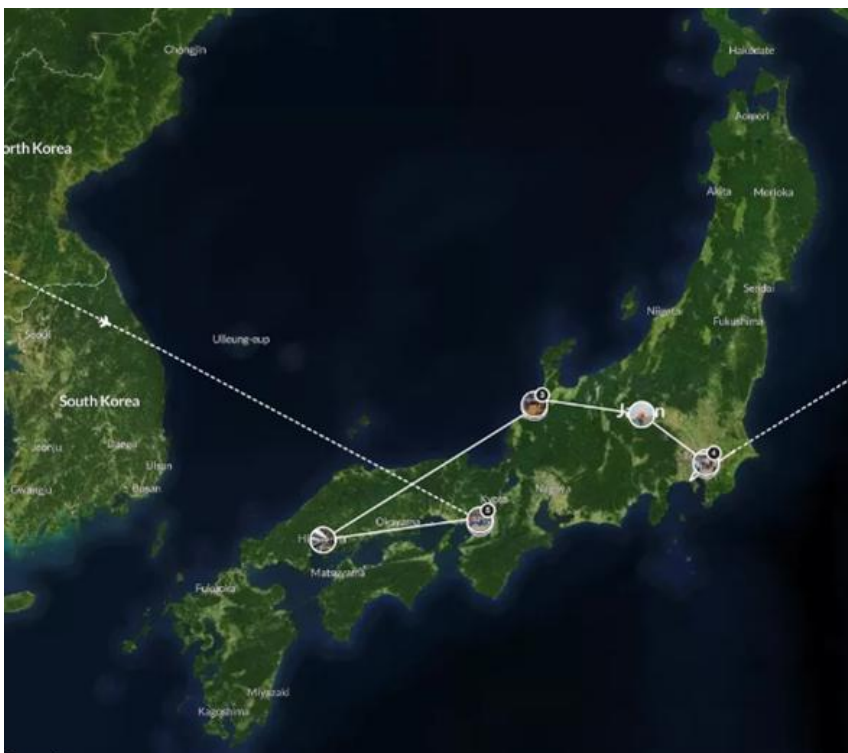


Japan, land van tegenstellingen

De werkelijkheid is soms anders dan verwacht

5 – 18 mei 2025

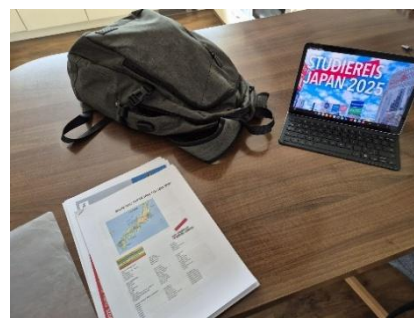


Maandag 5 mei

Op reis met de HAN

Ik ga mee op studiereis naar Japan, georganiseerd door de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN). Aanleiding is de wereldexpo in Osaka, die onlangs haar deuren opende. Het thema van de expo is 'Designing Future Society for Our Lives' – een inspirerende kapstok voor gesprekken over de toekomst van samenleven, techniek en zorg. Reden genoeg om ook andere plekken in Japan te bezoeken, zoals Kanazawa en Tokio. Ons reisgezelschap is een mooie mix: studenten, HAN-medewerkers en mensen uit het werkveld, zoals ikzelf. Jong en oud, nieuwsgierig en nuchter – dat levert ongetwijfeld boeiende ontmoetingen op.

Mijn tas is inmiddels ingepakt. De vertrouwde 'laatste dingen' liggen klaar: paspoort, opladers, notitieboekje, wat Japanse yen en natuurlijk snacks voor onderweg.



Met de trein naar Schiphol, inchecken, wachten... en dan begint het grote stilzitten. Een vliegende start, maar dan letterlijk. We vliegen met KLM van Amsterdam naar Osaka, een vlucht van bijna 14 uur. Dus: goed plannen welke spullen binnen handbereik moeten, want onderweg kun je beter niet graven in je handbagage. De afstand tussen Amsterdam en Osaka bedraagt ongeveer 9.500 kilometer – hemelsbreed dan, want door het omvliegen komt er aardig wat bij. We vliegen met een Boeing 787 Dreamliner, een toestel dat speciaal is ontworpen voor langeafstandsvluchten. Deze moderne jet staat bekend om zijn lichtere bouw, stillere motoren en iets hogere cabinedruk, wat de kans op een hamerende jetlag nét iets kleiner maakt. In de Dreamliner voelt het alsof je op ongeveer 1800 meter hoogte bent, terwijl je in andere vliegtuigen het gevoel hebt op 2400 meter hoogte te zijn. Dit maakt de vlucht comfortabeler en vermindert vermoeidheid bij de passagiers. De Dreamliner kan tot 14.000 kilometer aan één stuk door vliegen, dus voor deze route hoeft hij zich niet eens bijzonder in te spannen. Toch voelt het voor ons aan boord als een serieuze afstand. Zeker als je na dertien uur zitten het idee krijgt dat je benen vergeten zijn hoe ze werken.

Dinsdag 6 mei

Aankomst in Japan: andere route, zelfde jetlag

Sinds de oorlog in Oekraïne is de vliegroute naar Japan flink veranderd. De Russische luchtruimen zijn taboe, dus we maken een sierlijke boog via Roemenië, de Zwarte Zee, Turkije, de Kaspische Zee en vervolgens over Kazachstan, China en Zuid-Korea. Het resultaat: een extra uurtje of wat in de lucht. Genoeg tijd om je voeten in onmogelijke posities te wringen en alsnog je boek niet uit te lezen.

Rond tien uur 's ochtends zetten we voet op Japanse bodem, op Kansai International Airport bij Osaka – gebouwd op een kunstmatig eiland. Mijn digitale voorbereiding loont: met een QR-code, wat verse foto's en vingerafdrukken ben ik vlot door de douane. De techniek werkt, al moet je wel accepteren dan er nog een foto van je wordt gemaakt en je privacy feitelijk in handen van de overheid geeft.



Dan begint het lokale voorbereidingscircus. Want ondanks de hightech reputatie is niet alles in Japan even digitaal geregeld. Eerst geld pinnen – kaartbetalingen zijn hier lang niet overal vanzelfsprekend. Daarna een Kansia (ICOCA) -kaart geregeld: een OV-chipkaart waarmee je metro, trein en bus kunt gebruiken. Speciaal tarief voor toeristen, dus je paspoort moet even mee naar de balie. Opladen kan helaas nog niet digitaal, dus contant geld is best belangrijk. Alles lukt – al is het even zoeken, puzzelen en soms vriendelijk glimlachen naar een helpende medewerker.

Met de trein reizen we vanaf het vliegveld naar het centrum van Osaka. Het hotel is nog niet klaar voor onze aankomst, dus na het afgeven van de koffers gaan we meteen de stad in. Jetlag wegwandelen, dat is het plan.

Lunchen doen we in een klein tentje waar we ramen met gebrande kaas bestellen – stevig, warm en pittig. Goed voor lichaam en geest. Daarna trekken we verder door de stad: we wandelen langs het kanaal van Dotonbori, zien het gigantische leeuwengezicht van het heiligdom Namba Yasaka, en beklimmen de Tsutenkaku Tower. Boven hebben we een prachtig uitzicht over de stad. Wat een metropool.



's Avonds dineren we in een typisch Japanse setting bij restaurant Nishiy. Aan tafel zit professor Kentaro Yamaguchi van de universiteit, die ons verwelkomt met kennis, verhalen en – uiteraard – sake. Zowel warm als koud, want vergelijken hoort erbij. Een ontspannen avond in goed gezelschap. En morgen? Dan begint het échte programma.

Woensdag 7 mei

Studeren, zorgen en rondzwerven in Osaka

De intensieve dag van gisteren bleek een goede remedie voor de jetlag – ik sliep als een blok. Nou ja, tot er rond een uur of vier een telefoontje kwam van een collega in Nederland die zich niet had gerealiseerd dat ik al in een andere tijdzone zat. Mijn fout natuurlijk: telefoon niet op stil. Les geleerd.

Rond acht uur wachtte het ontbijt. In Japan is dat een beleving op zich. Je krijgt een bord met negen vakjes en wordt daarna losgelaten op een buffet. Alles mag: vis, vlees, bonen, groenten, een croissantje, een schep rijst, soep... Het resultaat: een kleurrijke en voedzame start van de dag.



We worden opgehaald door studenten van de universiteit, die ons met het openbaar vervoer naar de campus begeleiden. Daar krijgen we uitleg over het Japanse onderwijssysteem en presentaties van studentprojecten. Ook is er een HAN-presentatie, want deze reis draait niet alleen om



inspiratie, maar ook om samenwerking. Er wordt zelfs een officiële samenwerkingsovereenkomst ondertekend. Hierdoor kunnen studenten voortaan zonder extra kosten een semester (zoals een minor) volgen aan elkaars universiteit. Mooi voorbeeld van kennisuitwisseling over de grens. Na de lezingen volgt een rondleiding over de campus. Vooral de bibliotheek valt op: ruim, licht en vol plekken waar je rustig

kunt werken of studeren. Daar kunnen sommige Nederlandse instellingen nog wat van leren.

In de middag staat ouderenzorg centraal. We bezoeken een kleinschalige zorglocatie in Osaka, waar mensen met dementie of tijdelijke lichamelijke zorgbehoeften worden opgevangen. We krijgen een heldere uitleg over de zorgaanpak én een uitgebreide rondleiding. Het is interessant om te zien hoe deze instelling ruimte en rust combineert met een zorgaanpak die heel nabij voelt. We krijgen een inkijkje in hoe Japan, met haar vergrijzende bevolking, invulling geeft aan ouderenzorg – kleinschalig, functioneel en respectvol.



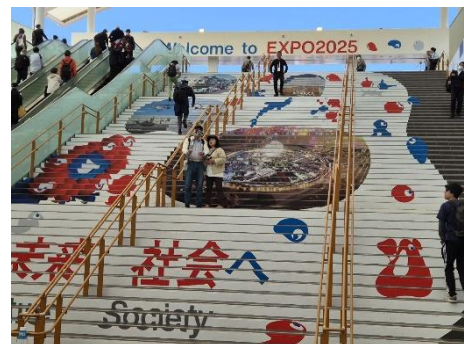
Aan het eind van de middag is het officiële programma afgelopen. Ik besluit er nog een 'optopping' aan vast te plakken. Eerst naar de Umeda Sky Building, een wolkenkrabber met een spectaculair uitzicht over de stad. Binnen is ook een tentoonstelling over de ideeën achter het ontwerp – verrassend inspirerend. Daarna wandel ik naar het Osaka Kasteel, dat prachtig wordt uitgelicht in het donker. Een indrukwekkende mix van historie en verlichting.

Op de terugweg naar het hotel ervaar ik het stadsleven zoals een toekomstige reisbegeleider dat moet kennen – drukke straten, volle metro's, maar alles werkt. Rond tien uur zoek ik nog een hapje eten. In een klein restaurant bestel je buiten bij een muurautomaat wat je wilt eten. Binnen wordt het vervolgens snel en netjes opgediend. Sober, smaakvol en efficiënt. Ook dat is Japan.

Donderdag 8 mei

Expo 2025 – toekomst in de steigers

Vandaag brengen we een bezoek aan de Wereldexpo 2025 in Osaka – een groots opgezet evenement dat eens in de vijf jaar wordt georganiseerd en waar landen van over de hele wereld hun visie op de toekomst presenteren. De Expo is geopend op 13 april en inmiddels hebben al meer dan een miljoen bezoekers het terrein betreden. Zelfs onze nieuwe premier Dick Schoof is al geweest, en koning Willem-Alexander staat gepland voor volgende week. Het geeft wel aan dat Nederland zich hier serieus laat zien.



Het centrale thema van deze editie is "Designing Future Society for Our Lives" – een breed maar krachtig motto dat uitnodigt tot het nadenken over grote mondiale vraagstukken: klimaatverandering, vergrijzing, duurzaamheid, gezondheid en technologie-integratie. Elk land benadert dat thema op zijn eigen manier, vaak met opvallende tijdelijke architectuur. Je kijkt je ogen uit. Sommige paviljoens zijn futuristisch en minimalistisch,

andere juist traditioneel of speels. Alles mag, als het maar indruk maakt.



Wat meteen opvalt: het enorme houten dek dat als een cirkelvormige promenade boven het terrein zweeft. Deze zogenaamde "Grand Roof" is een van de architectonische hoogtepunten van de Expo. Je kunt er overheen wandelen en krijgt onderweg prachtige uitzichten over het hele terrein en de baai van Osaka. Echt een sterk staaltje Japanse houtbouw.

Vandaag staat voor ons in het teken van een speciale sessie in het Nederlandse paviljoen. Hier wordt kennis gedeeld over de stand van zaken in de Nederlandse ouderenzorg. Een architect geeft bovendien een toelichting op het concept van ons paviljoen, dat draait om gezondheid, circulariteit en verbinding. Het gebouw zelf is gemaakt van gerecycled staal en kan na afloop volledig worden gedemonteerd en hergebruikt – duurzaam denken in de praktijk dus. Na afloop van de Expo 2025 in Osaka verhuist het Nederlandse Paviljoen naar Awaji-eiland in Japan.



De projectdirecteur van Nederland verzorgt een rondleiding met achtergrondinformatie over ontwerp, uitvoering en samenwerking met bedrijven en overheden. Interessant om te zien hoe zorgvuldig zo'n tijdelijk bouwwerk wordt voorbereid – en hoeveel meer er schuilgaat achter wat aan de buitenkant 'gewoon' een paviljoen lijkt.



En dat er al meer dan een miljoen mensen zijn geweest, merken we. Vandaag is het behoorlijk druk, zeker 10.000 bezoekers op het terrein. De toegang werkt via een tijdslot-reserveringssysteem, maar zelfs als je op tijd bent, kun je nog even wachten voordat je naar binnen mag. Eenmaal op het terrein is het gelukkig goed te doen: brede paden, veel buitenruimte, en genoeg plek om te kijken zonder te dringen.

Voor wie paviljoens wil bezoeken, is wachttijd onvermijdelijk. Gemiddeld sta je een half uurtje in de rij, bij populaire paviljoens wat langer. Het Nederlandse paviljoen blijkt een echte trekpleister – daar staat de hele dag een rij. Blijkbaar spreekt onze benadering aan. Of het komt door de geur van versgebakken poffertjes, dat kan ook. Hoe dan ook: onze belastingcenten lijken goed besteed.



Vrijdag 9 mei

Expo-verkenning & ouderenzorg van dichtbij

Vanochtend staat een verdiepend bezoek aan de Expo op het programma. We willen een aantal paviljoens echt van binnen bekijken, om zo beter zicht te krijgen op de inhoud en het verhaal dat landen hier vertellen. Het gaat dus niet alleen om mooie buitenkanten, maar vooral om de visie achter het ontwerp: wat willen landen uitstralen, welke oplossingen dragen ze aan en wat zegt dat over hun positie in de wereld?



De route naar de Expo verloopt inmiddels vertrouwd: een wandeling naar het metrostation, een paar haltes ondergronds, uitstappen bij het eindpunt en dan nog een half uurtje in de rij tot je naar binnen mag. Rond half elf betreden we het terrein, met een route die zich net zo goed laat leiden door nieuwsgierigheid als door planning.



Ik kies vrij willekeurig een aantal paviljoens om te bezoeken – je weet tenslotte nooit waar de lange wachtrijen zich ophopen. In korte tijd bezoek ik achtereenvolgens Maleisië, Sri Lanka, Indonesië, Bangladesh, Suriname, Saoedi-Arabië en Ethiopië. Elk land presenteert zich op geheel eigen wijze. Maleisië biedt een inspirerende doorkijk naar een toekomst als slimme, duurzame natie met aandacht voor natuur én technologie. Indonesië toont trots een grote maquette van de toekomstige hoofdstad Nusantara – ik raak er in gesprek over de

uitdagingen van deze gigantische stadsverhuizing. Bangladesh presenteert een verhaal over zelfredzaamheid en klimaatbestendigheid. Sri Lanka lijkt de beursstand letterlijk te hebben overgeheveld van de Vakantiebeurs in Utrecht – zon, zee en tropisch groen. Suriname heeft een sobere presentatie, zonder iemand erbij. De contrasten zijn groot, maar juist dat maakt het boeiend.



In de middag draait het om de Japanse ouderenzorg. We brengen een bezoek aan twee zorgorganisaties: een verpleeghuis en een dagbestedingslocatie. Beide instellingen geven een goed inkijkje in hoe Japan omgaat met haar snel vergrijzende bevolking – inmiddels is bijna 10% van de Japanners 80 jaar of ouder, in NL is dat nog slechts 5%. (1 op de 4 is 65 jaar en ouder)



Wat opvalt, is de sterke nadruk op respect, ritueel en structuur.

Ouderen leven vaak in kleinere groepen, in rustige omgevingen waar orde en netheid belangrijk zijn. De zorg is functioneel ingericht, met een duidelijke taakverdeling en nauwelijks ondersteund door technologie – dus geen zorgrobots, automatische tilsystemen en slechts enkele sensoren. In Nederland wordt echt veel meer technologie gebruikt. Ook is de inzet van vrijwilligers lijkt veel beperkter. In Japan ligt er een sterke nadruk op professionele (medische) zorg, Daarnaast staat de mantelzorg onder druk nu er meer kleine gezinnen en alleenstaanden zijn.

Onze conclusie aan het eind van de dag: we mogen in Nederland trots zijn op wat we hebben opgebouwd. Onze zorg staat weliswaar ook onder druk, maar er is vaak meer aandacht voor persoonlijke relaties, autonomie en gemeenschapszin. Tegelijkertijd leren we van Japan hoe belangrijk structuur en rust kunnen zijn.

Aan de dinertafel bespreken we de grote uitdagingen die beide landen delen: personeelstekorten, kostenstijging, veranderende familiestructuren, en de vraag hoe we 'ouder worden' opnieuw moeten vormgeven. De meningen lopen uiteen – niet alleen aan onze tafel, maar zeker ook in de politiek. Daar zijn veel mensen voor nodig, en dan wordt het soms ingewikkeld. Maar juist daarom is zo'n uitwisseling als vandaag zo waardevol. Het zet aan tot denken én tot handelen.



Zaterdag 10 mei

Hiroshima – herinnering en hoop

Vandaag maken we een dagtrip naar Hiroshima, een stad die wereldwijd symbool staat voor zowel vernietiging als veerkracht. Het ligt op ruim 330 kilometer van ons hotel in Osaka – een flinke afstand, maar met de Shinkansen is dat zo overbrugd. Deze Japanse hogesnelheidstrein rijdt gemiddeld ruim 300 km/uur en dankzij een directe verbinding met slechts enkele tussenstops zijn we in iets meer dan een uur op onze bestemming. Efficiëntie waar je stil van wordt – en dat is nog vóór we in Hiroshima aankomen.





Om 10.00 uur stappen we uit op Hiroshima Station. Voor vandaag hebben we een Engelstalige gids geregeld: een man uit Pakistan die hier al jaren woont. Ooit naar Japan gekomen voor een baan bij autofabrikant Mazda, die zijn hoofdkantoor in Hiroshima heeft. Inmiddels is hij een ervaren stadsgids, met een indrukwekkende kennis van zowel de lokale geschiedenis als de culturele gevoeligheden. Hij weet de feiten én de emoties goed te verwoorden – helder, met respect, zonder sensatie.

Het programma draait – vanzelfsprekend – om de atoombom die op 6 augustus 1945 om 08.15 uur op Hiroshima werd afgeworpen. De eerste inzet van kernwapens in oorlogstijd. Ongeveer 70.000 mensen stierven op die dag zelf, en in de maanden erna vielen er nog tienduizenden slachtoffers door verwondingen en stralingsziekten. Hiroshima was in één klap grotendeels weggevaagd.

We bezoeken het Peace Memorial Museum, dat op indringende wijze laat zien wat de impact van die dag was. Persoonlijke verhalen, voorwerpen, foto's – het laat niemand onberoerd. Daarna lopen we door het Vredespark, een zorgvuldig aangelegd gebied op de plek waar ooit het stadscentrum lag. Hier bevinden zich talloze gedenkpunten, waaronder het Kindervrede-monument, de Vredesklok en de Vlam van de Vrede, die blijft branden totdat alle kernwapens van de wereld zijn verdwenen.

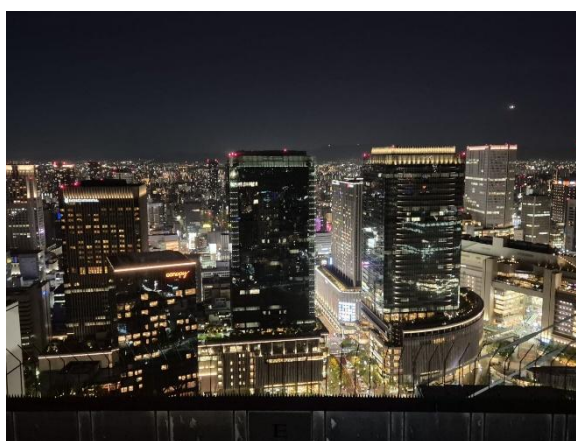


Een indrukwekkend moment is ons bezoek aan de A-Bomb Dome (Genbaku Dome), een van de weinige gebouwen die overeind bleef staan na de explosie. Het is sindsdien ongemoeid gelaten – als tastbare herinnering aan de verwoesting, en als pleidooi voor vrede.

Tijdens de lunch komen we weer even terug in het heden, met een lekkere maaltijd in een lokaal restaurant. Daarna wandelen we nog kort door het moderne Hiroshima: een stad die ondanks alles weer is opgebouwd, levendig en groen, met een opvallend kalme sfeer.

Rond 17.00 uur pakken we de Shinkansen terug naar Osaka. Daar beklim ik nog even een uitzichtpunt om wat foto's van de stad bij avondlicht te maken. Het blijft bijzonder hoe steden als Osaka en Hiroshima zo contrastrijk zijn: de één kolkend van het leven, de ander doordrenkt van herinnering.

De dag sluit ik af met een bord sushi – een soort rustmoment na zoveel indrukken. Om 22.30 uur plof ik moe maar voldaan op bed. Eerst nog even foto's uploaden naar Polarsteps, dan gaat het licht uit. Morgen weer een nieuwe dag, maar deze vergeet ik niet snel.



Zondag 11 mei

Van festival tot warmwaterbron

Vandaag staat in het teken van reizen én ontspannen. Rond acht uur verlaten we het hotel, waarna we via een korte wandeling, een rit met de metro en een overstap op een indrukwekkend groot treinstation — waarvan ik inmiddels vermoed dat er een eigen postcodestelsel voor nodig is — onze weg vervolgen naar het noorden. Na twee treinritten bereiken we de omgeving van Kanazawa, een stad aan de westkust van Japan, bekend om zijn traditionele wijken, kunstnijverheid en warmwaterbronnen.

Onze eerste stop is een bezoek aan een dagcentrum voor ouderen in een nabijgelegen dorp. We krijgen een korte rondleiding en zien hoe ouderen hier ondersteund worden in hun dagelijkse leven. De sfeer is huiselijk en de opzet kleinschalig. Het centrum biedt dagbesteding, fysiotherapie en sociale activiteiten — en net als elders in Japan valt op hoe functioneel en respectvol de zorg wordt georganiseerd. Ook hier zie je een mengeling van traditionele gewoonten en moderne voorzieningen, al met al een rustige en waardige omgeving.



Daarna bezoeken we een straatfestival in Kanazawa, dat toevallig dit weekend plaatsvindt. Het festival draait om kinderen, cultuur en community. Er zijn optredens met dans en muziek door scholieren, kraampjes met spelletjes, en – uiteraard – heel veel eettentjes. Tempura, takoyaki (octopusballetjes), yakitori en zoete mochi zijn in overvloed te vinden. Het is druk, levendig en tegelijk vriendelijk: geen schreeuwerige muziek, geen rijen die uit de hand lopen. Gewoon een lokale viering met een warme sfeer, waar jong en oud samenkomen.

In de namiddag is het tijd voor ontspanning: we bezoeken een onsen, een traditioneel Japans badhuis met heet bronwater. Deze natuurlijke warmwaterbaden worden verwarmd door geothermische activiteit — niet vreemd in een land met zoveel vulkanen. Het water bevat mineralen zoals zwavel, ijzer en natriumchloride, die naar verluidt goed zijn voor huid, spieren en gewrichten. Maar eerlijk is eerlijk: zelfs zonder die beloftes is een onsen vooral een goede plek om je hoofd leeg te maken.

De Japanse onsencultuur kent duidelijke regels. Vooraf grondig wassen is verplicht, en badkleding is niet toegestaan — een concept dat voor westerse bezoekers even wennen kan zijn. Mannen en vrouwen baden doorgaans gescheiden. In ruil voor die kwetsbaarheid krijg je rust, warmte en een soort tijdloos gevoel. Je laat letterlijk alles los, behalve je handdoekje, dat mag op je hoofd blijven liggen.



Foto's maken is hier natuurlijk uit den boze, en terecht. Maar de ervaring staat stevig op mijn netvlies. Stoom stijgt op uit het water, houten muren omarmen de ruimte, en je hoort alleen zacht gemompel en het geluid van druppelend water. Na afloop voel ik me alsof ik een kleine reset heb ondergaan – warm van buiten én binnen.

We sluiten de dag af met een traditionele Japanse kaiseki-maaltijd: een zorgvuldig samengestelde 11-gangen dinerervaring, waarin smaken, kleuren en structuren in harmonie worden gepresenteerd. Elk gerecht is klein, precies en verfijnd – en hoewel je verwacht dat zoets zich over een lange avond uitstrekt, worden we in anderhalf uur door het volledige menu geleid. Japanners weten ook van tempo. Voor je het weet ben je van de ingelegde groente bij het voorgerecht beland bij het seizoensfruit als toetje, en is het tijd om op te staan. Mooi, bijzonder, en een tikkeltje efficiënt.

Na het diner wacht ons nog een bijzondere ervaring: een overnachting in traditionele Japanse stijl. Geen hotelbed met springveren, maar een tatami-kamer: een ruimte met gevlochten rietmatten op de vloer, schuifdeuren van papier (shoji), en lage houten meubels. Slapen doen we op een futon, een opgerold matras dat op de vloer wordt gelegd. Comfortabel? Verrassend genoeg wel. De eenvoud en rust van zo'n kamer werken ontspannend, alsof de ruimte met opzet alle prikkels weert. Geen tv, geen klok, geen bureaulamp – alleen stilte en structuur.



Maandag 12 mei

Kanazawa- traditie, beton en blindegeleidetegels

Vandaag staat een korte verplaatsing naar Kanazawa op het programma. Met zo'n 500.000 inwoners is dit voor Nederlandse begrippen een flinke stad, maar in Japan heeft het nog net het formaat 'provinciehoofdstad'. Toch is Kanazawa bijzonder: het staat bekend als cultureel alternatief voor de overbekende stad Kyoto, met goed bewaard gebleven historische wijken, kunstnijverheid, de beroemde Kenrokuen-tuinen en een rijk verleden als samoerai-stad.

We beginnen de dag met een hotelontbijt dat — zoals vaak in Japan — bestaat uit een breed scala aan kleine gerechten: vis, vlees, gefermenteerde groente, soep, rijst, tofu. Een gekookt eitje was nergens te bekennen, maar er is koffie, dus er is hoop. Na deze smakelijke chaos nemen we de Shinkansen richting Kanazawa. Snel, comfortabel en op de minuut nauwkeurig.



Bij aankomst stuiten we op een groot boeddhabeeld met kind vlak bij het station. Een indrukwekkend beeld, en we vermoeden even dat het een eeuwenoud monument is. Maar een korte zoektocht leert dat het nog geen dertig jaar oud is, gemaakt van beton en neergezet door een lokale vastgoedmagnaat met grootse plannen. Helaas is die magnaat inmiddels failliet, en laat hij een probleem van ruim 60 meter hoog na. Het beeld is zo hoog dat het volgens luchtvaartregels voorzien moet zijn van waarschuwingsslampen voor vliegtuigen, maar dat is dus niet gebeurd. Wat ooit als spirituele landmark bedoeld was, is nu een bureaucratisch hoofdpijndossier.



We besteden de dag verder vooral lokaal. Op de Omicho-markt, de bekendste versmarkt van Kanazawa, blijkt wel hoe belangrijk vis is in het dagelijks leven. Grote krabben, glanzende tonijn, schelpdieren in overvloed — en alles kraakvers. We proeven, kijken en luisteren naar de verkopers die onverstoord hun waar aanprijzen.

Daarna trekken we de stad verder in, te voet. We lopen door gewone woonwijken, met hier en daar een tempel verscholen tussen de huizen. De sfeer is rustig, verzorgd, en het valt op hoe traditioneel en compact de bouw hier nog is. Geen grote voortuinen of parkeergarages, maar smalle straatjes, veel planten bij de voordeur, en zo nu en dan een winkeltje dat eruitziet alsof het er al sinds 1953 zit.

Wat wél opvalt, is dat de infrastructuur nauwelijks is ingericht op ouderdom. Rollators, rolstoelen of scootmobielen zouden hier geen gemakkelijke route vinden. De stoepen zijn smal, soms hobbelig, en de toegang tot gebouwen vaak via trappen zonder leuning. Alleen voor blinden is er veel aandacht: de kenmerkende gele geleidetegels liggen overal. Je vraagt je af: ziet men hier het vergrijzingsprobleem wel? Of is het beleid er stilletjes op gericht dat mensen zich maar moeten aanpassen — of gewoon 'doorgaan' tot het niet meer gaat?



Japan staat bekend om haar vergrijzende bevolking – in Kanazawa ligt het aandeel 80-plussers al ruim boven de 10%. Toch lijken fysieke aanpassingen in de openbare ruimte achter te blijven. Waar wij in Nederland het woord 'leefbaarheid' koppelen aan toegankelijkheid, lijkt hier het accent meer te liggen op persoonlijke plicht en aanpassing. Wie niet mee kan in het tempo, valt stilletjes buiten beeld.

Aan het eind van de dag maken we nog een wandeling door de Nagamachi-wijk, het oude samuraïdistrict van Kanazawa. Geen tempels deze keer, maar een wijk die je bijna letterlijk terugvoert in de tijd van de Edo-periode (1603 – 1868). Hier woonden vroeger de Samorai die in dienst waren van de machtige Maeda-clan, de heersers over de regio. De Samoerai waren de Japanse krijgersklasse die van de 12e tot de late 19e eeuw een leidende rol speelden in de Japanse samenleving. Ze vormden een aristocratische klasse, bekend om hun vaardigheid met zwaarden, hun eergevoel, en hun loyaliteit aan hun feodale heer).



De sfeer in Nagamachi is opvallend stil en ingetogen. De straatjes zijn smal en geplaveid met keien, geflankeerd door lemen muren met bamboe-afdichting — traditionele bouwtechnieken die bedoeld waren om indringers buiten én de eer binnen te houden. Sommige huizen zijn toegankelijk voor bezoekers, zoals het goed bewaarde Nomura-ke, een voormalig samuraïhuis met een prachtige binnentuin en ingerichte vertrekken vol gebruiksvoorwerpen, harnassen en kalligrafie.

Wat vooral opvalt, is hoe functioneel maar ook verfijnd deze huizen zijn. Geen overdaad, maar alles in balans — van de schuifdeuren tot het stromende water in de tuin. Het geeft een glimp van een wereld waarin discipline, eer en esthetiek hand in hand gingen. In het straatbeeld zie je bijna vanzelf de rechte rug van een samurai voor je, al is die inmiddels vervangen door toeristen met rugzak en camera.

Deze wandeling door Nagamachi maakt de dag compleet. Na al het moderne Japan — van Shinkansen tot vastgoed-Boeddha — is het goed om ook het historische gezicht van Kanazawa te ervaren. Een plek waar het verleden nog voelbaar is in de stenen onder je voeten en de stilte tussen de muren.

Dinsdag 13 mei

Share Kanazawa & de kunst van eenvoud

Vandaag is voor sommigen misschien wel het hoogtepunt van de reis: ons bezoek aan Share Kanazawa. Deze bijzondere plek ligt aan de rand van de stad en is in 2014 ontwikkeld door de non-profitorganisatie Bussi-en. Het is een innovatief woonconcept waarin ouderen, studenten en mensen met een beperking samenleven in een soort eigentijds dorp. Niet in aparte hokjes, maar juist bewust 'gochamaze' — een Japans woord dat vrij vertaald staat voor "een gemengde boel" in de beste zin van het woord. Ofwel: een samenleving waar verschillende generaties, talenten en uitdagingen zich vermengen tot een levendige, ondersteunende gemeenschap.

Share Kanazawa is gebouwd rondom het idee van inclusie, participatie en verbondenheid. De huizen zijn ruim, het terrein is groen en toegankelijk, en er is ruimte voor sport, cultuur en ontmoeting. Het is een plek waar het dagelijks leven niet om zorg draait, maar om meedoen, en waar zorg vanzelfsprekend onderdeel is van het geheel. Mensen leven hier niet naast elkaar, maar met elkaar.



We krijgen een presentatie van de directeur — in het Japans, maar met een slimme toepassing van Google Translate op haar smartphone. Na iedere zin klinkt even later haar boodschap in het Engels uit haar telefoon. Het werkt verrassend goed, en het versterkt ook de symboliek van deze plek: communicatie is geen doel, maar een brug. Wat ze vertelt is inspirerend, doordacht en oprecht. Hier wordt geleefd vanuit wat Japanners ikigai noemen: het vinden van betekenis in het alledaagse. Ik zag dat eerder op Okinawa, en nu dus opnieuw — hier, in het noorden van Honshu. Na de presentatie krijgen we een rondleiding over het terrein, langs woningen, gemeenschappelijke ruimtes en ateliers. De lunch is lokaal, eenvoudig en vers. Net als de mensen hier: vriendelijk, rustig, zonder opsmuk. Maar met inhoud.





's Middags duiken we weer even de stad in. We maken een kleine tour langs hoogtepunten, waaronder een gouden ijsje (letterlijk: softijs met een flinterdun bladgoudlaagje — typisch Kanazawa), een bezoek aan het Kanazawa Castle en een wandeling door de prachtige Kenrokuen-tuin, een van de drie beroemdste tuinen van Japan. Alles ademt hier traditie, precisie en seizoensgevoel.



Tot slot bezoeken we het DT Suzuki Museum, gewijd aan de beroemde filosoof en zenmeester Daisetz Teitaro Suzuki, die een sleutelrol speelde in het introduceren van zen in het Westen. Maar dit museum is meer dan een expositieplek. Het is ontworpen als ruimte voor contemplatie, met stille waterpartijen, strakke lijnen en veel licht.

Architect Yoshio Taniguchi, ook bekend van het MoMA in New York, wist de essentie van zen te vangen in beton, glas en stilte.



Je loopt er niet doorheen om 'iets te zien', maar om iets niet te missen. Alsof het gebouw je uitnodigt om even te vertragen, en te voelen wat er gebeurt als je niets moet. Het is, zoals een Groninger misschien zou zeggen: best wel bijzonder.

Woensdag 14 mei

Over sneeuwmuuren en stilte – de Apline route



Vandaag staat een van de meest spectaculaire routes van deze reis op het programma: de Tateyama Kurobe Alpine Route. Deze bijzondere verbinding tussen de steden Tateyama (in de prefectuur Toyama) en Ōmachi (Nagano) voert dwars door de noordelijke Japanse Alpen — ook wel het “dak van Japan” genoemd. En dat is niet overdreven.

De route werd geopend in 1971 en overbrugt in 37 kilometer een hoogteverschil van bijna 2000 meter. Maar wat deze route zo bijzonder maakt, is niet alleen het landschap, maar ook de manier waarop je erdoorheen reist. Geen rechte lijn met één vervoermiddel, maar een aaneenschakeling van verschillende transportvormen: kabelbanen, trolleybussen, elektrische bussen, gondelliften, en zelfs een kabelspoor. Elk segment van de reis is een beleving op zich.

Sommige trajecten lopen volledig door tunnels, om bescherming te bieden tegen de heftige sneeuwval in deze regio. Dat is geen overbodige luxe: in de winter valt hier meters sneeuw. Letterlijk. Een van de meest indrukwekkende delen van de route is de zogenaamde Yuki-no-Ōtani, de sneeuwmuurcorridor bij het hooggelegen plaatsje Murodō. Hier wandel je — van april tot juni — door sneeuw wanden die tot wel 20 meter hoog zijn. Het is tegelijk surrealistisch en imposant. De witte wanden dempen elk geluid. Je loopt letterlijk in een stilte van sneeuw.





Een ander hoogtepunt (in alle betekenissen van het woord) is de Kurobe Dam, de hoogste van Japan met zijn 186 meter. We wandelen over de dam met uitzicht op het stuwmeer en de ruige bergen eromheen. Het is een plek waar je klein bent — niet alleen door het beton, maar ook door de natuur die eromheen hangt als een eeuwige achtergrond. De dam is niet alleen technisch indrukwekkend, maar ook fraai ingepast in het landschap.

Opvallend is dat de route niet voelt als toeristisch vermaak, maar als een soort gezamenlijke tocht door het berglandschap. Alles is strak georganiseerd, efficiënt zoals je van Japan verwacht, maar nergens gejaagd. Je stapt telkens over, kijkt je ogen uit, en krijgt onderweg ook letterlijk de tijd om stil te staan. Bij een uitzicht, een ijzige vlakte of een bord ramen in een bergstation.

Een bijzonder detail: de trolleybuslijn tussen Murodō en Daikanbō was jarenlang de laatste van zijn soort in Japan. In 2024 is deze vervangen door batterij-elektrische bussen. Een stap richting duurzaamheid, maar toch jammer voor de liefhebbers van ouderwetse kabels en stroomgeleiders — weer een stukje nostalgie dat verdwijnt.

Aan het einde van de route voelde ik me niet moe, maar was ik wel onder de indruk van zoveel natuur en afwisseling. Bergen, sneeuw, staal, water en lucht — het kwam allemaal samen in één dag. Een van die dagen die niet alleen in je reisverslag terechtkomen, maar ook in mijn geheugen blijven hangen.



Donderdag 15 mei

Eindeloos Tokyo – tussen beton en bonsai



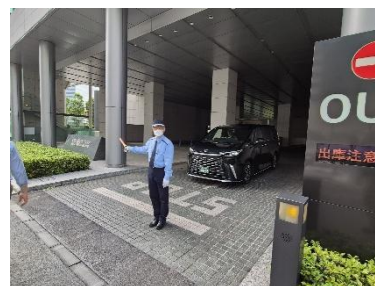
Vandaag verkennen we een piepklein stukje van wat officieel één stad heet: Tokyo. Met meer dan 30 miljoen inwoners in de metropoolregio is dit veruit de grootste stad ter wereld. Om dat even in perspectief te plaatsen: dit alles past in een gebied ongeveer zo groot als de provincie Utrecht. Dus zelfs als je een fiets pakt, kom je — in typisch Amsterdamse termen — niet veel verder dan 'je eigen stadsdeel'.

Tokyo is een stad van contrast en constante beweging. Het is er vrijwel overal druk, met eindeloze rijen gebouwen, felle neonreclames, kabels boven de straat en een kakofonie van piepjes, stemmen en verkeersgeluiden. Architectonische eenheid? Vergeet het maar. Elk pand lijkt zijn eigen verhaal te willen vertellen — tegelijk, en op maximaal volume.



We wandelen een stuk door de stad en merken direct hoe schaars groen is. Toch stuiten we midden in het betonnen landschap op een groot park, een oase van rust waar het stadsrumoer even wegzakt tussen de bomen. Juist daardoor wordt het contrast tussen beton en natuur zo voelbaar. Hoe mensen hier nog ademen, is mij soms een raadsel. Elektrisch rijden komt langzaam op gang, maar het aantal Tesla's is op één hand te tellen. De meeste auto's lijken nog op traditionele benzineslurpers. Japan loopt technologisch voorop in veel opzichten — maar blijkbaar niet op alles.

Opvallend is het grote aantal 'bullshitbanen' dat we onderweg tegenkomen — mensen die met vlaggen, fluoehesjes en een overdosis beleefdheid verkeer of voetgangersstromen begeleiden op plekken waar eigenlijk niets te begeleiden valt. Tegelijk zijn ze vriendelijk, correct en onwrikbaar. Geen taak te klein in Tokyo.



Voor restaurants geldt het tegenovergestelde: alles wordt uit de kast gehaald om klanten binnen te lokken. Aan de gevels hangen plastic versies van het menu — vitrines vol namaaknoedels en nepsushi. Je weet dus wat je krijgt,



nog voor je een menukaart hebt gezien. En dat is misschien maar goed ook.

In de middag brengen we een bezoek aan een origineel Japans woonhuis, een buurtcentrum en een winkelgebied speciaal gericht op ouderen. De vergrijzing van Japan is voelbaar, ook in de retail. Niet alleen qua producten (rollators, aangepaste keukens, eenvoudige telefoons), maar ook in de sfeer: rustig, overzichtelijk en vriendelijk personeel dat tijd maakt voor klanten.

De dag sluit ik af met een klim naar de top van de Tokyo Tower, gebouwd in 1958. De toren is geïnspireerd op de Eiffeltoren, maar natuurlijk nét iets hoger — 6 meter om precies te zijn. Het bouwwerk is ooit neergezet om Japan symbolisch te helpen bij het hervinden van trots na de oorlog, als symbool van herstel en vooruitgang. Vanaf de top heb je een indrukwekkend 360-



graden uitzicht over de stad. En dan zie je het pas echt: Tokyo lijkt geen einde te hebben. Bebouwing zover je kunt kijken. De skyline stopt niet — hij vervaagt.



Vrijdag 16 mei

Wonen, leren en verdwalen in Tokyo

Vandaag hebben we een goed gevuld programma in Tokyo – en dat betekent veel indrukken, korte verplaatsingen, en telkens weer schakelen tussen eeuwenoude gebruiken en futuristische toepassingen.



We starten op een universiteitscampus, waar we een rondleiding krijgen. Opvallend is hoe leeg het terrein oogt qua studenten. Misschien is het tentamenweek, of gewoon een stille ochtend. Wat wél indruk maakt: de enorme werkplaatsen vol 3D-printers en prototyping-tools. De ruimtes zijn groot, hoog, licht en toekomstgericht ingericht. Hier wordt zichtbaar gebouwd aan een volgende generatie makers, ontwerpers en ingenieurs. Alles ademt technische innovatie en ruimte om te experimenteren – iets waar Nederlandse instellingen soms nog wat vierkante meters voor moeten bijbouwen.

Na de universiteit bezoeken we een museum over de geschiedenis van volkshuisvesting in Japan. Het verhaal begint bij de grote aardbeving van 1923, die delen van Tokyo in puin legde. Daarna volgen de gevolgen van de Tweede Wereldoorlog, en vervolgens de enorme bevolkingsgroei in de naoorlogse jaren. Het is interessant te zien hoe het Japanse woonbeleid zich in de loop der tijd ontwikkelde – van noodwoningen en prefab-blokken tot het streven naar leefbare wijken met gemengde functies. Veel herkenning ook voor wie zich bezighoudt met woningbouw in Nederland.



We sluiten de ochtend af in een buurthuis, midden in een woonwijk. Het is kleinschalig, warm en lokaal van opzet. Er hangt een gemoedelijke sfeer en we spreken mensen die vanuit hun wijk betrokken zijn bij ondersteuning van ouderen, jongeren en mensen in een kwetsbare positie. Het is een fijne inkijk in het dagelijks leven van Tokyo buiten de glitter en de torens.

In de middag gaan we verder met een bezoek aan een organisatie die wonen en zorg combineert. De organisatie ontwikkelt en exploiteert kleinschalige woonvoorzieningen, vaak voor mensen met een zorgvraag. Het doet sterk denken aan wat we in Nederland kennen als 'beschermd wonen' of 'geclusterde zorgwoningen'. En opnieuw is de conclusie snel getrokken: in Nederland hebben we het op veel vlakken goed geregeld. Natuurlijk zijn er ook bij ons tekorten en uitdagingen, maar als het gaat om menselijke maat, toegankelijkheid en integrale zorgaanpak, dan mogen we best wat trotser zijn. Misschien wel het beste en mooiste land ter wereld, als je het bekijkt vanuit de ouderenzorg.



Daarna volgt nog een serie persoonlijke stops. Ik bezoek een boekhandel met een bijzondere missie: het thuisfront heeft een opdracht meegegeven. Wat dat is, blijft tussen mij en de koffers, maar het is gelukt.

En natuurlijk mag een bezoek aan de iconische Shibuya Crossing niet ontbreken. Het beroemdste kruispunt van Japan — waar per groene fase duizenden mensen tegelijk oversteken in een chaotisch, maar wonderbaarlijk vloeiend ritme. Het is alsof je in een film loopt. Of beter nog: in een loopingsimulatie van het Japanse stedelijk bestaan.



Tot slot test ik nog even een tip van een collega-reisbegeleider van Djoser: een gratis uitzichtpunt op de 11e verdieping van een nabijgelegen gebouw. En ja hoor, het werkt. Mooi uitzicht, zonder wachttijden of entreegeld. Ik maak mentale notities voor mijn volgende reis hier in augustus 2025. De route is duidelijk, het uitzicht is top, en de plek is rustig genoeg om met een groep naartoe te gaan. Dat soort praktische inzichten zijn goud waard als je hier met een gezelschap rondloopt.

Zaterdag 17 mei

Kamakura, boeddha, bamboe en een laatste blik

Vandaag is onze laatste volle dag in Japan, en er staat geen groepsprogramma gepland. Iedereen kiest z'n eigen route, en ik besluit de stad te verruilen voor een plek met geschiedenis, natuur en verstillings: Kamakura.

Deze kuststad ligt op iets meer dan een uur treinen van Tokyo en was in de 12e eeuw de feitelijke hoofdstad van Japan, tijdens het shogunaat van de Minamoto-clan. In die tijd groeide Kamakura uit tot een belangrijk politiek, religieus en militair centrum. Tegenwoordig is het een stad van tempels, heiligdommen en kustlijnen, omgeven door beboste heuvels en de Grote Oceaan.

Mijn eerste bestemming is de beroemde Daibutsu, de Grote Boeddha van Kamakura. Dit imposante bronzen beeld van ruim 13 meter hoog stamt uit de 13e eeuw en staat in de open lucht. Oorspronkelijk stond het binnen in een tempelgebouw, maar dat werd in de 15e eeuw door een tsunami verwoest. Het beeld bleef staan, en staat sindsdien — letterlijk — in weer en wind. Bijzonder is dat je het beeld ook van binnen kunt bekijken. In de holle structuur zie je de oude verbindingen en gietsporen; indrukwekkend vakmanschap voor een tijd zonder moderne middelen.





Daarna bezoek ik de nabijgelegen Hase-dera, een prachtige tempel die gewijd is aan Kannon, de godin van mededogen. De tuinen, beelden, vijvers en uitzichtpunten maken het tot een van de meest geliefde tempels van de regio. Ondanks het regenachtige weer is het een rustige, sfeervolle plek. Of misschien juist daardoor.

Vervolgens maak ik een korte wandeling langs het strand van de Grote Oceaan. De wind is stevig en de regen valt in vlagen, maar toch is het de moeite waard. De combinatie van natuur,

zilte lucht en grijze luchten past wonderwel bij de melancholie van een laatste reisdag.

In de middag bezoek ik nog de tempel Hōkoku-ji, vooral bekend om zijn bamboebos. Zeker met het natte weer van vandaag heeft het iets sereens. De regen tikt zacht op de bamboestelen en dempt het geluid van voetstappen. Het bos is niet groot, maar de sfeer is groots. Hier vertraagt alles vanzelf. Je kijkt omhoog, ziet het licht tussen het groen dansen, en ademt nog even diep in — alsof je het moment zelf wilt bewaren.



Terug in Tokyo sluiten we de reis gezamenlijk af met een evaluatie en afscheidsdiner. Er is veel sushi, warme sake en andere lekkernijen. Verhalen worden gedeeld, indrukken gewogen, en afspraken gemaakt om contact te houden. Het is een ontspannen afsluiting van een intensieve, veelzijdige reis.

Morgen vliegen we terug naar Nederland. Het is weer mooi geweest. Japan blijft fascineren — in zijn contrasten, zijn rituelen, zijn mensen en zijn landschap. En deze reis? Die blijft nog wel even doorwerken.

Zondag 18 mei

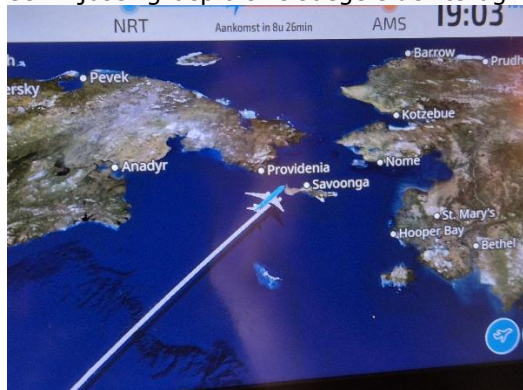
Terug naar huis, met een vleugje wereldomtrek

Klaar voor de terugreis. De koffers zijn dicht, de souvenirs veilig verpakt en de laatste losse yen zijn besteed. Over een uurtje vertrekt de Blauwe Zwaan – onze vertrouwde KLM-vlucht – van Tokyo Narita richting Amsterdam. De route voert ons via de Beringstraat, over Canada en Groenland, en zo weer terug naar Europa.



Met die noordelijke lus is deze reis bijna letterlijk een rond-de-wereldreis geworden. Een cirkel van indrukken, ontmoetingen en inzichten — van de technologie in Osaka tot de rust van Kamakura, van sneeuwmuur in de Alpen tot de sushi op de markt. Wat begon met nieuwsgierigheid, eindigt met verwondering. En uiteraard een hoofd vol verhalen. En dit dagboek.

Tijd om naar huis te gaan. Maar Japan reist nog wel even met me mee. En in augustus kom ik met een Djoser groep als reisbegeleider terug.



Tot Slot, reflectie – leren van Japan, zonder het te kopiëren

Na twee intensieve weken in Japan kijk ik terug op een reis vol contrasten, precisie en inzichten. Wat me het meest opvalt, is de harmonie die overal wordt nagestreefd — stilzwijgend en vaak niet uitgesproken. Verschil mag er zijn, zolang het het geheel niet verstoort. Tegelijk schuilt daarin ook een spanningsveld: hiërarchie wordt gerespecteerd, maar niet altijd bevraagd. En juist dat laatste wringt als je kijkt naar de zorg, de leefomgeving en de inrichting van de samenleving.

Japan vergrijsst sneller dan wij in Europa, maar de vernieuwing in de ouderenzorg lijkt achter te blijven. Technologie is overal zichtbaar, maar de achterkant is vaak traditioneel: systemen, rollen en structuren houden vernieuwing tegen. De infrastructuur mist soms menselijke maat. En ondanks een hoge levensverwachting, is de geluksindex verrassend laag. De koppeling tussen ruimtelijke ordening en welzijn lijkt nog ver weg. Het roept de vraag op: hoeveel beleid is nodig, en welk beleid helpt écht?



Wat ik bewonder, is het doorzettingsvermogen van mensen. Veel ouderen blijven werken — niet uit noodzaak alleen, maar ook uit zingeving. "Gewoon bezig blijven" is bijna een nationale levenshouding. Initiatieven als Share Kanazawa laten zien dat het ook anders kan: gemengd, verbonden en betekenisvol. Geen heilige graal, maar wel een richting.

Opvallend is ook de vervaging tussen bescheidenheid en expressie. Veel Japanners houden zich op de achtergrond, maar de samenleving is tegelijk overdadig in beeld, geluid en symboliek. Die dubbelheid zie je overal: in de bouw, de economie, de omgang met technologie. Zou ik mijn ouders hier willen achterlaten? Nee. Ondanks alle respect en rituelen, mis ik de nabijheid, de warmte en de informele zorgstructuur zoals we die in Nederland kennen. En tegelijk voel ik me uitgedaagd om ook bij ons de vanzelfsprekendheden te blijven bevragen. Japan leert me: leefkwaliteit zit niet in systemen alleen, maar in hoe mensen met elkaar samenleven. Technologie kan helpen, beleid kan ondersteunen — maar het is de mens die betekenis geeft. En daar mogen we zuinig op zijn. In Japan. En thuis.



Voor meer info: Jan Luursema

Telefoon: 0653 178681

Email: Jan.Luursema@MaPaLaNa.nl

Website: www.mapalana.nl

Polarsteps: <https://www.polarsteps.com/JRLuursema/17851550-japan-studiereis-han>