

巻頭言

大阪・関西万博 2

杉山英俊

関西万博が4月13日に開幕して3カ月、折り返しを過ぎましたが、目標来場者数 2820 万人に対して 8 月 6 日現在の累計は 1500 万人。目標達成するかどうかは後半の伸びにかかっているようです。皆さんはもう行かれましたか？ 私は2回行きました。と言う事で、今回はその時のレポートです。

一回目は、テストランに抽選で当たった時で、テストとは言うものの運営が本当にひどかった。

- ・チケット購入や来場予約、パビリオン予約などをする専用アプリがすごく分かりにくい。
- ・駐車場からのシャトルバスでの移動がスムーズではなく、あちらこちらでトラブルが続出。
- ・9:00 にゲートオープンしてから手荷物検査するので、入場に 1 時間以上かかった。
- ・パビリオンの予約は取りにくく、予約なしなら 1 時間以上並ぶのが普通。
- ・レストランなどが全く予約が取れず、テイクアウトも長蛇の列。
- ・閉園まで滞在すると、ゲートから駐車場や駅まで1時間以上かかる。

などなど、ストレス一杯でした。

2回目はオープン2週間後に電車で行きました。

- ・アプリは相変わらず分かりにくいですが、こちらが使い慣れたので何とか大丈夫。
- ・手荷物検査はずいぶんスムーズになり、30分掛らずに入場できた。
- ・人気レストランはやはり予約しにくいですが、販売はかなり段取り良くなっている。
- ・パビリオン入場も並ぶのだが、その間飽きないような工夫もされるようになった。

と、かなり改善されているようで、安心しました。

展示内容とはいうと、2回とも孫を連れて行ったので、主に国内パビリオンしか廻っていませんが、技術や映像に頼りすぎている感じで、「いのち輝く未来社会のデザイン」があまり感じ取れなかったようです。とは言うものの、圧巻の大屋根リングや、最新技術やテーマ性を持たせたパビリオンなど、見応えのある所もあり、ガイドブックで下調べを十分すれば、それなりに楽しめると思います。もちろん、EXPO70で、初めて見る技術や外国の文化に強い衝撃を受けた世代としては、やはり物足りなさを感じてしまう事も事実。ただ、私が行ったのは2回共孫を連れてなので、外国のパビリオンはほぼ見れていない状況で、このまま評価を下すべきではありませんね。ネットではたくさんの情報飛び交い、なんだか面白そうなパビリオンもたくさんあるようで、ぜひもう一度、今度は海外パビリオンを中心に廻りたいと思います。皆さんもし行かれるのなら、十分な水分と軽食、うちわなどの涼しくなる工夫をお忘れなく。



街 ing 分科会

伊丹の歴史を訪ねて

伊丹といえば伊丹空港が浮かびますが、歴史と文化が調和した町でもあります。江戸時代から酒造業で栄え、現在でも酒蔵が残っています。今回は伊丹市内に残る酒蔵や旧家を地元ガイド方の案内でめぐり、伊丹の魅力に迫ります。昼食は小西酒造が運営する「白雪ブルワリービレッジ長寿蔵」。地元で評判の和食膳をいただきます。ぜひ、ご参加ください。

記

- 1 実施日 10月10日(金)
 JR 茨木駅 9時集合
 14時30分頃 現地解散
- 2 参加費 1,800円 昼食代(消費税込み)
- 3 行程
 9時00分 JR 茨木駅集合
 9時51分 伊丹着
 10時～12時 伊丹市内散策 酒蔵 旧岡田家住宅 などを見学
 12時30分～14時 昼食 和食「長寿蔵御膳」
 14時30分 JR 伊丹駅 または 阪急伊丹駅にて解散

- ① 参加者への会費補助はありません
- ② JR 茨木駅 9時の集合時間は厳守願います。
- ③ 雨天決行。
- ④ 申し込み後欠席される場合は、事前にご連絡願います。

参加される方は、返信メール 電話にてご連絡ください。

連絡先 阪田 072-627-3480 または 08014369881

申し込み締め切り 9月4日(木) 街 ing 例会当日

以 上

「ガストロノミー」とは

街 ing では、今年 5 月に兵庫県の高砂を訪ねました。レトロな街並み散策に加え、名物の穴子料理もおいしかったです。こうした「食」を楽しみに加えた街歩きは「ガストロノミー」と呼ばれ、観光業界では近年注目されています。この聞きなれない用語を関西弁の落語風に解説してみましょう。

え～皆さん、こんにちは。今日はちょっと聞きなれへん言葉、「ガストロノミー」いうのをお話しようと思てます。難しそうに聞こえるかもしれまへんけど、噛み砕いて説明しますさかい、まあ気楽に聞いておくれやす。

まず「ガスト」いうのは「グルメ」とか「食」に関するスペイン語でして、レストランの「ガスト」もここから来ています。「ロノミー」は「エコノミー」で経済、つまりお金の動きですわ。せやからガストロノミーっちゅうのは、「食を通じた経済活動」というこつちやな。簡単に言うたら、「食べもんが人を呼び、お金を動かし、地域を元気にする」という考え方です。たとえばやな、皆さん京都とか大阪行ったときに、「あの店のおそばが食べたい」「あそこのカキ料理、絶品やで」言うて、わざわざ足運んだことあるでっしゃろ？ あれがまさにガストロノミーの一部ですわ。うまいもんがあると、人が来る。人が来たら宿もいる、電車も乗る、お土産も買う。結果として、地域全体が潤うっちゅうわけや。

しかも、ただ食べるだけやのうて、その土地の歴史や文化を感じられるような「食体験」も含まれてます。たとえば、奥嵯峨のアユの話や、高砂の穴子のうんちく、そういうのを聞きながら味わうと、食べもんに深みが出て、「これはええ旅やったなあ」となるんですな。

で、今このガストロノミー、世界中で注目されてましてな。フランスやスペインでは有名なシェフの店を目当てに何万人と観光客が押し寄せてますし、日本でも能登や淡路島なんかで地元の食材を使うレストランが話題になって、地域が活気づいてます。

もちろん、東京のような都会でも人気ですけど、ほんまの魅力は地方にあるんやないかと思えます。なぜか言うたら、そこにしかない味、そこにしかない話、そして人とのふれあいがあるからや。

で、ここからが大事な話やけど、このガストロノミー、実は高齢者の皆さんにも関係大アリなんですわ。地元の野菜を育ててる農家さん、昔ながらの漬物を作れるおばあちゃん、昔の味を知ってる人たち…みなさんの経験と知識が、地域の宝になるんです。若いシェフと組んで新しい料理を作ったり、昔ながらのレシピを観光客に教えたり。そうやって、地域と世代をつなぐ役割も果たせるんですな。

ほなまあ、まとめましょか。ガストロノミーっちゅうのは、「うまいもんが人を呼んで、地域を元気にする経済の動き」。ほんで、それはただの商売やのうて、文化や歴史、人のぬくもりと一緒に味わうこと。皆さんの知恵と経験が、実はいちばん大事なんやということを、今日はぜひ覚えて帰っておくれやす。ほな、今日はこのへんで。おあとがよろしいようで～。



「口癖」を直せば一発で…はつらつ老人

本稿は、西剛志著『増量版 80 歳でも脳が老化しない人がやっていること』(アスコム)の要点紹介記事から更に勝手に切り取ったものです。

脳科学者西剛志さんは「何気なく発している言葉が、脳に大きな影響を与えている。言葉の使い方が悪い人は、老人脳になるリスクが高くなる」という――。



脳の老化スピードが速い人がよく使う言葉

「あー、疲れた」 「もう、嫌になる！」 「そんなことできるわけない」

こんな言葉を、日頃何気なく使っていないでしょうか？

こうした言葉は脳に影響を及ぼしています。「脳のプライミング効果」というものです。

『でも』の法則」で「老人脳」から脱した 50 代女性

ある 50 代の女性は、マイナスの言葉をよく使っていました。そこで、その人に「きょうから『でも』という言葉で 1000 回使ってみてください」と伝えました。

そして、1 カ月後「『でも』を使ってみてと言われて、半信半疑で使ってみました。ただ、言っているうちに、『でも、ランチが美味しかったな』『でも、きょうはきれいな花を見たな』など意外と自分は小さな幸せをたくさん体験しているな、環境に恵まれているな、いいこともあるんだな、ということを感じ、いまでは、『でも』という言葉が自然と出てきて、たくさんのできていること、有り難いこと、美しいものに目を向けていなかったことに気付きました。世界の見え方が少しずつ変わってきたんです。そして周りからも明るくなったねと言われるようになり、私自身が一番驚いています」とのこと。

老人性うつ、認知症のリスクも高まる

言葉の使い方が悪い人は、老人脳になるリスクが高くなります。楽観的な人はポジティブな言葉を使い、悲観的な人は自分にも人にもネガティブな言葉を使う傾向があります。ネガテ

イブな言葉を使うと脳はストレスを感じるため、老人性うつの原因にもなり、認知症のリスクも高まってしまいます。

一方で、ポジティブな言葉を使うような楽観性が高い人は、認知障害のリスクが低下することが 2017 年の研究でわかっています。

以前、Jリーグに所属するサッカー選手が後半になると脳が「疲れているというイメージ」を持っているようでした。「もうスタミナがもたないはずだ」とか、脳がそうイメージしていて、結果その通りになっていたのです。そこで、「自分にはもっとスタミナがある」「最高のパフォーマンスを発揮できる」という言葉を心の内でつぶやいてもらい、イメージを変える努力をしてもらいました。そうしたら、驚くほど後半のシュートの決定率が上がったのです。これには私自身もびっくりしました。

「ありがとう」という言葉の持つすごいパワー

同じように、マラソン選手でも最後にどうしてもタイムが落ちてしまう選手がいました。そこで、彼にある言葉を言ってもらったところ、後半のタイムが伸びたのです。

その言葉は「ありがとう」です。

言葉は他者とのコミュニケーションだけでなく、自分とのコミュニケーションにも日々使っています。実は、頭の中で自分自身と話している言葉は、他人と話す何倍もの時間になります。

ですから、自分との脳内トークを変えるだけで、さまざまなことを変えることができるのです。

会話に「擬音語」を入れてほしい

脳にいい言葉としてぜひ使ってほしいのが「擬音語」（擬声語とも言います）です。

擬音語とは、動物の声や物の音を言葉で表現したもので、たとえば「にゃ～にゃ～」「わんわん」「がらがら」「ざあざあ」などの表現を言います。

この擬音語が、実は脳の活性化と結びついています。

何気なく使っている擬音語ですが、脳にかなりの影響を与えていることがわかっています。たとえば、エクササイズをするときに、擬音語を入れてやると体の動きが変わります。実際に体験してもらいたいので、ぜひやってみてください。

やり方はこうです。

- (1) 真っすぐ立って、両手を左右に水平になるように広げてください。
- (2) そのままの状態で腰をいけるところまで回してください（左右どちらでも大丈夫です）。
- (3) 自分の限界というところまで回したら、その位置を覚えておいてください。
- (4) 元に戻してください。
- (5) 今度はある言葉を言いながら、同じ態勢で同じ方向に腰を回してください。

ある言葉とは、「ス〜ッ」という言葉です。ス〜ッと言いながら腰を限界まで回していきます。

どうでしょうか？ 最初に腰を回したときよりも、「ス〜ッ」という擬音語を言いながら回したほうが、より腰が回ったのではないのでしょうか。これが擬音語のパワーです。

「ガクガク」「ギシギシ」は逆効果

実はこの擬音語、プラスの擬音語ではなく、マイナスの擬音語を言う人がいます。たとえば高齢者であれば、「ガクガク」「ギシギシ」などです。

足が弱い人が「足がガクガクする」と言ってしまうと、その瞬間にガクガクする感覚が脳の中で大きくなってしまい、結果、症状をより大きく感じてしまいます。マイナスの擬音はこうのように、体にもマイナスに作用する可能性があります。

こういうときはどうしたらいいのでしょうか。ひとつは「プラスの擬音語に変換する」ということです。ただ、「足がガクガクする」など、プラスの擬音語に変換するのが難しいケースもあります。そのときは濁点をとってみてください。

「ガクガク」だったら「カクカク」とか、「ギシギシ」だったら「キシキシ」。「ギラギラ」だったら「キラキラ」。濁点をとると印象がかなり変わります。それだけで脳の刺激を受ける場所が変わるので、痛みが軽くなったり、気持ちまで変化してきます。

歩くことがしんどい人は擬音語を言いながら歩くと、つらさが軽減できる場合もあります。「サッサッサ」「トントントン」「ポンポンポン」……スタスタ歩けるイメージになる言葉であればなんでも OK です。心でこれらの擬音語を言いながら歩くだけで変化するので、ぜひ試してみてください。



蛇 の 話

中 村 幸 子

今年令和7年は奇しくも巳年で、6月から7月にかけて蛇を3匹見ました。いずれも紐状の長い姿でつやのあるうろこで、じっとしていて、人の気配にからだをうねらせて蛇行し、悠然とその場を去りました。

1匹目は、我が家の庭の太い樫の木の下に、昼寝をしている様子で留まっていて、思わず声を上げてしまいました。一緒に見ていた方が毒蛇ではないと言ってくれました。蛇は、家の守



り神だということで、追い払うことはせず、怖がらず共生すればいいと思うようになりました。この庭から追い出すのもかわいそうで、ここがいい住処なのだろうと思います。

2匹目は、1メートル近くの長い蛇で空き家状態の家の茂った樹々の繁みの下草から出てきて、ゆっくりと元の住処へと帰っていきました。我が家の蛇と、空き家の蛇の2匹は土の上で生きているのだと納得しました。ところが、3匹目の蛇は、セメントづくりの階段



におり、石垣ばかりで見渡しても木々や植物などは全く見かけません、どこを住処としているのか不思議です。

蛇を見ると縁起がいいとか、いいことがあるとか言います。脱皮した蛇の殻を財布にいれておくと、よいことがあるとも言います。ブロック塀の上に長々と殻があるのを見つけてここで脱皮したのだと感動したことがあります。共生しようと決めたものの我が家の庭に蛇がいることで、ますます庭に出なくなり、草は伸び放題、植木も茂り放題で森林状態になり、蛇も居心地がいいことでしょう。

蛇以外の爬虫類との共生を考えてみると、我が家にはこの時期になると台所の窓のガラス戸にヤモリが現れます。ガラス戸に、手足と腹をぴたりとつけて、台所仕事をしながら、今日も来ていると見ていました。ヤモリは家を守るトカゲとして大切な爬虫類だと両親から教わっていました。

庭には他のトカゲもいてこれも緑色の美しいものもいれば、茶色のなんの変哲もないものもいていずれも素早く逃げ去ります。カメを飼っていたり昆虫採集をしたり、アゲハチョウの幼虫をみかんの木の葉からとってきて、黒かったものが緑色に成長しさらにさなぎになり、蝶として飛び立つのを、楽しみにしていました。蛇を見たおかげで懐かしい思い出が甦りました。

次回のイベント

街歩き 10月10日(金) 兵庫県、伊丹市周辺の街歩き 2 ページで紹介しています。

次回『街ing いばらき』例会のご案内

日 時: 令和7年9月4日(木) 14:00~16:00

場 所: 川本本店 茨木市上泉町 6-29

議 題: 1. 10月10日(金)の伊丹散策

2. 11月21日(金)の三田散策

3. 12月12日(金)の北浜・コニシ見学 他



『街ing いばらき』とは?

茨木のまちづくりを考える市民グループです。といってもあまり硬いことではなく、月一回の例会や年5回程度の街歩きを行っています。

参加資格は問いません。入会に関心のある方は、お問い合わせください。

とりあえずのご見学や、イベントの単発参加も歓迎します。

入会金 1,000 円 会費 年間 2,000 円(一か月 170 円)

＜ 編集後記 ＞

- 万博の最終日は10月13日、あと2か月程度です。暑さに加え、入場者も多く混んでいますが、とりあえず大屋根リングを歩いてみるだけでも思い出に残りそうです。次回の大阪万博は50年後とも言われています。
- 次回街ingのイベントは2ページに紹介しました伊丹散策です。10/10(金)、ちょっとは涼くなっているでしょう。伝統ある街並みを見学したあとの昼食会場にもご期待ください。
- 連日の猛暑が続きますが、秋の涼風と街歩きを楽しみに猛暑を乗り切りましょう

＜ 編集・発行 ＞

阪田 浩 〒567-0881 茨木市上中条一丁目 10-22

Tel/Fax 072-627-3480 e-mail: ibarakisakata@crux.ocn.ne.jp

街ing ホームページ : <http://www.machiing-ibaraki.com/>

ホームページは杉田さんが作成されています。ときどきはのぞいてみてください。

2025年8月現在での訪問者は10,540<前月比20の増加>となっています。

