

のでしょうか。

ン構想は、

私たちの生活にどう関わる

利な生活スタイルを創造するロボタウ ボットが同居する街、安全で楽しく便 口」も教室に登場しました。人と口 昭氏を迎え、自動運転ロボット

一ラク

ルディスタンスを充分とり実施されま

た。講師に株式会社ZMPの佐野文

令和4年 (2022年)

ソ()号

ロボットで街中を移動

自動運転ロボット

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76回みんラボカフ



6月18日、

制限し、 されました。

健康聞取り、

検温、

ソーシャ

会場参加は人数を15人と 半年ぶりにカフェが開催

介されました。 活品質の向上) の3つのサービスが紹 支援)③ロボライフ(ロボットによる生 技術)②キャリロ(ロボットによる物流 て①ロボリューション(車両自動運転 まず、ZMP社が提供する価値とし

転ロボット3兄弟のデリロ・ラクロ トロが含まれます。 この内の③ロボライフに低速自動運

|無人宅配ロボ【デリロ】長男

を通知します。他にも電動噴霧器によ 搭載しているので異常時に周囲に状況 ラで録画が可能です。 またパトランプを の受け渡しをします。 してボックスを解錠してもらい、 トです。届け先ではQRコードを利用 無人パトロールを実施しながらカメ 警備&消毒ロボ【パトロ】三男 最大積載量が50㎏の自立宅配口ボッ

る消毒液散布によって、スーパーなどの

◇1人乗りロボ【ラクロ】次男 床や座席、 手すり他の消毒が可能です。

の人や速度、事故を気にすることなく 視・操作システムにより運転に介入し 安全確保の装置が搭載されています。 やレーザーセンサーによる足元監視他 きるそうです。 で乗車可能で、 移動できます。 ます。このため、乗っている人は周囲 自動運転で対応できない場合、 めに3Dセンサーによる周囲全体監視 トで選択して走ります。安全確保のた 能で、登録された目的地をタブレッ 電動車椅子として公道(歩道)走行が また、体重100kgま 傾斜は8度まで走行で 遠隔監

はないか」との提案や、 移動し乗り心地を体験した会員は笑顔 教室でラクロに試乗しました。 ついて活発に意見交換されました。 についての質問などラクロの利便性に ス停まで数人でシェアをすれば便利で ラクロは、免許返納後に家から駅・バ 質疑の時間では、 佐野さんの遠隔操作により参加者が 「高齢者にとって 雨天時の走行 前後に



ラクロに 乗車した様子

投函にご協力を 幸せの黄色いレシート

利用明細を掲載いたします。 28,500円ギフト券(助成金)の その中で多数の会員の皆様に応援し なりましたが未だ安心できません。 ルつくば店様で実施しております。 イオンモール様より進呈されました て頂き心より感謝申し上げます。 9月30日に非常事態宣言が解除に この活動は毎月11日にイオンモー 四季報第19号でご報告しました、

記 • 事務用品 7,036円 6,468円

雑貨 • 日用消耗品10,670円

4,326円 28,500円

篠原・鵜川・

受け入れてもらうためだそうです。 囲の人とも交流することでロボットを 画面の目は♡や笑顔になり、状況に合 と思いますが、ステキな夢のあるお話 ではなくなります。まだまだクリアし ロボットが寄り添う街ロボタウンも夢 発することができ、これらは謙虚に周 す。また「こんにちは」などの言葉を わせた表情でアイコンタクトをとりま で楽しそうでした。走行中のフロント なければいけないこともたくさんある いろんなロボットが出来れば、 人と

行橋・鵜川

を聞けて楽しいカフェでした。

TOPO・HONDAの"言葉の耳袋"から I身体と心の健康生活—取り込め野菜の抗酸化力

1 時代で変わる「食」への要求

有史以来、日本では米の自給が課題であり、なには ともあれ空腹を満たそうとする 「腹で食べる時代」が続 きました。しかしコメの自給が達成されると、食味重 視の「口で食べる時代」へ変わり、野菜や果実も「おい しさ|を求める「腹から□|への変化を迎えました。さ らに食全体が「カワイイ」をキーワードとする「目で食 べる時代」と称されるようになりました。

飽食の時代と言われた月日も経過し、今やガンや肥 満が死亡原因の6割程に達するようになったとか。と くにガンは、体内で生産される活性酵素のなせる業で あり、これを不活性化する抗酸化物質が注目されてい ます。野菜や果物などには多種多様な抗酸化物質が含 まれており、ガンや肥満、認知症などを防ぐための食 生活に関心が高まると共に、科学的根拠(エビデンス) にもとづいて、考えて選ぶ「頭で食べる時代」が到来し たと言われています。

2 地球の歴史:酸素の誕生と活性酸素

乾燥空気には体積比で酸素21.0%が含まれます。 酸素濃度が1%に達したのは22億年前。これを機に嫌 気的代謝(発酵)から好気的代謝(呼吸)をする細菌が生 まれ、発酵の18倍ものエネルギーを産み出すことが 可能となりました。しかし、好気的代謝は活性酸素が 必ず生じ、莫大な恩恵とともに強い毒性にさらされる ことにもなりました。されど好気的細菌はこれを無害 化する酵素を造り出すと同時に活用する手立てさえ備

えるようになり、私達に引き継がれてきているのです。

В ヒト・活性酸素と生きる

活性酸素は、病原菌や異物の侵入から体を守る免疫 機能や病原体の侵入をキャッチするセンサーの役割な どを果たしています。しかしその強力な酸化作用には 怖さもあります。生活習慣病の90%は活性酸素によ るもので、残りの10%がウイルスによるとされてい ます。こうした酸化障害は、心筋梗塞、肺炎、脳梗塞、 胃潰瘍、糖尿病、喫煙による発ガン、アトピー性皮膚 炎、シミ、シワなどなど、多犯性が際立っています。

活性酸素の発生要因も多岐にわたり、ストレスの蓄 積、酒の飲み過ぎやタバコの吸い過ぎ、紫外線、残留 農薬、排気ガスほか多数にのぼります。一方、活性酸 素の消去機能には、体内で造り出される抗酸化酵素が あります。しかし、これだけでは消去しきれず、ビタ ミンC、ビタミンE、ビタミンB2、カロチノイド、ポリ フェノール等、外部から野菜や果物などの食品の力を 取り入れねばならないのです。私達の健康維持にかか

わるような、 食品に含まれ る「生理的機 能性成分」の 働きが注目さ れるゆえんで す。(つづく) (本田)



ハラハラデザイン

使いやすいデザインとか扱いやすいデザインとか、 これまでにいろいろなモノを取り上げてきましたが、 今回はちょっと違った角度からデザインというものを 考えてみたいと思います。

実はこの頃、メールやニュース記事をパソコン上で 見ていると、頼みもしないのに自分が買いたいと探し ている物・商品が実にタイミングよく写真入りで挿入 されてくるのです。例えば私が最新型のパソコンを 買ったとします。すると私のメールに、買ったパソコ ンにちょうど合うパソコン設置台の紹介一覧が届くの です。これから買おうとして探してはいましたが、購 入したいとも、ほしいとも云っていないし、ましてオー ダー等は出していないのです。しかもそれが、使いや すさ、置きやすさ、大きさ、美しさ、部屋としての一 体感等、かなり我が家に適合しているのです。

現在は情報化の時代です。コンピュータとネット ワークをうまく利用することにより、一つのIDを通 して「何野誰兵衛」という人間の生活に関わる情報を一 掴みにして把握することができるならば、サービス提 供者はその人がいま求めている情報をかなりの精度を

持って予測することができます。これまで個別に分断 されていた情報が「何野誰兵衛」のIDを通し個を単位 として繋がり合うわけです。またその情報に基づき、 ネットワークを通じて、店の中のあらゆる棚、場所か ら商品が選び出され、店とリモートでつながることが できるということのようです。これは難しい問題なの でよく研究していく必要がありますが、こういうふう に大量のデータを統合し一本化することで、私たちが 直面しているハラハラデザインやハラハラ社会の持つ 孤立的・独善的な機能を改善することができるかもし れません。これがデジタル・トランスフォーメーショ

ン*1というもの でしょうか。そ こにこそ環境に 優しくデザイン されたモノ・世の 中が実現するの でしょう。(根岸)



*1 一企業・一生活形態としての枠組みを超えて、人々の生活をより 良くするために社会全体のデジタル変革を浸透させること。

四季報20号までの足跡

平		第1回さくら会議 •	
成 26 年	創刊号 第2号	第1回みんラボ研究員チーム成果発表 使いやすい筑波大学附属病院(平成25。 年2月チーム発足)	\
平成		みんラボ遠足・ヤクルトの工場と、 キューピーの工場	
年		第3回みんラボ総会	
		幸せの黄色いレシート活動開始 🔍	. \
	第3号		
		みんラボ事務局がお引越し:細田ビル 2階から筑波大学共同研究棟A408へ	
	第4号		
	第5号		
		みんラボ遠足・富岡製糸場 •	
平	第6号	みんラボの未来(茂呂先生より)	,
成 28 年		第4回みんラボ総会&研究成果発表会 &第2回さくら会議	
	第7号	ソーシャルロボットの魅力 (葛岡先生より)	
		みんラボ音頭完成 •	
		みんラボ遠足・大洗 •	
	第8号		
平	第9号	お台場使いやすさ調査	
成 29 年		第5回みんラボ総会&研究成果発表会 &第3回さくら会議	
	第10号	おもしろデザイン発見記スタート	
	第11号		
平成30		第6回みんラボ総会&研究成果発表会 &第4回さくら会議	
年	第12号	出入国管理システムの使いやすさ調 査	. /
	第13号		. /
平 成 31		第7回みんラボ総会&研究成果発表会 &第5回さくら会議	
年		みらいの会発足 •	
令和二	第14号	オーブンレンジの使いやすさ調査 (秋田市役所との共同研究)	. 1
罪	第15号		
令和		第8回みんラボ総会&研究成果発表会・	
和っ	第16号		
2 年	第17号		
令和		第9回みんラボ総会&研究成果発表会	
和3年	第18号	楽しいみんラボは心理学研究の未来 だ! (茂呂先生より)	
	第19号		
令和4	第20号!	「20号!」に感謝を込めて(原田先生より)【次のページ】	
	MARCHAN DESCRIPTION OF THE PARTY OF THE PART		

平成26年3月31日に天久保池でお花見をしまし た。参加者は茂呂先生、学生5名、会員10名で した。会員のIさんから会報を作ろうと提案があり、 経験者のNさんが手をあげてくださいましたので 四季報がここに誕生いたしました。

市民の方々が利用する施設・道具などの使いや すさを調査・研究し、提言・情報公開をしてい こうとする試みです。

総勢25名が参加し親睦が深まった旅でした。

イオンモールつくば店において幸せの 黄色いレシート活動を開始しました。

総勢29名が参加し、大好評でした。

茂呂先生の発案でみんラボ音頭の作成が決 まりました。会員の意見を集めて歌詞と曲 と踊りが完成しました。

- 初雪のふる中、総勢22名のバスの旅でした。

新しいサークル活動としてみらいの会が 発足しました。

みらいの会がハッピーエンディングカード の体験会を開催し大変人気でした。

四季報編集委員会より といっも四季報編集委員として活動をしています。 のつも四季報をご覧いただきありがとうご といます。 でいます。 のつも四季報をご覧いただきありがとうご もできて、 かます。み お話話 ボ事務局までご連絡ください なく、オンライン(zoom)を用いた参加はます。みんラボ事務局に来て参加するだけいしくお話をしながら編集作業が進められて月に1、2回開催される編集委員会では、



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 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 みどりの風(旧つくば市民大学) つくば市民活動センター つくば市ふれあいプラザ 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、鵜川、篠原、東海林、 沼尻、根岸、星、本田

【筑波大学大学院生】

鍾、岩根、澤田

【教員スタッフ】

原田、葛岡、須藤、矢野、 菅原

【みんラボ事務局】

小竹、柴田、野﨑、安久、 鷹阪

「20号!」に感謝を込めて(原田先生より)

さくら会議の最中に会員さん同士のお話からご発案いただいて、「それで は会員のみなさまのお力でぜひ!♡」とお願いして始まった、みんラボ四季 報が(なんと!)20号を迎えました。ビックリすると同時に、なんて素晴ら しい!と思い、同時にこうして毎号アイディアと愛の詰まった紙面を作って くださり、またお読みいただいたり、周りの方に勧めていただいたりしてい る会員のみなさまに、改めて心よりの感謝を申し上げます。

いろいろな機会・場所でみんラボの活動をご紹介させていただいています が、なかでもこの四季報を「会員の皆様のお力で」継続的に発行していただい ていることをお伝えすると、どんな方々も「それはすごい」とおっしゃいます。 本当に四季報はみんラボの宝だと思います。

どうかこれからもよろしくお願いいたします。

(原田悦子)

~着任のご挨拶~

2021年12月よりラボマネージャーとして小竹 久代が着任いたしました。

事務局業務をさせていただきます小竹久代と申します。日常でなにげなく使用してい る道具などが「みんラボ」会員の皆様のような活動のおかげで進化し質の良い生活ができ ていることを改めて認識いたしました。[みんなの使いやすさラボ]という素晴らしい活 動の場に身を置かせていただくことを誇りに思うと共に、そんな会員の皆様にお会いで きる日を楽しみにしております。至らないことが多々あると思いますがよろしくお願い いたします。



草木染めのスカーフ

ははた。

した私は、 とセイタカアワダチソウで草木 し」つまりアメリカセンダングサ 夏の間に、 て みまし をし

ています。 ススキと「ひっつきむ 藍の生葉染めを体験

見えた木々にも真っ赤な実がつい 色い小さな花は、 の原因にもなるイネ科の種々。黄です。稲穂の実りに始まり花粉症 実りの カアワダチソウもあちらこちらで 戊らせて猛暑に耐えていたように 「ひっつきむし」になり、 の黄色い花を咲かせていま)中を歩いているようなものいっただ中の散歩は、まさに 2カ月前には、 あっという間に 緑の葉を セイタ

> のテキストを読むことになりま チャレンジするに当たっては方 法を調べる必要があり、 はワクワクする瞬間 白い布が植物色に染まるの センダングサで染めたス で 何冊か た。

とができた気がします。 を馳せて深く感動しました。 植物の有用性や必要性は様々 ますが、秋の散歩をきっかけ

お問い合わせ

みんなの使いやすさラボ 第20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)

「草木染め」という言葉

通り小枝や野菜・果物などでも

染めることができるのです。

TEL: 029-879-7351 (受付)月~金 9時~17時 FAX: 029-879-7352 e-mail:mado@tsukaiyasusa.jp

古の人々が自然とともに生きのささやかな作業をしながら、

ていたことや技術の高さに想い