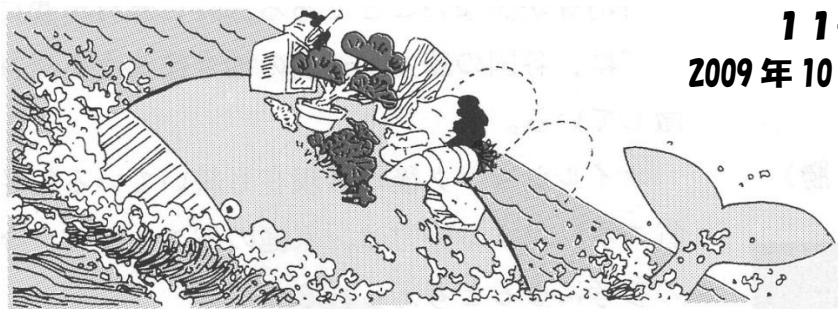


21世紀ひょうご市民学会 会報



11号

2009年10月26日

—編集・発行—

21世紀ひょうご市民学会

「神戸生活創造センター」登録番号 630

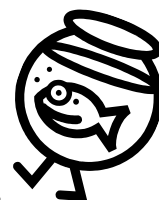
代表世話人 澤木昌典

<http://www.hyogo21ctzn.com/>

さわやかな青空の広がる秋本番のお天気続きです。皆さまはどんな秋をお楽しみでしょうか？金木犀の香りに包まれた住宅街を歩きながら、俳句らしきもののひとつも作ってみたい気分です。

これまで10数人の参加者を得て研究会と知的サロンの会2回を持つことができました。木曜日ということでご都合の悪い方もあるようで、日時の設定はいつも悩ましい点です。みんなで話し合いたいと考えております。

さて、研究活動の2回目は、実際に「歩いて、見て、思い、語り合う」という主旨で五感を働かせながら学びたいと、秋の一日外歩きをすることになりました。研究担当の野口さんがよくご存じのところですよ。金魚で有名なところだけに、景観だけではなく、地域おこしや地域の助け合いなど気づくことが多くあることでしょう。また、会員間のよい交流の場になることをも願っています。



お知らせ

第2回研究会は歴史ある城下町、
大和郡山の町並みを見学します！！

大和郡山は筒井順慶・豊臣秀長によって築かれた郡山城の城下町。江戸時代は柳沢吉保の子・吉里が城主となって栄えました。江戸時代の町家の残る町筋、昭和中期の面影がある商店街、そして平成15年から「町並み環境整備事業」として国の助成で整備された道、とそれぞれに特徴のある町並みが見られます。ボランティアガイドつきで、付録として郡山城址の見学もあります。お誘い合わせの上、奮ってご参加下さい。

日 時：平成21年11月12日（木） 13時(集合) から17時頃

集合場所：近鉄郡山駅

(参考) 阪神三宮 11:04→(直通) 12:22 大和西大寺(乗換) 12:25→12:31 近鉄郡山
料金 940円

※なお、JR大和路快速でこられる場合、JR郡山から近鉄郡山まで、徒歩約15分です。

第11回知的サロン[12月10日開催]の内容がわかります。

12月は賀川豊彦献身100年にちなんで記念館の見学を予定しておりましたが、記念館の都合で5月に延期となりました。そのため繰り上げて12月は中川政美さんに環境に関するお話をいただきます。どうぞ予定にいられておいてください。場所は生活創造センターです。

テーマ：「太陽光発電・エコキュート・L.E.D.電球・ハイブリッド車 他」です。

平成21年度の研究会がスタートしました

景観研究入門

(平成21年度第1回研究会、大阪大学大学院 澤木昌典教授のお話から)

澤木昌典先生からお話いただいた「景観研究入門」の内容を、野口民治さんにまとめていただきました。パワーポイントを使って、興味深く多くの写真やデータでご説明いただきました。紙面の都合上エッセンスのみのご紹介です。



芦屋シーサイド (本文とは関係ありません)

日本の建築技術は世界一の水準だが街並みは美しくない。2003年に「美しい国づくり政策大綱」、04年に「景観法」ができて、少しずつ方向性が変わってきているが、30年以上前から景観整備の必要性が指摘されながら、より混乱してきたという感もある。

景観コントロールをすると財産権のような私権を制限することになる。したがって、地域住民の意向を踏まえた上で、建物の公共的性格に関わる部分だけに限定して行うべきだということになっている。そういうときに困るのが「なにが良い景観なのか」ということ。この研究でもそのあたりを確認しながらということになる。良好な景観というのは地域固有の特性と密接に関連するので地域ごとに特色があっているのではないかと。

景観について考えるための基礎的な知識として二つの視点を紹介する。一つは私たちの物の見え方で、近景、中景、遠景の3段階に分けてとらえる。町並みというときには中景が問題になるが、建物の高さや道路の幅の関係で圧迫感や空疎感を感じる。次に、建物の並びと道路との関係で、「接道型」「目隠し型」「セミオープン型」「オープン型」の4つの代表的なタイプがある。

景観コントロールをしていくとき、建物の高さや容積率などの他に、①境界からの建物壁面の後退とその位置(壁面線)、②屋根の形や材料・色、③外壁の色などが重要である。

澤木研究室の研究から関連する三例の研究を紹介する。

- 1) 輪島市など4市の事例から、住民間で申合わせをしても良い景観が出来るとは限らないこと、見本をつくったり、伝統行事との関連があると整いやすいことが分かった。
- 2) 歴史的な町並みを対象に、良い町並みには空間的秩序があるのではないかと、その構成要素はなにかを調べた。素材や色を統一すると「まとまり感」「すっきり感」が得られるが、度が過ぎると単調になってしまうので、ポイントとなる色を部分的に用いる。また、直線ばかりでなく、曲線を適度に組み合わせるとよいことが分かった。
- 3) まだ基礎研究段階だが音楽を聴いての印象と風景を見て感じる印象とに共通項があり、作曲で用いられている手法を景観デザインに応用できないかと考えている。

ヨーロッパの町は外から全体として眺めると大変美しい。これは上から下へ鳥の目で見たと感じである。一方、日本人は地上の一角から、下から上を見る形で物と物を配列の関係で理解し、線の美しさを感じる。格子のデザインであるとか屋根の瓦など、細かい線の組み合わせが日本の美しさをつくっているようだ。今後、いろんな視点から詰めていきたい。

「愉しみのシニアライフ」

小林 東生

貰ったテーマに「愉しみの…」と書かれた文字を見て誠に高齢者に相応しい言葉だと感じ入りました。此頃は毎日を気持ちよく、明るく暮らしたい、とか周囲に迷惑を掛けぬ為の自助努力をしなければ、等とよく思います。それで自分に合った実行し易いのを決め励行してきているのを少し披露してみます。

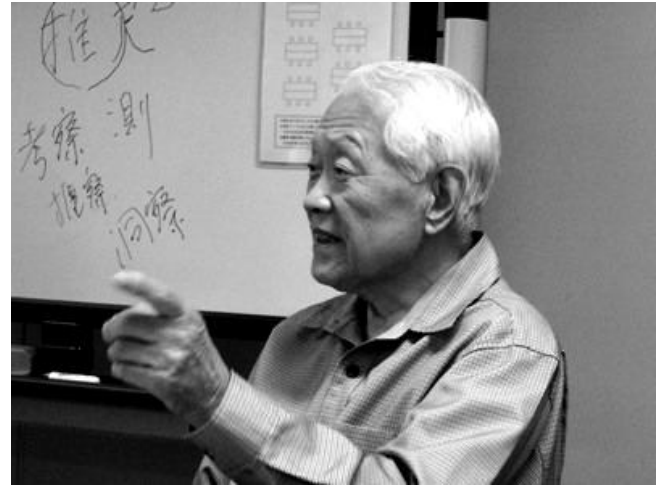
1. テレビ体操をする

(ラジオ体操は「みんなの体操」がありません)

206本の骨と500余りの筋肉、関節、腱、等の殆どを動かすこの体操をすると身体の柔軟性が養われ、同時に臓器も刺激され神経系 動脈・静脈経路 リンパ系 ホルモン系 等の流れがよくなり体の隅々が活性化されます。骨格筋の収縮による発熱と放熱(冷却)作用が起きるので体操を終えると爽やかな気分が味わえます。朝からこのような全身活動をしておくと終日どのような不測の事態が発生しても直ぐ適切な対応が取れるのではと思うと是は心身の安全を保つ準備体操とも言えます。何故心も養われるのか、これは脳(脳幹・脊髄系 大脳辺縁系 大脳新皮質系 が常に一緒に働く)が人間の言動の総てを支配しているからです。体操をすると情動脳といわれる大脳辺縁系が働き様々な心情を表現してくれます。それにテレビ体操では運動に合わせた音楽が鳴り夫れを聞いて動きます。指導者の模範演技を見ながら真似をして上達を図る努力(実行)をします。この4つは色々な学習をする場合に学習効果を上げる方法で共通している大切な要素ですから毎朝学習の基本パターンを体に覚えさせていることとなります。真似は確り行わないと効果は上がりません。例えば太股は水平にまで上げないと下腹部の臓器(S状結腸等)類を充分刺激できません。たった10分間の体操ですが随分と心身の維持管理のための必要な要素が含まれていると考え実行しています。

2. 脳の働きをよくする方法

先に述べた体操もその一つの方法ですが、何にでも興味・関心をもつこと、即ち好奇心を忘れぬことです。特に新しいことに対しては、よく聞く、見る、触れる(さわる、真似する)ようにして確りと覚えると、認知症になるのを予防します。物忘れを防ぐには日頃か



ら短い文を誦じる(古い歌を思い出して唄う、百人一首、かるた、名文等を口ずさむ、お経を唱える、友人と昔や今の出来事を談笑する)と言ったことが脳の働きを活発にします。最近では認知症予防の知識としてよく知られるようになりましたが常に実践している人や努力している人は少ないと聞きます。それで今は漢文や英文に挑戦しています。

3. 脳科学の研究

開発され続ける機器類の進歩によって様々な面が解明され非常に進んできています。脳内が沢山の輪切りにした映像で示され内部の色々な部位が特定されるようになりました。患部への治療方法が年々進歩し治療薬も改善され、その効果は目を見張るものが多くなりました。神戸新聞の「物忘れがあったら ⑫」の記事で頭部を打ったことが原因で認知症が起きるという記事を読み今後気をつけておこうと思っています。

4. 白内障の手術

車の運転に支障をきたすようになり、読書や書き物も億劫になったので手術を受け快癒しました。その結果目は少年期に戻りました。決心した切っ掛けは施術の為の麻酔が注射針でなく薬物によることが分かったからです。約半歳程順番がこない程の医院であった事で安心できる医師がおられると思いました。

5. 超早起きの余楽

水無月は午前4時、東が白むと水稻の田の草取り2時間余り、朝食後約15粒を自転車以南下、8時の授業に出ていた少年期からの癖が今に。3時過ぎに目覚めてからが余楽の時。

古里の方言収集、実話・小話を方言で収録中。健康を保つ秘訣ではありませんが。

つな が る ・ ひ ろ が る

◆知的サロンの進め方として、問題提起のお話を伺った後で、参加者全員がそれに関連した自分の経験、考え方などを発言する形を定着させ、それらをその都度、うまくまとめて後に残し、参加できなかった人もそれをもとに考えてみるという方向で、皆が協力していきたいと思います。(塩野)

◆傘寿の坂を越えいささか体調不良のため誠に残念ながら失礼いたします。小林東生さんのお話を学会誌に全容を掲載していただければ幸いです。(千葉)

◆楽しいサロンにしたいです。(計盛)

◆なかなか出席できず大変心苦しく思っています。いつか出席させていただける日がくるかなと心待ちにはしているのですが…。(中瀬)

◆いつもよい知的サロンを実施していただきうれしく思っています。私事、このたびも歴史講演が神戸ゆうゆうの里であり参加できなくなりました。申し訳ありません。月曜から土曜まで毎日、歴史関係の仕事で手いっぱい状態です。(豊田)

◆お世話になります。知的サロンの参加・いたしたいのですが、後期の講義が木曜日の午後に入っているので参加できません。とても残念です。(大竹)

☆☆☆ お知らせ ☆☆☆

「新しいホームページのアドレスが決まりました。

<http://www.hyogo21ctzn.com/>

mail: hyogo21ctzn@yahoo.co.jp



大阪空堀

◆あとがき

10月の知的サロンは、81歳の小林さんの元生徒さん(70代)4人とご家族2人のゲストがあり、まさに理想とする年の重ね方を見せていただく心地でした。運動や暗唱は脳の働きをよくするという話から、プールに通い水中ウォーキングで足腰を強くしている松原さん、世界中で人気の任天堂の“Wii”で楽しみながら運動をしている塩野さん、地域のコーラスを続けている野口さん、毎朝般若心経を唱えている苗村さんなど、メンバーの軽やかな活動の源が納得できました。ローマ(老婆・老爺)は一日にして成らずです。(A)