人生土層(人生の積み重ね))を持った方々と言葉を交わすことができます。また、学生さんからは、若さという心のサプリをいただいています。

男性だけでなくみんなが、人生の区切り区切りで生きています。そんな区切りの場面ではぜひ、編集会議に足をお運びください。新しい経験があなたを待っているかもしれませんよ。(本田)

〒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