



四季報

令和5年
(2023年)
第22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80回みんラボカフェ



地域の移動を支える自動運転バス 境町での実導入事例について

BOLDLY(株)の改発(改発)壮さんに2022年6月10日のみんラボカフェで、自動運転バスについてお話して頂きました。境町は、埼玉県と千葉県に隣接し、古くは利根川の水運を活かした文化交流の場として栄えた「河岸のまち」。建築家・隈研吾氏の建物が6カ所に点在しています。そして一年を通じて、利根川の大花火大会や、さかい河岸フェスティバルなどにぎわっています。

町民の移動を支える自動運転バスは、2020年11月から運行が始められました。

①なぜ自動運転バスが走ることになったのか?

境町には鉄道が走っていません。また、路線バスの運転者不足が問題になっています。さらに、高齢化が進んで、高齢単身世帯が増加して免許の返納者も多くなっています。

そこで、町民の生活が少しでも、快適に、そして豊かに暮らせる町になればいいなあという思いと、町民の協力(バス停の私有地提供など)もあって走らせることができたのです。

②ルートは?

現在は、境町商店街を走っています。往復5キロメートルを時速18キロメートル(20キロメートルで走行しています。定員は11名で、料金は無料で境町が負担しています。買い物で利用する人が多いルートです。

2022年7月より猿島コミュニティセンターや東京駅行高速バスターミナルまで路線が延長されました。医療センターの早朝運行も開始され、ますます便利に町民の足として利用されています。

③自動運転バスとは?

車両はフランスから輸入されたものです。名前は「さかいアルマ」と言います。車両には、ハンドル・アクセルペダル・運転席もありません。

④どうやって自動走行するのか?

あらかじめ走行するルートを3Dマップ(地図)に写真参照に入力しておきます。そして、走行ラインをGPSと監視装置(ライダー)を使って走ります。つまり、人工衛星が、常時、自動運転バスの場所を教えなくて、さらに通常のGPSに加えてRTKという補正信号を使って位置情報を補正することにより、数センチ単位でバスの位置を推定することができます。一度走行したことがある道は、過去の走行データとも一致させながら走ります。

⑤どうやって危険を発見するのか?

2種のセンサーを使用し、バスの周りを監視しています。3Dライダーは、周辺360度を監視しています。2Dライダーは地上24センチ以上の高さを監視しています。危険があれば車両は自動で停止します。突発的な出来事には同乗している運



出典: BOLDLY(株)の公式Facebook



出典: 道の駅さかいの公式HP 隈研吾氏の建築

出典: BOLDLY(株)の公式HP



行従事者がゲームのコントローラーを使って手動運転で回避します。

乗ってみました!実際に利用してみている感想

止まるときに体を感じる振動は少しあるものの、乗り心地は快適でした。隈研吾氏による建築物を見学しながら町のカフェのグルメを食べ歩くのも楽しい時間です。「道の駅・さかい」も隈研吾氏の建築物で、土地の農産物がたくさん置かれています。お客さんでにぎわっていました。また店の一角には沖縄県のアンテナショップがあっってお土産などが買えます。静かでこじんまりとした町であり、利根川を渡ってくる風が気持ち良かったです。

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2022年10月11日(火)がみんラボの宣伝日で、鶴川・篠原の2名が参加いたしました。マスクをしておの宣伝活動のため、大きい声が出せませんでした。その中で多数の皆様、レシートをボックスNo.16に入れて頂きました。厚くお礼申し上げます。この活動は毎月11日に、イオンモールつくば店様で実施しておりますので、よろしくお願いたします。

「幸せの黄色いレシート」運動にご協力を



(篠原・鶴川)

ハラハラデザイン体験記!

「クソどうでもいい仕事」?

新聞や雑誌の「オピニオン記事」等を読んでいると、難解な文章に出くわして戸惑うことが結構あります。過日、ある新聞の文化欄に載った記事(下図)をご紹介します。

この文章を難解にさせている理由を考えてみました。

- ①カタカナ語や人名など語句が難しい
- ②言い回しがややこしい そして
- ③いわんとする内容が奥深く高尚である

じっくり読んでみれば、言いたいことは、

- アンチワーク運動も小説の中のバトルビーも「誰の役にも立たない、社会にとって自分の仕事は無意味

2022. 2. 3

「しない方がいいと思います」。この名言で知られるバトルビーは、米文豪メルヴィルが生んだ巨編の主人公だ。ウォール街の法律事務所に勤める書記だが、ある日突然、上司のあらゆる指示を拒否する。動機は全くの謎。長く哲学者や作家の論争の的になってきた。

▼先日「アンチワーク」という米国の運動を知り、バトルビーの面影を思い浮かべた。望まない労働を拒むという振る舞いが似ているせいではない。「働く」とは人間の精神、モラルを深くかわるという問題の本質においてある。アンチワークを標榜する人々も、バトルビーも、もとは動機不明な労働者なのだ。

▼ただ、誰の役にも立たない、社会にとって自分の仕事は無意味だと自覚しなが、人は働き続けることはできない。心の深いところが病んでしまう。文化人類学者のデヴィッド・グレーバーはそんな現代の仕事群を「ブルジョア・ジョブ」も「アンチジョブ」とも呼ぶ。ジョブ(クソどうでもいい仕事)と名づけた。皮肉にも、技術が進むほど増殖するという。

▼過激なネーミングが脚光を浴びるのは、コロナで対極にあるエッセンシャルワーク(必要不可欠な仕事)に社会を向けなおけるであろう。見守り、声をかけ、世話し、寄り添う。他者を思いやる仕事群である。グレーバーは労働とは本来「生産」ではなく「ケア」だとも語った。働かざるを得ない状況に陥っている。

日経新聞「春秋」 2022年2月3日

だと自覚しながら「クソどうでもいい仕事(ブルジョア・ジョブ)」をさせられている。だから、そうした態度をとっているのではないか。

- こうした「ブルジョア・ジョブ」と「エッセンシャルワーク(必要不可欠な仕事)」を比べて考えたとき、文化人類学者デヴィッド・グレーバーは労働とは本来「生産」ではなく「ケア」だとも語っている。

ということのようです。でも、言葉と言葉の関係をはっきりとは言わないでいるために、一見「高尚に見える」けど意味がはっきりとつかめない文章になっているのではないのでしょうか。

このように考えると、文章の「わかりにくさ」も「使にくいモノ」と多くの共通点があるように思われます。多くの人にその意味や「使うと役に立つこと」を伝えたいのであれば、もう少しわかりやすい言葉遣いや文章、デザインにしていただけると有難いのですが。

著者が指摘するように、仕事というものは自分本位でやるのではなく、相手も仕事がやりやすいように配慮することが大事で、それが「ケアだ」と、文章を読んだ私もそう思った次第です。(根岸)



プラントベースドフード

第83回みんなラボカフェ

カゴメの植物性食品(プラントベースドフード)への取り組みと今後

2022年10月28日にみんなラボカフェが開催され、カゴメ株式会社の石岡大輔氏と稲葉洸貴氏にご講演いただきました。

☆カゴメの紹介

「カゴメ」と言えばトマトのイメージが定着しているが、社名はトマトの収穫等に使う「籠の目」に由来している。世界には約9,000種のトマトがあるが、その内約7,500種のトマト種子をはじめとする豊富な遺伝資源を保管し、これを活用してジュース用トマト「凜凜子」を含む約70種の品種を開発、登録している。さらに、トマトだけでなく「野菜の会社」として日本の緑黄色野菜消費量の17.3%を扱っており、商品の60~70%を植物性食品が占めている。

☆プラントベースドフード(植物性食品)の紹介

プラントベースドフードと聞いてもピンとこないかもしれない。これは動物由来の原材料を一切配合せず、植物由来の原材料を使用した食品全般を指している。代表的なものとして大豆ミートや植物性ミルクなどがあげられる。近年拡大中の大豆ミートは、食肉の供給不足となる「たんぱく質危機」の回避や、二酸化炭素(CO₂)排出量や水資源使用量が食肉よりも少ない特徴などから、持続可能サステイナブル(な食品)として注目を集めている。

ベジタリアンやヴィーガンとの違いについて問われることがあるが、ベジタリアンは植物中心だが一部の動物は食べる方々、ヴィーガンは動物性食品を全く食べない方々。つまり人を指すと私達は考えている。一方で、プラン

トベースドフードは食に対する考え方や制約ではなく、あくまで植物性の食材からなる食品のことを指している。欧米ではすでに1・6兆円の市場規模に成長し、日本市場でも400億円規模にまで伸びている。背景には、水不足や温暖化による食糧危機が想定され、肉代替としてのたんぱく質源としての価値が期待されている。また、アレルギーや宗教に基づく食制限などの食の多様性への対応や、食肉過多による肥満、高脂質やコレステロールの過剰な摂取による健康影響への対策としても期待されている。

☆カゴメプラントベースの紹介

植物性食品の美味しさを醸し出すために、独自素材の野菜だしを作成した。たとえば大豆ミートのおい成分を抑える効果があり、野菜だしに含まれるアミノ酸や核酸成分が複雑なうま味を引き出している。商品例として大豆ミートのキーマカレーや大豆ミートのポロネーゼ(写真)などがある。また近年、新しく白いんげん豆と人参を原材料としたオムライス(スクランブルエッグ)を開発した。

カゴメの使命は、野菜の力で健康寿命の延伸に貢献すること。食の供給・健康の観点からも新たな領域である、植物性食品(プラントベース)に挑戦し続けたい。

コロナ禍にウクライナ侵攻という「不測の事態」が重なり、食やエネルギー源等の「不足の時代」に突入、先が見えない時代になりました。わけでも食の問題は避けては通れません。「植」のさらなる活用を期待しています。(本田)

おもしろデザイン発見記!

開けやすくなったパッケージ

①おにぎり・商品のシール

焼き海苔で包んだおにぎりは、海苔の風味が加わってより美味しく感じられます。食べる直前に焼き海苔で三角形の白米おにぎりを包むと、パリパリの海苔を味わうことができるという工夫は、発売当時画期的なものでした。しかし、海苔と白米おにぎりが上手くセット出来ないことも多々あったとされています。

そこで、コンビニやスーパーマーケットで売られている数種類のおにぎりの中から、特に焼き海苔と白米おにぎりを購入者がセットするタイプのものを調べてみました。実際に試してみると、以前より簡単に作業が出来ました。この三角形のおにぎりの包装は、三角形の頂点から底辺まで簡単に切ることが出来れば、添えてある海苔で白米おにぎりを包む作業がスムーズになるわけです。

各店舗でおにぎりを確かめてみると、焼き海苔を上手くセットするための手順を示す数字と矢印のデザインが、微妙に異なることがわかりました。デザインは各店舗まちまちですが、数字と矢印は海苔の黒色にすっきりと映えて、一目で分かりやすいデザインにすると申し分ないと思いました(下写真参照)。特に工夫されていたのは、前面に貼られた商品名のシールです。シールの上部に長さ2、3ミリメートルの切り込み(上写真参照)が十数本入っているのが、丈夫なシールがすんなり切れるのでしょう。他のシールにも切り込みがありました。手軽に食べられるおにぎりパッケージですが、目に見えない所に工夫が詰まっていることに感心しました。

(沼尻)



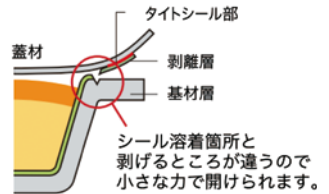
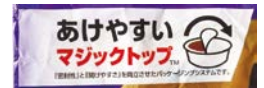
②マジックトップ

現在、ゼリーやご飯など様々な商品の蓋にイージーオープンフィルムが採用され、開けやすくなっています。お豆腐の蓋などは全般的に開けやすくなった製品のひとつです。そのなかでも、開けやすさについてさらに前進した「マジックトップ」というカップを見つけました。開封時に、蓋の端を持ち引っ張る力がとても少なくすみ、そのままスルーっと最後まで開けられる商品です。

マジックトップは、独自のシート製造技術と高精度の容器成形技術に、正確にノッチ(切り込み)を入れる技術を組み合わせることで、「密封性(漏れにくさ)」と「開けやすさ」という矛盾した機能を両立させた容器になっているのだそうです(下図参照)。

蓋を開ける動作は「日常茶飯事」なことですが、幼児は自分で開けることができたという自信と喜びを味わえ、高齢者や障害者は他人に頼んだり、他の道具を使ったりという煩わしさから少し開放されるのではないのでしょうか。

蓋を開けずにそのままレンジに入れてチン出来る商品や、片手で中身を押出すことができる商品などが開発されており、まだまだ食品パッケージは改善されていくものと思います。これからもみんなに優しい社会を目指してほしいです。(石橋)



出典：出光ユニテック株式会社
(https://www.idemitsu.com/jp/iut/exhibition/2022_3_1.pdf)

③透明なフィルム包装

かねてより不便を感じていたことの一つに、「せんべい」のような菓子の個別包装、あるいはビンなどの包装に、透明なプラスチックなどが使われていることがあります。

これらを開封するには、困難をとまいません。まず、多くの高齢者にとっては、「包装の端がどこにあるのかわかりにくい」からです。できることならば、透明な包装紙の端部には赤や黒など色をつけて、端がすぐにわかるようにしていただきたいのです。必然的にコストアップにつながりますので、実現は難しいでしょうか。

また、ビンなどの透明なカバー包装では、蓋を直接ひねって開けてもフィルムが切れないことがあります(写真1)。この場合小生はカッターナイフなどを使っていますが、他の人はどうしておられますか？ 知りたいものです。しかし最近では、包装が容易に切れるよう工夫してあるもの(写真2)も出てきました。ありがたいことです。(中井)



写真1



写真2

④ビールのジョッキ缶「本物のビールに会えると…」

飲み友から「あるビールメーカーの缶ビールがおもしろい」と聞きました。普通の缶ビールのようにプルタブを引っ張ると、小さな飲み口が開くのではなく、上部の蓋が丸ごと外れてジョッキのような大きな飲み口ができます(写真)。また、缶の内側に特殊な加工がしてあり、モコモコと泡がわき出る仕組みになっています。ジョッキ缶という名前の通り、きれいな「泡」がたち、さらに温度によって「泡」立ちが変わり、まるで生ビールをジョッキグラスで飲んでいるような感覚になります。

この缶ビールを飲むには、グラスは必要ありません。どこでも缶を開ければそれがジョッキになります。ぐいぐい飲めるぞ。左党としては、缶ビールの「泡」があふれこぼれるのは大歓迎です。飲み過ぎには気をつけましょう。(篠原)

※本稿は篠原さんの遺稿となりました。最終原稿の確認はみんラボ事務局および広報の会のメンバーで行い、ご家族のご了承を得て掲載いたします。



上蓋が丸ごと外れる



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

事務局だより ~アンケートへのご協力ありがとうございます~



いつも郵送アンケートにご協力いただき、ありがとうございます。

これまでに実施したアンケートの結果からどんなことが分かったのか、少しだけご紹介いたします。

①「テレビスピーカーや集音器」に関するアンケート (2022年10月頃送付 156名回答)

テレビスピーカーを「知っている」「聞いたことがある」人は95名でしたが、実際に所持している人は18名だけでした。また、集音器についても「知っている」「聞いたことがある」人は109名でしたが、実際に所持している人は7名だけでした。

一方で、「音に関して困っていること・トラブルになっていること」については、たくさんのご意見をいただきました。日常生活で困っている

ことはたくさんあるようですが、テレビスピーカーや集音器はあまり使われていないようです。なぜなのでしょう。

②「趣味とその他の余暇活動」に関するアンケート (2022年7月頃送付 126名回答)

みんラボ会員の皆さんに加え、大学生にも同じアンケートに答えてもらいました。その結果、大学生は「頻繁に行う活動」ほど趣味だととらえているのに対し、みんラボ会員の皆さんは「活動を行う頻度」は趣味だと思ふ気持ちに「関係ないと感じていることが分かりました」。

また、皆さんの種類の活動を行うだけでなく、「その活動が重要なものだ」と思っているほど、主観的幸福感(簡単に言うと、人生全般に満足する気持ち)が高くなるということが分かりました。つまり、新しく活動を始めて種類を増やすだけでなく、いま既

に行っている趣味や余暇活動を大切にするこで、主観的幸福感が高まるのかもしれない。

③「体の動き、運動」に関するアンケート (2022年1月頃送付 146名回答)

会員のほとんどの方が日常的に行う運動があることが分かりました。特に多かったのは「散歩」で、93名の人が定期的に「行っている」ようです。次いで「体操」「筋力トレーニング」「ヨガ・太極拳」「ハイキング・登山」などを定期的に行っている人が多く見られました。また、これからやりたい運動では「ハイキング・登山」や「水泳・アクアエクスサイズ(水中歩行・運動など)」が人気のようでした。

みなさんに回答していただいたアンケートの結果は、これからの調査に活かしていきますので、引き続きご協力をお願いいたします。(安久)

編集後記

「今冬の新型コロナウイルスの第8波はコロナとインフルエンザの同時流行が懸念されているため、史上最悪の流行になるかもしれない」とのこと。みんラボ広報委員会としては、最善の対策をとり、細心の注意の下に会合を進めています。入室に際しては、体温・体調チェックはもとより、手のアルコール消毒、マスクの励行、議論の際は前後左右をプラスチックボードで間仕切りされた机に着席しての討議です。それでも活発な意見の交換、笑いを誘う横みち談義など、いつも通り賑やかにやっていますが、みんラボ四季報編集会議のモットーは、私たちの活動母体「みんなの使いやすいさラボ」での活動が「豊かな高齢社会」を作っていくために、どのようにして役に立てるか、そのために「社会全体のモノの使いやすさをどうやって高めたいか」を目的として活動しているという事を忘れてはいけません。



それにしても2020年10月1日発行第17号に鶴川さんが書かれた「編集後記」のコロナ記事から既に3年ほど経つのに、未だこのような状態とはなんと長期に渡る手ごわいコロナとの戦いなのでしょう。しかし、高齢者の頑張りもまだ、捨てたものではありませんよ。(根岸)

編集者紹介

【みんラボ会員】

石橋、鶴川、篠原、東海林、中井、新関、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、斉藤、森、安久、鷹阪

○みんラボ四季報第1号から編集メンバーとしてご活躍いただいた篠原秀夫さんが2022年12月に急逝されました。これまでのご尽力に感謝し、ご冥福をお祈りいたします。

お問い合わせ

みんなの使いやすさラボ
第22号 2023年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