



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!その他、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)

お箸の長さ一考



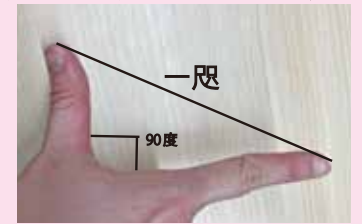
先日親戚のお葬式に行き、お骨拾いをして、その後会場に戻って仕出しのお料理を頂きました。最近の葬儀場を出す『仕出し』も豪華かつ美味しくなっており、『食前出汁』を頂くところからのスタートで、本気やな！と思ったものです。

通常あまり気にしない『お箸』でしたが、お骨を拾った後なので、なぜか気になっており…。お箸の長さや形状、および素材感で、頂くお料理のレベル感が演出され、重要なものだと思われれます。お箸の先と柄の側も削られている物はなんで…？

その昔、箸置きはお箸のセンターに位置して、両端が浮く状態であったそうです。そしてお箸のあちら側が神様、こちら側が現世、つまり一旦は食事を神に捧げるといふ意図があったそうです。



さて、コンビニ弁当に付いてくるお箸は短くて、なんか扱いにくい。お箸の適正な長さってどうやって決めるのでしょうか？ 人差し指に90度で親指を立てて、その距離を測ったものを『一咫（ひとあた）』というそうで、その1.5倍（つまり一咫半）がその人に適正なお箸の長さと言うものだそうです。この『単位』というか基準の立て方が、人それぞれの身体的な違いに応じて語られているのが面白いところです。身近な人たちで測ってみると、身長が10cm違いで、一咫が1cmくらい違うようですね。つまり伸長160cmの人と、190cmの人では4.5cmも適正なお箸の長さが違って来るってわけですね。通常の男性のお箸は23cmが主力ですので、一咫が $23 \div 1.5 = 15.3$ cmをターゲットに造られているという事になり、身長180cmの方には短すぎます。時代とともに、日本人のお箸の長さも伸びてゆくという事そうですね。（中国人のお箸は、何であないに長いんや？ 箸先も太すぎるし…。韓国の金属箸も重すぎて使いにくい、毒殺防止だったそうですが…）



アンチ老化

健康法師の独り言 パート 119

老化はみんなの関心ごとだ。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』だとするご意見があった。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。

50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 16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有る。
- 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40℃、41℃のお風呂に20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復として、これは重要な生活習慣としたいものです。

こうしてみると、2つくらいは生活に取り込めそうな気はします。老け込んでなんかいられない！頑張りましょう！



編集後記

今回の松前屋通信はいかがでしたでしょうか？気になるアンチエイジングに『苦痛を与える』とは衝撃的でした。お風呂など出来るだけ苦痛と感ぜないもので実践したいと思う綾部でした…。 綾部