

福井いきいき会新聞

一生勉強、一生感動、一生青春 第7号

楽しかった第7回旅行会



六月十九日(水)、好天に恵まれ、小浜への第六回のいきいき会旅行会が実施されました。片山さんのご尽力で、いつもお世話になっている鯖江のいずみ観光の大型バスは、予定時刻の午前八時ぴったりに福井駅前を出発し、一路小浜へと向かいました。今回の訪問先は、福井県が世界に誇れる年縞博物館、小浜生まれの詩人山川登美子の記念館、ダイナミック

2019年6月発行:
福井いきいき会
福井市中央1-9
-29:
0776-28-6464
発行責任者
吉岡副会長

県民福井と中日新聞が、本新聞の発行を紹介

六月十七日(月)、県民福井新聞の記者 藪下千晶さんが当会に來られ、当福井いきいき会の新聞について取材されました。吉岡副会長と、大野事務局長が直接対応、福井会長も電話で応対されましたが、六月二十一日(月)の県民福井および中日新聞に「福井の高齢者サークルいきいき

き会、新聞発行し活動紹介。一緒に有意義な時間を」として、当新聞の発行の狙いや、例

福井の高齢者サークルいきいき会

新聞発行し活動紹介

一緒に有意義な時間を



な景観を誇る蘇洞門、国宝の明通寺参拝などでした。最初の年縞博物館は、三方五湖の水月湖が、深い水深と穏やかな水面という特徴のため、湖底に七万年の永い期間に年輪のように刻まれた堆積物ができ、これを取り出すと地球の歴史が読み取れるという世界一の年縞の展示と、関連する展示物が展示されており、その見事さに感動を覚えたものです。予定した時間にすべてを

見ることができないほどで、再度来て見たい博物館でした。山川登美子記念館は、二十九歳という若さで永眠された小浜出身の詩人山川登美子が、詩集「恋衣」を上梓するなど数々の歌を生み出すまでの歩みを多くの資料で展示していました。



お昼は、レストラン・アプロディール華双寿でのバイキングで、六台の丸テーブルを囲み、各々が好きな料理をいただきました。蘇洞門へは、遊覧船で十分ほど、爽やかな海風が吹かれないが、小浜湾の風景を

楽しみつつ、蘇洞門の内側にまわって上陸できました。東尋坊に勝るとも劣らない名所で、記念写真を撮りました。つぎは国宝の明通寺の参拝で、二百数十段の階段を高齢にもかかわらず多くの参加者が、最上段まで登り、お堂では、住職さんの家族を大切に過ごすというお話を聞くこともできました。最後は、若狭姫神社の参拝でしたが、ここでは、見事な千年杉を見上げながら、健康長寿を祈りました。今回の旅行会は、企画委員の方々、十分に検討されたうえで、実施されたもので、参加者全員が良い旅行会だったと評価されていました。お世話をいただいた方々、いつも観光の方々に感謝したいと思います。

サークルの改変

パソコン教室の終了

平成二十七年四月から、四年三か月にわたって開催してきたパソコン教室(講師・吉岡副会長)は、当初の目的をおおむね達成したものと考え、令和元年七月をもって終了することにいたしました。

卓話を聴く会を開始

いきいき会の会員は、皆さんいろいろな人生を送ってこられた方々です。仕事に徹してきた人、ボランティア活動に邁進した人、めずらしい経験をした人、病気を克服した人、スポーツで活躍した人、人に伝えたい思いがある人などなど。そんな経験を毎回お二人に十五分でも、三十分でも話してもらって、懇談したいと思います。

開催は、月一回、令和元年八月から、世話役は当面吉岡副会長、サポート濱本さんと松島さんで進めます。たくさんの会員のご参加を期待します。

会員のエッセイ

しんがいの生きる

(会長) 福井 康人

今真夜中の二時、先ほど小便に起きてからなかなか眠れない。元気な頃の友達が入れ替わり立ち替わりは俺の出番だと話しかけてくる。気がつけば俺もどうとう平均寿命を通り越した。毎日毎日何のために生きて

いるのかわからないがなんとなく毎日を過(すご)している。人間とは思議(ご)なものである。毎日の日課がロボット人間のごとく朝起きて夜寝るまで何となく繰り返している。しかし今日はなかなか眠れない。

字を書け(こう)うちにエッセイとやらを書いてみよう。今年金をフルに活用して妻の協力を得ながら高齢者賃貸住宅に一人暮らしでお邪魔している。若い時に厚生年金の保険料を払い続けたおかげで最低生活はぎりぎりセーフだ。しかし不思議に今の生活が一番幸せのような気がする。今朝は特別だが、普段の朝は五時ごろに目が覚める。一日の日課がこの時の体の調子で決まる。もともと人と雑談をかわすのが、唯一の楽しみな

性格で学校は高校卒業止まりながら人並以上の体験をしてきた。おかげで誰と話してもどんな話題が出ても人を退屈させない自信はある。麻雀もメチャクチャにやったが、そのおかげで今でも毎晩のように頭の体操をしている。気心のあった者同士が賭けない麻雀をするのは実に楽しい。しかしお互い年なのでいつまで続くかわからない。

朝目が覚めると体の調子を氣遣(きぢ)う。うつぶせになり四つんばいになって、右の足を立てて掛け声と共に立ち上がる。まるで子牛が生まれて立ち上がる様子と似ている。昔からベットで寝た習慣がないので起き上がる方法に苦労している。それから窓を開けて深呼吸と軽いストレッチ体操を三分行(さんぶんこう)う。多少しんどい時でもなんとか動いてくれる。足の裏のしびれを心配してリハビリに二年ほど通院したが簡単に治るものではない。むしろ治らないと思

た方が氣楽である。眼も歯も足腰も、何もかもを悪くな(な)つてくるがそれも使(も)いすぎた代償(だいじやう)だから仕方ない。若い頃には体に自信があつてゴルフもハンディー八まで上達したが、一昨年前に

プレイを断念した。十三年前に顔面神経麻痺を患い、十日ほど入院したがそれも大きな体験である。ある朝起きたとたん顔の右側がおかしい。感觸(かんじく)がない。こんなはずはない。叩いても擦つても完全に右半分が落ちていた。急いで両手でマッサージをするが、全く反応なし。七十歳を目前に妻とともに第一回目の老人ホームに入居した時のことだ。どうとう頭に来たのだと医者へ行(い)つたが検査の結果脳は大丈夫という。それじゃどうしたらよいのかと尋ねると耳鼻咽喉科へ回され即刻入院。同じような入院患者が多いことにびっくり。

治療の方法は二つに一つ。ステロイドを点滴注射してインシュリンを打つ方法。さもなければこのまま顔の歪みとともに暮らせ(も)この診断。これには参(ま)つたが仕方がない。退院後半年ほど顔のリハビリを辛抱強く行(い)った。これでなんとかしのいできた。しかし副作用で糖尿病の薬を義務付けられ現在に至る。そのせいか眼は緑内障と診断され、余命を糖尿の薬、目薬、血圧の薬のお世話になつていく。眼がダメになるとゴルフのボールも行(い)方(かた)がわからず、友達に

聞(き)いてはプレイするのだから友達に迷惑をかけて申し訳(わけ)なかつたと思(おも)っている。眼が悪くなると生活のパターンも変わってくる。車の運転もそうだ。認知症のテストが終わるたびにもう一回だけだと思(おも)うのだが現在もなんとかかのろろ運転を続けている。十九歳で免許を取り全国を仕事で走りまわ(ま)つたのが懐(なつか)しい。今はたまにしか乗らないが車が足(あし)のかわりなので乗れないようになつたら一層生活パターンが変わるだろう。古い車だが大事に乗っている(い)るので調子は良い。しかし古い車ほど重量税が高く経済的には大変だ。少しでも節約しようと頑張っているのに年寄りの氣持ちを世間はなかなか理解してくれない。

電話もそうだ。やつとお年寄り同士が気軽に長話をしてもほとんど通話料のかわらない便利なガラケーが出てきた途端、スマホに切り替(か)えろと年寄りを刺激するので迷惑だ。氣の早い老人は切り替えたのは良いが瞬時の動作について行(い)けず悩(なや)んでいる人も多い。適当な刺激を与えないと脳がくたばるといふ説もあるが、刺激し過ぎると独特の認知

症(しやう)が忍(しの)び寄(よ)る可能性もある。ウサギとカメの駆け比べを思い出してほしい。いま私の最も楽しい事は、ようやく動く身体で元氣よく笑顔で話(わ)をしてくれる高齢者仲間(なか)がたくさんいることだ。これからは一日一日を仲間と共にゆつくり氣楽に生きていきたい。そろそろ眠くなつたので時計を見たらまだ四時をまわ(ま)つたことだ。短時間にいろんな事を蘇(よみが)せてくれた我が脳に感謝したい。

出(い)すことが大好きでした。ご結婚後は合唱から離れていました。ご主人の定年退職を機に、中央公民館で開かれていた市民童謡講座に通(と)い始め、同講座が終了すると、このまま終わるの(は)もつた(い)ないという声に押されて、福井童謡の会を設立(せつり)されました。会には、講座の受講生の他にも多数の会員が集まりました。それ以来二十五年、現在でも、約七十人の会員が月二回中央公民館に集まり、電子ピアノを囲んで「おぼろ月夜」や「鎌倉」といった童謡を練習しています。毎年七月の「童謡の日」には、コンサートや公民館での発表会を開いています。特に記憶に残っているのは、二〇〇五年のJR福井駅新駅舎完成時のコンサートで、構内に敷かれた赤絨毯の上で歌ったことだ(と)うです。

会員の活躍の紹介

福井童謡の会の小林さん

本会副会長の小林久子さんは、福井童謡の会の会長としても活躍しておられます。小林さんは、小学校五年から高校卒業まで合唱団で歌っておられました。歌うことで友達ができ、声を



小林さんは、「みんなの声がハーモニイになった瞬間、心が通つたと感じる」そう、で、「子供たちのために名曲を伝承する」という設立当初のポリシーを保持しています。

小林さんは、当いきいき会でも、合唱クラブと音楽鑑賞会をリードしておられます。

六月例会の講演要旨

演題

「人生死ぬまで前向きに
人間万事塞翁が馬」

令和元年八月六日(水)

講師： 和田高枝氏

和田氏とは三〇数年来の

知己である小林副会長の講
師紹介で講演は始まった。

氏は一九歳で市の職員に
採用され、約二〇年間は体
育振興課等で仕事に精を出
す一方で、自家用車が極め
て少なかった時代に運転免
許をとったり、結婚した夫
共々八三歳で他界した父親
の借金を背負って右往左往
したり、とに角「井の中の
蛙大海を知らず」でいろん
なことに挑戦した。

特に、将来の生活の不安
に備える糧として資格取得
に書道を始めたところ、大



阪展覧会に入賞するまでに
腕が上達した。師匠西山氏
に師事したその一〇年間は、
スミと酒の生活に入り浸っ
たと言っても良いほどであっ
た。父は酒に弱かったが、
母は強く、母の血筋を引き
継いでいるらしい。

結局四三歳で書道をやめ、
改めて市の職員としての仕
事に没頭した。市民生活課
では、くらしの会の仕事、
商工観光課では福井まつり
の時期になると途端に忙し
くなり、仕事が終わると片
町へ繰り出す日々が続いた。
大ジョッキでビールを五杯
飲んでケロツとしていた。
アルコールの強さは母親に
似ていたが、大胆・豪傑な
点は父親似という感じがす
る。

男女の扱いに不平等感を
感じたのは二〇代後半の頃
であった。五〇代の女性が
二〇代の若造にまでお茶を
汲んでいるのを見ると特に
不平等を感じた。実際男子
は女性に比べて早く主事か
ら主査に上がっていた。当
時女性には四三人の主査候
補がいたので、助役に全員
を主査に格上げして欲しい
と団体交渉をしたが、回答
は三〜四名とのことで、そ
れならけつこうと拒否した
ところ、男女雇用均等法発

令時期間近かということも
あつてか四三人全員が主査
に昇格した。自らは市役所
初代の課長に昇格した後は、
一〇名の女性課長が誕生し
た。その当時男性には女性
課長の下では仕事をしたく
ないという雰囲気があった
が、その後女性の企業管理
者や部長が出現するに及ん
で、現在ではそんな雰囲気
はなくなっている。男女雇
用均等法は女子職員には大
きな福音となった。

四九歳の時国際交流課勤
務となり、中国杭州市や高
知市、また松平春嶽公の奥
方・勇姫(いさひめ)や福
井藩が指導を仰いだ横井小
楠との人間関係もあつて熊
本市とも姉妹都市を結んだ。
北海道の恵庭市とも友好都
市関係になって多忙な日々
だった。姉妹都市・杭州市
訪中団を募つたところ、全
員が女性職員には驚いたが、
四泊五日の日程で杭州市の
女性職員と親睦を深める結
果となった。紹興酒で盛り
上がり、親密な姉妹都市関
係になった。

定年まであと一年という
五九歳で私には大きな転機
が訪れた。当地区には女性
県議が一人もいないからと
補欠選挙への立候補を打診
されたのだ。主人の勧めも

あつて立候補はしたものの、
一九歳で福井市役所に奉職
して以来四〇年間にむしゃ
らに仕事に打ち込んできた
ので、いざ選挙となると生
まれ育つた松岡には馴染み
の人が少なく、地元の人か
らは「姉ちゃんを選挙に出
るか」と揶揄される状態
だったが、約百票差で何と
か当選を果たした。この時
の市の対応は好意的で素早
く、すぐに退職辞令、退職
金を頂いたのも幸いした。

県議として最も印象に残
るのは、当時高齢化社会や
車社会の影響によりただで
さえ京福電鉄の利用者が減
少しているさなか、一回は
正面衝突事故、半年後には
車両事故と二度に亘る事故
で、会社は採算が合わない
との理由で再建を断念した
突然、生活の重責を肩負っ
た沿線住民は、代行バスや
自動車利用への転換が余儀
なくされる中、鉄道の利便
性、そして鉄道が果たす社
会的役割を痛感する。「鉄
道は地域社会に必要なもの」
として住民の熱意は、行政
を動かし、京福電鉄路線は、
第三セクター「えちぜん鉄
道」として再スタートを切っ
たのだが、その時和田議員
婦人会会長、団体の役員を
中心とする地元民約六百人

が勝山から観音町間を「電
車を残せ」の大断幕とゼツ
ケンをつけて、駅ごとにシ
ュプレッヒコールを繰り返
したという。マスコミも電車
を残す必要性を報道し、芦
原線の協力もあつて、えち
ぜん鉄道は今も「地域の鉄
道」として走り続けている。
だが、県議の任期を終え
て再度立候補した時は、永
平寺地区からの議員がいな
いという理由で、「選挙は別」
と言われ、電車を残す時ほ
どの協力は得られず、わず
か二三票の差で敗退した。
しかし翌日には二度の事故
にも関わらず地元足とな
るえちぜん鉄道が残ったこ
とに満足し、何のわだかま
りもなく発奮した。

七〇歳になった時、当時
八五歳の老人会会長からそ
の職を委託され引き受けた。
老人会加入率が僅か九%と
低迷し、「老人クラブ」と
いう名称にも違和感を感じ、
「健康長寿クラブ連合会」
とか「芝原元気クラブ」の
名称で、六五歳を過ぎたら
皆同じとの感覚で、プライ
ドを捨て「前向きで楽しく」
をモットーに今もその任を
果たしている。

現在私は七八歳。永平寺
町健康長寿クラブ連合会の
会長として、人生百歳時代

を健康で、長寿、賢く生き
るための様々な活動に取り
組んでいるが、樹木希林さ
んの人生訓「おこらず、他
人と比べず、面白がつて平
気に生きればよい。人間万
事塞翁が馬」の気持ちであ
る。現在は朝昼晩とも主人
と二人で大根おろし、酢の
物、ヨーグルト、納豆の健
康食品中心の食事をしてい
る。生き方としては樹木希
林さんの外、瀬戸内寂聴さ
ん、京セラやKDDI創業
者の稲森和夫さん、宇野千
代さん、九六歳で今なお活
躍中の佐藤愛子さんや女性
報道写真家の笹本恒子さん
百一歳で亡くなられた吉沢
久子さん、とりわけ百七歳
で亡くなられた地元の画家・
豊田三郎さんとは手紙のや
り取りを通じて特に親しく
お付き合いしていた。
以上 大野 勉記

人事

福井いきいき会では、左
記の異動を行いましたので、
お知らせいたします。
副会長に、小林 久子氏、
事務局長に、大野勉氏、
副会長兼事務局長の吉岡氏
は、副会長専任に。事務局
員に、澤村玲子氏、小坂武
士氏、斎藤栄三郎氏を新任。

令和元年八月の予定表

例会講演

演題 日本人はどこから来たの
講師 渡辺 千津子氏

サークル活動

卓話を聴く会
いよいよ卓話を聴く会の第一回が始まります。お二人の方に、ご自身のことなどを二十分ないし三十分程、話していただきます。そのお話を基に会話を楽しみましょう。

映画鑑賞会

八月の映画鑑賞会は、若草物語です。アメリカの家庭小説の名作「リトル・ウイメン」の映画化で、テクニカラー色彩映画として制作された一九四九年作品。
アメリカ東北部の町のマリーチ家には、メグ、ジョー、エミイ、ベスの四人の姉妹がいた。父は出征中



留守宅は貧しかったが、優しい母と平和に暮らしている。お隣は大金持ちのロウレンス家だが、姉妹たちにとつては・・・後は、映画を見て楽しみましょう

よろず討論会

最新のニュースを踏まえて、心わくわく大議論をしましょう。

インターネット世界旅行

八月は、英国のロンドン、ケンブリッジ、オックスフォードへ行きます。



川柳同好会

川柳を発表しよう。
五月と六月の優秀句(一、二席)はつぎのとおりでした。
令和継ぐかなえる余生の夢数え 小坂武士

三元号 生きて令和を迎えられ 濱田芳雄
きれいな歯 ほめられ入 新田ヨシエ
れ歯と 言いそびれ 元号は 日本だけだと 誇りたい 吉岡芳夫
合理的 温度でぎめる 衣替え 吉岡芳夫
衣替え 足どり軽く スニーカー 澤村玲子
防腐剤 撒けば効くかな 永田町 澤村玲子
メロドラマ私がどっぶり 主人公 松島成美

歴史を楽しむ会 「大名家の血筋は続かない」
八月は、大名家の実子相続と他家から養子をもつらう養子相続の話です。大名家は実子相続を目指して、たくさん側室を抱えて努力をしています。が、なかなか実現しませんでした。江戸幕府の徳川本家の養子率は、四十%、わが福井松平藩はなんと七十一%が養子相続だったそうです。講師は、井上清一氏です。

易しい科学の話 「がんを起こすDNAの損傷とその修復について」
細胞分裂が無限に続くのが癌。これは、遺伝子の損傷によつて起きます。通常は、損傷を修復する素晴らしい仕組みが働いています。DNAを傷つけるものは何か、損傷を修復する仕組みとは。また、遺伝子病である癌の発症を阻止するがん抑制遺伝子も発見されてきました。専門外ですが、書物で知り得た知識をお話します。講師は、吉岡副会長です。

カラオケ研究会
カラオケうた会の第二部では、精密採点で各自の歌唱をビデオ撮影し、後日行われるカラオケ研究会で、正確度、表現力、ビブラート、ロングトーンなどを分析し、どうすれば高得点が得られるかを研究しています。歌をうまくなりたい方は是非どうぞ。

令和元年8月の行事予定表

NO	サークル名など	開催日		
		8/1(木)	8/8(水)	8/28(水)
1	囲碁将棋	8/1(木)	8/8(水)	8/28(水)
2	健康麻雀	8/2(金)	8/4(日)	8/11(日)
		8/18(日)	8/19(月)	8/22(木)
		8/26(金)	8/26(月)	8/28(水)
		8/31(土)		
3	卓話を聴く会	8/3(土)		
4	合唱グループ(11)	8/5(月)		
5	ピンボンの会 (市体育館) 【200円】	8/5(月)	8/21(水)	8/30(金)
6	懐かしの映画鑑賞会	8/6(火)		
7	経済指標を考える会	8/7(水)		
9	カラオケうた会 【900円】	8/8(木)	12時開始	
10	よろず討論会	8/9(金)		
11	インターネットで世界旅行	8/10(土)		
12	ダンス教室	8/12(月)	午前10時	注意
		8/28(水)		
14	習字教室	8/12(月)		
16	運営委員会	8/13(火)		
15	気軽に話せる会 (午前10時)	8/13(火)	8/28(水)	
17	8月14日(水)から、16日(金)までは、お盆休みです。			
19	川柳同好会	8/17(土)		
20	歴史を楽しむ会	8/20(火)		
21	易しい科学の話	8/21(水)		
22	手つくりの会 (別会場) 【1100円】	8/21(水)		
24	おしゃべりランチ (12時)、【1,000円】	8/22(木)	開始時間に注意	
25	私の健康法 (午前10時)	8/24(土)	開始時間に注意	
26	読書会	8/24(土)		
27	カラオケ研究会 (午前10時半)	8/25(日)	開始時間に注意	
28	気軽にカラオケ	8/25(日)		
29	音楽鑑賞会	8/27(火)		
30	例会	8/29(木)		
31	新聞雑誌の記事を読む会	8/30(金)		
32	芸能クラブ	8月は、お休みです。		
33	ポーリング	8月は、お休みです。		