



学校の跡地利用に注目

目指せ!住みたくなるまち



令和に入り、少子化の影響で我が家の周りの小学校が統合することが増えてきました。当然、廃校になる学校も出てきますが、いつになっても取り壊さず。どうなっているの?と気になって調べてみると興味深いお話が目飛び込んできました。

大阪市では本来なら跡地を売却するようなのですが、人工密集地域では緊急時の避難場所として残す必要があるようです。しかしながら建物の維持費はなんと年間500万円以上……。それならばと、民間事業者に貸し付けて、同時にまちの価値を上げてもらおうという「リノベーションまちづくりプロジェクト」なるものが進められている真っ最中のようなのです。どのような事業が決まるか、期待が高まります。

さて、廃校の跡地の活用で最近話題の施設が神戸にあります。その名も「みなとやま水族館」。名前の通り校舎を水族館としてリノベーションし、2022年7月にオープンしました。テレビで紹介されて気になっていたので実際に行ってみると、小さめの建物の前に行列が出来るほどの人気ぶり。



↑水族館入口

入館料(大人1,200円・小中学生600円・幼児300円)を払っていざ中に入ってみるとそこまで広くないスペースに水族館としては小さめの水槽が並びます。



生き物の性質に合わせて水槽の見せ方を変えていたり、クッション椅子に座って子供と一緒に同じ目線で観察出来るなど、小さな子連れでもゆっくり「学んで楽しめる」工夫が随所に見受けられます。学校で使っていたであろう椅子が配置されているのも、ほっこりとした気持ちになりますね。

また、校庭跡地には池が作られ、ニジマス釣り(調理代込・2匹1500円)も楽しめます。釣った魚はすぐに美味しく調理してもらえるので、こちらも大人気!この他、体育館跡には地元で人気のカレー屋さんや敷地内で作ったクラフトビールが飲めるなど、大人もまた来たくなる場所になっていました。

この水族館を訪れて私が特に感心したのは若いスタッフさん達が笑顔でテキパキと対応している姿でした。前述の「リノベーションまちづくりプロジェクト」も若い世代が活躍する場になってほしいものです。



↑ニジマス釣り

(筆・綾部)

アンチ老化

老化はみんなの関心事だ。アンチエイジングには、十分な食事・運動・睡眠というのはいつも言われる定番だが…。

意外にも、自分に『苦痛を与えることが老けないことのコツ』だとしてご意見があった。適度な痛みや苦痛が無ければ成長しないという事は、人生のベテランならばよく知った事実だ。ところが、会社を引退するなどしてしまつたと、こういった適度な苦痛から解放されてしまい、ぐくたらしてしまつて老化がグングン進むというわけだ。

苦痛なき生活は確かに憧れすら抱くものの、之にはとてつもない代償(老化)と言うものがともなうという話だ。心せねばならないのは、アンチエイジングや若返りには『楽な道はない』という事になる。

歳を超えても、若返りのために、成長のために苦痛は必要らしい。問題は苦痛といつてもどんなことを言っているかだ…。

例えば、

- ① 時間の断食(ファステイング)は空腹という苦痛を与えてくれて、内臓をクリーンにしてくれる効果がある。
- ② 運動は、体や脳に適切な苦しみを与えている。この運動はどんなものでも良い、少々の苦痛を伴うことが重要だ。
- ③ 仕事を続けるなどして、ある種の不快感に身をさらすという方法がある。仕事をしていると、上手くゆかない事態も人間関係のストレスなどもあって、これが良いというのだ。ストレスというのがすべて悪いわけではない。必要なものなのだ。
- ④ 熱い・寒いに身をさらす、まさにサウナ風呂に入って冷水を浴びるのは最高に良いらしい。岩盤浴も良い。特に、定期的に体を『寒さ』にさらすことは、長寿遺伝子にスイッチが入るといふ。
- ⑤ 夜に 〇Cのお風呂に 分以上浸かる(これ、意外につらいですよ)のは、結構な抗ダメージ効果が有るらしい。熱刺激で『ヒートショックプロテイン』が増える。熱によって活性化された特殊タンパク質が、細胞を修復してくれるという。蓄積ダメージからの回