

2021年度

(第6期)

事業報告書

自 2021年1月1日

至 2021年12月31日

一般社団法人日本クールシニア推進機構

# Ⅰ. 事業概要

第6期目を迎えた2021年度は、先期（2020年6月27日）に始動した「日本クールシニア推進機構 2.0 piiece プロジェクト」の推進を図りましたが、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言延長とそれに続く新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置の公示などがあり大きな影響を受けました。

今期も SAC みなと大学等の活動回数を2019年までの半分以下にし、毎回の活動もオンラインとリアルハイブリッド形式で行うなどして参加者の確保に務めました。

更に社会環境とニーズの急速な変化に柔軟に対応するべく事業の選択と集中、および事業の再構築に着手しました。

2021年度の事業方針および事業概要を以下にまとめました。

## 1. 2021年度事業方針（先期より継続）

### （1） piiece プロジェクトの推進

piiece プロジェクト：「寄りかかりあえる場をつくり、育てる」をミッションに、現在と非連続な未来社会の在り方を考えるプロジェクト

- ・宣言：すべての人がお互いを尊重し、寄り掛かりあうことのできる社会。そこではおひとりさま、高齢者、障がい者、どんな人でも自分らしく、楽しく、最期まで輝き続けることができる。私たちはパズルのピースをつなげるように、お互いの個性の凸凹が噛み合う場をつくり、育て、発信していきます。今よりもっとピースな社会になることを信じて。
- ・ビジョン：ひとりがひとつにつながる社会の実現
- ・ミッション：寄りかかりあえる場をつくり、育てる

piiece プロジェクトは以下の4つのサブプロジェクトから構成されます。

### （2） 多世代共創プロジェクト

ミッション：多世代・多様な人々が世代を超えて、持続可能な社会を共にデザイン

#### ① サクセスフル・エイジング・コミュニティ(SAC)みなと大学

『健康で、賢く、美しく、逞しく、豊かな』シニアライフを実現するための学びと、若者とシニアとの多世代共創で新たなアイデアが出せる学びの場を年6回開催

#### ② セルフブランディング4イノベーション・プログラムの開催

地域で活躍するクリエイティブリーダーを目指せる、退職前後の男性シニアや若者も一緒に学べる

### (3) コモンズ・プロジェクト

ミッション：信頼と共感による、地球規模の相互扶助のネットワークの構築

- ① 河崎純真氏（Gifted Japan 株式会社 取締役会長）と協働で設立を目指す「コモンズ・プラットフォーム LLP」を中心とした”いい感じの社会”を創るための活動
- ② コモンズ・プラットフォーム LLP 共同設立
- ③ コモンズご飯会開催

### (4) ヘルスケア・プロジェクト

ミッション：いつまでも若々しく、健康で、社会に貢献できる知識と実践

- ① ヘルスケアに関する最新情報を収集・整理して発信
- ② 再生医療・再生美容に関する勉強会開催

### (5) ライフサポート・プロジェクト

ミッション：安全・安心・自分らしく暮らせる場の提供と超高齢社会の課題解決

- ① 相互支援型ライフサポート事業の年度内一部サービス開始
- ② 多世代共創プロジェクト、コモンズ・プロジェクトおよびヘルスケア・プロジェクトと共通のプラットフォームを活用して密接な連携

## 2. 2021 年度事業概要

1つのイベントで複数のサブプロジェクトに重複してカウントされているものがあります。

### (1) piiece プロジェクト

- ① Facebook ページによる情報発信

下記 Facebook ページにて、イベントの開催案内・報告などの情報発信を随時行った。

<https://www.facebook.com/cool.seniors>

### (2) 多世代共創プロジェクト

- ① piiece ミーティング#12 第 11 期第 1 回 SAC みなと大学開催  
日時：2021 年 6 月 6 日（日）14:00～16:00  
テーマ：世代を超えてゲームをつくろう！～リアル人生ゲーム～with コロナ対応 改訂版
- ② piiece プロジェクト#13i-GIP KANTO 高校生・医大生・クールシニア合同ワークショップ開催  
日時：2021 年 8 月 17 日（火）14:00～16:00  
テーマ：フレイルなんか怖くない！予防法アイデアワークショップ with コロナ対応
- ③ piiece ミーティング#14 第 11 期第 2 回 SAC みなと大学開催  
日時：2021 年 9 月 18 日（土）・10 月 9 日（土）14:00～16:00

テーマ：認知機能向上！！『VR コミュニティプレイ』体験会

- セルフブランディング4イノベーション・プログラムの開催はありませんでした。

### (3) コモンズ・プロジェクト

- 2021年2月5日にコモンズ・プラットフォーム有限責任事業組合の設立登記完了したものの、河崎純真氏側の都合にて一旦活動休止となりました。

### (4) ヘルスケア・プロジェクト

- ① piiece ミーティング#9 第10期第6回 SAC みなと大学開催  
日時：2021年3月28日（日）13:30～15:00  
テーマ：朝活で免疫力アップー宝田式朝活健康法を学ぶ with コロナ対応版
- ② piiece プロジェクト#13i-GIP KANTO 高校生・医大生・クールシニア合同ワークショップ開催  
日時：2021年8月17日（火）14:00～16:00  
テーマ：フレイルなんか怖くない！予防法アイデアワークショップ with コロナ対応
- ③ piiece ミーティング#14 第11期第2回 SAC みなと大学開催  
日時：2021年9月18日（土）・10月9日（土）14:00～16:00  
テーマ：認知機能向上！！『VR コミュニティプレイ』体験会

### (5) ライフサポート・プロジェクト

- ① piiece ミーティング#8 第10期第5回 SAC みなと大学&高輪スタイル共同開催  
日時：2021年1月16日（日）13:30～15:00  
テーマ：メメント・モリ～死を想え～今を生きるということ with コロナ対応版
- ② piiece ミーティング#10 第10期第5回 SAC みなと大学&高輪スタイル共同開催  
日時：2021年4月16日（土）13:00～17:00 17日（日）15:00～18:00  
テーマ：京都仁和寺・観音堂VR体験&納骨堂・迦楼塔東京館内見学会+橘天敬屏風鑑賞会
- ③ piiece ミーティング#11 第11期 SAC みなと大学 Zoom オンライン懇親会  
日時：2021年5月22日（土）14:00～16:00  
テーマ：SAC みなと大学新年度（第11期）を迎えての懇親会
- ④ 芝浦工業大学デザイン工学部エモーショナルデザイン研究室（橋田規子教授）への協力で、検査ベッドモックアップのモニター調査に参加  
日時：2021年7月29日（木）・30日（金）13:00～16:00  
テーマ：検査ベッドモックアップのモニター調査
- ⑤ piiece プロジェクト#13i-GIP KANTO 高校生・医大生・クールシニア合同ワークショップ開催

日時：2021 年 8 月 17 日（火） 14:00～16:00

テーマ：フレイルなんか怖くない！ 予防法アイデアワークショップ with コロナ対応

- ⑥ 芝浦工業大学デザイン工学部エモーショナルデザイン研究室（橋田規子教授）への協力で、  
検査ベッドモックアップのモニター最終確認に参加

日時：2021 年 12 月 14 日（火）・15 日（水） 午後

テーマ：検査ベッドモックアップのモニター最終確認

## Ⅱ．総務報告

### 1．理事会および社員総会の開催

#### (理事会)

##### (1) 2021年度第1回理事会

開催日 2021年6月4日(金)  
開催場所 一般社団法人日本クールシニア推進機構会議室  
出席役員 理事3名、監事1名  
議 題 1. 2020年度(第5期)決算報告について  
2. 2020年度(第5期)事業報告について  
3. 2021年度定時社員総会招集について

##### (2) 2021年第2回理事会

開催日 2021年8月13日(金)  
開催場所 一般社団法人日本クールシニア推進機構会議室  
出席役員 理事3名、監事1名  
議 題 1. 2021年度上期(1月～6月)活動報告  
2. 2023年度下期(7月～12月)活動予定確認

##### (3) 2021年第3回理事会

開催日 2021年12月4日(土)  
開催場所 一般社団法人日本クールシニア推進機構会議室  
出席役員 理事3名、監事1名  
議 題 1. 主たる事務所(法人登記住所)の移転について

##### (4) 2021年第4回理事会

開催日 2021年12月24日(金)  
開催場所 一般社団法人日本クールシニア推進機構会議室  
出席役員 理事3名、監事1名  
議 題 1. 2021年度下期(7月～12月)活動報告  
2. 2022年度上期(1月～6月)活動予定確認

## **(社員総会)**

### **(1) 2021年度定時社員総会**

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 開催日  | 2020年6月18日(金)                  |
| 開催場所 | 一般社団法人日本クールシニア推進機構会議室          |
| 出席社員 | 11名(欠席1名)                      |
| 議題   | 1. 2020年度(第5期)事業報告及び決算の承認に関する件 |

## **2. 役員の異動**

(1) 理事 2020年度理事より異動なし

(2) 監事 設立時監事より異動なし

## **3. 会員の状況(2021年12月31日現在)**

|        |                         |
|--------|-------------------------|
| 法人正社員  | 0社(2020年12月31日時点より1社減少) |
| 個人正社員  | 7名(2020年12月31日時点より1名減少) |
| 法人賛助社員 | なし                      |
| 個人賛助社員 | なし                      |

## **4. 特記事項**

特になし

### III. piiece プロジェクト

piiece プロジェクト Facebook ページ開催報告より抜粋

#### ⑦ piiece ミーティング#8 第 10 期第 5 回 SAC みなと大学&高輪スタイル共同開催

日時：2021 年 1 月 16 日（日）13:30～15:00

場所：東京都港区立高輪区民センター展示室

テーマ：メメント・モリ～死を想え～今を生きるということ with コロナ対応版

講師：医師 占部まり先生

内容：「メメント・モリ」は「死を想え」というラテン語になります。

今回は、内科医の占部まり先生に「メメント・モリ」をテーマにご講演頂きました。占部先生の優しい言葉で、医師としての経験や資料を添えての説得力のある内容で、私自身も引き込まれて聴いておりました。

日本メメント・モリ協会を起ち上げたきっかけは、点滴で苦しんだお父様・宇沢弘文氏(経済学者)の看取り、大井玄先生との出会い、90 代の患者さんの苦しまないで眠るような看取りだそうです。死について話す機会がないから始めたら、死を想うことはポジティブな効果が意外にあるということもわかった。死について無理に考えるとろくなことはない、木を目で見る心→想うことが大切なのではとおっしゃっていました。

イギリスでは例えば眠れないときに睡眠薬を出すのではなく、眠れるように話を聴いてくれる人をつないでくれる「社会的処方」が試みられていて、人との繋がりも広がり薬も減らせて医療費削減に繋がり、とても素晴らしい試みだと思いました。日本は超高齢社会で高齢者人口が増えてますが、高齢者の定義をを 75 歳以上にしたら、85 歳以上にしたら、95 歳以上にしたら、まだまだ社会で活躍できる人が増えていくのではというご意見には私も大賛成です。

このコロナ禍で今まさに医療が資本主義下のサービスではなく国民の安心となる宇沢弘文氏の「社会的共通資本：大事なことは商売にしてはならない」という考え方で再構築が始まってくれたらと願うばかりです。

最後に、死について難しい話をするのではなく「最後に聴きたい音は何ですか？」と気軽に普段から家族で自分がどう想っているのか話せるように心がけること学ばせて頂きました。

参加されたみなさんの表情や最後の質疑応答で、この時期のこの講演を開催できたことはとても良かったと実感しました。

占部先生ありがとうございました。



## ⑧ piiece ミーティング#9 第 10 期第 6 回 SAC みなと大学開催

日時：2021 年 3 月 28 日（日）13:30～15:00

場所：東京都港区立男女平等参画センターリーブラ学習室 C

テーマ：朝活で免疫力アップー宝田式朝活健康法を学ぶ with コロナ対応版

講師：歯科医師 宝田恭子先生

内容：2020 年 3 月にコロナで延期になった歯科医・宝田恭子先生の朝活健康法がやっと 1 年ぶりで開催することができました。

今年 65 歳になられて高齢者に仲間入りしました!!と元気よくご挨拶をされてる姿はとても 60 歳を過ぎていないとは見えない、ずっと変わらず若々しく健康な宝田先生の毎日実践している朝活健康法を教えて頂けるなんて嬉しいことです。

前半は、高齢になると骨密度が減り筋肉が衰えることで体力も低下して介護に近づいていくので、少しきついと感じる運動を週 60 分以上行う必要が有ること。特にびっくりしたのは頭蓋骨も何もしないと 40 代で 650g あったものが 70 代で 280g に減る、だから顔にたるみやしわができる、などの骨と筋肉の大切さを事例やエビデンスで説明。

朝活をプロデュースするのに大切なことは、深呼吸、姿勢、噛む、噛んでないときは、安静時空隙を保つことが大切と、それぞれ詳しく説明。

そして、実際に朝活で実践している寝起きにベッドの上で行うストレッチ、万歳で手を上げる、鎖骨や胸の横をもんでつまんで伸ばして意識して固まりやすいところを解すこと肩がスッキリして正しい姿勢と深呼吸がしやすくなる。みんなも寝ながら実践。

次に、パタカラ体操で全身運動をみんなで行いました。

みなさん、ちょっと汗ばむくらいに体がほぐれて、最後気づけばみんな笑顔になっていました。

今回もコロナ禍で、会場参加：8 名、Zoom：5 名中 1 名が最後まで参加という状況で、宝田先生の動きに合わせて動画を Zoom メンバーに送り出すのが中々大変でした。

少人数だったので、久しぶりにみなさんに最後に一言頂いて、みんなで机を片付けて無事終了！やっぱり会場に集まって一緒にやるのは楽しいと思いました。



# ⑨ piiece ミーティング#10 第 10 期第 5 回 SAC みなと大学&高輪スタイル共同開催

日時：2021 年 4 月 16 日（土）13:00～17:00 17 日（日）15:00～18:00

場所：三田高野山弘法寺（東京都港区三田）

テーマ：京都仁和寺・観音堂 VR 体験&納骨堂・迦楼塔東京館内見学会+橘天敬屏風鑑賞会

内容：コロナ禍で直前のキャンセルがありましたが、2 日間で 21 名の方がご参加くださりまして、各予約時間枠に大体 1～2 名ずつ最大 4 名で VR 体験と見学をしましたので、密になることもなく、ゆったりと進行することが出来ました。

京都仁和寺観音堂 VR は、VR 体験教室を運営している高根さんと弘法寺から宮下さんの 2 名が担当。80 代の方などにとっては迫り来る観音像にびっくりして「もっと椅子を引いて離れて座れば良かった」と、いくら椅子をずらしても同じなのですが、リアルとバーチャルが混ざって混乱する体験になるのがわかりました。VR 機器が重たかったり大きかったりする方もいました。VR 体験後はちょっと休まないとかかなり迫力あるドキドキする体験だったようです。

納骨堂のお墓は弊社の新村さんのお父様のお墓をお参りして頂きました。自動搬送式の納骨堂は、初めて見る人が多くて、最先端のお墓はこんななの！とびっくりしていました。ここならお墓が近くて便利、何も持たなくてもお墓参りできるから便利。金額も思ったより全然安い、といった感想でした。

弘法寺の広報部長の眞壁さんが、館内と屏風の案内をしてくださいました。橘天敬氏の屏風は館内随所にとこ狭しと 10 点も飾ってあります。こんな近くで観れるなんてありがたい！色が綺麗！大きい！という感動の言葉を頂きました。みなさん、気に入った作品の写真を撮られて帰りました。

弘法寺さんが、2F のラウンジにお茶と御菓子を準備してくださっていたお陰で、VR 体験の後、お茶を飲みながら一休みして館内見学へ、全て見学して帰って来てからもゆっくりとして頂きました。私自身も普段は中々みなさんとお話しできませんので、この 2 日間はそれぞれみなさんとお話しができて良い時間を過ごせました。居心地良くて中々帰らない方もいらっしゃいました。

弘法寺はお寺なのでいつでも館内に入れます。しばらくは橘天敬の屏風も飾られているそうですので、屏風を観に行きたい方は、個別に弘法寺へお問合せください。

また、京都仁和寺のVRは新しいシリーズが4月から始まっているようなので、また弘法寺さんでお借りできるようなら、第2弾で開催したいと思います。

今回の企画、弘法寺さんのご好意で実現しました。

心より感謝申し上げます！



#### ⑩ piiece ミーティング#11 第11期SACみなと大学 Zoom オンライン懇親会

日時：2021年5月22日（土）14:00～16:00

場所：日本クールシニア推進機構事務室から Zoom にてオンラインミーティング

テーマ：SAC みなと大学新年度（第11期）を迎えての懇親会

内容：日頃ゆっくりお話する機会が少ないので、Zoom を使うことでひとり一人みなさんにお話しして頂ける良い機会と思いました。ご自宅から Zoom で7名、事務所に来てくださった方3名、我々入れて12名でゆるーく開催しました。

今回は Zoom のアンケート機能を使ってみたいくて、テーマは以下の4つのアンケートを Zoom 上で行って、結果を踏まえて近況報告をお願いしました。

1. コロナ禍で自分なりの健康法を見つけた？
2. コロナ禍で最新のコミュニケーション方法を活用している？
3. この1年で自分は進化したか？
4. 最近ハマっていることがある？

1は、75%が健康法を見つけたと答えて、2は全員、Zoom を活用していました。面白かったのは、3の自分は進化したかどうか？きっちり50%でした。4の最近ハマっていることもみなさんあるようでした。

事務局からは、今期のSAC みなと大学の活動についてお知らせして、次回6/6の「世代を超えてゲームをつくろう！リアル人生ゲーム改訂版」で、オンラインホワイトボード miro を使いますので、miro を紹介したり、最後は、我々がハマっている、高タンパク+メガビタミン+低糖質の話になり、具体的に飲んでるプロテインの質問があり、書籍の紹介で終わりました。

Zoom を通してですが、お元気そうなみなさんとお会いできて楽しい一時を過ごせました。

やっぱり健康第一、この1年コロナ禍でみなさん進化しているなぁと実感しました。



#### ⑪ piiece ミーティング#12 第11期第1回 SAC みなと大学開催

日時：2021年6月6日（日）14:00～16:00

場所：東京都港区立男女平等参画センターリーブラ学習室C

テーマ：世代を超えてゲームをつくろう！～リアル人生ゲーム～with コロナ対応 改訂版

講師・インストラクター：Colonb's メンバー、MiSH メンバー、PARC メンバー

内容：♪6/6(日)14:00-16:00 港区リーブラで開催♪の SAC みなと大学は多世代共創プロジェクト  
!!若者とシニアで人生双六ゲームをつくるワークショップを開催。

2020年11月に初回実施、その改訂版として今回は、オンライン・ホワイトボード miro を使って人生ゲームをつくり、遊びました。

目的はもちろん「ゲームを作って社会的健康を実現しよう！」です！

Colonb's メンバーとクールシニア会員、PARC から3名の若者の総勢14名、Zoom(7名)と会場(7名)の14名でAとBの2チームに分かれて今までの人生で起こったラッキーかアンラッキー2つをポストイットに書き出して双六ゲームをつくりました。

前回ゲーム作りに時間が掛かってしまい、ゲームを楽しむ時間が無かったことを克服するために、今回は双六ゲームのマスに先にクイズやアクティビティやその場で思い出して話して頂く「-3の出来事」などのような項目を先に埋め込んでありましたので、ポストイット作業は簡単に修了。お陰で「リアル人生双六ゲーム」を充分楽しんで盛り上がり過ぎて時間が足りなくなりました。

集合写真のみなさんの満面の笑みが、楽しかったことを実感して頂けると思います。

メインファシリテータの児玉ありすさんから最初に、社会的健康の意味「他人や社会と建設的で良い関係を築けること」からシニアと若者が繋がるための「リアル人生ゲーム」づくりという説明がありましたが、本当にシニアと若者が盛り上がり過ぎて楽しい一時でした。

最後にみんなで集合して各チーム代表で感想をお聴きして、集合写真撮って終了。パソコンの設定で開始が遅れてしまいましたが、参加者全員が楽しんで頂けたようで本当に良かったです。Colonb's と MiSH のメンバーのみなさん、そして機材運びとセッティングをお手伝いくださった三木さんありがとうございました。



⑫ 芝浦工業大学デザイン工学部エモーショナルデザイン研究室（橋田規子教授）への協力で、検査ベッドモックアップのモニター調査に参加

日時：2021年7月29日（木）・30日（金）13:00～16:00

場所：芝浦工業大学芝浦キャンパス地下1階実験室

テーマ：検査ベッドモックアップのモニター調査

参加人数：1日5人で合計10人

内容：SACみなと大学はコロナ前まで芝浦工大・芝浦キャンパスで開催してました。長きに渡り大変お世話になった芝浦工大・芝浦キャンパスにて、エモーショナルデザイン研究室の橋田規子教授から検査ベッドの使い勝手についてのモニター調査のご依頼がありました。芝浦キャンパス内に入るのはおよそ2年ぶりになりました。

身体の大きさ等踏まえて個別でご依頼した60代～80代男女のクールシニア会員に、一人30分平均で検査ベッドのモックを使ってモニター調査と、その他アンケート調査実施

【光超音波3Dイメージング装置】

今回モニター協力した検査ベッドは、株式会社Luxonus(ルクソナス)が開発。詳細はPR画像を観てください。

この装置を使うと造影剤を投与しなくても6分程度で毛細血管まで画像が撮影できて被爆しない身体負担が少ない画期的な検査装置です。

◎ PR動画

<https://www.youtube.com/watch?v=WqBzmvguxUs>

今回は、この検査ベッドで検査撮影をするときを想定して8パターンの格好で寝てもらい補助具やクッションについてなど、高齢になって体が硬い場合はどのような補助具が必要かといった確認でした。ベッドのデザインや外観、操作機器のデザインなどデザインの印象についても調査しました。

その他、水栓金具(キッチンの水道蛇口)で「高級感」を感じるものは?などのデザインについての調査や、杖を使ったことが無いシニアも含めて日頃から「杖」についてどのようなイメージや好みがあるか?をiPadと一緒にWebアンケートに答えて頂きました。

参加されたクールシニア会員は熱心に協力して思いつく意見を述べてくださって予定より時間が超過してしまいましたが、後日お礼メールの返信でみなさん、久しぶりに若い方達とお話できて楽しかった！と喜んで頂けたようで良かったです。みなさんワクチン接種2回済んでいて、そろそろ様子を見ながら動き始めている感じでした。



### ⑬ piiece プロジェクト#13i-GIP KANTO 高校生・医大生・クールシニア合同ワークショップ開催

日時：2021年8月17日（火）14:00～16:00

場所：東京都港区立男女平等参画センターリーブラ多目的室

テーマ：フレイルなんか怖くない！予防法アイデアワークショップ with コロナ対応

内容：8/17(火)14:00-16:00 港区リーブラ 2F 多目的室で、フレイルなんか怖くない！予防法アイデアワークショップを開催。会場に9名、Zoomで13名の22名が参加。

今回の企画は「フレイルと、向き合い、1人でも多くの人に、1秒でも長く、健康を」をビジョンに掲げ活動を行っているi-GIP KANTOのサポーターで、前回のSACみなと大学で人生双六ゲームに参加した医大生里穂ちゃんからの持ち込み企画でした。i-GIP KANTOの高校1～2年生8名がZoom参加、ファシリテーターの医大学生3名とクールシニア会員は80歳代3名を含む7名とPeatixから申込して下さった20代1名と40代3名がZoomという本当に多世代で3グループに分かれてワークショップをやりました。なかなかこのような年齢差の多世代状況はありえない感じでした。

コロナ禍で外出できず運動不足になりがち。フレイルは誰にでも起こりうる。足腰が弱ってフレイルの状態になってしまうことを防ぐにはどうすれば良いか、アイデアを考えるワークショップです。

まず最初に医大生の安藤君が、フレイルについての説明とワークショップ進行概要についてスライドで説明し、その後、A、B、Cのグループに分かれて、アイスブレイクから入り、各グループで①運動、②栄養、③睡眠、④交流の4つのテーマから被らないようにテーマを決めて、それぞれのグループでテーマに沿った課題と解決方法のアイデアを時間いっぱい出し合いました。

■ Aグループ：交流しつつ運動ができる

■ Bグループ：コロナ禍でどう交流すればいいか

### ■ C グループ：年代に関係無く寝れない睡眠について

Zoom でオンラインホワイトボード miro を共有しながら miro 上のポストイットにアイデアや意見をどんどん書き出しました。シニアは会場でポストイットに書き出したものを、大学生のファシリテーターが miro に書き足しました。一通り出たアイデアや意見をそれぞれ説明して、グループとしての発表内容をまとめて代表者がアイデアを発表しました。

A グループは、世代を超えてマジカルバナナで交流しながら運動。B グループは、コロナ禍オンラインでの交流についてシニアは積極的に学びたがっていることに高校生が驚き、C グループの睡眠は、年齢関係無くみんな寝付けなくて悩んでいる事を知って色々アイデアが出ました。

最後に一言ずつ全員感想を述べて集合写真を撮って終了。

今回は、miro 上のポストイット文字が会場参加のシニアに見えやすいように、43 インチモニター2 台を新調して、50 インチと 3 台大型モニターを準備してワークショップに望みました。会場まで大型モニター3 台を運び、会場設置で医大生 2 名に田町まで来てもらってこここで準備を整えました。Zoom と会場のハイブリットワークショップの準備は相当大変で、今回も機材のセッティングなどが 1 時間では準備できず、15 分遅れで開始となってしまい、次回から開始時間を最初から 30 分遅くすることや、誰でも機器設定ができるようにマニュアル化しておくこと、Zoom と会場で Zoom 操作の担当を決めておくなどの課題が見えてきました。しかし人手不足は否めない状況です。20 代～60 代の若手のスタッフが欲しいです。

とは言え、高校生と 80 代シニアとの出会いの場ができて意見を出し合うことができ、どちらにとっても刺激となって有意義な時間でした。この日、初めて参加した 20 代の一般女性からは、こんな多世代で集まっている光景を見ることがないけど、とっても良い雰囲気楽しかったと感想を頂けました。i-GIP KANTO の高校生、大学生、会員やご参加のみなさん、本当にありがとうございました。



### ⑭ piiece ミーティング#14 第 11 期第 2 回 SAC みなと大学開催

日時：2021 年 9 月 18 日（土）・10 月 9 日（土）14:00～16:00

場所：東京都港区立男女平等参画センターリーブラ学習室 A

テーマ：認知機能向上！！『VR コミュニティプレイ』体験会

内容：今期2回目のSACみなと大学は、1回目：9/18(土)、2回目：10/9(土)と2回連続で、『VRコミュニティプレイ』体験会を開催しました。

コロナ渦中で丁度、新規感染者数が急上昇する真っ只中での参加者募集告知でしたので、日程を先にずらして開催しました。

1回目は60歳以上で介護予防というタイトルで募集した為でしょうか3人しか参加者が集まりませんでしたので、我々もVR体験させて頂きました。VRで空間認知能力が向上して記憶力も良くなるという仮説の元、中央大学商学部の斎藤ゼミの学生さんが研究調査を兼ねての今回のVR体験ということがわかり、急遽、募集内容等を変更してチラシも作成して、10/9の募集の臨みましたが、やはり5名と参加者は少なかったです。

今回のVR体験は、最初に中央大生のロケット発射台到着までの道のりの2次元動画と同じ内容の3D・VRの世界を体験して、どちらが記憶力が良かったか？という実証実験。その後に、株式会社C作業場の高根さんが、VRの月面世界で与えられたミッションをコントローラを使ってクリアしていき、みんな終了してからミッションの答え合わせをしながらコミュニケーションが図れるという内容でした。

参加したクールシニア会員には80代が3名もいて、みなさんVRの体験はこれまで3回ほどSACみなと大学みなと大学で実施していますが、コントローラを使っただけのVR体験は初めてでしたので、想像以上に楽しい体験だったようです。この楽しかった！というのを、どう告知に繋げるか？が私の課題です。

また、1回目は小さいモニター1つで見づらかったので、2回目は43インチのモニター2台で段取りもバッチリと2チームに分かれて進行しました。

今回のことでわかったことは、一般高齢者にはVRがよくわからない人も多いということ(告知が刺さらない)、斎藤先生も研究そのものの前提を見直す必要があると実感されたようです。また「介護予防」と募集タイトルに付けた途端、私には関係無いは・・・と、健常なシニアには関心が向かない。VR機器がまだ重いので高齢者には装着で手間取る、コントローラも最初は上手く使えない・・・など、これからの課題がたくさんわかって、今後の研究や活動に役立てて頂ければと思いました。

1回目も2回目もVR体験は、装着して体験頂くまでがスムーズにいかない人もいますので、今回、少人数での体験会で丁度良かったんだなというのが、私の感想です。2回目には芝浦工大の学生さんが、高齢者コミュニティについての研究ということで参加してくださっていて、若者でもVR装置が思った以上に重かったと言っていました。

中央大学商学部・斎藤先生、徂徠さん、飯島さん、C作業場の高根さん、貴重なVR体験をさせて頂きまして、ありがとうございました。今回のSACみなと大学みなと大学での体験を元に、今後の活動プログラムを作り上げていってください。

C作業場の高根さんは、新宿区で新サービス開発支援補助金を受けて、60歳以上を対象にVRを使ってコミュニティへの活動・参加を促進！介護予防に役立つことを目的とした新サービス「介護予防！VRコミュニティプレイ」として2022年1月まで体験会を開催予定です。

す。興味がある東京都内の 60 歳以上の方の為のコミュニティ運営をしている団体は、高根さんにご連絡してみてください。



#### ⑮ piiece ミーティング 15 第 11 期第 2 回 SAC みなと大学&高輪スタイル共同開催

日時：2021 年 11 月 6 日（土）16:30～18:00

場所：東京都港区立高輪区民センター音楽ホール

テーマ：秋香祭～和太鼓と秋の調べ～

内容：1/06(土)16:30-18:00 港区高輪区民センターホールで、高輪区民センターと共催で年 2 回、開催している「高輪スタイル」シリーズのイベントとして、音楽の秋を楽しむ『秋香祭～和太鼓と秋の調べ～』を開催しました。

会場には、クールシニア会員その他、港区の方や出演者のファンも含めて 64 人の参加者となりました。

第 1 部では、林真由さんのピアノ伴奏で、クラシカルクロスオーバー歌手の眞壁光明さんが、君が代、宵待草、落葉松、千の風になって、マイウェイ、日本に生まれてよかった、タイムトゥセイグッバイを熱唱してくださいました。歌の途中のトークでこれから歌う歌についてのうんちくや、三田弘法寺の広報部長の眞壁さんらしく、弘法寺についても語ってくださいました。眞壁さんとは三田弘法寺がご縁で、今回の企画が実現することとなりました。袴姿で素晴らしい歌声が会場いっぱい響き渡る声量で圧倒されるくらい引き込まれました。

第 2 部は、しんえんの庭師という音楽パフォーマーグループの出演。

企画&MC&三味線、まとめ役のしんろくさんを中心に、和太鼓のすーさん&しんさん、サックスのトミーさん、ベースの fumi さん、ギターの中山さん、書道家の蒼喬(そうきょう)さん、書道のお手伝いの着物姿のアシスタントと、古武術天心流兵法の第十一世：井出柳雪さんにより演奏とパフォーマンスが、MC を務めるしんろくさんの語りで進行して行きました。最初はしんろくさんの三味線単独演奏→和太鼓→ベース&サックス&ギター→古武術→最後は書道を書き上げるパフォーマンスに合わせて演奏と古武術と展開して行きました。やはり和太鼓の音の迫力は凄かった。腹に響き持ち上げてくれる感覚でした。

しんろくさん曰く、しんえんの庭師の始まりは、宴会を盛り上げる為にその場で集まったメンバーで演奏したのが始まり。そのため、当日参加できる人が参加してパフォーマンスをするというラフなスタイルのようです。但し、1つ筋が通っていることは、日本の生活に密着していた伝統文化の中で、このままでは消えてなくなってしまうのではというものをもっと知ってもらいたいという思いが込められていました。しんろくさんの言葉で言うと「合理化の中で消えていく無駄なものを大切に残していきたいからみんなに知ってもらいたい・・・」例として肥後琵琶のお話しをしてくださいました。

書道家の蒼喬さんはアメリカニューヨークのカーネギーホールでの展覧会開催など世界で活躍する書道家で、目の前でその書を書くパフォーマンスを観ることができて感激です。蒼喬さん曰く、子供の頃から書を書くとおじいちゃんが褒めてくれてそれがキッカケで書道で褒められることが嬉しくて、多いときは1日100枚も書くという細い体でどこからそんなエネルギーが出てくるのか？仕上がった書の文字も力強くて素晴らしかった！しんろくさんが、会場のみなさんに「褒めてください、褒めると伸びます」というメッセージを発信。

しんえんの庭師のように、今、若い世代の人達の方が、古き良き時代の日本の伝統や文化に興味を持って残して行こうと活動をしていることに、クールシニアとして直ぐにできることは、口コミでもいいから、彼らの活動を観て感動したことをいろんな人に伝えることからではないかなと思いました。また機会があったら、彼らと何か出来ればと思いました。

最後に会場のみなさんと出演者で記念写真を撮って終了となりました。

完成した書を間近で観て写真を撮りたくて、みなさん舞台まで集まってきてくださいました。

多くのみなさんが、楽しかったと言って帰られていきました。

コロナ禍でなかったら、舞台に上がって頂いて一緒に楽しく踊って歌って参加できる企画にしたかったです。

眞壁さん、しんえんの庭師のみなさん、高輪区民センターのみなさん、当日ミキシングを手伝ってくださった馴田さん、ありがとうございました！心より感謝申し上げます。



⑩ 芝浦工業大学デザイン工学部エモーショナルデザイン研究室（橋田規子教授）への協力で、検査ベッドモックアップのモニター最終確認に参加

日時：2021年12月14日（火）・15日（水）午後

場所：芝浦工業大学芝浦キャンパス地下1階実験室

テーマ：検査ベッドモックアップのモニター最終確認

内容：12/14(火)、15(水)の午後、芝浦工大・芝浦キャンパスにて、7月に実施した検査ベッドのモニター最終確認を実施しました。

7月にモニター参加した会員10名に、再度調整して作り直したモックの検査ベッドや周辺補助用具の使い勝手を確認して頂きました。

久しぶりにお会いした会員みんな、すぐには帰らずにしばし雑談で近況報告、楽しい一時でした。

橋田先生、会員みなさんありがとうございました😊



以上