

地域連携 推進センター

ニュース

NEWS

2023
vol. 06

Contents

ごあいさつ・地域との連携	P1
学生の活動	P2
産学官金連携	P3~4
公開講座開催報告	P5~6
教員の活動	P7



特集
【1】学生の活動



特集
【2】教員の活動



ごあいさつ ～地域連携推進センターニュースvol.6の発行によせて～

新潟県立大学では、大学の基本理念である「地域性の重視」を追求し、地域社会に開かれた大学として、開学より、地域連携や産学官連携の窓口として「地域連携センター」を設置し、主に三つの取組みを行ってきました。まず、産学官連携のために、企業や自治体、NPO、他大学との連携事業への参画、共同研究促進のため情報を発信してきました。また、教員、学生の専門性を活かして、教職員と学生が一体となって地域活動を支援し、地域の課題の発見、地域の活性化を目指してきました。さらに、県民の生涯学習の場として、公開講座などの学習の機会を提供してきました。

2022年度には、これらの活動に加えて、産学官金との連携を強化するために担当の教員を配置して、センターの名称を「地域連携推進センター」と改称し、県内外の企業との取組みをさらに強化するための活動を行ってきました。また、新型コロナウイルスの感染が続く中、コロナ禍での高齢者の健康と生きがいを考える公開講座を企画しました。さらに教員と学生の地域活動のいくつかもこのニュースで紹介しています。これらの活動を通じて、今後とも、本学の教育研究の推進、地域のみなさまとの協働、地域社会の発展に貢献できればと思います。

地域連携推進センター長 後藤 岩奈



地域との 連携



本学は、地域に根ざした公立大学として、共に地域活性化に取り組むべく、新潟市を中心とする県内の自治体、大学等と連携を図っています。

人間生活学部子ども学科 教授
石井 玲子

9年に渡る新潟市との連携 ～ファミリーコンサート～



2014年度より9年間、新潟市江南区と新潟県立大学との連携事業として「ファミリーコンサート」を江南区文化会館で開催しています。人間生活学部子ども学科の2～4年生が企画・脚本・演出・照明・音響・映像・道具・衣装等の準備をして出演し、新潟市や会館スタッフと協働で地域貢献を実践するアクティブ・ラーニングの取り組みです。

この9年で延べ772名の学生が参加/延べ5,136名の観客動員数があり、地域の子どもや家族に人気のイベントとして定着してきました。今年度は江南区に加えて秋葉区とも連携して、秋葉区文化会館にて「キッズコンサート」を開催し、約300名の親子の笑顔が溢れていました。

聴衆アンケートの結果、9年連続して「良かった」「今後も続けてほしい」との回答がほぼ100%であり、非常に高い満足度を得ています。「クオリティがとても高くプロのようでした」「歌と踊りの息もぴったりでビックリしました」「とても感動し、2曲目から感涙でした」「とても素晴らしいコンサートで、観てる私も幸せな気分になりました」「心が浄化されたのでしばらく元気でいられそうです」などの声が多く挙げられました。



新潟市秋葉区との連携 ～ニューイヤーコンサート～



今年度、新潟市秋葉区との連携事業として、人間生活学部子ども学科の音楽教員7名とゲストの演奏家3名が出演して、「ニューイヤーコンサート～映画音楽とともに～」を開催しました。

この事業は本学地域連携推進センター地域活動支援事業による助成を受けて行われ、約450名の観客が来場しました。「近年にない、良いコンサートで鳥肌が立った」「ワクワク、ドキドキ、ジワー…と様々な感情が湧き上がり、素敵な時間を過ごせました」など、聴衆から多くの感想をいただきました。

今後も、本学学生や教員と地域の人々とが音楽を通じて触れ合うことで、地域の文化芸術の振興を図ると同時に、まちづくりや地域の活性化に貢献していきます。



新潟市こども創造センターにて ワークショップ開催

アートサークルは子ども学科学生3名からなり、今は主にインスタグラム上で活動を行っています。発表頻度はだいたい2ヶ月に1回程度で、同じテーマで作品を作り発信しています。2022年度連花祭では、チョークの粉を使った「パウダーアート体験」を行いました。また、2023年1月には、新潟市こども創造センターと連携で「学生×こども創造体験プロジェクト」を企画・実施しました。今回は主に新潟市こども創造センターでの活動について紹介したいと思います。

この活動では、「ブラックライトの世界を体感しよう！パネルシアターときらきら☆光るコマ作り」のワークショップに挑戦しました。内容は蛍光塗料を用いたパネルシアターの実演と光るコマ作りです。事前準備として活動の計画やセンターにおけるボランティア、パネル制作などを行いました。当日は、約20名の子どもたちと楽しく感動的な活動を行うことができました。活動中は「何描こうかな」「もう一個つくりたい！」など、意欲的に取り組む子どもたちの姿が見られました。そこでは、私たちには思いつかないような遊び方も知ることができ、子どもたちの想像力の豊かさに改めて驚かされました。

この経験を基に、これからも様々な活動を通して子どもたち

新潟県立大学 アートサークル 人間生活学部子ども学科
筒井悠介さん・長谷川天音さん・松本悠妃さん



に作ることで、自分を表現すること、遊ぶことの楽しさを感じてもらい、アートの魅力を伝えていきたいと考えています。興味のあるかた、一緒に活動してみませんか。

加茂市の企業をPRするための 映像を作る ボランティアに参加

私は、加茂市の企業をPRする映像を作るボランティアに参加しました。最初に加茂市の町歩きをし、「Cafe Sugar」で自然と市街宅地と商業施設の距離の近さに価値があることを知り、「フォトスタジオクリエイト」からは、鯉のぼり祭りに代表される文化があることと、最後に歴史的に重要な遺跡が七谷地区にあることを知りました。

映像を作るために2回訪問した大湊文吉商店は明治創業で、初めは加茂紙を使った渋紙を製造しており、現在では加茂市の地場産業である木工加工も取り入れた屏風や組子の商品を扱っていました。新型コロナウイルスで社員が出社できなくなった際には、家でも仕事ができるようにと商品案を募り、「Funny Works」という部門で商品を出す工夫をしていました。他にも、多くの国へ作品を展示するイベントに参加し、地域の枠を越えて多くの人に認知してもらう様々な活動をしていることを知りました。

私は大湊文吉商店を知るまで、伝統というのは昔のまま残していくものだと思っていましたが、2回の取材を通して伝統

国際地域学部 国際地域学科
馬場 悠生さん



とは作られたモノではなく、作るための技術が重要なことを学びました。すなわち、昔から受け継がれてきた技術の人々の需要に沿って進化させていく、大湊文吉商店の取り組みの可能性を強く感じました。

映像制作の際には、コンテなどの細かい所まで綿密に計画し、初めて経験することが多かったですが、メンバーや監督役の「k-walk」と相談を重ねていく中で、大変さよりも楽しさが勝っていました。

以上の経験から私は、自然や伝統、歴史の価値はそれ自体にあるだけではなく、自然や人とが共存するためのリテラシーになる考えや、伝統や歴史の中で積み重ねられた知識などが、これからの時代に大切なことを学びました。

産学官金連携の取り組みの必要性

新潟県立大学では、「地域性の重視」を基本理念の一つに掲げ、

「地域の創成を担う人材の育成」とともに、「地域に開かれ、貢献」することを目指しています。

地域への貢献と連携を今まで以上に深めるために、2022年4月に地域連携推進センターに産学官金連携を担当する教員を配置し、県内の産業、行政、企業、機関等、多様な主体と連携した取り組みについて、具体的な活動をおこなってきました。

また、学外の方々に本学にお越しいただき、学生たちに社会を深く知る機会づくりも積極的に行ってきました。

今後も新潟県が抱える社会課題解決に向けて、地域の各主体と連携し、

本学が持つ研究・教育の資産を活用した取り組みを進めてまいります。

取り組み/
01

新潟活性化プランづくりプログラム“Excitement Niigata!”

1-1 | 第1回新潟活性化プランづくりプログラム

新潟県立大学と第四北越フィナンシャルグループで「地域商社」機能を担っている株式会社ブリッジにいがた（代表取締役社長 今村博）が共催し、新潟活性化プランづくりプログラム「Excitement Niigata!」を、2022年1月より本学学生を対象に実施しました。

本プログラムはブリッジにいがた社より出された課題に対し、学生がチームで解決に向けてのプランづくりを行いました。7チーム26名の学生が参加し、以下の3課題について取り組みました。

- 佐渡地域の観光客増加に向けた施策
- 「にいがた和牛」を全国ブランドに
- 「にいがた2km」の魅力創造と観光資源を活かした交流人口の拡大

6月14日に開催した発表会には、多くの本学学生をはじめ、ブリッジにいがた社、第四北越フィナンシャルグループの関係者、報道機関の方々が多数出席、またチームの学生たちがヒヤリング等でお世話になった新潟県各地の方々にはオンラインで視聴いただきました。

学外から参加の方々からは、実地調査で得たものを学生らしい発想で検討した、地に足のついたプランだと講評をいただきました。また、プログラムに参加した学生からは、検討を通じて新潟の課題への理解が深まった、プランづくりを実践的に学ぶことができたとの意見が出されました。



6/14発表会



にいがた和牛チーム

1-2 | にいがた和牛チームの商品化の取り組み



学生たちの提案の一つである「にいがた和牛に合うタレ」について、ブリッジにいがた社や関係企業、機関の支援を受けながら、新潟県の特産であるル・レクチュエを原料とした商品の製造・販売を学生たちが進めています。新潟市内の有力商業施設や、ブリッジにいがた社のアンテナショップ（東京日本橋）で販売を行います。また、2023年2月よりクラウドファンディングを開始し、得た資金はにいがた和牛やタレの認知拡大に活用します。

1-3 | 第2回プログラムの開始

2022年に引き続き第2回プログラムを、2023年2月より開始しました。1月10日にブリッジにいがたの方々も参加し説明会を開催しました。2023年は以下のテーマで学生たちが取り組むこととしました。

- 米粉の消費拡大に向けた施策の提案
- 「にいがたフードブランド」の販路拡大推進策の提案
- 「温泉県」としての認知度向上と誘客施策の提案
- 自由テーマ



1/10説明会

02 キャリア講座への協力

本学キャリア支援センターが学生を対象に開催している「キャリア講座」に対して、産学官金連携で培ったネットワークを活かし、テーマや講師の選定で協力をを行い、以下の講座が開催されました。

- 11月1日(火)「営業職として働く魅力」
小野塚邦子氏(麒麟ビール入社後、営業を担当、新卒採用の責任者、関係会社社長を経て退職)
- 11月15日(火)「国際化で求められる人材像とは～新潟で再考する日本のいま～」
田村真理子氏(国境なき医師団の女性アドミニストレーター)
- 12月6日(火)「世界を相手にした仕事へのチャレンジ」
富山聡仁氏(新潟市出身で三井物産勤務後、家業のビル運営会社社長に就任し活躍中)



キャリア講座

03 産学連携セミナー 第2回「新商品開発の進め方」

2021年9月に学外の方々を対象として開催し、多くの方々に受講いただき好評を得ました「新商品開発の進め方」を、2022年度は第2回として10月25日～28日に4回にわたり、オンラインで有償(4回 4,000円)にて開催しました。

第2回では県内外の食品・建設等企業関係者、地方自治体関係者ならびに本学学生、教職員から17名の申し込みがありました。

本セミナーでは、本学教員がそれぞれの専門分野から、新商品開発に必要な知識や考え方を、数多くの事例を交えながら実践的に解説しました。企業にとって新商品開発は今後の発展の鍵であり、県内企業でもそのニーズは高いものがあります。受講者からは、新商品開発を多様な視点から体系的に学ぶ機会が限られていたことから、今回のセミナーはたいへん有意義であったとの評価をいただきました。



04 県内清酒産業振興への取り組み

新潟県の清酒出荷量(課税移出)は、2020年度に全国の7.5%を占め兵庫県、京都府について第3位となっており(国税庁統計より)、また新潟県の「製造業の主要品目別製造品出荷額」で清酒産業は、2019年に第10位に位置(第132回 新潟県統計年鑑 2021)するなど、県内の主要産業と言えます。一方、出荷量は毎年5%近く減少しており、産業としての活性化が急務となっています。

本学では出荷データや、消費者の購入データの分析等を行い、県内の清酒業を産業という視点から検討を行っています。また、個別の蔵との共同研究等により、県内清酒産業振興に向けての具体的な取り組みも進めています。

個別の蔵とは以下のような取り組みを行っています。

- A蔵 小売店への販売データをもとに、地域特性と消費の関係を共同で分析
- B蔵 消費者の清酒飲用意向の調査をおこない、消費者の特性を共同で分析
- C蔵 本学学生のインターンシップの受け入れ
- D蔵 新商品開発の仕組みづくりについて意見交換

産業分析や個別の蔵との共同取り組みを通じて、県内清酒産業振興のために、今後とも本学が保有する研究成果の活用、実装化を進めてまいります。



05 出前授業

新潟市立大形中学校よりの依頼にもとづき、11月4日に同校2年生(約130名)を対象に、「マーケティングとは」をテーマに、本学教員が出前授業をおこないました。同校では地域の特産である大形馬鈴薯の活性化について、生徒たちがプランづくりを行っており、生産者からの視点に加え、マーケティングの視点も加えてプランづくりを行っていくとの意見が生徒たちから出されました。



出張授業

新潟県立大学では2009年の開学以来、地域の皆さまを対象にした有意義な講座を開催してきました。今年度は、コロナ禍での食事の改善、健康運動(体操)、家族や地域とのつながりの面から、健康増進について考える公開講座を開催いたしました。

コロナ禍で考える 高齢者の健康と生きがい ～食事、運動、家族、地域～



食事の改善

第1部

渡辺 ゆきなさん

新潟市東区役所健康福祉課
健康増進係 保健師

新潟市と東区の健康課題について



新潟市の人口は、65歳以上の高齢者人口が増え続け、2025年は約3人に一人が65歳以上の方となることが見込まれています。さらに要支援・要介護認定者数も、近年では、年1,000人前後のペースで増加しています。新潟市では、健康寿命延伸計画として様々な取り組みを実施しています。「健康寿命」とは65歳の時点での平均余命のうち、日常生活が自立している期間(年数)を示します。健康寿命を延ばし平均寿命と健康寿命の差を縮めていくことが重要

です。新潟市では、介護が必要となった原因のうち、40歳代～70歳代では圧倒的に脳血管疾患が多く、脳梗塞が原因で亡くなる方の割合(標準化死亡率)は、20政令指定都市のなかで最も高い状況です。脳血管疾患は、食べ過ぎや運動不足、喫煙、飲酒、ストレスなど日頃の生活習慣の積み重ねが発症につながります。また胃がんについても、新潟市の標準化死亡率は20政令指定都市中、上位であり、胃がんの要因の一つにも、乱れた生活習慣の積み重ねや塩分のとり過ぎがあります。新潟市では、新潟の旬の野菜・果物を活かした減塩運動「ちよいしお生活」に取り組んでいます。脳梗塞や胃がんを予防するには栄養バランスの良い食事が大切です。また運動不足も生活習慣病の引き金になります。要介護状態にならないために、若いうちからの生活習慣病を予防していくことが大切です。

食事の改善

第1部

岩城 舞子さん

新潟市東区役所健康福祉課
健康増進係 管理栄養士

食を中心とした健康づくり事業



65歳を過ぎて、病気でもないのに痩せてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えときです。フレイルとは加齢や病気などにより、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことで、放っておくと要介護になる危険が高まります。フレイル予防のポイントは栄養、身体活動、社会参加の3つです。まず1つ目は「栄養」について。高齢者の食事の一番の課題は「低栄養」です。食欲がなくなり、噛む力が弱まってくると、だんだん食事の量が減ってきます。しっかり栄養をとることや、お口の健康を保つことが大切です。「1日3食、朝食、昼食、夕食しっかり食べる」「1日2回以上は主食・主菜・副菜を組み合わせる」「毎日いろいろな食品を食べる」、この3つが重要です。フレイル予防では、たんぱく質を多く含む主菜をしっかり摂ることが大切です。1食の食事の中で、主菜は必ず1皿しっかり取り入れるようにしましょう。2つ目は「身体活動」です。体を動かすことは筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にもよい影響を与えます。3つ目は、「社

会参加」です。地域の茶の間への参加や、趣味やボランティアなどで外出し、ほかの方とコミュニケーションをとることはフレイル予防に有効です。

東区では健康寿命延伸を目的に、高血圧、血糖値、脂質などの要指導率が高い地域を対象に、「介護予防講座」を実施しています。また、2017年度から新潟県立大学と連携して「親子ヘルシーランチクッキング」に取り組んでおり、生活習慣を獲得する時期にある小学生とその保護者を対象に、調理



体験や健康教育を実施しています。県立大学の学生が講師となり、学生が考えたレシピをもとに調理体験や健康教育を行います。今年度は「朝食」がテーマで、トルティーヤをメインにした調理を行いました。



健康運動(体操)

第2部

佐藤 恵子さん

新潟市
「運動普及推進協議会」委員



佐藤様に、健康維持や介護予防につながる「体しゅっきり体操」を実演いただきました。

佐藤:「体しゅっきり体操」を行うときのポイントは以下の5つがあります。①呼吸を止めないように。②数を数えながらゆっくり体操する。③反動をつけずに、気持ちのよいところまで伸ばす。④伸ばす筋肉、鍛える筋肉を意識する。⑤体調が悪いときや痛みがあるときは無理をしない。以上を意識して行うと効果的です。新潟市の公式動画サイトで動画が紹介されています。「新潟シティチャンネル 体しゅっきり」で検索し、ご確認ください。

家族、地域とのつながり、生きがい

第3部

映画「阿賀に生きる」製作発起人

旗野 秀人さん × 小林 知華子さん



小林:旗野さんは新潟水俣病の安田患者の会として、認定申請などで患者さんに寄り添ってこられました。その中で、裁判や行政のシステムの中では語られない患者さんの魅力に気づいて、それを広めてゆきたいと、文化運動を展開してこられました。

旗野:私が水俣病事件に関

日時

令和4年12月4日(日)
13:30から15:30まで

Zoom
オンライン
開催

講師

渡辺 ゆきなさん(新潟市東区役所健康福祉課 健康増進係 保健師)
岩城 舞子さん(新潟市東区役所健康福祉課 健康増進係 管理栄養士)
佐藤 恵子さん(新潟市「運動普及推進協議会」委員)
旗野 秀人さん(映画「阿賀に生きる」製作発起人)
小林 知華子さん(対談参加者)

全体統括

国際地域学部 教授 後藤 岩奈

公開講座プログラム

13:30	開会・開会あいさつ
13:35~14:05	第1部 渡辺 ゆきなさん 岩城 舞子さん
14:05~14:20	第2部 佐藤 恵子さん
14:30~15:15	第3部 旗野 秀人さん 小林 知華子さん
15:15~15:30	第4部 パネルディスカッション
15:30	閉会あいさつ・閉会



わたったのは21歳のときで、半世紀になります。30年前に作った映画「阿賀に生きる」はいわゆる水俣病の被害者の三家族の人たちを一年間通してまとめたドキュメンタリーで、この三家族は未認定の患者さんです。鹿瀬の長谷川芳男さんとミヤエさん。ミヤエさんは、両方杖について棚田で稲刈りしている。娘さんが「もういっかげんなんだから、辞めれば」と言うと、芳男さんはニコッと笑って、「だどもなー、おれ好きなんだわや」って。二人とも見事に80歳まで生きました。安田の舟大工の遠藤武さんは水俣病の被害を受けたため、しばらく舟作りも辞めていた。症状が一個しかないから水俣病とは認められず棄絶されますが、一念発起して、最後のお弟子さんに舟作りを教えるんです。遠藤さんの家は、木造ガラス戸が割れてたんで、「ガラス入れてやりましょうか」って言ったら、「よけいなことをするな。そこは毎年、朝顔が一輪、花を咲かしてくれる入口なんだ、玄関なんだ」と。そんな良寛さんみたいな暮らし、いくら貧しくても、花一輪をめぐるような生活を、ちゃんとやってるんですね。餅屋の爺ちゃんこと加藤作二さんとキョ子婆ちゃんは、ほんと、お天道様と同じ暮らしをしてます。4時になると畑に出て、草取りをして、お天道様が沈むと戻って来て、風呂入って、晩酌して、カラオケやっつの繰り返し。暮らしぶりはすごく質素、素朴なんです。安田で頼まれ餅をついて、80過ぎてても一人で一日28日もつくんです。婆ちゃんと二人きりで、しみじみと「いやーきょう酒うまかった。いい仲間いて、酒うまかった」。婆ちゃんが「あー、いかったのう」って、相槌打つんです。映画「それからどしたい」は、2020年に103歳で亡くなった渡辺参治さん追悼のドキュメンタリー。参治さんはともかく民謡が大好きで、子供のときから亡くなるまで、ずーっと民謡を歌っておられた方で、いわゆる民謡で水俣病を克服した人なんです。参治さんの職業は屋根ふき職人。なのでニセ患者の代表だと言われる。屋根ふき職人で、あんな元気で、歌が上手で、100歳まで生きるなんていうのは、世間の水俣病の概念から外れるんです。でも、参治さんはへっちゃらで、なんで水俣病患者が歌うたうと悪いんだ、なんで草取りに朝行くと悪いんだ、というふうに教えてもらった。ですから私もそばにいて、初めてそういうふうで私自身が解放されたというか、それから参治さんと日本全国、冥土の土産ツアーと称して、北海道から沖縄まで行脚しました。で、見事に103歳まで生きて亡くなるんです。これらの映画は「豊かに生きて、豊かに死んでいった人たちの映画だ」と思う。

小林:私もハンセン病の回復者とお付き合いがあって、とても仲よくしてもらった方が、70年も隔離されて療養所で暮らしたんですけど、大変な思いもいっぱいしてるんですけど、すごく明るくて、いつも楽しいんです。もう全部自分で何でもするんですね。好奇心が旺盛で、90何歳で亡くなるまでずっと勉強も続けておられました。

旗野:たしかに障害とか病気は抱えてるんだけど、むしろ我々よりも、羨ましいほど生き生きして、日常を生きている。水俣病被害者以前に、すでにいっぱい苦労して、人生の達人というか、病気には負けてない。障害とか病をちゃんと受け入れながら、自分の与えられた人生はしっかり、生きがいを持って生きている、っていうのが共通してるんじゃないかなと思うんです。

参加者の声 (アンケートより)

- 健康体操...家の中で行うのにちょうど良いタイミングでよかったです。
- 改めて健康に生きるといことを考えていきたいと思いました。
- これからの人生の過ごし方、健康に関心を持ち始めておりましたので、貴重なお話を伺って、2時間があっという間に過ぎました。
- これからは、バランスの良い食事を心がけ、体をしっかりと動かし、疾病の有無に関わらず生きがいを持って、残りの人生を歩んでいきたいと思います。

第4部

パネルディスカッション

(左から)渡辺ゆきなさん、岩城舞子さん、佐藤恵子さん、旗野秀人さん、小林知華子さん、後藤岩奈教授



渡辺

(体しやっきり体操は)ただやるだけでなく、筋肉を使っている所、伸ばす所を意識するだけで体も温まり、効果があります。いろいろな世代の人にもやって欲しい。旗野さんの話の「豊かに生きて、豊かに死んでゆく」という言葉が印象的で、今日のテーマの大きなヒントを教えてもらいました。生きがいがある方はすごく強いです。

岩城

(映画の中の人も)稲刈り、民謡、餅つき、畑仕事など、病気と関係なく生き生きと長生きされたとのこと。高齢の方が、自分に合ったお仕事、趣味、活動を続けることが、元気に生き生きと、長生きする秘訣なのではないでしょうか。

佐藤

人間と言うのは、何か目標とか、好きなことを見つけるのが大事。高齢者は外に出るのが難しい。若い時は「教育」と「教養」。高齢者は「今日、行く(所がある)」と「今日、用(がある)」。

旗野

毎日毎日、今日が最後だと思って生きればいいのかー。

後藤

フレイル予防では、口を動かすということも重要なのではないですか。食べる、口を動かす、歌をうたうことは重なるのではないですか。

佐藤

フレイル教室で「パタカラ」という口腔体操があります。口の中の舌や喉の運動を兼ねています。歌をうたうということは、お腹から声を出し、腹筋を使う。腹筋は体幹、つまり体の中心の大事なところ。腹筋をよく使うと、身体も調子よく動くようになります。

旗野

渡辺参治さんは一滴も酒を飲まない、甘いものを食べない、食事も質素だった。みんなで宴会をやっても、酒も飲まずに最後までつきあう。若い人とのコミュニケーションが楽しい。盛り上がると、腹筋をする。ほんとうに腹の底から出る声。

佐藤

フレイルの教室でも「カラオケに行きなさい」と言ってます。声を出すというのは、肺活量にもなるし、コミュニケーションもとれるし、自分の喉を鍛えるし、肺の機能を上げることになるので、特に高齢者にはいい。少しコロナが落ち着いたら、どんどんカラオケに行って欲しい。

旗野

何よりも、好きでずっとやれるってことが一番の身体に良い、健康なことにつながる。精神の高揚が体を後押ししてくれるんじゃないかな。