

4. よく噛んで、美味しく食べて、元気なからだ

—咀嚼が創る健康長寿—

実施事業の概要

- 1 共同公開講座の名称：よく噛んで、美味しく食べて、元気なからだ
— 咀嚼が創る健康長寿 — 第1回目 咀嚼と美味しく食べること
- 2 開催日時：2015年10月17日（土） 13：30～15：30
- 3 開催場所：静岡市産学交流センター(静岡市葵区御幸町3-21 ペガサート6F)

4 事業の概要と成果：

講師：奥田豊子先生（帝塚山学院大学人間科学部食物栄養学科 前教授
現非常勤講師）

講師：木林美由紀先生（静岡県立大学短期大学部歯科衛生学科 准教授）

参加人数：20名(男性8名、女性12名 20歳代～60歳以上)

講演要旨：まず、木林美由紀先生から、近年、ジャンクフードやファストフードが巷に溢れ、食の軟食化が進み、「噛めない・噛まない」といった食べる機能や咀嚼行動の問題が増えて現状を説明された。咀嚼のメカニズムについて話され、咀嚼の8大効用について解説され、よく噛んで食べることは、心身の健康向上に大いに役に立つと説明された。また、木林先生の先行研究成果から、食への関心が高い者、食行動で偏食が少ない者、野菜を多く食べる者は、咀嚼力が有意に高値を示すと話された。

次に、奥田豊子先生から「咀嚼と美味しく食べること」と題され、美味しさについて説明された。また、人間の五感（目、耳、舌、鼻、皮膚を通じて生じる5つの感覚）をフルに働かせて、食物をよく噛んで美味しく味わうと、脳内ホルモンや神経系が活性化され、消化管の活動を活発にし、食欲旺盛となり、体に栄養を潤沢に取り込むことができると話され、それは免疫力を向上させ、やる気を引き出し、生きる力となり、アンチエイジングに繋がると説明された。さらに、料理づくりは、脳を活性化させ、老化を予防する可能性が報告されていると資料を示され話された。

最後に、木林先生から産学連携事業で開発された「けっこうかみごたえあるドーナツ[®]」を用いた咀嚼力向上プログラム（DESP：Dietary Education Support Program）を紹介され、実習教材として配布されたドーナツを使って、参加者がDESPを実習した。

実施事業の概要

- 1 共同公開講座の名称：よく噛んで、美味しく食べて、元気なからだ
－咀嚼が創る健康長寿－ 第2回目 咀嚼と生活リズム
- 2 開催日時：2015年11月7日（土） 10：00～12：00
- 3 開催場所：静岡市産学交流センター(静岡市葵区御幸町3-21 ペガサート6F)

4 事業の概要と成果：

講師：橋本卓爾先生（大阪府立刀根山高等学校長）

講師：木林美由紀先生（静岡県立大学短期大学部歯科衛生学科 准教授）

参加人数：17名(男性7名、女性10名 20歳代～60歳以上)

講演要旨：まず、木林美由紀先生から、現代人はライフスタイルが多様化し、家族や友人などの誰かと共に食事をする共食が減り、ひとりで食べる個食や孤食が増えるなど、食環境の整備や生活のリズムが失われていると話された。木林先生の先行研究成果から、毎日朝食を食べる良好な生活リズムである者は咀嚼力が高く、また、友だちと積極的に遊ぶことができる者、挨拶行動ができる者は、咀嚼力が有意に高い値を示すと説明された。このように、社会性の獲得にも、咀嚼力は深い関連性があることを示された。

次に、橋本卓爾先生から今どきの高校生が、普段はどのように学習活動、クラブ活動や学校行事に取り組み、どのような生活を送っているのか、高校1-2年生を対象とした生活状況アンケート結果から紹介し、解説された。日常の生活指導では、三食をきちんと摂ること、規則正しい生活習慣を身につけること、挨拶ができ、人の話をしっかり相手に伝えることができることなどを目標にしていると話された。

最後に、木林先生から産学連携事業で開発された「けっこうかみごたえあるドーナツ[®]」を用いた咀嚼力向上プログラム（DESP：Dietary Education Support Program）を紹介され、実習教材として配布されたドーナツを使って、参加者がDESPを実習した。

実施事業の概要

- 1 共同公開講座の名称：よく噛んで、美味しく食べて、元気なからだ
－咀嚼が創る健康長寿－ 第3回目 咀嚼とスポーツ
- 2 開催日時：2015年11月14日（土） 13：30～15：30
- 3 開催場所：静岡市産学交流センター(静岡市葵区御幸町3-21 ペガサート6F)

4 事業の概要と成果：

講師：池田延行先生（国士舘大学体育学部子どもスポーツ教育学科 教授）

講師：木林美由紀先生（静岡県立大学短期大学部歯科衛生学科 准教授）

参加人数：15名(男性4名、女性11名 20歳代～60歳以上)

講演要旨：まず、木林美由紀先生から、スポーツ選手がトレーニング中にガムを噛む理由として、リラックス効果や集中力の増加そして運動機能の活性化があることが説明された。木林先生の先行研究成果から、咀嚼力は基本的な体力要素と密接に関係があり、咀嚼力を向上させると運動能力の向上に有効であると紹介された。

次に、池田延行先生から「健康で生きがいのある生活を実現するための健康づくりと体力づくりについて」と題され、高齢化社会を明るく元気で過ごすための秘訣を紹介された。まずは「ザリ・ヤーツカ」の実践を勧められた。「ザリ・ヤーツカ」とは、ロシアのお百姓さん、漁師さんの生活習慣から生まれたもので、目覚めの運動という意味。寝起きに新聞を取りに行く、近くを散歩するなどの軽い運動を行うと快適な1日が過ごせるとの事。また、「お手玉」「紙鉄砲」「メンコ」「あや取り」などの伝承遊び(昔遊び)には、体力・運動能力を高めるヒントがたくさんあると話され、参加者で紙鉄砲を作成し、体を動かす実習を行った。

最後に、木林先生から産学連携事業で開発された「けっこうかみごたえあるドーナツ[®]」を用いた咀嚼力向上プログラム（DESP：Dietary Education Support Program）を紹介され、実習教材として配布されたドーナツを使って、参加者がDESPを実習した。

5. 第4回静岡 2.0 フォーラム

—今、私たちができる「地域」づくり—

実施事業の概要

1 共同公開講座の名称：第4回静岡2.0フォーラム 今、私たちにできる地域づくり Vol.1

2 開催日時：2015年10月18日(土) 13:00～17:00

3 開催場所：ぴ～ファイブ(島田市本通5丁目2-2)

4 事業の概要と成果：

目的：静岡県内に人々が知り合い、繋がりあう公共空間「ひろば」をつくることを通して静岡の復興力を育てることを目指す静岡2.0の活動と理念を紹介し、一人ひとりが地域でしていきたいこと、できることについて考える。

参加者：30名(定員30名)

講師：津富宏(静岡県立大学国際関係学部教授 静岡2.0世話人)
青野みちの(静岡2.0代表)

【プログラム】

1. アイスブレイク「ほっこり自己紹介」
静岡2.0が地域での場づくり活動「ひろば」で行っている活動のひとつ。即興演劇ワークショップ「ほっこり村」を交えつつ、各グループで自己紹介を行った。
2. 講演「地域こそが希望である—今、なぜ静岡2.0か—」
演者：津富宏(静岡県立大学国際関係学部教授 静岡2.0世話人)
自助・共助・公助の視点から、「なぜ今、地域における人と人とのつながりが必要なのか」について津富教授から説明いただいた。
3. 講演「ここ静岡から、地域のつながりを紡ぎだす」
演者：青野みちの(静岡2.0代表)
静岡2.0発足の経緯、団体のミッション(活動目的)を説明し、目的を達成するための活動「ひろば」の紹介を行った。
4. ひろば活動報告
演者：柴田直緒子(浜松ひろば) 宮崎真菜(牧之原ひろば) 青野みちの(焼津ひろば) 村松由貴(藤枝ひろば) 齋田佑作(静岡ひろば) 鳥谷部綾香 逢坂郷実(沼津ひろば) 二條麻由子(清水ひろば・富士ひろば代理)
各地で行われているひろばの様子を、各ひろば代表者から発表した。
5. ワークショップ
問：「あなたの身のまわりにある“スキマ”を埋めるために、あなたができることは何ですか」

【静岡 2.0 フォーラム Vol.1 講演・プログラム要旨】

1. アイスブレイク ほっこり自己紹介

静岡 2.0 がひろばで行っているツールのひとつ、即興演劇ワークショップ「ほっこり村」を交えながらテーブルごとに自己紹介を行った。

2. 講演「地域こそが希望である - 今、なぜ静岡 2.0 か -」

◆津富 宏（静岡県立大学国際関係学部教授・静岡 2.0 世話人）

「なぜ、いま地域における人と人とのつながりが必要なのか」を自助・共助・公助の視点から静岡 2.0 の世話人を務める津富教授から説明していただいた。

日本は世界的に見て相対的貧困率が高く生活保護を受ける必要性がある人がいるのにも関わらず受給率が低い。また、日本は障がい者給付の受給率も OECD28 か国の中で下位である。これらを世界各国と日本を比較したデータから説明したうえで、日本の公助の弱さを指摘した。一方で、現在日本では非正規雇比率が年々高まっていることと関連して、未婚化が進んでいるという。加えて、20 代の死因のトップが自殺であり、若い世代の展望不良率（内閣府『国民生活に関する世論調査』の「これから先、生活はようになっていくと思うか」という質問の選択肢「よくなっていく」、「同じようなもの」、「悪くなっていく」、「分からない」のうち、「悪くなっていく」と答えた比率）と自殺率の相関性を述べ、自助の弱体化を指摘した。

公助が弱く、自助が弱体化しつつある日本で、希望となるのは共助（地域の力）であり、社会的孤立を乗り越えられるための地域の包摂性の向上と、被災を乗り越えるための復興準備性の向上が必要であると説明した。

3. 講演「ここ静岡から、地域のつながりを紡ぎだす」

◆青野 みちの（静岡 2.0 代表）

まず、自身の大学時代の休学から感じた地域が衰退することへの危機意識や静岡における災害の危険性といった静岡 2.0 発足の経緯を述べた。休学期間に訪れた、愛媛県愛南町や徳島県上勝町、被災地である宮城県石巻市、岩手県大槌町で目にしたこと、体験した事が静岡 2.0 の発足に大きな影響を与えているという。続いて、団体のミッション（「人々が困難を乗り越えていける地域をここ静岡からつくるために、私たちは、あらゆるスキマを埋めるつながりを紡ぎだします。」）の説明がなされた。“スキマ”とは、組織と組織、個人と個人、分野と分野、立場と立場、人と組織…などあらゆるものとの間に生まれる物理的・心理的な空白を指す。そのスキマ埋めていくための地域での具体的な取り組みとして、あらゆる人が集いつながる公共空間＝ひろばの活動を紹介した。ひろばの特徴としては、①参加する人々の多様性が確保されていること②対話を大切にしていること③若者が作り手であることの3つが挙げられるが、各地のひろばではそれらを踏まえて、さらに地域ごとの特色をもって活動している。

4. ひろば活動報告

- ◆柴田 直緒子（浜松ひろば）、齋田 佑作（静岡ひろば）、青野みちの（焼津ひろば）
村松 ゆき（藤枝ひろば）、宮崎真菜（牧之原ひろば）鳥谷部綾香（沼津ひろば）、
逢坂郷実（沼津ひろば）、二條麻由子（清水ひろば・富士ひろば代理）

各地で行われているひろばの様子をそれぞれひろばの代表者が発表した。ひろばごとに大切にしていることやひろばの雰囲気が異なり、各々の特色となっていた。また、沼津ひろばには伊豆の国市のメンバーがいることから、新たに伊豆の国ひろばが行われることが発表され、活動の広がりが感じられた。

5. ワークショップ

問い：「あなたの身のまわりにある“スキマ”を埋めるために、あなたができることは何ですか」

まず、グループごと身近にある“スキマ”をいくつか挙げた。次に、その中で自分が埋めたいと思う”スキマ”をひとり1つ選び、ワークシートを用いて「なぜそのようなスキマが生まれてしまうのか」、「どうやってそのスキマを埋めるか」を考えた。グループごとに様々なスキマが出され、親と自分の間の”スキマ”や、おじいちゃんおばあちゃんと自分（若い人）の”スキマ”、自分と近所の人との”スキマ”などがあつた。

【フォーラムに寄せて】

今年度フォーラムの第1回目では、静岡 2.0 の理念や目指す社会のあり方を発信し、講座の参加者にも地域を自分事にとらえてもらい、できることを考え、実行ほしいという思いのもとに行った。また、当団体が活動を始めておよそ4年経ったことを踏まえ、改めて団体の活動や理念を振り返り、発信する機会とするという意図もあつた。

世話人を務める津富宏教授から、様々なデータを用いて日本社会の現状を説明していただき静岡 2.0 のような活動がなぜ必要になってきているのかという背景の部分をお話いただき、静岡 2.0 代表の青野みちのからは社会への問題意識とミッション、具体的な活動を話したことで、なぜ静岡 2.0 がひろば活動などを行っているのかということをもっと深く参加者に理解してもらうことができたと思われる。加えて、初めての試みで県内の全ひろばから1~2名ずつ代表が集まり、各ひろばでの活動の様子も発表されたことで、ひろばというもののイメージが参加者によりわかりやすく伝わったのではないかと考えられる。

一方で、参加者が地域でできることを考えてもらうために取り入れたワークショップは、時間の関係上、丁寧に時間をかけて行うことができず消化不良に陥ってしまったことは反省点である。終了後、参加者からも「ワークショップでもう少し時間がほしかった」という声が多く挙がった。

今回不十分であった参加者ひとりひとりが地域でできることを考え、実際にチャレンジ

できるようなきっかけづくりと、今回のフォーラムで静岡 2.0 の理念や活動に共感してくれた参加者をひろばなどの活動にいかにかきこんでいくかが、今後の課題である。



(写真上 2 枚：ひろば発表の様子)

(写真下 4 枚：フォーラムの様子)



実施事業の概要

1 共同公開講座の名称：第4回静岡2.0フォーラム 今、私たちにできる地域づくり Vol.2

2 開催日時：2016年01月24日（日）10:00～17:00

3 開催場所：静岡県産業経済会館 第一会議室

4 事業の概要と成果：

目的：「地域で人と人が出会い、つながる場」をつくるための方法として、「良いチームづくり」について学ぶ。同時に、参加者同士がつながり、今後続く連携をつくる。

参加者：50名（定員50名）

講師：山ノ内凜太郎氏（一般社団法人ISP 代表理事）

【プログラム】

1. 講演

演者：山ノ内凜太郎氏（一般社団法人ISP 代表理事）

山ノ内凜太郎氏は、東京都杉並区で、“聴き合い”と対話を用いて、世代・立場・国籍を越えた区民交流の場づくりをされており、自らが活動する上で、“良いチーム”をつくるために大切にしていることを主にお話しいただいた。

2. ワークショップ

① “聴く” 自己紹介

うなずきとあいづちを交えて“聴く”ことを意識し、二人一組で自己紹介を行った。

② “良いチーム”について考えるワークショップ

前半では、「良いチームとは何か」という問いについてアイデアを出し合い、「良いチーム」のイメージを明確化した。

後半では、「良いチームはどのようにしたらできるか」という問いについて、対話をしながら考えた。ここでは、対話の手法としてワールドカフェを用いた。

③ マシュマロ・チャレンジ

マシュマロ、パスタの乾麺、テープ等を用いて、グループ内で協力して自立した塔をつくり、その高さを競った。終了後、自分の行動やチームワークについて振り返りを行った。

【第2回静岡2.0フォーラム 講演・プログラム要旨】

1. 講演

講師としてお呼びした山ノ内凛太郎氏は、東京都杉並区で、“聴き合い”と対話を用いて、世代・立場・国籍を越えた区民交流の場づくりをされており、自らが活動する上で、“良いチーム”をつくるために大切にしていることを主にお話しいただいた。

“良いチーム”をつくるために大切なこととして、「目的の共有と責任感」や「直接会うこと」などを挙げられていた。

2. ワークショップ

① “聴く”自己紹介

“聴く”ということ意識し、4つのうなずきと5つのあいづちを用いて、自己紹介をした。

② “良いチーム”について考えるワークショップ

前半では、「良いチーム」とは」についてアイデアを出し合い、自らの中にある“良いチーム”のイメージを明確化した。

後半では、「良いチーム」の作り方」について、ワールドカフェという手法を用い、対話をしながら、考えた。

『良いチーム」とは」について、参加者からは、「信頼関係がある」や「目的が共有されている」、「思いやりのあるメンバーがいる」などの意見がでた。

このワークショップを終えて、参加者からは、「もっと仲間のことを知ろうと思った。」や「メンバーが同じ方向を向いて活動できるように、目的の共有を大切にしようと思った。」などの感想がでた。



(写真上 4枚：“良いチーム”について考えるワークショップで使用したもの)

③ マシュマロ・チャレンジ

チームビルディングワークであるマシュマロ・チャレンジを行った。マシュマロ・チャレンジは、パスタ・マシュマロ・マスキングテープ・ひものみを使い、いかに高い塔を作るかを競うゲームである。

参加者は、設計図を描くなどの工夫をしながら、チームワークを発揮して、取り組んでいた。感想として、「1人1人の個性を出すのが難しかった。」や「チームで協力してできた。」などがでた。



(写真上 2枚：マシュマロ・チャレンジ)

【フォーラムに寄せて】

本フォーラムでは、地域で人と人との出会い、つながる場（良い場）をつくるためには、“良いチーム”が必要であるという考えに基づき、「良いチーム」のつくり方を学ぶことを目的として開催された。

講演とワークショップを通して、実際に体験しながら学び、考えるとともに、フォーラムを通じて参加者同士に新たなつながりが生まれた。

今後の課題は、今回のフォーラムで得た知識をどう活かしていくかにある。フォーラムの参加者が現在、所属しているチームを“良いチーム”にしていくために、私たち静岡 2.0 が率先してその姿を見せていく必要があるだろう。フォーラムの参加者に、県内 9 地域で開催されている「ひろば」への参加を促すことで、今回できたつながりを継続していくとともに、“良いチーム”が“良い場”をつくるということを示していきたいと考えている。



(写真上4枚：ワークショップの様子)