謹賀新年

No. 133 2019. 1

（株）よかネット

NETWORK

「SDGs って何だろう？」を開催報告 …… 2

見・聞・食

防災・減災の取り組みをより身近に感じてもらうために
～宮若市での連続防災講演会で学んだこと～ …… 5

香港「檜杏」のご紹介 …… 7

八女市上陽町手づくり焼酎「環」 ～第 9 回 芋掘り大会～ …… 8

家族や団体で泊まれるゲストハウス ～スペース香椎～ …… 9

近況

健康が一番 …… 10

志賀島体験農園での野菜づくり～ 6 年目 …… 11

一年の計は元旦にあり …… 11

上を向いて歩こう …… 11

空だけでなく海も満喫しました …… 12

新しい趣味を求めて… …… 13

社会人生活1年目を振り返って …… 13

BOOKS

定年後 …… 14

●ツイッター上で、温泉地名が映画やキャラクターなどのコンテンツとともに流通

2018 年 9 月 10 日～ 11 月 30 日の約 1 ヶ月半、ツイッター上で「onsen」という言葉を含むツイート（国内外の投稿）を 9, 643 件収集し、それらのツイートに含まれる地域名を分析してみた。

九州の県名を含むツイートは合計 39 件で、県別に見ると、おんせん県「oita（大分）」が 24 件で最も多い。有名温泉地別で見てみると、九州の温泉地は「beppu（別府）」が 28 件と健闘しているものの、ツイート全体に占める割合は 0. 3%であった。

温泉地の中で最も多く地名が拡散されていたのは山形県の「銀山温泉」。銀山温泉は映画「千と千尋の神隠し」のモデルになった温泉地と言われている。ここ 2 ～ 3 年、外国人がインスタグラムで頻繁に投稿するようになり、2 年間で外国人観光客数が 3 倍になったそうだ。写真映えする温泉地の風景が、映画のタイトルやキャラクターとともに社会に幅広く流通し、観光客数が増加する。コンテンツ流通のトレンドが垣間見える結果となった。

収集ワード	参考：日本語	件数
fukuoka	福岡	3
saga	佐賀	3
nagasaki	長崎	1
oita	大分	24
kumamoto	熊本	0
miyazaki	宮崎	2
kagoshima	鹿児島	6
計		39

収集ワード	参考：日本語	件数
ginzan	銀山	629
hakone	箱根	68
kusatsu	草津	42
kinosaki	城崎	29
beppu	別府	28
arima	有馬	19
atami	熱海	19
yufuin	湯布院	11
gero	下呂	11
kurokawa	黒川	8

第 134 回地域ゼミ

「SDGs って何だろう？」を開催報告

山﨑　裕行

昨年の 11 月 12 日（月）に、株式会社 YOUI 代表取締役である原口唯さんをお招きして「SDGs って何だろう？」をテーマに地域ゼミを開催しました。

原口さんは社会課題解決を切り口としたコンサルティング業を行いつつ、相対的貧困状態の子どもに十分な教育機会を提供することを目的として活動している認定 NPO 法人エデュケーションエーキューブの理事を務められています。また、日本ファンドレイジング協会「準認定ファンドレイザー」として NPO 等の活動を資金面から支援し、SDGs 関係では、一般社団法人イマココラボ「2030SDGs」公認ファシリテーターとして、国内ではまだまだ認知度が低い SDGs の普及啓発に向けて民間企業や教育現場において研修の講師を務められています。ちなみに、SDGs の認知度について全国 10 ～ 70 代の男女計 1,400 名を対象としたある調査結果では、認知率は約 15%とのことです。

今回、SDGs について地域ゼミの講師をお願いしたところ、快く引き受けていただき開催できることになりました。

SDGs の 17 のゴール

出典：外務省「持続可能な開発目標（SDGs）について」平成 30 年 5 月、アクセス日：2018/11/13
（https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/SDGs/about/index.html）

● SDGs とは

最近、見聞きするようになった SDGs ですが正式には「Sustainable Development Goals」の略称で「持続可能な開発目標」という意味です。「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ（2015 年 9 月の国連サミットで採択）」にて記載された 2016 年から 2030 年までの国際目標のことで、持続可能な世界を実現するための 17 のゴール（目標）と 169 のターゲット（目標のために実現させること、取組）、232 の指標から構成され、地球上の誰一人として取り残さない（leave no one behind）ことを誓っています。

「持続可能な」という意味は、様々な定義がありますが、1987 年に「国連環境と開発に関する委員会（通称：ブルントラント委員会）」の報告書では、「将来世代のニーズに応える能力を損ねることなく現在世代のニーズを満たす発展」と定義されています。

さて、左下図のようなアイコンをご覧になったことはないでしょうか。これは 17 のゴールを示しており、この 1 つ 1 つに、ターゲットが示されています。

例えば、ゴール 1 の「あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる（貧困をなくそう）」には、ターゲットの 1 つとして「1.2　2030 年までに、各国定義によるあらゆる次元の貧困状態にある、すべての年齢の男性、女性、子どもの割合を半減させる」があり、その指標としては「各国の貧困ラインを下回って生活している人口の割合（性別、年齢別）」と「各国の定義に基づき、あらゆる次元で貧困ラインを下回って生活している男性、女性及び子供の割合（全年齢）」が示されています。このように、目標と取組、指標が具体的に示されている点に特徴があると言えます。お気づきのとおり、ターゲッ

トは１つのゴールについて複数あり、指標も複数あります。

日本においては、国が平成 28 年に「持続可能な開発目標（SDGs）実施指針」を決定し、平成 29 年に「SDGs アクションプラン 2018」、平成 30 年に「拡大版 SDGs アクションプラン 2018」を決定して推進するほか、「ジャパン SDGs アワード」や「SDGs 未来都市」などに取り組んでいます。

●自分を知り相手を知ること

今回は､イマココラボさんが開発された「カードゲーム 2030 SDGs」を通じて、SDGs が目指すことを体感しました。

当日の参加者は７名。このカードゲームでは予め５つのゴールが設定されており、それぞれにゴールの条件が示されています。その他、プロジェクトカード、時間カード、お金カードが配られます。イマココラボさんの HP に説明があるように、このカードゲーム自体はシンプルで､「与えられたお金と時間を使って、プロジェクト活動を行うことで、最終的にゴールを達成する」というものです。

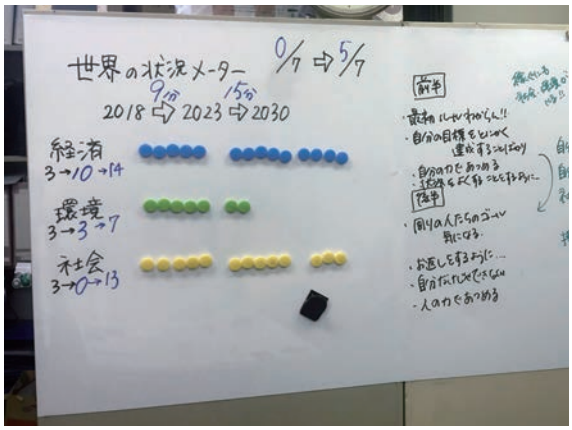
当日は､7名中同じゴールが２名ずつの計４名、残り３名は別々のゴールという状況でした。原口さん進行のもと、ゲームの説明があり、それからゲームスタートです。まずは、2018 年から 2023 年までということで９分間、手元にあるプロジェクトカード、時間カード、お金カードを駆使して、ゴールに向かってやり取りを開始します。

このカードゲームの面白いところの１つとして、実社会と同様に、参加者同士お互いに取引が出来ることが挙げられます。例えば、時間が欲しいのにお金が沢山あるという場合に、一方で、お金が欲しいけど時間が沢山あるという人がいるとします。その場合、話し合いの上、お金と時間を取引することが可能です。今回もゲームの終盤には、このような取引が色々と起こりました。私自身は、あるプロジェクトに融資をするということで、こちらが欲しい資源を担保に、お金を融通し、プロジェクト成立後にはお金を返してもらい、こちらも担保をお返しするということをしました。

もう１つ面白いところとして、「世界の状況メーター」として経済、環境、社会というパラメーターが付与されており、プロジェクト活動によってそれらが変動する点です。最初はそれぞれ３ポイントという状況です。これが、各人が実行するプロジェクト活動により増えたり減ったりします。増減することで、プロジェクト活動に影響を及ぼします。例えば、あるプロジェクト活動には、「経済のポイントが５ポイント以上必要」という条件があり、プロジェクト活動実行時点で、経済のポイントが４ポイントだと実行できません。プロジェクト活動に影響を与えるということは、各人のゴール達成にも影響を与えます。そのため、自分だけでなく、参加者のゴールや手持ちのプロジェクト、お金、時間を把握し、どのように進めると自分だけでなく、相手もより良い状況になるかを考えることが求められます。

さて、最初の９分間が過ぎたところで、原口さんから、経済、環境、社会のポイントの状況と、それがどういう世界を現しているのか説明がありました。今回のゲームでは、経済のポイントが３から 10 ポイント、環境のポイントは３のまま、社会のポイントは３から０ポイントと、社会を犠牲にしたかなり経済に偏った状況となっており、「経済を重視するあまり、児童労働を認めたり、環境負荷の大きいプロジェクトを進めたりしている世界となっている」との解説がありました。この時点でゴールを達成し

「カードゲーム 2030 SDGs」で使用するカード達。カードを駆使して、ゴール達成を目指します



刻々と変わる状況メーター。これは最終的な状況を示す

た人は 0 人でした。

説明後、後半の 2023 年から 2030 年がはじまります。時間は 15 分間で最初の 9 分間と同じようにゴールに向かってやり取りを開始します。後半の詳細は、是非、ゲームを体験していただきたいので、省略をしますが、最終的な結果は、経済 13 ポイント、環境 7 ポイント、社会 13 ポイント、ゴール達成者は 7 人中 5 人という結果となりました。なぜ、このような結果となったのか、これこそがこのゲームの一番の面白いところです。キーワードは「見える化」です。

●見える化がポイント

参加者同士の振り返りの時にも話題となりましたが、ゲームの前半は、ルールを飲み込むのに時間がかかったり、とにかく自分のゴールを達成することばかりに気を取られたり、あるいは、手持ちのプロジェクト活動を実行したくてもできない状況であったりします。

それが、後半になり、ある程度ゴールの道筋が見えてくると、周りの人たちや経済、環境、社会の状況も見えてきます。見えることが増えると、自分だけでなく、周りの人たち、そして世界全体がどうなるかが気になってきます。ある人は、周りの人がゴールするにはどうしたらよいかを考えるようになり、またある人は経済、環境、社会が調和したより良い世界を築くにはどうしたらよいかを考えるようになります。一方で、自分の満足（例：お金を増やす、時間を増やす）をより高めるにはどうしたらよいかを考える人も出てきます。いずれにせよ、「見える化」により「行動変容」が起こります。1 人ひとりの価値観が強く反映されるゲームであり、実社会の縮図が現れてきます。

なぜ、「行動変容」まで起こるのか。その要因は様々だと思いますが、ゲームであるが故に、ゴールの条件やルールが明確なので「見える化」が容易であり、「見える化」することで「行動変容」が起きやすいと感じました。では、実社会ではどうか。SDGs のゴールやターゲットは既に明文化されています。

例えば、原口さんから「スナック菓子と地球温暖化」の話を伺いました。有名な話だそうですが、初めて知りました。簡単に言うと、我々が口にする安いスナック菓子はパーム油を大量に使用します。そのため、生産地の 1 つであるインドネシアでは、熱帯雨林の大量伐採（無秩序な開発）が起こっており、結果として地球温暖化に寄与しているということです。加えて、生産現場においては劣悪な労働環境が横行しているとのこと。

この話は、「目標 12」や「目標 13」、「目標 15」に関連する内容ですが、目標達成に向けては、このように身近な話をもとに問題を「見える化」し、「行動変容」までつなげていく必要があると言えます。

●最後に

紙面上では、このゲームの奥深さや面白さをなかなかお伝えすることは出来ないので、是非、体験してください。イマココラボさんの HP ではイベントの開催日程が掲載されています。また、フェイスブックアカウントをお持ちで九州にお住いの方は、「SDGs 推進ネットワーク in 九州」を検索すると、九州における SDGs に関する取組みやイベント情報を得ることができます。

なお、このカードゲームは、イマココラボさんが主催される「ファシリテーター養成講座」を受講した方のみ利用可能で、自分の団体、組織やコミュニティで行いたい場合は、既にファシリテーター養成講座を受講した公認ファシリテーターに依頼する必要があります。原口さんは、公認のファシリテーターでいらっしゃいま

すので、連絡を取りたいという方は、ご一報いただければ、おつなぎいたします。
（ゲームの詳細やファシリテーター等については、イマココラボ HP を確認してください）
https://imacocollabo.or.jp/

（やまさき　ひろゆき）

防災・減災の取り組みをより身近に感じてもらうために

～宮若市での連続防災講演会で学んだこと～

山﨑　裕行

弊社では福岡県からの委託事業である自主防災組織設立促進モデル事業や地域防災リーダー研修事業、災害ボランティア研修事業などに取り組み、福岡県の各地で防災・減災活動のお手伝いをしてきました。本年度は、宮若市において防災講演会の講師としてお招きいただき、計6回お話させていただく機会を得ました。宮若市さんとは、5年前に福岡県の自主防災組織設立促進モデル事業において脇田地区の取り組みをお手伝いしたことをきっかけに、防災専門官である後藤昭廣さんや総務課の皆さんとご縁が続いています。今回は、市内の各地域ブロック、各地区の自主防災会、住民の方を対象に地震や水害をテーマに話をして欲しいとご依頼をいただきました。

●参加してもらうための工夫を続ける

宮若市では、これまでにも工夫を凝らした防災訓練に取り組まれています。例えば、大規模災害を想定し、小学校でのお子さんの引き渡し訓練、消防団の協力による放水体験や消防署の協力による搬送法、AED の使い方講習などを組み合わせた訓練、また、自主防災会による炊き出し訓練（カレー、餅つきなど）も兼ねた防災講演会など、様々な要素を組み合わせて行われています。このように試行錯誤されながら、あの手、この手で取り組まれているのは、多くの人に参加してもらいたいからであり、今回の講演会も、上記の要素を組み合わせた形で行われました。

通常、講演会と言うと、多くの場合、その対象は役員をされている方や大人です。しかし、今回いくつかの講演会において「親子で学べる内容を」というお題をいただきました。正直、子どもも対象としたプログラムはこれまで企画したことがない新たな取組で、どういうネタが良いか考えるところからはじめました。

●「聞く」以外の要素を組み込む

真っ先に思いついたのは、クイズ形式です。クイズは、これまでの講演会でも一部取り入れてやったことがあり、子どもだけでなく大人の方も参加していただき盛り上がった経験がありました。ただ、全てをクイズ形式で進めるのは、10 分～ 15 分という短時間であればよいかもしれませんが、40 分～ 60 分となると参加する方もくたびれるように思います。話の中のポイントで取り入れるようにしました。

次に考えたのは、「動き」を取り入れることです。例えば、シェイクアウト訓練があります。シェイクアウト訓練は、地震の際の安全確保の行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練で、最近、各自治体でも取り組まれています。これを、みんなでやってみようというものです。実際には、ご高齢の方がいたり、頭を守るための机や椅子などが無かったりするので、「みんなでする」ところまでは出来なかったのですが、訓練の紹介と、机や椅子が無い中でどのように頭を守るかの実演をしました。この時に、これまでの地震における揺れの長さも紹介することで、どれくらい「動かない」でいる必要があるのかを知ってもらいました。

もう１つは、「知っておくと普段も使えて便利なものを実際に作ってみる」ということを取り入れました。今回は、ツナ缶を利用したツナ缶ランプと、紙コップ、紙皿づくりです。これ

シェイクアウト訓練の図

提供　効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

ツナ缶ランプ。上手くいけば１時間程度は灯し続ける

は意外に大人も楽しんで作っており、プログラムとしては良かったと言えます。

ツナ缶ランプは、文字通り市販のツナ缶を使うもので、そこに、割りばしの袋や、普通のコピー用紙等で「こより」を作り、それをツナ缶の油に浸し、火を付けランプにするというものです。これは、実際に参加者に作ってもらいました。説明が悪く上手くいったグループとそうでないグループとが出来てしまいましたが、「ツナ缶でも出来る」ことを知ってもらうよい機会となりました。ちなみに、ツナは、「こより」を固定するのに使うため、油に浸すために１口食べる以外は、そのままの状態です。したがって、ランプとして使った後のツナをどうするかという問題があります。私自身、実際に食べてみましたが特に体調が悪くなることは無かったです。しかし、それは私の胃が大変丈夫だからかもしれません。

紙皿、紙コップについては、作り方の書かれたている紙とコピー用紙を渡して各自で作ってもらいました。これも、最近は作る機会がないためでしょうか、皆さん熱心に作られていました。

このように動きを取り入れると、場が和み自然と「紙皿、ここからどうやって作ったら良いと？」や「こよりはもう少し細い方が良いよ！」という参加者同士の話があちこちで生まれます。一方的に話すだけの講演会にはしたくなかったので嬉しい限りです。

●先輩の知恵も借りる

もう１つ試験的に取り入れた内容があります。これは、福岡県内の各地で地域活動の支援をされている十時裕さんのプログラムを真似たものですが、参加者同士（親子の場合もあるし、ご近所同士の場合もある）で話し合う時間を設けてみました。時間を区切って、「思い」や「感じたこと」を自由に話し合う時間です。防災や減災に関する意識や取組は、「大事」と思っていてもなかなか前に進まないもの。ましてや、普段の会話の中で防災や減災が話題となることはあまり無いと思います。そこで、今回は「みなさんにとって地震とは？」と「グラグラッ、グラ！大地震発生！その時、どうする？」という２つについてそれぞれ１分間で話し合ってもらいました。

最初は話が進むか不安でしたが、子ども同士、大人同士、大人と子どもと様々な組み合わせで話が聞こえます。話し合ってもらった後は、何人かにインタビューをします。「地震はなかなか想像できない」という意見から「怖い」、「分からない」、「地震が起きたら土砂崩れも警戒しないといけない」、「とにかく直ぐに外に出ないといけない」など様々な意見を聞くことができました。講演会では、それぞれにコメントを入れながら、みんなで共有することを意識的に行いました。なぜなら、１人ひとり「地震」をはじめ、災害に対する印象や思い、考え方は異なります。その中で、防災・減災の取組を広げていくには、まずは知識、経験といった土台が違うことを共有すること、その上で、自分たちにとって、地域にとって必要なことを検討するというプロセスを踏まないといつまでも「やる気」のある人だけが進める防災・減災になると思うからです。まだまだ不十分ではありますが、今後もいろんな企画を取り入れ、磨き上げていきたいと思います。

●飽きさせない工夫は今後も追及

さて、寒い体育館で、子どもも参加した講演会では 30 分くらいが限界という印象です。話の内容や組み立てをもっと良くすれば 45 分くらいまでは行けそうです。話は 10 分程度に抑えて、実演、実技で 15 分、最後にまとめで５分の計 30 分。もっとも、自宅や地域を対象とした災害図上訓練（DIG）や、まちあるきなども組み合わせると、１時間～２時間くらいのプ

ログラムも可能かもしれません。

通常、お話させていただくのは 45 分～ 1 時間程度です。内容としては、災害に対する自助、共助、公助の考え方、地震や水害に対する事前の備え、ハザードマップの見方や活かし方、防災・減災に向けた活動例などが基本的な内容です。別にご要望があれば答えられる範囲でその内容を加えています。

これからも、レベルアップを図りながら、防災・減災の取り組みをお手伝いできればと思います。　　（やまさき　ひろゆき）

香港「櫓杏」のご紹介

原　啓介

●熊本の新鮮な食材を香港の一等地で提供

ここ数年、香港・台湾をはじめとした東アジア地域からのインバウンド誘客や、東アジアへの輸出促進関連業務に関わっている。とはいえ、弊社は旅行代理店でも商社でもないので、各国・地域の専門家や企業を自治体の方々にご紹介したり、市場環境等のデータ整理、輸出意向を持つ事業者の掘り起こしや新たな事業スキーム検討などの支援をさせてもらっている。

先日、香港に出張した際に、割烹「櫓杏（ろあん）」というお店にお邪魔した。櫓杏は、香港にて熊本県の PR を行うアンテナショップ兼飲食店として H29 年 4 月に開業した。肥後銀行系の肥後・鹿児島地域活性化ファンドが現地企業の GOGOFOODS と合弁で設立した店舗で、熊本県産食材を毎日調達し、提供（熊本県産品率 75%）している。

場所は香港の一等地、尖沙咀にある iSQUARE という商業施設の 28 階にある。客単価 14,000 円と高級和食レストランで、店舗面積 100 坪（飲食スペース、物販スペース）で、最大 102 席ある。櫓杏とは仕事での関わりもあるので、総料理長の園田聖さんにカウンター越しに色々とお話を聞きながら食事をした。食材の流れについては、櫓杏の営業が終了した深夜に、シェフが次の日に使用する食材を発注し、翌日早朝に GOGOFOODS グループ会社が福岡や築地等の市場で仕入れ、福岡空港から香港に空輸。その日の夕方には櫓杏に届く仕組みになっている。市場で仕入れることができないような特定の生産者の食材であっても、発注から中 1 日で店舗に届くそうだ。

刺し身は天草産のタイやブリなどで、とても新鮮だった。その他にも、阿蘇の野菜や和牛、菊池市のお米など、熊本の食材づくしの美味しいお食事をいただいた。価格は感覚的に日本で食べる日本食の 2 ～ 3 倍と当然割高だが、私が行った日は満席で賑わっていた。物販スペースは気軽に立ち寄り可能なので、日本食材の海外進出に興味がある方は、覗いてみてください。

●香港市場における日本の産地間競争は熾烈

日本を訪れた香港人の 8 割以上がリピーターであり、日本の食材は日常的にスーパーで売られているため、食材に慣れており、食べ方も知られている。また、香港は検疫や関税といった輸出のハードルが低く、一人あたり GDP は日本を上回るなど購買力もある。こうした香港市場の魅力や、進出の手軽さにより、物産輸出や観光誘客のターゲットにしている地域は多い。

日系の大手外食チェーンも多数進出しており、H30 年 3 月には、GOGOFOODS が佐賀銀行の出資を受け、佐賀牛やみつせ鶏といった佐賀の食材や日本酒を提供する店舗「佐楽（さら）」が開業するなど、ご当地の食材を楽しむことができる店舗も続々と増え、産地間競争は激しく

新鮮な刺し身を、熊本産の醤油や煎り酒につけていただいた

なる一方だ。そうした中、今年も香港市場進出のお手伝いをすることになりそうで、結果を出したい。　　（はら　けいすけ）

八女市上陽町手づくり焼酎「環」
～第９回　芋掘り大会～

山田　龍雄

昨年の 11 月 25 日に八女市上陽町久木原地区で収穫祭を行いました。

●手づくり焼酎「環」とは

この手づくり焼酎「環」の取組みは、平成 21 年度の「過疎集落の安心・安定の暮らし維持構想策定事業（国土交通省モデル事業）」として上陽町の中山間地をモデルに地元の人たちや関係者とのワークショップの中から生まれたプロジェクトです。

平成 22 年度に第 1 回目を実施してから、今年で 9 回目となります。上陽町の休耕地を活用し､地元の人と都市住民とが力を合わせて芋（コガネセンガン）を植えて焼酎にして稼ぎ、地域を豊かにしようというコンセプトで始めたものです。焼酎づくりは、隣の黒木町にある（合資会社）後藤酒造場にお願いして製造してもらっています。

「環」というネーミングは、地域でお金が回ること、自然環境を無駄にしないといった地域循環の思想から名付けたものです。

「環」の価格は、地域の課題解決のための活動資金を積み立てるための「豊かさ基金」を上乗せしていることと、小ロットでの生産であるため、4 合瓶（720ml）で 1,600 円と少々高めの価格となっています。

●２年前から実行委員会形式で実施

このプロジェクトは、当初は「NPO 法人グラウンドワーク福岡」主催のもとで行っていましたが、2 年前からはプロジェクトとして独立し、実行委員会形式で行っています。

私も、このプロジェクトに当初から係わっていますが、実行委員の中で熱心に畑のお世話をしてくれている人、事務局としてサポートしてくれている人がいるからこそ、ここまで継続できていると思います。私自身は、居住している校区での行事や仕事の関係で芋の手入れ等の手伝いになかなか行けず、ここ数年は収穫前のツル切りなどの準備作業と収穫祭での裏方手伝いだけとなっています。

●（株）デンソーセールス九州支社のボランティアによるサポート

畑の規模は、約 8 畝（800 ㎡）あるので、10 人足らずの実行委員のメンバーのみでは到底 1 日で全て掘ることはできません。そこで、「NPO 法人グラウンドワーク福岡」とのつながりで、平成 23 年度から収穫祭に参加していただいている（株）デンソーセールス九州支社のボランティアの方々のサポートを得ております。（株）デンソーセールスが参加するようになったきっかけは、県が仲介役となって企業と NPO 法人とのマッチングを行った「NPO・企業による元気なふくおか共創事業」での出会いからであり、2 回目以降ずっと参加されています。

第９回手づくり芋焼酎づくり収穫祭。今年も多くの人が手伝ってくれました

親子で楽しく芋掘り

今年も、家族連れも含めて50数名の方々が参加され、収穫から選別まで手伝っていただきました。このプロジェクトの芋掘りは人海作戦で行わないと間に合いません。そういう意味ではデンソーセールスの皆さんの力はなくてはならないものであり、非常に助かっています。

●収穫祭では芋重量コンテスト

収穫祭は、9時半に開催の挨拶、作業手順の説明を行い、その後、畝別に分かれて12時までに芋掘りと選別を行います。

今年は、好天に恵まれ、日中、気温も上がり、非常に作業しやすい日となりました。

毎年、参加した子どもたちのサービスイベントとして、大きい芋を掘り当てたら、重量を測り、ベスト3まで、ささやかなプレゼントをしています。

今年は夏場に長雨が続き、収穫時期が遅れたことなどもあって、腐ってしまった芋も見うけられましたが、500～600kgの収穫はあったのではないかと思います。

収穫した芋は1～2月ごろ仕込み、半年以上寝かせて出荷するので、商品として完成するのは来年の10～11月ごろになります。

●課題は販売力とメンバー拡大

「環」プロジェクトは、1年目は実行委員のメンバーも張り切って、個人的なつながりのある人や馴染みの居酒屋に売り込み、年間1,000本以上販売していましたが、実行委員の中に専門の営業マンがいるわけでもないため、年々目減りしており、販売量を伸ばすのが最大の課題となっています。また、数名のメンバーに仕事が集中しているので、メンバーも増やしていく必要があります。

参加した子どもたちのサービスイベントで芋重量コンテストを実施

「環」は、1次仕込みで清酒づくりで使用する「黄麹」で醪（もろみ）を造っているため、芳醇な香りの少々甘めの焼酎であり、女性に人気があります。個人的にはロックがお勧めです。

ご希望の方は山田までご連絡ください。

価格：1本（4合） 1,600円
※2本セット（箱入り）の場合は、箱代250円かかります。

（やまだ　たつお）

家族や団体で泊まれるゲストハウス
～スペース香椎～

山田　龍雄

前回のよかネット（132号）「近況～マンションリフォーム顛末記」で、我がマンションの専用部分リフォームの準備作業のことについて報告させていただいた。

当初の予定としては、12月中にリフォームを完成させ、正月にはリフォーム後の住居で快適に過ごせるものと目論んでいたのだが、リフォーム内容について細かいことで変更が出たこと、他のリフォーム希望者の契約が先行したことなどもあって、工事は年明けの1月20日以降となった。工事業者からは「居住したまま工事するより、1週間程度どこか一時的に引っ越してもらった方が、工事が早く済む」と言われた。工事中の住居で過ごすのも心身ともに疲れると思い、どうせならどこか一時的に過ごせる場所はないものかと思っていた。

そこで、以前から知り合いに紹介してもらっていた香椎宮近くにあるゲストハウス「スペース香椎」を見学させてもらった。

●敷地面積250坪近くある日本家屋のゲストハウス

ゲストハウスといえば、2～3段ベッドに共用トイレ・キッチン・浴室と勝手に思い込んでいたので、一時的に引っ越しても共同での生活は覚悟していた。

しかし、ここのゲストハウスは、良い意味で

ゲストハウス「スペース香椎」

私のイメージとはかけ離れたものだった。

元々は、ある会社の寮・研修施設を目的に建てられたらしく、伝統的な日本家屋であり、敷地面積約 250 坪、建坪 200 坪近くと、とにかく広大である。1 階には日本庭園があり、別の庭にはバーベキューコーナーやピザ窯まで置かれている。

所有者は京都在住であり、2008 年に空き家管理を任されたのが、現在の「スペース香椎」の運営者の方である。開設当初は、当時、福岡にほとんどなかったシェアハウスとして利用していたが、「安かろう」のスタイルで入居した住人が 2014 年ごろから多くなり、運営者が求めていたシェアハウス内での人間的な交流ができなかったことなどから、運営者が定期的に清掃できる民泊（ゲストハウス）も取り入れた形となっている。現状では、民泊と 30 ～ 50 代の男性のシェアアハウス（入居者 3 名）で運営している状況である。

●部屋は 7 室、収容人数約 30 人

スペース香椎の 1 階は和室 3（8 畳:2 ～ 4 名，6 畳：1 名）、トイレ 3 つ、キッチンと風呂は共用となっている。2 階はリビング、洋室 2 つ、和室 1 つに専用のバス、トイレ、キッチン設備が備わっている部屋が 3 部屋（4 ～ 6 名）あり、それぞれ専用の入口があるため、プライバシーも保たれている。全室を案内してもらったが、とにかく広くて一度見ただけでは、全容は把握できなかった。

私が予約している独立型の部屋は 1 泊 3,000 円・人（土曜、日曜 4,500 円）となっている。

●民泊利用者のほとんどが Airbnb での申し込み

民泊のお客のほどんどは Airbnb で情報を得て、申し込んでいるそうだ。ここもインバウンドの影響を受けているそうで、最近では韓国、香港、東南アジア、欧米から来ているとのことで、国際的なゲストハウスとなっている。

私たちの引越し先は、2 階の 1 部屋（住居）を借りることとしている。

7 泊 8 日の旅行と思えば、快適な日が過ごせそうである。この際、私は香椎周辺の食事処、ほろ酔い処を調査研究しようと思っている。

次回のよかネットには、このマンションリフォーム顛末記 -2 とゲストハウス体験記をご報告できるものと思っている。

（やまだ　たつお）

近　　況

よかネット 健康が一番

日頃の運動不足のせいか、昨年は足腰の不調が気になる年でした。60 歳を過ぎてから、体力が落ちてきていることは感じていましたが、足腰への影響が一気に噴出したようです。

2015 年（平成 27 年）の国勢調査では、65 歳以上の男性の単身世帯は 192 万世帯、女性は 400 万世帯、さらに世帯主 65 歳以上の夫婦のみ世帯は 626 万世帯あり、これらの世帯がいずれ男性、女性の単身世帯へと移行していきます。2015 年現在での 65 歳以上の単身世帯 592 万世帯ですが、20 年前の 1995 年（平成 7 年）は、220 万世帯でした。この 20 年間で 372 万世帯の高齢単身世帯が増加しました。夫婦のみの世帯であれば、まだいずれかによるサポートが期待できますが、単身世帯の場合は、サポートはすでに別居する親族や親族外の人やサービス機関に依存せざるを得ません。

長寿命化が進展するなか、健康で暮らせる期間をできるだけ長くするためにも、お年寄りが元気に暮らせるサポート、環境はますます重要になります。いずれはサポートに頼らざるを得ない将来の自分のこととして、これからもまち

づくりに取り組みたいと思います。

（山辺　眞一）

志賀島体験農園での野菜づくり～６年目

平成 25 年に志賀島の勝馬地区にある体験農園で畑を借りて、農家の方から教えていただきながら、野菜づくりを始めて早や６年目となります。

２年目からは、本格的に女房と一緒に始めたところ、今では女房の方が腕を上げ、追肥、剪定、収穫等のタイミングは女房の指導あるいは命令のままに動いている状況となっています。

昨年は暖かかったこともあり、ナスは10月末、ピーマンは 12 月初旬まで収穫でき、特にナスは６年間のうちで最も多く収穫できました。

夕餉のおかずもナス料理が続き、ナス農家の子どもが「ナス嫌いになる」といった話も実感として分かったような気がしました。

８月末から植えた冬野菜（白菜、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、カツオ菜、水菜ほうれん草等、約 20 種類）は、11 月ごろから収穫しており、どの野菜も順調に育っていますが、特に白菜、キャベツはしっかり葉が巻き込んで形の良いものが収穫できました。昨年 12 月初めに初収穫したブロッコリーは、その日にサラダにしたところ、芯の部分が非常にやわらかくかつ甘く、美味しく頂くことができました。

本当に新鮮で美味しい野菜を食べられる醍醐味があるからこそ、この野菜づくりは続けらるものと思っております。畑まで車で 30 分はかかるので、車の運転ができるまでは、野菜づくりは続けていきたいと思っています。

（山田　龍雄）

一年の計は元旦にあり

ここ数年、仕事として取り組みたい、伸ばしたい分野を年始に思い描き、数値目標を設定している。この習慣は、マラソンを始めてから身についた。達成したいタイムを設定し、長時間体を動かすことができるための練習や、心肺を鍛えるための短時間の練習、食生活の改善など項目別に計画を立て、実行していくのは楽しく、達成感を味わえた。

ということで仕事の方は昨年年始の目標を何とか達成できたが、スポーツの方はサブスリーを達成して以降、ここ数年目標すら見失っている。体重は H26 年 11 月のサブスリー達成時よりも 5kg ほど増え、体脂肪率は約 10%だったのが 20%に増えてしまった。恐らく筋肉は日々脂肪に変わっており、体重の変化以上に筋力が弱っていると思われる。村上春樹が、著書の中で「筋肉はつきにくく、落ちやすい。贅肉はつきやすく、落ちにくい」という言葉を紹介していたが、まさにそのとおり。

このままズルズルと行くのはいけないとは思うが、目標を何に設定するかがテーマとなっている。そういえば昨年は一度もマラソン、トライアスロンの大会に出なかった。まずは何か大会にエントリーすることが大事。ということで、今年はマラソンとトライアスロンの大会に最低１回ずつはエントリーし、完走することを目標に設定しようと思う。今年もよろしくお願いいたします。

（原　啓介）

上を向いて歩こう

あけましておめでとうございます。本年も、よろしくお願いします。なんと、今年は年男！より良い１年となるように願うばかりです。毎年、新年号の近況では、「新年の抱負」を書いています。どのような抱負を掲げようかと悩むのですが、今年は「上を向いて歩こう」にしたいと思います。

最近、まちなかでは下を向いて歩く人を多く見かけます。歩行者だけでなく、自転車に乗っている人も、バスや鉄道に乗っている人も、みんな顔を下げています。時には、車を運転している人でも見かけます。下ばかり向いている人が溢れている状況は、一歩引いて見るとかなり異様な光景です。スマホをはじめとするモバイル端末の普及は、我々に便利さを提供するだけでなく失ってはいけないものを奪っているように感じる時があります。たまには、上を向くことを忘れない。上を向くと、また違った景色が広がり、新たな発見がある。都市を見る、まちを見ることを忘れず、移り変わる都市・まちの中で新しい発見を続けたいと思います。

それから、もう１つ続・減量宣言。ようやく、

80キロ台に突入できました。とはいえ、89キロと90キロを行ったり来たりしています。日々の増減に一喜一憂するのではなく、週間、月間、年間を通して、じっくり減らしていき、85キロ台まで落とせたらと思います。健康第一で今年も様々なことに挑戦していきます。

（山﨑　裕行）

空だけでなく海も満喫しました

航空オタも6年目に突入しておりますが、昨年は空だけでなく海にも足を突っ込み、ダイビングにチャレンジしました。

●マスククリアで挫折する

一昨年ふとした事からダイビングをしてみたいと思い、ダイビングの免許を取る事にしました。免許を持っている知人からは「耳抜きができれば、誰でも潜れる」と聞いていました。

まずはプールで、シュノーケルで口だけでの呼吸に慣れる事や約2～3ｍの潜水、マスククリアの練習をしました。マスククリアとは、ダイビングの際につけるマスク（水中メガネの鼻を覆う部分までついたもの）の中に水が入った際に、水中でマスクの中の水を抜く事です。やり方はマスクの上の部分をおでこに押さえつけ、下の部分を顔から少し離し、そこに鼻から息を吐きマスクの中に溜め、水を追い出します。シュノーケルでの練習は順調に進み、いざボンベを担いでの練習になりました。このボンベが、とても重い。

ボンベを担いだ状態で、1.5ｍほどの深さの所で膝立ちになり、いろいろ必要な練習を行うのですが、ウエットスーツなどの浮力のせいで、膝が底にしっかり着かずフラフラしてしまい、ボンベの重さにつられて後ろにひっくり返るという、練習うんぬんの前段階でつまずいてしましました。

借りた水中カメラで撮りました

「前かがみになってバランスを取って」と言われ、そうしてバランスを取るものの、マスククリアの際に少し顔を上向きにすると、またゴロン。その度に鼻に水が入り痛い思いをします。10回近くゴロンゴロンして私の心は折れ、耳抜きの練習の前で挫折してしまったのでした。

●ビビりが追加ダイビングを申し込む

免許取得に失敗したものの、ダイビングをやりたいという思いは消えず、昨年体験ダイビングに行きました。場所は慶良間ブルーで有名な慶良間諸島。午前中ダイビング午後シュノーケルというコースを申し込みました。

初めはボートの縁につかまり顔をつけてボンベでの呼吸の練習、そこから手すりのようなものを伝って約1ｍ潜り記念撮影、そしてそのまま手を放しインストラクターの人と一緒に潜るという、やる事は簡単なのですが、呼吸の練習の時点で、「今は顔を上げれば水面に出られるからいいけど、このまま何十分も続けてやる自信がない」とビビってしまい、「深さ1ｍのあたりをウロウロでいいです」とインストラクターに伝え、手すりを離し泳ぎ始めると、あら不思議、全然怖くないどころか楽しくてもっと深く潜りたくなり、ハンドサインで下に行きたいと伝え、予定通りのダイビングを楽しみました。不安であった耳抜きも自然と出来て問題なく潜る事ができました。

午後はシュノーケルの予定だったのですが、あまりにも楽しかったので、ダイビングに変更し、午後もダイビングを堪能しました。

天気は曇りでしたが、それでも海中は綺麗だったので、次回は最高の慶良間ブルーを見にいきたいと思います。

後日、航空オタの友人にこの話をしたら、免許を持っている事が判明し、石垣島にマンタを見に行こうと盛り上がりました。

まずは免許取得に再チャレンジします。

（佐伯　明日香）

新しい趣味を求めて…

新年あけましておめでとうございます。

いよいよ平成も最後の年。同じく学年に２つの元号の生まれがいる身として、今年生まれてくる子どもたちが今の私と同じ歳になる頃に希望を持てる世の中であれるよう、僅かな力添えかもしれませんが頑張りたいと思います。

さて、2017 年は結婚やそれに伴う転居など、色々と環境が変わった年でしたが、2018 年はそれも落ち着き、比較的変化の少ない年でした。そんな中であえて言えば新しい趣味を見つけた年だったように思います。中でも特に今後も続いていきそうなものが、料理とキャンプでした。

料理については、結婚前はほとんど経験がなく、家事の分担がきっかけだったのですが、いざやるようになると、食材や調味料の組み合わせや包丁の使い方など、その奥深さにすっかりはまってしまいました。とはいえ、まだまだ下手の横好き。これからもスキルアップしていきたいと思います。

キャンプについては、友人たちと数年前から「行きたいね」とは話していたのですが、なかなか踏ん切り付かず。ようやく実現したのが去年でした。初回が終わると、あれよあれよと２回目、３回目。道具も少しずつ買い足し、気が付けばテントが揃えばというところまで来ていました。今年の目標はやはりテント泊。気候が良くなった頃にチャレンジしてみたいと思っている次第です。

新年号にも関わらず、昨年の振り返りとなってしまいましたが、2019 年も新しい出会いや経験に期待しつつ、仕事も遊びも全力投球していきたいと思います。

本年も、どうぞよろしくお願い致します。

（櫻井　恵介）

社会人生活１年目を振り返って

新年明けましておめでとうございます！本年もよろしくお願いいたします。2019 年の干支は亥年ですが、私も 1995 年生まれの亥年で年男になります。前回、年男になったのは 12 歳と義務教育の真っただ中だったので、時間の流れの速さに驚きを隠せません。昨年は人生の中でも非常に密度の濃い１年でした。３月に大学生活に別れを告げ、４月から新社会人になり、最初の数か月は初めての一人暮らし、仕事にバタバタで余裕が全くありませんでした。夏を迎えるころにようやく、新生活にも慣れはじめ、少し余裕が出てきました。

キタクマ・金栗四三リレーマラソン 2018 に出場しました。2019 年も駆け抜けていきます！！

昨年は、福岡県のみならず、大分県、佐賀県、熊本県など、様々な場所で観光分野の仕事に取組みました。各県、各市町にそれぞれの良さや特徴があり、仕事を通して、多くのことを学びました。仕事をするうえで重要だ、と気付くことはたくさんあったのですが、特に仮説を立てることが重要だと感じました。

仮説を立てなければ仕事の軸を押さえることが出来ず、ゴールがなかなか見えません。仮説の基礎となる知識量が少ないため、仮説を立ててみても、見当違いなことも多々ありました。こうした経験から、調査地に行く前には、地域に関する本や統計資料、SNS などで実際に現地では何が起こっているのかを把握し、仮説を立てることの重要性に気づかされました。昨年は仮説を立てることに苦労しましたが、仕事をしていく中で徐々に地域でキーとなる事柄が見えてくるようになりました。今後は、最初の段階からある程度の仮説をしっかりと持てるようにするために、地域に関する本や、統計資料、社会情勢に目を向けていこうと思います。

● 2019 年の抱負

2019 年は平成が終わり、新たな元号に変わる、消費税が 10％に増税するなど、日本が大きく変化する１年だと思います。新しい時代の流れに

遅れぬよう、常にアンテナを張り巡らせ、吸収していきます。また、今年は24歳の厄年を迎えますが、ただの厄ではなく、飛躍の年になれるよう健康に気を付けつつ邁進していきます。

（仙波　大海）

「定年後」

著者：楠木　新
発行：中公新書

定年（ていねん）とは、広辞苑では「法規・規則によって退官・退職するきまりになっている年齢。」と書いてある。そして、高年齢者が少なくとも年金の受給開始年齢までは、働き続けられる環境整備を目的とした「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」（通称高年齢者雇用安定法）が改正され、平成25年に施行された。つまり年金制度改革により、支給開始年齢が65歳にまで引上げられたことより、通常60歳定年後の無収入期間を解消するために、定年の引上げ、継続雇用制度、定年の定めの廃止などから、会社としていずれかの導入が義務づけられた。

本書では、この法律制度などの問題を取り上げているのでは無い。長寿社会となり、定年後の人生が10年、20年と長くなるなかで、主に会社に勤めていた人々が、定年後にどういう人生を送っているのか、どういう準備をしているのか等、著者の素朴な疑問から、聞き取り、調べてきた実例が丹念に記録された本である。

本を知ったきっかけは、参加しているＮＰＯ法人のイベントで、たまたま著者の講演を聞く機会があり、読んでみた。様々な定年後の男性の人生が簡潔に描かれているが、印象に残った言葉、なるほどと思った言葉のいくつかをあげると、

・都心で働いていた定年退職者は、組織を離れると社会とつながる機会がとても少ない
・退職後、半年間何もしないことに耐えられない人が少なくない
・元気な人の共通項には、教育関係に取り組んでいる、若い人に何か役立つことを持っている‥‥、会社の仕事だけではなく、それ以外の何かに取り組んでいる人という条件も重要
・定年後の自分の着地場所が分からなくなる。新たに見つけるのにも時間がかかる
・定年退職後は自分で会社に代わるものを見つける必要がある
・40歳を過ぎた年齢というのは、会社員生活の折り返し地点であると同時に人生80年の中間地点でもある
・定年後の特権は時間を豊富に使えることである。持て余すか、有効に使うかの差はとても大きい

これらの言葉は、退職者の生活の実例から導かれた言葉である。

本書の後半では、これらのことから、社会とどうつながるかが大事であることや、地域での居場所をどう探すか、さらに「死」から逆算してみることなど、定年後の人生を準備すること、その後半戦の生き方等、示唆に富む事柄が述べられている。人生の折り返し点に立つ人、閉じ方が気になる人、棚卸しを考えている人など、足元を見直すきっかけとしてお薦めします。

（山辺　眞一）

よかネット　No. 133　2019.1
（編集・発行）
㈱よかネット
〒810-0802 福岡市博多区中洲中島町３番８号
福岡パールビル８階
TEL 092-283-2121　FAX 092-283-2128
http://www.yokanet.com
mail:info@yokanet.com
（ネットワーク会社）
㈱地域計画建築研究所
本社　京都事務所　TEL 075-221-5132
大阪事務所　TEL 06-6205-3600
東京事務所　TEL 03-5244-5132
名古屋事務所　TEL 052-462-1030