



大学の外との繋がり11年を振り返って

— 農・食・医同源研究センターの歩み —

農・食・医同源研究センター

山下 洵子, 岡田 浩佑, 香川 治子, 中村 哲

キーワード：農・食・医同源, 知産知生, 広島文化学園大学, 地域連携

■ はじめに

2009年10月, 私たちは「農・食・医同源研究会」を発足させた(以下, ここで用いる「私たち」とは, 著者らを含めた, この研究会および後に改称したセンターに関わる人たちを指している)。広島文化学園大学看護学部の現役・退職の有志と在学生ら16名が集まって大学と地域との繋がりをもちたいとの思いがあつて始めた。

大学人が地域と繋がる活動を起こし続けるにはいろいろ難しいことがある, と思われがちである。しかし, 始めてみるととても楽しいし, そのうえ得ることが多い。私たちの活動の振り返りは, 現役の方には気分転換・余暇活動として, 退職後の方には現役時代の持ち味を生かす活動としてひとつのヒントになるのではないかと勝手に考えている。私たちもまた, この「交流」の読者にご一読いただきご助言を得ることができれば, これまでの活動を見直し, さらに活動へと進化できるであろう。互いの知恵を持ち合うことで, 新たな関係も生まれるのではないかと期待している。

ちなみに, 著者4名は, 全員広島文化学園大学看護学部に籍を置いた者である(山下は1999年4月～2010年3月:常勤, 非常勤・特任・非常勤～2020年3月;岡田は1999年4月～2010年3月:常勤;香川は2009年4月～2013年3月:常勤;中村は2014年4月～現在:常勤)。

■ 会の名称と活動の始まり

「農・食・医同源研究会」の会名であるが, そもそも, 医食同源という言葉が気になっていた。医の前に食があるのではないかと。いや, その前に, 食を提供する, つまり自然界に直接働きかける農業, 漁業, 林業などがあるのを忘れてはいけない, 農・食・医に関わるいろいろな問題は, 根っこの部分で繋がっている, という意味を込めて付けた。そして, 活動の目的は, 「農・食・医に関わる現実を知り, 健康な生き方への知恵をうみ出し, 現実に生かす」とし, 標語に「地産地消から知産知生(知を生み出し知を生かすの意を込める)」と掲げた。会則は, 「出来る人が出来ることを出来るようにやる」とし, センター長は香川治子, 顧問は岡田浩佑, 事務雑事は山下が請け負った。

まず始めに, 「私たちはいろいろな人と繋がって生きていることをつい忘れがちです。改めて, 繋がっていることを意識にのぼらせ, 互いが互いの立場を見る・聴く・考える場をつくりながら, 地域の中で生活していけたら素敵ではありませんか」(発足当時の呼びかけ文)と, いろいろな機会をとらえて, いろいろな人に呼びかけた。

なかむら さとし

〒737-0004 広島県呉市阿賀南2-10-3 広島文化学園大学看護学部

一方で、講座を開いた。大学の授業ではほとんど出合わない話題を、「大学生だけでなく市民にも公開する。巷に健康や食に関連して実にいろいろな情報があふれているが科学的根拠がある情報を大学人として発信する、地域につながる大学でありたい」と、講座開催の前日の地元紙で紹介された（中国新聞2009年10月16日付）ので、これまで、どこでもお会いしたことのない方や「大学のキャンパスに初めて入りました」という地域住民の参加もあった。講師も皆、街でふとしたきっかけでご縁をいただいた市民で、「生（いのち）」の根源と考える農・食・医について、第二次大戦下で働いた元看護婦、自称百姓らで、サロン形式で1年間実施した。

片や、月2回、湯川事務局員を講師に管理栄養士の視点で、二葉公民館（広島市東区）で料理教室「食卓から健康を」を始めた。それがきっかけで、この公民館で毎年開かれる「二葉公民館まつり」に参加し、事務局員らの自家栽培米や野菜などを売るブースを出すことになった。

■ 農・食・医同源研究会から農・食・医同源研究センターへ名称変更

2010年4月、会をさらに発展させたいと、名称を「農・食・医同源研究センター」に変えた。そして、地域貢献事業を対象とした助成金「グットラック（公益社団法人アクティブベースくれ 呉信用金庫）」に応募した。事業テーマは、「農と食と医を繋げる出前講座」。審査会のプレゼンテーションで、山下は、講座を開く意味を「私たちは皆、いろいろな場にいる人と繋がっている。互いに繋がっていることを意識にあげ、助け合い、刺激しながら共に生きていく地域づくりに関わりたい」と強調した。

幸い、採択されたので、同年（2010年）10月1日、一般社団法人として広島市に登録した。社員（株式会社の株主のように議決権があるが、株主のように資金を出す義務はない）は岡田浩佑、香川治子、海切弘子、山下洵子の4名で構成し、岡田浩佑を理事長に選出した。センター長は「会」時代のままで香川、事務雑務もそのまま山下が担当した。後に、中村が大学に着任してから、顧問の立場で関わっている。

事務局を広島市（南区）に置き、改めて定款を作成した。広報活動の手始めとして、ホームページを開いた。表紙には、街から田舎へと繋がる道を描いた。ロゴマーク（下図参照）は、地の上に人が輪を持って立っている（緑の部分は自然を連想させ、全体として「知」と読める）図案とした。設立趣旨を、以下のように紹介した。



少子高齢化が進む日本社会で、身心の健康を保ち、明るく充実した生活を過ごすためには「農・食・医は同じ起源」に立ち返る必要がある、と考えました。異なる文化・業種・世代の人々が知識や経験を持ち寄り、交流と研鑽ができる場づくりを目指します。ここで生まれる実りを料理教室や講座などで地域に発信し、関連する食材・商品を広めながら。「地産地消」から知を産み出し知を生かす「知産知生」を目指します。食や健康に関わる諸分野の専門家や、活動の趣旨に賛同する面々が意気投合して始めました。

（ホームページ1頁より）

そして、主な活動として、

- ① 食と健康の出前講座
- ② 料理教室
- ③ 環境・街づくり連絡会の開催
- ④ 特徴ある食品・物品の販売の仲介

の4つを掲げた。会則に、農・食・医同源研究会時代の「出来る人が出来ることを出来るようにやる」の後に「何もしない人は邪魔をしない」と付け加え、入会金・会費なし、として事務局員を新たに募った。

「会」時代からの繋がりのある方にはもちろん、いろいろな形でご縁をいただいていた人たちに呼び掛け、86名での出発となった。

以来、変動するが、呉市内はもとより広島市内、および広島県以外の都県に在住の方々100名くらいの構成である。「実際に足を動かす活動には参加できないが、何もしないで事務局から発信される通信を読むだけでいいのなら登録する」という方もある。職業は多種多様で、元の母体が看護学部関係者であったこともあり、看護師、医師、保健師、管理栄養士、介護士、介護福祉士、ヘルパー、など医療関係の方が多いが、調理師、栄養士、自称百姓それもわざわざ小作人を名乗る人、中小企業の経営者や自営業の方などさまざま。年齢もさまざまで、若い世代の代表の大学生から今年白寿を迎えた人まで。そうした個性あふれるメンバーから新情報や日常生活でのつぶやきなど、いろいろな形のお便りが事務局に届く。発足以来、それらに次回の活動案内を載せて、折々、事務局員宛てに一斉メール「センター通信」を発信し、情報交換をしている。

■ 法人登記後すぐの活動

センターへの改称直後の披露会は、9月17日、広島文化学園大学呉駅キャンパスで開いた。センター長香川は「人と人との結びつきが強まる機会にしていきたい」と挨拶した(中国新聞2010年9月17日付)。学生と市民約50名が集い、柏原事務局員が祈りの曲を篠笛演奏で、剣舞師範の肩書をもつ平岡事務局員が剣舞を披露した。続いて、「呉ってどんな町?」「島とみかんと段々畑」「呉の水産業安浦かき」「呉のコーヒー」「タウン誌月刊くれえばん」などの題目で、それぞれの分野で働いている地域の人が講演し、懇親を通じた地域と異業種のネットワークづくりに繋げる活動が始まった(読売新聞。9月16日付)。広島経済レポートでは、2010年9月2日号見出しで、「広島文化学園大学教授らが一般社団法人 介護予防の支援事業を本格化」と紹介された。

大学の外へ初めて出たのは、2010年11月、湯来ふれあいまつり(広島市佐伯区)の「あなたのスイーツおいしくデビュー」への応募であった。料理教室主宰の経験がある菅野事務局員らとレシピを考え、湯来名物のこんにゃくと広島特産のちりめんじゃこと広島菜を入れ込んだ「ヘルシーお焼き」を試食した。当日の朝早く、菅野事務局員は審査員分作り、審査会場に運んだ。

目の前で審査会があり、審査員らの試食の後すぐに、結果が発表された。見事、準グランプリ。すぐその場で行われた受賞式に出席し、華々しい船出となった。残念ながら、大人の審査員からは好評を得たものの、子供の票数が少なかつたらしく、優勝を逃したので、地元スイーツの商品化とはならなかった。

しかし、私たちはこれに気をよくして、料理教室を二葉公民館だけでなく、IWAD環境福祉専門学校(現・広島国際医療福祉専門学校:広島市南区)や竹屋公民館(広島市南区)などにも広げた。後述する助成金を得てからは、美土里小学校・郷野小学校・向原農村交流館(安芸高田市)、祇園公民館・祇園西公民館(広島市安佐南区)、広島文化学園調理実習室阿賀キャンパス(呉市)・長東キャンパス(広島市安佐南区)などでも開いた。講師は、湯川・菅野事務局員以外に、料理教室を主宰した経験のある馬場・河野・小宅・山出らも担当した。他に、特に子供を対象にした「科学料理教室」も開いたことがある。このとき「夏休みの宿題をこれで済ます」と、質問をいっぱいしていた女子が印象に残っている。「英語で学ぶ料理教室」も開いた。数年間、英語と日本語が調理実習室の中を飛び交った風景が懐かしい。地域の高齢者を講師にお願いして実施した「郷土料理教室」では、「初めて押し寿司を作ったけど、意外に簡単なんです」と、若い女性の声も聞かれた。日本人と結婚した外国人にお願いして、「お国自慢料理教室」も開いた。英国、フィリッピン、マレーシア、中国、韓国などのお国自慢料理をいただきながら、講師からお国の日常話を聴く。「日本はそうではないですね?」など、珍しい話が珍しい味と合わさった教室は、いつも他とは違う異国風情が漂っていた。

とまれ、どの料理教室も、そのつどそのつど、料理内容も講師も参加者も多様で、多彩。教わる側も教える側も、そして教室を主催する側もそれぞれの非日常のときを楽しんだ。

■ 事業助成金と活動あれこれ

法人登記してから昨年度（1919年度）まで、いろいろな機関の助成金を申請し、ほとんどの年度に採用された、毎年5万円～50万円の公的資金を得た。それを元手に、食と健康に関わることを軸にした活動を続けることができた。

最初の助成金は、2012度。第10回「ひと・まち広島未来づくりファンドふむふむ（広島市文化財団）」、団体育成助成部門（助成金5万円未満枠）。活動名称は「老若男女が集う料理教室／あなたとわたしが作る人・食べる人」であった。その後は、2014年度の第30回「青少年を育むための市民活動支援事業（マツダ財団）」で、活動名は「郷土料理で繋ぐ健康な地域づくり」、続いて2015年度は、「こども夢基金活動（ひろしまこども夢財団）」で、活動名は「『食』を科学でし、遊び、味わい、学ぶ4つの講座」。そして、2018年度は、「シニアポイント助成活動（公益財団法人大同生命厚生事業団）」で、活動名は、「食べる事は生きる原点／食べ物づくりを通して食育を実践する」などである。

事務局がある所は広島駅に近いこともあって、交通の便がよい。窓からは猿猴川、その向こうに縮景園が臨める。夕日時は絶景である。誰でも出入りできるので、誰かれとなく寄っておしゃべりするたまり場にもなっている。否応でも、生き様・死に様を考えることが多くなった人たちが集うことが多い。いつだったかはっきり思い出せないが、誰かが「生まれた時は一人、あちらへいく時も一人」とつぶやいた。「そうそう」と誰かが同感し、それがきっかけとなって、似た人生哲学？を会得した人たちが集まり始めた。そうして、誰が名付けたか、「シングルの会」が生まれた。いつのまにか月1回、一品持寄りで集うようになり、2017年には新年会を開くまでに発展した。実際には、持ち寄り品の自慢比べの場の感が強い。持ち寄りの一品が毎回好評で、「それがうれしい」という声に押されてやって来る人あり、「バナナ1本で豪華な昼食に与える」という人もある。

そのうち、昔取った杵柄をまだ抱えている人から、それを他の方に伝授したい心意気が噴き出してきた。つまり、食事の前に「食べるだけでなく何かもっとプラスした会にしよう」となり、毎回、誰かが何かを伝授する場にもなっていた。たとえば郷土料理を教える、広島を語る、旧暦の意味を語る、折り紙でバラの花を折る、健康体操・腹式呼吸法を教える、藤間流女踊りで東京音頭を踊る、懐かしの歌の歌唱指導、古新聞で古新聞入れ・手提げを作るなど、ときには外に出てノルディックウォークで歩く、隠れた史跡を巡る、知られざる古い街並みを案内するなど、折々の参加者それぞれの持ち味がいかされ、2020年3月まで続いた。

発足当初から、安芸区瀬野に休耕地であった棚田（総面積2,000m²）を農園に変え、果物づくりもしている。ここは、2008年4月から、IWAD 環境福祉専門学校（現・広島国際医療福祉専門学校）が環境福祉の一部門として、農業科をつくるということで開設準備していた場であるが、2012年3月撤退した。その後を中村勝三郎事務局員が一般社団法人農・食・医同源研究センターの「農の一部門」として引き継ぎ、今に至っている。彼の強い思い入れで、農薬や化学肥料に頼らずできるだけ自然の力に添う形でいろいろな品種の果樹栽培が続けられていて、すでに樹齢10年を超えたものもある。梅雨明け7月ごろから年を越して1月ごろまで、モモ、ブドウ、リンゴ、マルメロ、ナシ、イチジク、キウイ、カキ、ミカン、レモンなど、いつも何がしかの果物が実る。

それで、農園を果物収穫、調理、料理、食事会の場として利用している。モモ狩り、ブドウ狩り、リンゴ狩りなどと組み合わせ、農園で作っている野菜なども取り入れて参加者自身が食事を作る。夏場は、流し素麺もやる。これは山本事務局員らが、竹藪に出掛けて竹を切り倒して来て、磨きをかけて作った数メートルの半円筒を利用している。たいていはピザが主となる。伊東事務局員らによる手作り生地に、参加者が思い思いにトッピングして、ドラム缶を利用して造った窯で焼く。採ったばかりの果物を載せて作るフルーツピザは、特に子供に好評である。参加者のなかにはホームページを見ての方もあり、お礼のメールが届く。「うちの子は桃を口にしないから、あえて食べさせなかったけど、桃を載せたピザをおいしそうに食べたから、特に嫌いではなかったなどと分かりました」「うちの子はピーマンなど口にし

たことさえないんですよ。でも農園で採ったピーマンを自分でトッピングして、普通の顔して食べたのには驚きました」など、母親からお便りをいただいた。

ただ採る・食べるだけではない。農園では休むことなく日々さまざまな作業が営まれているが、そうした作業、たとえば土や雑草の処理などの土壌づくり、果物の生長管理の摘蕾、袋掛け、病害虫の防除、枝刈りなどに関わる人もいる。「野外で陽射しを浴びるのは楽しい」「快くなり健康になる」「骨が丈夫になるような感じがする」など、農作業に積極的に関わる動機が届けられている。非日常的な自然との触れ合いの場として、またこの場がなければたぶん出会うことがなかったであろう方々と、「良いご縁をいただいた」と、新たに親睦を育む場にもなっている。

農園をこうした場にして8年、年に30組150名、延べ1,200名の来訪があった。中村勝三郎事務局員は、こうした貴重な出来事を書き綴ってきた。それを生かして、果樹栽培の素晴らしさ、楽しさを多くの人に発信したいと、「(仮)果物づくりの手引書」として、法人10周年記念を兼ね、来春、出版を予定している

■ 他団体との繋がり

2013年6月の2日間、第8回食育推進全国大会（主催：内閣府／広島県／第8回食育推進全国大会広島県実行委員会）に参加した。その年は広島県が担当であった。私たちは「おいしい広島」のテーマ会場になった広島県立広島産業会館（広島市南区）のブースで、菊芋を入れたクッキーを販売した。広島市内の障がい者支援事業施設と協同で、レシピ作りから始めた。農薬を使わずに栽培した菊芋を入れて、北海道産バターにこだわり、何度もレシピを変更して試食してできた品である。本番の会場では、ただ美味しい物を売るのではなく、センター設立の主旨を大事にしたいと、菊芋に多く含まれる食物繊維について分かり易く解説したパネルを展示し、健康との繋がりについての情報を提供した。

周りのブースのほとんどは、地元の特産品か大手食品企業の新商品を無料で試食・試飲できるコーナーであった。私たちの試みは、他と違って見えたからであろうか、食育推進会議構成員の渡邊昌氏がパネルの前で足を止め、「あなた方は一体何をやる団体ですか？」と聞かれた。事務局員の大学生3名が対応した。後で「専門的な質問があって分かったけど、偉い先生らしいのでどきどきしながら説明した」と話していた。授業を離れた貴重な体験となったようだ。

ところで、2014年、山下は、広島文化学園の中にクラブ活動米食文化研究会を発足させた。そして、学生たちを応援して助成金応募に挑戦した。公に出す申請用紙を埋める作業は、学生生活でも初めて。活動の題名や目的を設定はもちろんのこと、予想される費用を予算内で見積もるのは並大抵の作業ではない。努力の甲斐あり、補助金（公益財団法人ひろしまこども夢財団、活動名：米文化を学ぶ料理教室）を受けることができた。次の2015年度は、3年継続の「区の魅力と活力向上推進事業（広島市安佐南区）」助成金を得た。活動名は、「食で繋がる健康な地域づくり」。私たち農・食・医同源研究センターは、実際の活動を共催して応援した。後者の3年間の活動は、まとめて「看護学統合研究 Vol.19 No.1, 45-51, 1917」で報告した。

多くの方から良いご縁をいただきながら繋がりを広げたいと、2009年12月、第1回集い「環境・街づくり その後・これから（主催：街づくり連絡会議）」の企画・運営に関わり、環境や街づくりのいろいろな分野で関わっている人たちと交流・情報交換の場をもつことにした。第1回の会場は東京であったが、広島からもセンター事務局員を含む3名（3団体）が参加して、活動報告をした。第2回は会場を広島へ移し、ひろしまNPOセンター会議室（中区八丁堀）で催した。「商店街活性化や食育、環境問題などに取り組む団体が活動を報告、情報を交換し、それぞれの活動を発展させるのが狙い」と中国新聞で紹介された（2010年12月23日付）。以後、年1回開催し、会場は5回目と12回目は東京で、他は広島とし、私たちは企画・運営にずっと関わっている。

もっと仲間を広げたいと、「まちづくりボランティア人材バンク」の活動分野「自然・環境 活動概要：医療・健康・福祉と繋がる食生活」に「農・食・医同源研究センター」として団体登録をしている。そのため、広島市交流プラザ（現・同人社ウエンディひと・まちプラザ）に出かけることが多い。毎年「ま

ちづくり市民交流フェスタ」に参加し、米川・風間事務局員ら持ち寄りの自家栽培の米・野菜を販売したり、講座を開いている。講座「親子で互いの聴音を聴く」では、岡田・香川が医師として、大人や子供に説明をした。ロビーでは、ミニ講座「食と健康」を山下が開いた。例えば、2017年10月の題目は「食べ物にふくまれる糖を考える」。終えた後、会場におられた方がわざわざ寄って来て「去年も糖の話でしたが、去年とは違う切り口でしたね」と、声をかけられた。しっかり聴いてくださる方がいるのだから、これからも真面目に続けたいと思う。しかし、今年2020年は、コロナ禍で「フェスタ」が開催されない。残念である。

このプラザで年1回開かれる「人材バンク登録者交流会」にも、毎年、事務局員の誰かが出席し、他団体と交流を続けている。こうしたことが縁で、私たちの活動が「まちづくり・生涯学習情報誌らしく」(2016年11月 Vol.46木守号, 08頁)で紹介された。見出しは、「地産地消」から「知産知生」へ。知恵を生み出す拠点として、さまざま知恵を持つ人たちの集まりに。とあり、活動内容がA4 1頁いっばいに紹介された。

華やかなひな人形飾りと組んだ行事もある。2019年早春、「愛と和の心を育む日本文化——ひな祭り」のメッセージで活動している「ひな祭り文化普及協会」と共催して、留学生会館(広島市南区)で「ひな祭り料理教室」を開いた。参加者とちらし料理とすまし汁を作った。食後に甘酒を供して、「お子様どうぞ。甘酒は‘酒’と付いているけど、お酒ではありませんから」とその意味を説明したら、「ええっ、料理教室で化学の話？」と驚かれた。

ところで、料理教室ではいろいろと新奇なレシピを開発したが、それらを外部に広めることは特にしなかつた。2010年湯来ふれあいまつりで準優勝した「ヘルシーお焼き」や2013年食育推進全国大会で試作品を売った「菊芋クッキー」などを商品化する知恵を誰も出さなかつた。しかし、折々、ご縁をいただいた地域の農家の方から野菜を、そして県外の、たとえば農薬や化学肥料を使わない栽培にこだわる上野長一さん(栃木県)から玄米やぼんせん(玄米加工品)を取り寄せ、販売するなどの活動は続けている。こうして、農業に関わる方々ともさまざまな形で関わりながら、仲間づくりの輪を広げている。

■ 座学への関わり再び

2017年9月から2018年3月、月1回、2月を除いて6回、ひろしま市民活動ネットワーク HEART to HEART「ひろしま自遊学校」主催の「食の見直しカフェ」の講座に、山下が講師として関わった。第1回の題目は「血糖値の謎にせまる!!」。以来、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなど栄養素について、特に、もしかしたら勘違いされているらしい情報を取り上げた。たとえば、悪玉コレステロール。コレステロールという物質として、悪玉コレステロールのコレステロールは善玉コレステロールとは違うのか、体の中で悪玉として作用するのかなどを解説した。「今まで間違えていたのに気づいた」と、感想をいただいた。これからも折りにふれて、こうした話題を取り上げていきたい。

2019年度に、プラチナクラブと交流をもったことがきっかけで、2020年7月から、プラチナクラブ主催「わくわく健康講座」の共催団体になっている。9月の講座では、岡田が現役医師の立場で、「自分の臨終を考える——人生最後段階の医療のあり方」と題して講師を務めた。

2020年には、新たに「生涯現役・学習の会」を開いた。「味覚の学校ひろしま」との共催で、月1回、食・健康に関わる講座を山下が担当している。コロナ禍で、3月開催の予定が延び、7月からになった。集う場所は、地元の「味覚の学校ひろしま 和の詩」で、しっかりコロナ対策がとれている食事処。‘3密’を避ける工夫をしながら、山下はフェイスシールドを付けてお話ししている。

2020年10月から、「ひとり親家庭等居場所づくり」に関わる団体と行き来がある。今のところは、山下ひとりが、「場所づくり」の庭で栽培している野菜の水やりや食事の手伝い、そして昼食時に子供たちに食べ物の話をする程度の関わりであるが、そのうち瀬野農園を利用した何がしかの活動にも繋げたい、と思っている。

話はちょっとそれるが、2017年以降、広島市健康福祉局高齢福祉部高齢福祉課から、「高齢者いきいき活動ポイント事業手帳」が毎年発行されている、70歳以上の高齢者が社会活動に参加すると、ポイント

が付く。当センターの諸活動も事前審査でこの活動事業団体として認められている。それで、センターの活動は、参加すると1点(100円)と計算されるので、「活動に参加すると収入になる」と、高齢の参加者にとりわけ喜ばれている。

■ 法人格を閉じて、再び農・食・医同源研究センターへ

法人登録しても、活動は依然として地味なまま。料理教室ではいろいろと新奇なレシピも開発したが、それらを外部に広めることはしてこなかった。儲けに繋がる活動とはまったく離れた道を歩んできた。

発足当初、事務局員にいろいろな業務を引き受けてもらうとき、「どんな業務も広島県の定める‘最低賃金’で請け負う」と約束してもらっていたものの、実際には、ほとんど無償に近い形で、作業を受け持ってもらった。岡崎・川崎・児玉・山崎・中岡・藤田事務局員らによるPC管理、川崎事務局員によるホームページ作成・更新、佐伯事務局員による会計処理、吉田・平田事務局員によるちらし作成、大崎・井上事務局員らによる広報、中村農園担当事務局員を中心とした伊東・脇山・佐々木・米川・井上・見勢井・山本事務局員らによる農園での作業、友情出演で引き受けてもらった講座講師、講座や料理教室開催での雑務に関わる内田・菅・寺山・片山・松尾・榎本・日野・清水・林・松原事務局員らの作業など、ほとんど無償の活動によって切り抜けてきた。

会の運営を豊かにするために、儲けに繋がる営業もしようという案は、いくつか出た。しかし、どれも実現することはなかった。結局、地味な活動の連続で、収益はいつもほんのわずか。10年間どの年度も所得税を納入したことがなく、法人税(広島市民税・広島県民税)を支払うだけでやってきた。

それで分かったことは、法人格を維持する意味がないことが明らか。私たちには儲けに繋がる活動を目指すのは合わない、ということ。というわけで、丸10年たつこの2020年9月末で法人を閉じて、元の非営利団体に戻すことにした。これからは、再び「農・食・医同源研究センター」として活動を続けていくことにする。収益が出れば、10周年記念誌となる「(仮)果物作りの手引書(農園担当の中村勝三郎著)」の出版費用に充てればよい。

会則「出来る人が出来ることを出来るようにやる」は、そのまま生かすので、事務局員それぞれがこれまでのようにそれぞれの持ち味を生かして活動していくことになる。

■ おわりに

料理教室、座学、農園での活動などを通して得た実感であるが、脳と筋は決してうそをつかない。脳も筋も常にちょっとだけ負荷をかけて刺激することで、神経活動も筋肉活動も健やかで康らかになる。それを維持するのに食が大事。それで、食事にはできるだけ砂糖や塩や油を多く使わないなど、いろいろ工夫をしている。こうした指向は、食事や身体活動との関連について今日までたくさん蓄積している研究報告に押されてのことである。しかし、私たちは、どの場面でも「これが体に良い」とか「これは体に悪い」と述べたことはない。

著者ら4名は、医療あるいはその周辺で仕事をしてきたので、医学分野の研究報告を知る機会が多い。それで、こうした多くの研究結果は、ほとんどの場合、「○○の可能性が示唆される」ととどまっただけで、一般化できる結論にはまだ至ってないことを知っている。ましてや、たとえ一般化できても、そうした成果が自分にも当てはまるかは、また別である。だからこそ、自分に関しては、いろいろな情報の中から自分が自分と向き合いながら何をどうすると自分に合うのかを自分で選んでいかなければならないことを承知している。

その選択には、自分の価値観(人生観・死生観)や持ち合わせの資産(周りの環境・手持ち金・財産)が大きく関わる。私たちは、これからも、できるだけ根拠ある情報を取り入れ、学び、適切な情報を発信する場づくりを続けていきたい。そして、互いに繋がりを知恵を出し合って、次の世代に健康な社会を繋いでいきたい、と思っている。

2020年9月15日、厚生労働省は敬老の日(9月21日)を前に、全国の100歳以上の高齢者は過去最多の

80,450人となり初めて80,000人を超えた、と発表した。いよいよ「人生100年時代」。今、現役で活躍している人たちにとって、数年前とはいろいろな場面で違っている。「ワーク・ライフ・バランス」が見直され、「働き方改革」が提案され、現職の人はもとより、学生や社会人として活動の場を移す人も、どう生きていくかが大きな課題であろう。加えて、今、コロナ禍の只中。生活自体が、従来とかなり変わってきた、いや、変わらざるを得ない。

人は誰でも年をとる。どのように年をとっていくかは人それぞれ。自分に与えられた命とどのように向き合っていくか、全ての人にとっての課題である。著者ら4名は皆、人生100年の半生を過ぎているが、いまだ生涯現役を唱えながら活動している。それなりの形を見つけ、他と繋がりながら生き、その姿が若い人の目に留まったとき、「ああいう生き方をしたい」と思えるようでありたい、と願っている。

この「交流」に目を留めてくださった方、活動の輪に加わってくださることを願っています。

参考文献

- 1) 山下洵子：広島文化学園米食文化研究会の地域と繋がる活動. 看護学統合研究19巻1号：45-51, 2017.
- 2) 山下洵子：「地産地消」から「知産知生」へ。知恵を生み出す拠点として、さまざまな知恵を持つ人たちの集まりに. 生涯学習情報誌らしっく Vol.46木守号：08頁, 2016年11月.