



# 四季報

令和4年  
(2022年)  
第21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77回みんなラボカフェ



### ベンチで地域を活性化! つくばベンチプロジェクトの紹介

2021年10月22日にラッキーセブン・セブンのみんなラボカフェが開催されました。テーマは「ベンチで地域を活性化! つくばベンチプロジェクトの紹介」で、(株)ソーシャルビタミン社代表でつくば共生のまち研究会(略称: まちラボ)の世話人としても携わっておられる奈良間秀樹氏により行われました。その内容について紹介いたします。

#### ◎つくばベンチプロジェクトとは

この活動を開始するきっかけは9年前にさかのぼる。(株)ソーシャルビタミンの設立の目的は、地域の健康寿命をどう伸ばしていくかということ。シニア世代のフレイル(身体機能低下)を予防し、体力向上を図るためには日常の散歩が有効、安全安心な場所としては立体的に歩車分離されたペDESTリアン(写真下図)のあるつくばセンター地区がモデルになるのではと考えた。

振り返ってみると2005年にTX(つくばエクスプレス)が開通し、キョートができ、ターミナルも新しくなってセンター地区は活況を呈した。しかしその後、西武百貨店やイオンが撤退、周囲の飲食店も数多く退去し、コロナ禍も重なって斜陽のイメージが強くなった。今では散歩には消極的なシニアも多いらしく、また、休む場所もないらしい。「そろそろなんかやっちゃおうかな?」という気持ちになった時、「つくばベンチプロジェクト」の話が「まちラボ」から出てきた。

#### ◎つくばベンチプロジェクトの検討案(2021年4月9日、三橋氏作成)

プロジェクトの理念は、「高齢者でも妊婦さんでも、誰もが気軽に外出しやすく、持続的に遂行できるようにする(SDGs)」こと。ベンチはペDESTリアンデッキやバス停などに分散して設置し、ベンチスポンサーを募集したり、市の予算も活用、さらにクラウドファンディングにより資金を集める。ベンチデザインコンテストやおやじのベンチづくりコンテストを行うとともに、公務員官舎の売却による樹木伐採で出る木材の利活用などを図っていく。

#### ◎プロジェクトの進め方

これまでのように単にベンチを並べて置くだけでなく、温度計の設置や動画広告、インターネット利用ができるなどの機能強化を図り、初対面の人でもコミュニケーションをとりやすくする。人が集まることで地域を活性化、人生百年世代の認知機能の強化やフレイル予防に役立てて、「最後の時まで元気に過ごす」ピンポイントにつなげたい。

これ等を実現するためには、いろ



つくば駅周辺のベンチ



ペDESTリアンデッキ



この活動は毎月11日にイオンモールつくば店舗で実施しています。また、次回宣伝日は10月11日(火)16時~17時になりますので、よろしくお願いたします。

(篠原・鶴川・星)

### 「幸せの黄色いリボン」 投函にご協力を

いつも沢山のご協力をいただきましてありがとうございます。

約2年ぶりの宣伝活動を6月11日(土)12時~13時に実施しました。鶴川、篠原が参加致しました。

マスクをしての宣伝活動のため、思うように声が出せませんでした。その中で多数の会員の皆様に応援していただき、心より感謝申し上げます。

みな人たちに参加していただき、さらなるアイデアと人手の確保を図り、ファンを多く集めて、クラウドファンディングによる資金確保などにも取り組みたい。こうしたベンチプロジェクトを行うことで、より多くの方々の健康向上と幸せに貢献できないかと考えている。

皆さんの参加をお待ちしています  
とのことです。  
(本田)

# 第10回 みんなラボ 総会報告

## 2021年度活動報告

### ① みんなラボ登録会員について

2022年3月15日時点 213名  
(男性79名 女性134名)。つくば市  
中心に県南地域在住の高齢者(平均年  
齢75・94歳)が登録しています。

※みんなラボでは引き続き新規会員さん  
の募集をしています。お友達をご紹  
介ください。

※オンラインでの参加の練習をご希望  
の方は、みんなラボ事務局までご連絡  
ください。

### ② みんなラボカフェ

全ての回を「対面+オンライン」で  
実施しました。

●第76回(6/18)ロボットで街中を移  
動!自動運転ロボット・ラクロ 株  
式会社ZMP 佐野文昭氏

●第77回(10/22)ベンチで地域を活  
性化!つくばベンチアッププロジェクト  
のご紹介 株式会社Social  
Vitamin 奈良間英樹氏

●第78回(1/21)前向きでポジティブ  
に。暮らしを変化させる「メルカリ」  
株式会社メルカリ 大堂由紀子氏

第10回みんなラボ総会は3月22日に会員及び関係者15名、オンライン参加  
7名のもと開催されました。この日は朝から小雪が舞い、寒い1日とな  
りましたが、参加していただいた会員のみなさまありがとうございました。  
2021年度の研究成果がポスターで掲示され、研究内容の解説や参加者  
との質疑応答が楽しく行われました。総会はオンラインと対面の併用で行  
われましたが、活動状況の報告や様々な意見が活発に交わされ、穏やかに  
無事終了いたしました。その概要を以下の通り報告いたします。

### ③ コミュニティ活動

みんなラボ広報誌活動

みんなラボ四季報第19号 2021年  
10月1日発行

みんなラボ四季報第20号 2022年  
4月1日発行

●「幸せの黄色いレシート」活動  
毎月11日がイオンデーです。イオン  
モールつくば店様に買い物にいらし  
たらみんなラボのボックス「No.16」に  
レシートの投函をよろしくお願いい  
たします。

●2021年度の対外活動報告  
○第26回静岡健康・長寿学術フォー  
ラム(2021年11月26日)「シニ  
アの社会参加の意義と社会実装」  
使いやすいモノ作り社会の協創を目  
指して…みんなラボの挑戦

○デジタルサービスと共生するため  
の社会受容と倫理課題(2022  
年3月7日)

### ④ 研究成果発表会のポスターを 少しでもご紹介

●ネットスーパーはどうすれば使いや  
すくなるのか? —商品を探す行動  
に関する実店舗との比較—

●大学生は高齢者と会話する時に、話し  
出すことに慎重になっているのか?

●製品操作部のわかりやすさ調査

●音環境と作業のしやすさに関する研究  
のか? —腹話術人形アバターを  
使った研究—

●2021年度みんなラボカフェの記録  
⑤2022年度事務局メンバー紹介

●ラボマネージャー  
小竹久代 (2021年12月着任)  
森礼子 (2022年4月着任)  
斉藤さつき(2022年4月着任)

●研究員 鷹阪龍太・安久絵里子  
※2022年3月末でラボマネー  
ジャーの柴田由起子・野崎優子は離  
任いたしました。

●「使いやすい」モノづくりを通して、  
少しでも良い社会にしていきたいと思います!!  
(鵜川)



## 事務局だより

2022年3月末をもちましてラボマネージャーの柴田由起子と野崎優子が離任し、2022年4月より斉藤さつきと森礼子が着任いたしました。

### 着任の挨拶

●斉藤さつき 4月より事務局の業務を担当させていただくことになりました。斉藤さつきと申します。より使いやすい製品の開発の手掛かりになるような活動に、会員の皆様と関わることワクワクしています。みんなラボカフェや事務局で、会員の皆様とお会

いできるのもとても楽しみにしております。不慣れな点多々あるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

●森礼子 事務局でお仕事をさせていただいております。森礼子と申します。身のまわりのモノの使いやすさや使いにくさは、私自身も日常生活で感じる場面がありますので、みんなの使いやすさラボの活動を興味深く感じております。至らない点多々あるかと思いますが、どうぞよろし

くお願いいたします。

### 離任の挨拶

●柴田由起子 家庭の事情により、3月末をもちまして事務局を退職いたしました。1年3ヶ月という短い在职期間ではありましたが、みんなラボでは沢山の学びがあり、仕事のみならず日常生活を送る上でも新しい視点を与えられたように思います。コロナ禍で直接お会いすることはなかなか叶いませんでしたが、会員の皆さまの社会参加の姿勢を私もこれから見習っていきたく

と思います。お世話になりました。ありがとうございます。

●野崎優子 1年間という短い期間でしたが、私にとっては何事も学びのあるみんなラボのお仕事をさせていただき感謝しております。原田先生をはじめみんなラボに関わる皆様が大変お世話になり、ありがとうございました。思い出深い一期一会を忘れません。今後いつまでも皆様がはつらつと活躍されますことを応援しております。

(四季報20号からの続きです)

#### 4 抗酸化力アップに欠かせぬミネラル類の働き

私たちの身体をつくるうえで欠かせぬ必須ミネラルには主要元素としてのナトリウム、塩素、カリウムなどがあり、さらに微量元素として鉄、亜鉛、銅などがあります。しかし、これらが体内に占める割合は約4%にすぎないため、とかく忘れられがちです。ミネラルは、タンパク質形成や骨の形成、細胞の水分代謝の調節、体温・血圧の調節、いろんな酵素の活性保持や機能強化など、大切かつ多様な働きをしております。

#### 5 野菜の抗酸化性を評価する

前号では、ガンや肥満、認知症などを防ぐために、野菜や果物などに含まれる抗酸化物質に注目が集まっているという話をお伝えしました。抗酸化性の強さは野菜の種類によって異なります。下の表は茨城県の主要野菜や特産品など76品目733検体を集め、生野菜から液をしぼり出してその抗酸化性を評価した結果です(茨城県園芸研究所、2006年)。

表 茨城県の主要野菜や特産品の抗酸化性の強さ

非常に高い活性	ハマボウフウ、オオバ、根ミツバ、ピーマンなど11種類
やや高い活性	レンコン、花豆(常陸大黒)、ミズナ、セリ、コマツナ、赤ネギ、ニラなど29種類
やや低い活性	トマト、ハクサイ、サツマイモ、チンゲンサイ、結球レタス、シュンギクなど25種類
低い活性	ラッキョウ、タマネギ、カボチャなど12種類

全体としてセリ科の野菜の抗酸化性が強く、香り成分の多い野菜は抗酸化性が強いといえそうです。このほか紫キャベツ、赤ネギ、紫タマネギなど赤色色素をもつ品種は普通種にくらべて抗酸化性が高い傾向を示しています。赤色色素のアントシアニンは肝機能の向上や疲れ目を癒すなどの効能が知られておりますが、抗酸化性の向上にも一役かっていると考えられます。

#### 6 食事で健康を増進しよう

世界最速で高齢化が進む日本では二人に一人がガンにかかる時代といわれ、ガンの発生する要因は「食事35%、喫煙30%、感染症10%」と推測されています(内閣府食品安全委員会、2006年)。「日本人のためのがん予防法」(国立がん研究センター、2017年)の中では食事は偏らずバランスよくとることを推奨されています。具体的には、「塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする」「野菜や果物不足にならない」「飲食物を熱い状態にとらない」が挙げられています。特に、野菜・果物に関しては、「少なくとも1日400gとる」ことが推奨されています。

「食」は「人を良くする」と書き、「食育」とは「人を良くする教育」を意味するとか。齢を重ねれば重ねるほど健康が大事。食卓を見直すきっかけになれば幸いです。(本田)



筆者作成のレポートの表紙

## ハラハラデザイン体験記!

### 不思議な昼食体験記

#### ナイフとフォークでカツ丼を食べる話

通りがかりのファミレスで昼ご飯を食べに入った時の話。席に着くと、面白いチラシが眼に入ってきました。「当店のカツ丼には切れ目が入っておりません。お客様のお好みで、自由な大きさに切ってお食べください」とあるのです。何とも思い切った珍しい発想のサービスです。これはきっとそれなりの理由があるにちがいない、と妙に興味をそそられて、急遽、洋食のランチセットを食べるのをやめ、「切れ目のないカツ丼セット」というモノを頼むことにしました。

興味津々。店員の持ってきたお盆の上にはカツ丼、味噌汁、お箸が載っています。結構大きな丼にカツが2枚横たわって、これに玉葱の卵綴じがかけてあるのですが、丼が大きすぎるのか、卵とじのカツが特製仕上げなのか、いきなり一口に入る大きさではありません。とりあえず一般的なカツ丼にするためナイフで一口大の大きさに切れ目を入れます。丼ご飯の上に乗っている豚カツをナイフで切るには少しばかり工夫が要りました。お皿にのっ

ているカツを切るのとはワケが違います。何しろ土台が平たい皿ではなく、深い丼なので、ご飯もろともグサリとナイフを入れて、丼の底にナイフが届くまで切らないとカツはうまく切り離せません。ナイフは右手に、とすれば箸は左手?これぞまさしく和洋折衷。生憎、私は左利きではありませんので、いったんナイフを置き、フォークが箸箱に入っているのを確認して、箸をフォークに持ち替えて、やっとご飯にありつけました。丼ご飯にナイフとフォークは妙な光景ですがこれがこの店の流儀なのでしょう。最後にご飯が丼にこびりついているのはスプーンを使えばきれいに食べられますよ。「カツ丼の洋風食事方法は如何でしたか?」ああ実に結構な昼食と言いたいところですが、少々戸惑いました。なぜこういうデザインのカツ丼を考案したのでしょうか? 処によってはこういうスタイルのカツ丼もあるのでしょうか? これはひとつ、デザインの実用性という観点から重要な考えどころがあるできごとでした。(根岸)





# 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
- 茨城県県南生涯学習センター

### ■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

### 【みんなラボ会員】

石橋、鶴川、篠原、東海林、中井、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

### 【みんなラボ事務局】

小竹、斉藤、森、安久、鷹阪

# おもしろデザイン発見記!

## 根つきレタスを発見!

先日、地域のスーパーマーケットの野菜コーナーで壇飾りのように陳列されたレタスを見つけて購入しました。根をつけたまま花束のように袋に入っています(写真参照)。袋に印刷されている説明によると、土耕栽培と水耕栽培を組み合わせた栽培方法で生産されたレタスで、購入後は水を入れた器に移し、栽培しながら必要な量だけカットして使うことができます。

そこで、使用されている土について製造者に問い合わせたところ、土はピートモス(泥炭を乾燥させたもの)とブラックピートモス(腐植が進んだピートモス)で、それを固めたキューブの上に種を播き、水耕栽培用の液肥で育てるとのことでした。レタスは、一週間ぐらいで生育が終了するとのことでした。

次に、レタスが入っていた袋に着目しました。まず、根が付いたままなので袋である必要がありますが、中のレタスを取り出すと、袋はまるで一枚のシート状になりすっきりと折りたたんで処理ができます。袋にはプラマーク(ごみの分別

回収用の表示)の他にレタスの取り扱い方や、この栽培方法の長所などが印刷してあります。折りたたんだ袋の形状は写真のとおりです。レタスは袋に入っているので、立てて置けば土や水はこぼれません。しかしながら、袋に入っているため根元の方が蒸れやすいことも確かなので、取り扱い者(店員や購入者など)は品質の点検をこまめに行うことが必要かもしれません。

食べるだけであれば従来のレタス販売方法で十分なのですが、根がついていることで、購入したら数日は収穫しながら利用できるという楽しみがあります。また、土に植えてみることも可能です。今はレタスだけとのことですが、パセリのような少しずつ使いたい野菜の生産も始まると嬉しいと思います。(沼尻)



根つきのレタス



折りたたんだ袋(裏側)

## 編集後記

柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺

(子規)

という有名な俳句がありますが、庭の柿が橙に色づき始めました。

今年も鳥と競争しながら収穫することでしょう。記念の四季報20号から21号を新たな気持ちでお届けします。これはひとえに会員の皆様、そして四季報を手に取り読んで下さる多くの方々のおかげと、感謝しております。



四季報初の連載記事であり、今号に後編が掲載された「取り込め野菜の抗酸化力」は健康に対し大変な話です。また工場栽培したレタスの新しい販売方法(私が家庭菜園でレタスを栽培した時、虫や病

(石橋)

ことを思いだしました)や、ファミレスでの不思議で面白い昼食体験談など、食に関連する内容でお届けします。

これからも新しい技術や製品について、ハラハラおもしろデザイン発見記の中で発信できればと考えています。また原田先生、研究員の安久さんのアドバイザーを受けながら、今号のみんなラボカフェのベンチのように、皆様との架け橋の一助になればと思います。

会員の皆様で四季報の編集に興味がある方は気軽にご参加ください。会議はオンラインでの参加も可能、自由で和気あいあいとした編集会議です。少し頭の回転と程よい緊張を一緒に楽しみませんか。

## お問い合わせ

みんなの使いやすさラボ  
第21号 2022年10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