

## 国内研修 報告書

### 『生き生きと well-being を実現しながらくらしつづけられる地域とその秘訣』

#### 1. はじめに

私達は沖縄の北中城村と中城村を研修の場所として選んだ。どちらの地域も人口密度が非常に高く、北中城村が日本で1番人口密度が高い村であり、それに次ぐのが中城村だ。さらに、中城村は人口増加率が全村中1位だ。また、特に北中城村は女性が日本一長寿の村であったり、青年会の活動が活発に行われていたりする点が魅力的だと思い選んだ。そしてその二つの村から、長寿の秘訣、住みたい、住み続けたいと思える地域づくりをグループテーマとして調べ、個人テーマとして私は食といきいきと地域で暮らすことが出来ていたこととの関係性をテーマとして調査することに決めた。

#### 2. 地域活動の中での長寿の秘訣

1日目は、北中城村の熱田青年会へインタビュー調査を行うために熱田公民館へ訪れた。その日は偶然、合同成年祝という行事の日で、参加させていただいた。その行事での高齢者の方々は心から行事を楽しみ、生き生きしていた。そこで、お話を伺ったところ、元気に生活



するおばあちゃんたちには共通点があった。それは「ゆんたく」と沖縄で呼ばれる、「おしゃべり」をすることを楽しんで積極的に行っていることだ。熱田公民館では体操や踊りなど様々な企画が行われている。もちろんそのように生活の中に運動習慣を取り入れていることが長寿の秘訣の1つだろう。しかし、その集まりによってゆんたくに花を咲か

せることが楽しみとなっており、ゆんたくがあるからこそ運動を続けることが出来ていたり、ゆんたくそのものに生きがいを見出していたりするように感じた。ただ運動をすることが大事なのではなく、地域の人が集まり、共に楽しく体を動かし、ゆんたくをすることが長寿の秘訣なのではないだろうか。

さらに、公民館で高齢者の方にお話を聞く中で、食事をとても大切にし、気を付けていることが分かった。とても元気な、かりゆし会という老人クラブ会長の喜納ユキ子さんに具体的な1日の食事を教えていただいた。朝は豆乳に青汁を入れ、味噌汁、ごはん、鮭、つくだ煮。昼はフーチバジュシーと沖縄で呼ばれるよもぎの炊き込みごはん、鶏肉、あえ物。夜はかつおだしをとった豆腐のチャンプル、赤肉、地元の野菜と教えてくださった。朝からし

っかり食べていて、お肉を意識的に食べている。また、この地域では野菜を自宅で育てていて、自分の育てた野菜や他の人が育てた野菜をおすそわけでもらい、野菜を積極的に食べている。おすそわけ文化があることで地域での人の繋がり、そして食生活にいい影響がもたらされている。また、特にこの食事の中で印象的なのが、フーチバジュージーだ。沖縄ではフーチバーとよばれている沖縄よもぎをよく食べているそう。フーチバーの成分はタンパク質、食物繊維が多く、ミネラル（カルシウム、鉄、カリウム）とビタミン（A、B1、B2、C）が豊富だ。成分の中の「クロロフィル」には消臭効果や殺菌作用、体内の悪玉コレステロールなどの有害物を除去する効果がある。また、フーチバーのさわやかな香りの成分として、「セスキテルペン」「シネオール」「B（ベータ）-カリオフィレン」なども含み、それらは吸い込むことで脈拍が下がったり、血行を良くし、神経をリラックスさせてくれたりする効果がある。このようにフーチバーには、薬草として使われる成分が多く含まれており、そういった体にいい影響を与える食材が身近にあり、食べることが当たり前な料理で使われていることで、頻繁に食べていることも長寿の秘訣なのではないかと感じた。

### 3. 地域のお店と住みやすいまちづくり

2日目は、パン屋さんで北中城村、中城村、北谷町の産後ケア事業や居宅支援事業をしている cottonowa さんに行き、ベビーウェアリング体験、相談会に参加させていただいた。少人数で行っていて、小規模であるからこそ、1人1人に目が行き届き、丁寧におんぶひもの



の使い方を教えることができていただけでなく、相談事も気軽に話し、アドバイスを受けることができていた。また、参加者同士の交流も広がっていたのがとてもよかった。近くの地域に住み、赤ちゃんがいる親同士で交流できる機会があることは非常に大きな役割を果たしていると感じた。このイベントをきっかけに cottonowa さんに訪れるようになり、地域での交流が広がり、コミュニティが広がっていく可能性を感じた。このような取り組みがあることで、子育てしやすい地域づくりがなされ、住みたいと思える村になっているのではないかと。

また、cottonowa さんの「パン屋はおまけ」というやり方が興味深かった。パン屋のおまけとして産後ケア等をやっているのではなく、むしろパン屋はきっかけづくりであった。産後ケア事業は堅苦しく知っていてもなかなか利用しづらさがあると思う。しかし、パン屋であれば気軽に行くことが出来る。せつかく制度があっても利用されなければ意味がない。このようなきっかけづくりを、食によってしている。ここで、きっかけが食であることで、気軽に来ることが出来るだけでなく、おいしいパンを食べながら交流の輪を広げることもできるのが魅力的だと感じた。また、パン屋であることから地域の魅力を活かすこともできる。北中城村ではパッションフルーツ

が採れるため、売り出していこうとしている。そこでパッションフルーツを材料にしたパンを作ることで、まず地元の人にパッションフルーツを食べてもらえることが出来る。特産品を売り出そうとするとき、どうしても観光客用となってしまうが、地域のパン屋で使用することで、地元の人にも親しまれ、愛される特産品になり、地域の人の誇りとなるのではないかと感じた。このように、地域の様々な側面にいい影響を与えるような、パン屋の在り方に縛られない、地域に向けて可能性を広げていく取り組みが大変学びになった。

#### 4. 食と地域でいきいき暮らすことができることの関係性

そして cottonowa さんにご紹介いただき、社会福祉協議会の大城さんにお話をお伺いすることが出来た。特に面白いと感じたのは、「ふれあい会食会」という取り組みだ。地域住民が、料理を作り、1品持ち寄り、食事をする。昔ながらの煮物やあえ物を持ってきたりする人もいる。このような取り組みがあることで、地域の昔からの料理が受け継がれていく。ファストフードが沖縄でも広がりを見せており、それが長寿の妨げとなっているそうだが、こういった取り組みを高齢者だけでなく、若い世代にも広げていくことが出来れば、伝統的で、かつ、健康を促進する食生活を送ってもらい、元気に生活できる地域づくりをしていくことが出来るはずだ。また、ふれあい会食会では食事をしながら会話をすることで、交流の輪が広がっていく。伝統的な料理を守ることは、ただ伝えるだけでなく、こういった実践的な地域住民主体のやり方をとることで、地域にとっても、地域住民にとっても、いい影響を与えると感じた。

3日目はまず北中城村役場の福祉課の方にお話をお伺いさせていただいた。2日目の社会福祉協議会の大城さんにお伺いしたお話を深堀することが出来た。一緒にごはんを食べるということは生きがいや楽しみになっている。北中城村の女性の高齢者の多くは食事を作ることも食べることも好きな人が多いとおっしゃっていた。そして公民館で話をした方々も言っていたように、料理を作るときには健康を意識した料理をしている。そういった人々がふれあい会食会のような場で集まり、食事を共有したり、コミュニケーションをとることで、健康的な食事の知識やアイデアが広まったり、健康への意識を高めたりすることが出来ているのではないだろうか。実際、公民館で出会った女性の高齢者の方々は、お肉や卵はしっかり食べた方がいいと口をそろえていっており、同じ健康への知識が共有されていると感じた。

その後、cottonowa さんで出会った方にご紹介していただいた、観光協会の高橋海奏さんにお話をお伺いすることが出来た。そこでの話から、地域の人と地域との距離感の近さを感じた。特に地域の婦人会で作った味噌が給食で使われていることに驚いた。給食に地域の人々が関わる事が出来る距離感の近さ、繋がりや強さをとても感じた。給食という子供たちが毎日食べる、親しみのあるものに、地域の人々が関わることで、婦人会の人々は地域、そして子供たちに誇りを持つようになるだろう。一方、子どもたちも、地域の人々が作ったものを食べることで、地域の人とのつながりを感じ、地域の中で生きていることを実感するだろう。

う。こういった、地域の人々や資源を積極的に繋げる取り組みがなされているからこそ、北中城村から一度出て行っていった人も戻ってきたり、住みたい、住みやすいと思ったりする人が多い村となっているのではないだろうか。



そしてその後は中城村農産加工所でお話を聞くことが出来た。中城村農産加工所では、中城村の特産品である島にんじんを加工し、販売する、六次産業を行っている。ふるさと納税で島にんじんのドレッシングやゼリーを出し、地域の外の人に、中城村の魅力を知ってもらうだけでなく、地元のスーパーに出したり、村内のようちえんに週2回、島にんじんゼリーやカステラなどのおやつを出したりするなど、地域の人にも親しみを持ってもらえるように取り組まれている。このように、地域内外に向けた特産品を作っている加工所があることも、中城村で農業が盛んに行われ、おすそわけの文化が続いていることに影響しているのではないだろうか。また、地域の方は島にんじんやアーサ

などの特産品を日常的に食べているようだ。島にんじんを炒め物に使ったり、ポタージュにしたり、アーサを味噌汁に入れて飲んだりしている。加工所が地域資源を活用し付加価値を付けていることで地域資源に地域の人が意識や愛着を持つことに繋がっていると考えられる。

そして、その後には、北中城村で特産品や、地元の方が育てた野菜などを売るしおさい市場さんにお話を伺いに行った。しおさい市場さんでは、家庭菜園レベルの農家さんの、たとえば10袋でも、お店においているため、誰でも気軽に農業をし、販売できる。また、価格を農家さんの希望する価格で買い取ることで、農家さんにやりがいを感じてもらっている。農家さんにとって値段はプライドなのだという。したがってしおさい市場さんの取り組みは、経済面の利益をもたらすだけでなく、心の面へもプラスの影響を与えている。このような市場があることで、農業のハードルが下がり、始める人、続ける人を増やしていくことが出来るだけでなく、地域住民の地域での生活が豊かになるだろう。地域で生きがいを持って暮らすことのできる地域づくりとなっていると感じた。また、しおさい市場さんでは、北中城村の商品には北中城村マークを付けて売っている。マークがついているものは売れるだけでなく、ファンがつくそうだ。実際に私自身も店内を見させてもらい、商品を買ったが、このマークをついている商品への購入意欲がわいた。このように、北中城村の商品をブランド化することで、その商品に関わる人だけでなく、地域の人々の誇りの形成にもつながると感じた。売り方の工夫一つで、こんなに大きな影響を与えるのだと学んだ。





写真：北中城村のシールが張られた商品

また、しおさい市場さんでは高齢者に配食事業も行っている。高齢者の方にとって食べることは楽しみで、食べ物を持って行くと嬉しそうとおっしゃっていた。食事は毎日の当たり前だが、人々にとっての大切な小さな幸せだ。しかし、高齢者にとってその当たり前が難しくなってしまうこともある。そういった当たり前を当たり前であり続けさせ、いつまでも地域で幸せに暮らせるようにするために、地域で支えていくことが必要だと強く感じた。

## 5. 地域資源と高齢者の活躍の場



4日目はグスクの会のボランティアガイドの方にお話をお伺いし、中城城跡を案内していただいた。グスクの会のボランティアガイドはお金をとっていない自主的な活動で、主に60代前後の人が多く、村に世界遺産があること、その遺産をみんなに知ってほしいという思いで、月に一回会合を開いたり、年に2回から3回新しい情報の収集を行ったりしたうえでガイドをしている。直接ガイドをすることで、お客さんの反応を間近に見ることが出来、勉強になった、興味を持ったと言ってもらえることがやりがいとなっている。グスクの会として勉強会があるものの、自主的に図書館で調べることもあるとボランティアガイドの安里さんはおっしゃっていた。そして実際にノートを見させてもらったところぎっしりとメモがかけられていた。しかし、ガイドで回るときは一切メモを見ず、全て暗記して説明をしている。質問にも丁寧に答えてくださった。空き時間にメモを見て覚えているようだ。こんなに熱心

に地域のために取り組むことがあるというのは素晴らしいことだと思う。地域に誇ることのできる資源があり、それを地域の人々が主体となって、意欲的に魅力を伝えていくことのできる場があることが、地域づくりにとっても、人々の生きがいにとってもいい影響を及ぼしていると感じた。

## 6. まとめ

今回の調査で、長寿の村は、ただ事実として長寿だけでなく、いきいきと生活しながら長寿を達成していることが分かった。そして、その長寿の秘訣は、人々が意識的に健康を心掛け、地域として地域住民が主体となって健康にいい取り組みをしていることだろう。やらされているのではなく住民がやりたくてやっているのだ。それは「楽しみ」というのが要因だと考える。楽しいから運動をしに公民館に通い続けられる。健康のためにやらされているのではなく、楽しみの延長線上に、健康のための運動があるように感じた。また、それだけでなく、しおさい市場やグスクの会など、高齢者が地域で活躍できる場があるということも要因だと考える。量はたくさん採れなかったとしても、質のいいものを大切に育ててしおさい市場で売り、地域の人がそれを購入し、食べてファンになってくれたり、おいしかったと言ってくれたりするのはやりがい、そして生きがいになる。グスクの会も同様に、ガイドを直接して回り、お客さんの反応を生で見、感想をもらうことで、自分の住む地域にはこんなにも素晴らしいものがあるのだと、再確認することが出来るだけでなく、自分のガイドで楽しみ、面白いと思ってくれることはガイドのやりがいとなり、勉強し続けようという前向きな気持ちを持つことが出来る。いきいきと長生きできる地域に必要なのはこういった、高齢者が主体となって参加できる場があることだと考える。

さらに食は、地域づくりにとってとても可能性のあるものだと感じた。おすそ分け文化が北中城村、中城村にあり、そこで交流が生まれ、栄養のある野菜を食べることに繋がったりしている。また、食を目当てに cottonowa さんのような場所へ行き、そこから支援に繋がったり、いい関係づくりにつながったりするなど、きっかけとしても有効だ。このような人と人、人と資源を繋ぐ手段になるだけでなく、食自体が人々の楽しみ、生きがい、誇りにもなる。地域住民の方々がアーサやチャンブル、フーチバーなどの沖縄の特産品を日常的に食べ、普段食べているものを聞くとたくさんの方がすぐに沖縄の特産品の名前を出しているのが印象的だった。料理をすること、食べることを楽しむことが出来ているのはそういった魅力的な食材、料理が地域に根付いているからだろう。そしてそのように根付いているのは、給食がこだわられていたり、ふれあい会食会のような取り組みがあったりするからだと考える。北中城村の給食は、「地場産物を活用した学校給食献立調理発表会」（主催・沖縄県学校給食会）にて、北中城学校給食共同調理場が最優秀賞を受賞している。普段の給食の献立であっても、アーサのスープやもずく、チムシンジなど北中城村、沖縄の特産品が多く使われている。また、リクエスト給食に、タコライス、もずくのすまし汁など地域特有のものが入っている。給食で特産品、地域の伝統食が出て、それをまた食べたいと思っていること

がわかる。このように、給食にでることで子供のころから地域の料理、食材に愛着を持ち、地域で守り続けていくことが出来るだろう。また、子どもの地域への愛着を育むことが出来るのではないだろうか。このように食は地域との関係性が深い。今後も地域づくりにおいて食の面からのアプローチで考えていきたい。

<参考文献>

“沖縄料理の薬味で活躍「フーチバー」とは？ヨモギとの違いや食べ方などを紹介”,orion,2022.4.30. <https://www.orionbeer.co.jp/story/fuchiba/> ,(2023.2.27)

北中城村ホームページ,”給食だより“,2023.01.31

<https://www.vill.kitanakagusuku.lg.jp/kakuka/iinkai/kyusyoku/1328.html> ,(2023.2.27)