



# 一生勉強、一生感動、一生青春 第12号

# 福井いきいき会新聞

スマホの集中講義が開かれる  
(佐藤絃一御夫妻が特別講師)



2019年12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



今や、世の中は、確実にスマホが全盛の時代に入っています。スマホの使い方も、以前とは異なり、使いこなさなければいけません。本会では、このスマホの集中講義を開きます。講師は、佐藤絃一御夫妻です。講義内容は、(一)これからスマホを購入してみようという方、(二)アイコンというアプリのスマホをもっている方、(三)アンドロイドというお手頃な価格のスマホをもっている方、以上の三つをグループ分けして、連日精力的に行っていただいています。受講者の皆さんには、スマホを上手に使用して、生活の幅を広げてほしいと念願するものです。なお、二〇二〇年一月のスマホの勉強会は、四面の行事日程表を参照ください。

ホで決済できません。本会会員の佐藤絃一ご夫妻は、当会会員もスマホを操るようになると十二月から、スマホの集中講義を開いています。佐藤さんの講義は、(一)これからスマホを購入してみようという方、(二)アイコンというアプリのスマホをもっている方、(三)アンドロイドというお手頃な価格のスマホをもっている方、以上の三つをグループ分けして、連日精力的に行っていただいています。受講者の皆さんには、スマホを上手に使用して、生活の幅を広げてほしいと念願するものです。なお、二〇二〇年一月のスマホの勉強会は、四面の行事日程表を参照ください。

## カラオケうた会にて 忘年会を実施

サークル活動のカラオケうた会では、十二月十九日(木)に、越前二郎



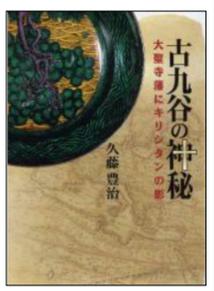
カラオケスタジオ(カラオケ喫茶MAI)で忘年会を開催しました。参加者は十九名で、芝寿司の昼食のあと第一部と第二部に分けて、日ごろの練習の成果を披露しました。第一部では、各自得意な歌を二曲ずつ二コーラスまで歌い、人気投票をしました。第二部は、カラオケの機械探点を使って、歌唱力の順位を競いました。その結果、よかつた歌のグランプリには、新曲「風の駅舎」を歌った当サークルの吉岡世話役が、準グランプリには、バラードの曲「愛がほしい」を歌った西川さん、第三位は、シャンソンで「愛の賛歌」を熱唱した竹内さんが選ばれました。会を盛り上げた歌は、変

装して「伊勢佐木町ブルース」を歌った渡辺さんが第一位、セリフ入りの「母恋鴉」を熱唱した山口さんが第二位、第三位には、独特のビブラートで「あんこ椿は恋の花」を歌った山田文雄さんが選ばれました。機械探点法で歌唱力を競った第二部では、飛び入りで参加し「杉の大杉」を歌った宮川さんが第一位、同じく「雨のタンゴ」を歌った山田富士子さんが第二位、第三位は、「女船頭唄」を歌った辻さんでした。このほか、田中勝美さん、林さん、増永さんも入賞されました。

## おしゃべりランチ

十二月十七日(火)に開かれたおしゃべりランチは、四一名(男性十五名、女性二六名)の参加、恒例の井上さんの軽妙なトークから始まりました。今回は、まず「古九谷の神秘」という書籍の紹介でした。古九谷の名品「青手樹木図平鉢」は、九十度回転させてブドウの房のように見える樹木を黒く塗りつぶすと、キ

リスト教世界をあらわす地中海があらわれるのですが、これはまさにキリスト教の教義を記す隠し絵だったというのです。肥前有田のキリシタン陶工たちが、幕府による圧迫を恐れ、キリシタンに寛容な加賀藩にやってきて、信仰を焼き物に込めたのでしよう。二つ目は、「空腹こそ最強のクスリ」という書籍の紹介でした。食べ物、消化吸収が長時間をかけて食べかすも掃除されるので、ここまでは十六時間間もかかりますが、その間何も食べず空腹状態になると、細胞を生き返らせるオートファジーという作用がおこり、健康な体が再生されるのです。参加者からは、昨日の夕食の時間から、今日の朝食までの時間を計算し、これではとても空腹にはならないと反省(?)していました。



会員のページ

人生訓

「明日の憂いは」

（万葉 詠み人しらす）  
漢田 芳雄

日本の優れた古典万葉集には有名、無名の人々の素晴らしい歌がたくさん載せられています。その中の一つですが、明日のことを書くよとよんがら思い悩んでもしようがない。明日の悩みというものは明日悩んだらどうですか、とむやみに取り越し苦労をする人を戒めているわけですね。これから先行きどうなるかを、ずっと先まで考え抜くことは、きわめて大切ですが、だからと言って明日の心配をいまからするというのは取り越し苦労になってしまいませんか。それよりも明日は明日の風が吹くと開き直つて、今日は今日でベストを尽くすそうと努力することが、健全なる精神であるかと教えてくれているのです。

ただ今日すべきことを明日に延ばすことは非常



にいけないこととして、アメリカの独立宣言起草者の一人であったベンジャミン・フランクリンは、「今日することを明日に延ばすな」という座右の銘を残しています。

まあ、今日はいよいよ加減にしてやめて明日やればいいさというのは、怠け者のすることでありまして、今日一日のなかでやるべきことだけは絶対にやり抜くのが、明日の憂いを少なくする所以でもあるといえようかと思えます。明日の憂いはあす憂えばよろしいではありませんかという万葉の人々のおおらかな生き方は、こそせとした現代の人々にも、大変いい一服の清涼剤になるかと思えます。

父の思い出と

その教え

澤村 玲子

少し前、当会の「卓話を聴く会」で卓話をすることになりましたが、ま



ず私の脳裏に浮かんだのは就学前の父との一コマでした。そして、その記憶が、山口県生まれの父が大分県で母と出会い、私が大分で生まれた後、当福井県の一員として異郷を持つ立場上の共通の思いで、一つの漢詩を大切にしていることにつながっています。

春夏秋冬を問わず、父は毎朝お決まりのコースで一日を始めました。朝六時前、作業衣姿で木刀を手に表へ出ると、上着の右肩袖を脱ぎ、木刀を両手でしっかりと握りまじーと前方に目線を定めると、エイッ、エイッ、エイッ！とお腹の底から声を出します。それを前後に体を移動しながら何回も繰り返すうち、父の右肩肌には汗が吹き出します。それがどれほどの時間だったかは、はつきりと覚えていませんが、ずいぶんと長い時間かと思えたものです。それが終

「休道の詩」  
休道他郷多苦辛  
休道をやめよ たきようくしん おおしと  
岡袍有友自相心  
どうほうともあり おのずから あいしたしむ  
柴扉曉出霜如雪  
さいひ あかつきにいずれば しもゆきのごとし  
君汲川流我拾薪  
きみはせんりゆうをくめ われはたきをひろわん

二十四歳で私塾「桂林荘」を開き、後に咸宜園（かんぎん）と改名。現在のの大分県知事がその子孫として血筋を継続しています。淡窓先生の漢詩に「休道の詩」（云々をやめよ）というのがあります。父は毎日欠かさずその詩を朗詠していました。幼い私もいつしかすっかりそれを聞き覚え暗唱していました。そしてそれが異郷での十九歳以降の生活のなかで、私を何かにつけ励まし支え続け、いつか心の糧となっていました。その漢詩と読み方を左の枠の中に、またその解

積を以下に書いておきます。塾生たちよ 遠く他郷に会って勉学を励むのがつらいなどというものはやめなさい。一枚の綿入れと一緒に着あうような新しい友もでき、自然に親しみあつていけるのだ。朝早く粗末な扉を開いて外へ出ると霜が一面に降り、まるで雪のようだ。さあ、朝食の支度にとりかかろう。君は川に行つて水を汲んできたまえ。私は薪を拾ってくるから。私は、今年もお盆の墓参りで、この詩を暗唱し父母に会つてきました。

十一月の川柳

贈る側  
受けとる側も悪いやつ  
吉野 廣

固くなる  
老いていく体愛おしい  
吉田美恵子

例会で  
あまびの数が今日もゼロ  
増永 一夫

固まった  
吾身をすっかりほぐす朝  
松島 成美

今日もまた  
仲間と喫茶で 愚痴話  
福井 康人

天の川  
老いの身兼せて花園へ  
濱田 芳雄

スマホには  
何でも知ってる人が住む  
吉岡 芳夫

辛春前  
動作は亀で時うさぎ  
千田 節子

意気こんで  
座った椅子は一ヶ月  
澤村 玲子

何思う  
希望持ちたい人生は  
斎藤栄三郎

恋ばなに  
耳栓はずし聴いている  
小林 久子

電波ドロ

バナナケーキの作り方

- 材料
  - ホットケーキミックス 100g
  - 完熟バナナ 2本
  - レモン汁 少々
  - 玉子 1個
  - ケーキ用マーガリン 50g
  - 砂糖 30g
- ケーキ用トレイ (百均で買えるもの)

- マーガリンを常温に戻しておく
- 別のボールにバナナ1.5本を、フォークでつぶし、レモン汁をかける
- マーガリンをゴムベラ等でクリーム状に練り、砂糖を入れて摺り混ぜる
- とき玉子を2~3回にわけて、粉気がなくなるまで混ぜる
- その中へ別につぶしたバナナを入れ混ぜてトレイに流し込む。
- バナナ0.5本を、5~6mmに切り飾りに並べる
- オーブンで、180℃で35分焼く (上部が焦げてきたらアルミホイルをのせるとよい)



2019 11 07

フォーカッチャの作り方

- 材料
  - 強力粉 180g
  - 塩 2g
  - ドライイースト 2g
  - 水 150g
  - チーズまたはベーコン (角切り)
  - オリーブオイル少々
- プラスチックタッパー
- クックパー (ケーキ用アルミホイル)

- タッパーに粉、塩、ドライイーストを入れ、水8分目程入れて、へらなどでこねる。
- 表面を平にし蓋をして、常温で4時間ほど発酵させると膨らんでくる。
- まな板にクックパーを敷き、タッパーを伏せると自然に落ちる (アルミやタッパーのふちにオリーブオイルを塗るとはがれやすい)
- 四角く広げて、チーズかベーコンを並べて包むように3つ折りにたたむ。
- 上に塩少々とオリーブオイルを塗る
- オーブン250℃で15分焼く。



2019 11 07

バナナケーキの作り方

結婚・離婚のご報告  
小坂 武士

十六夜は  
萩もスキも酒の友  
大野 勉

百六十億  
使い過ぎだよ安倍総理  
上坂 征夫

私は何でも珍しいもの、新しいことに興味津々！  
すぐやってみたくなりま

澤崎 和子

す。創作も食べることも大好き。今回ちよつと気になる、おやつでもランチタイムの主食にも行けそうを試みたものを・・・皆様もお試しになりませんか。ちなみに、私は芸能ク

QRコード集

ラブ、おしゃべりランチ、例会を主にいきいき会で大いに愉しんでおります。

当会では、諸活動を広報する福井いきいき会の

現ジホ向のつどるま...  
れが1けカにのQ...  
ま画ムるメス一R...  
す面ペとラマつコ...  
に1、をホー1あ

ださい。ここに、  
ジをご覧く1ホ

でホ1人ペ1ホ

ぜひつた方は、

なつたよ方が、

えなるよ方が、

スマホ講座で

能です。が覧可

ることもが覧可

で、このマでソ

が、このマでソ

す、このマでソ

コ、このマでソ

常、このマでソ

い、このマでソ

ジ、このマでソ

ホ、このマでソ



福井いきいき会      お知らせ      入会の方法      いきいき会新聞      行事日程表

この新聞もスマホでそのまで見ることが出来ます。自分が参加したいサークルの日程も見ることが出来ます。ぜひ、試してみてください。

令和2年1月の行事予定表

サークル名	会場	開催日		
		1/5 (日)	1/6 (月)	1/10 (金)
健康マージャン	A室	1/11 (土)	1/12 (日)	1/13 (月)
		1/17 (金)	1/18 (土)	1/19 (日)
		1/20 (月)	1/24 (金)	1/25 (土)
		1/26 (日)	1/27 (月)	1/31 (金)
		1/5 (日)	1/6 (月)	1/10 (金)
スマホ勉強会	B室	1/6 (月)	1/21 (火)	1/29 (水)
役員会・事務局合同会議	B室	1/6 (月)		
ピンボンの会 (市体育館) 【200円】		1/7 (火)	1/15 (水)	1/23 (木)
懐かしの映画鑑賞会	B室	1/7 (火)		
気軽に話せる会 (午前10時)	B室	1/8 (水)	1/22 (水)	
歴史を楽しむ会	B室	1/8 (水)		
囲碁将棋	B室	1/9 (木)	1/16 (木)	1/23 (木)
芸能クラブ	B室	1/9 (木)	1/17 (金)	
	ハピリン	1/21 (火)		
よろず討論会	B室	1/10 (金)		
ダンス教室 アオッサ6階レクルーム(13:00)		1/11 (土)	1/23 (木)	
経済指標を考える会	B室	1/11 (土)		
運営委員会	B室	1/14 (火)		
新聞雑誌の記事を読む会	B室	1/15 (水)		
手づくりの会 (別会場)		1/15 (水)	【1100円】	
カラオケの会(コートダジュール)		1/16 (木)	【1000円】	
ボーリング(福井レジャーランドボウル)		1/17 (金)	【900円】	
川柳同好会	B室	1/18 (土)		
気軽にカラオケ	B室	1/19 (日)		
易しい科学の話	B室	1/22 (水)		
インターネットで世界旅行	B室	1/24 (金)		
卓話を聴く会	B室	1/25 (土)		
私の健康法 (午前10時)	B室	1/25 (土)		
合唱グループ(22)	B室	1/27 (月)		
音楽鑑賞会	B室	1/28 (火)		
新年会 (ウエルアオッサ)(受付10:00から)		1/30 (木)		
おしゃべりランチ【1,000円】			休止	

読書会、習字教室 (休止中)、カラオケ研究会(中止)

令和二年一月の予定表

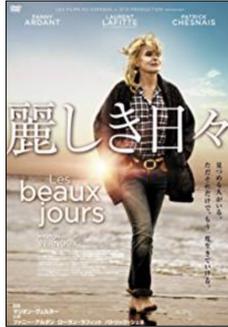
例会

新年会です。

映画鑑賞会

「麗しき日々」

今回は大人のラブストーリーです。歯科医の仕事に引退した六十歳の女性を口リリーヌ。数カ月前に親友をガンで亡くしたこともあり喪失感を抱えていた彼女は、娘たちの勧めでカルチャー・スクールのに通いはじめます。そこで



パソコン講座の講師ジュリアンと出会うカロリーヌは、自分をひとりの女性として扱ってくれる彼にひかれ、密会を重ねるようになるのだが...

歴史を楽しむ会

「越前の石徹白騒動」

(いとしろてうどう)

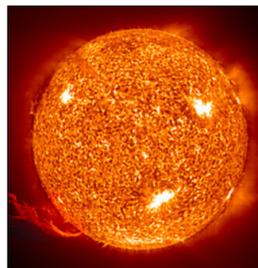
講師 小坂 武士氏

石徹白騒動は、江戸時代中期の宝暦年間に美濃郡上藩(現岐阜県上郡)が管轄していた越前国大野郡石徹白村(現岐阜県郡上市)で発生した大規模な騒動であり、騒動の中、石徹白の五百余名が追放され、餓死した。

易しい科学の話

講師 吉岡 芳夫氏

あまたの恵みをもたらす太陽とは、その大きさは？寿命は？内部はどうなっている？巨大なエネルギーは？知ってみると驚くでしょう。



インターネット世界旅行

案内 吉岡 芳夫氏

北欧の国スウェーデンのストックホルムへ行ってみたい。そこは、スウェーデンの首都で、大小十四の島から形成される人気観光地です。どこへ行っても美しい水辺の景観が望めることに加え、ノーベル賞受賞者の晩餐会が開催される市庁舎やノーベル賞博物館、アートな地下鉄駅、世界初の野外博物館なども楽しめます。



写真は、人気のスポット、ストックホルム市庁舎の塔からの眺めです。