

福井いきいき会新聞

一生勉強 一生感動 一生青春 (第13号)



新幹線から見た富士山

2020年1月 発行：福井いきいき会 中央1-9-9 0776-28-6464 発行責任者 吉岡副会長

役員 の 年 頭 の 抱 負

福井会長

今年で8年目を迎える当会もお世話してくださる心熱い運営委員の皆さんのおかげで、気楽に学ぶ・遊ぶを選択できる高齢者にふさわしい会になりました。今年も皆さんの声を聞き、心地よい仲間つくりの場を提供できるよう頑張っていきます。

吉岡副会長

新会場になって二年目。行事日程にはまだ空きがあります。今年も、七十歳代前半の人にも魅力的なサークルを作って会員の若返りを図りたい。新聞とホームページもさらに

二〇一九年を振り返る

昨年福井いきいき会では、活発に活動が行われました。それらを、ここで振り返ってみることにしましょう。

第一に挙げられるのは、活動拠点を移転したことでしょう。永らく利用していた五階の会場が使えなくなるのが分かってから、新会場をあちこちと探していましたが、福井会長が中二階の倉庫となっていた部屋を見つけられ、中三階の事務所が空き室になる幸運にも恵まれて、

小林副会長

年の所為か、毎日が駆け足で過ぎてゆく。一刻一刻を無駄にできないなと自分を追い詰める。「フアースト私」でありたいが、皆さんが楽しいという自分がある。新しい方々との触れ合いが私の生きがいになっていくかも。多情多恨。

大野事務局長

当会は、実働会員が現段階で二百十二名に達しています。いかに「一生勉強、一生感動、一生青春」のモットーに共感する会員が多いかが分かります。私は今年も皆さんと一緒に、

二部屋の素晴らしい活動拠点を持つことができました。

第二には、本紙福井いきいき会新聞の発行があげられます。当初、毎月の発行を懸念する声もありましたが、会員からの寄稿は多く、いきいき会のサークル活動の紹介などで、毎月の発行ができました。本新聞とホームページはともに、当会の活動を広く知ってもらうのに貢献しています。

第三は、新しいサークルが誕生したこと。一月には、「新聞雑誌の記事を読む」が、六月には、「卓話を聴く会」、十二月には「スマホの勉強会」が開かれるようになりました。一方パソコン教室は終了しました。本年も、魅力的なサークルが開設されていくことでしょう。

諸活動をさらに充実させ魅力的な活動の場を提供していけるよう頑張っていきたいと思えます。

濱田相談役

あと三年、福井いきいき会が創立十周年、私は百歳。皆様のお支えをいただき何とか生かされて創立十周年の記念式典に参加できることを夢に抱いております。

竹内顧問

「自然に従う」ウェルズが警告している如く、人類は発狂状態にあり、技術を過信し、自然を破壊し、神の領域を侵している。神を畏れ、自然に還ることが、人類を救う唯一の道である。私は自然の摂理

第四は、当会の活動が、いくつかのメディアによって紹介されたこと。五月には、健康マイジャンが福井テレビで放送され、六月には、いきいき会新聞の発行が、中日新聞と員民福井新聞紙上で、七月には、新会場でのサークル活動の開始が福井新聞誌上でそれぞれ紹介されました。八月にはTBSが正月番組の「夢をかなえてあげましょう」の取材に來られました。

第五は、十一月のよるず討論会で、杉本知事と十年先を見た福井県の建設に関する意見交換が行われたこと。会員の意見や要望に対し知事が一つ一つにコメントを述べられ、福井新聞にその内容も紹介されました。

第六は、会則の改定です。新会

山田顧問

シニア世代の支えとなる心の張り合い。いきいき会に求める会員の目標だと思えます。その中心となるサークル活動について、一部見直しと活性化へ向け、大いに議論し実践しましょう。

寺岡顧問

「意識して生きていく」を新年に掲げた。昔は、ほとんど無意識の事柄でも脳に記憶されていたが、最近では意識しないと頭に残らない。意識して一日一日を大切に生きていくことが、有意義な人生を送ることと信じています。

第七には、若狭地方への旅行会と一乗谷方面への小旅行があげられます。それぞれ参加者は大いに楽しむことができました。

第八には、劇団「幸齢者」が活発に公演を行ったことがあげられます。人気だった「三途の川とおじいさん」に加えて、新演目の「仏になった大泥棒」も公演されました。

第九は、各サークルがイベントを開催したこと。音楽鑑賞会では、ピアニスト橋本晴美さんをお迎えした会、ピンポンではバーベキュー大会、ほかに囲碁大会、麻雀大会、ボーリング大会、カラオケ忘年会なども行われました。

第十には、十回の貴重な例会講演があげられます。コミュニケーション、生き方、介護や終活に関する講演が五つ、詐欺や消費者トラブルに関する講演が二つ、新聞や人間の歴史に関する講演が二つ、ほかにスマホに関する講演もありました。

本年もさらに充実した講演を期待したいと思えます。

会員のページ

九州小旅行と

寺岡 弘文

二〇一九年夏の終わる頃、百二歳で大往生した母の満中陰法要と例年の報恩講も終わったことか...



利用して、噴煙たなびく阿蘇中岳一帯を眺めながら熊本の三角には昼前に到着した。天草五橋を経て、天草下島鬼池港(熊本県天草市)から真北の南島原口...

があったので、帰途にあがる「安土城址」と「小谷城址」を散策して、一乗谷城址から一望できる一乗谷に戻った。

巡りが続いている(七尾城、春日山城、川越城、岡崎城、掛川城、...

「人生訓」 介いたします。 人生訓

「冬未たりなば 春遠からじ」 (シェリー) 演田 芳雄

これは、イギリスの詩人シェリーが言った言葉で、どんな苦しいとき、悲しいときがあっても、やがて来る春を信じて強く生きていこうという教えです。

これに、よく似た言葉として日本の国民作家とされた吉川英治の言葉「朝」の来ない夜はな

逆教に会った時に、それ望を持とうではないかという教えです。



人間はどんな逆境にあっても希望を持ち続ける限り強く生きていけるんだという心持です。夢と晴らしい心理です。夢と

か、希望とか、ビジョン、ロマンというものを人間が生きていく中で持ち続けることが大切だと思

ます。人間がこの夢を持ち、希望をもっている限り成長し続けることができ

るわけですね。「人間は希望とともに若く、絶望とともに老いる」という

言い方もあります。したがって、私たちは世の中は波であり、上

れば下がる、下がれば上がるということを信じて

冬が来ても必ず春が来るから耐え忍んで頑張ろうと励ましあうのです。暗

い夜でも間もなく朝が来るから夢を持って努力しよう

と自分を励まし、周りを励まし生きていく。こ

れが人間として非常に重要な考え方、哲学と言

つてもよいのではないかと

思います。

「徒然(つれづれ)」 奇藤 栄三郎

新年を迎えて、この一年のうちには是非ともやっ

ておきたいこと、それはもう一度だけいいから「第九合唱団」に

参加して、この歓びの唄を歌うことです。今年の演奏会

は十二月二十日(日)、場所はハーモニーホール

で、合唱団員参加募集は五月ごろ、そして練習会

は八月三十日(日曜)から始まる予定です。

私は、これまでに六回参加したことがあります。丸が落成して間もない一九九八年だったと記憶しています。私が福井市内

から今住んでいる坂井市丸岡町南横地に引っ越し

て数年経ったところで、それ以来数回参加を試

みましたが、何故かことごとく最後まで練習を続

けることができません。一年には、大阪城ホール一

万人の第九に参加申し込

みは致しましたが、これ

もダメで、昨年は、福井

でもダメなら最後の頼

つもりで金沢の方で演奏

会(合唱団の募集)が演

奏

な

い

か

と

思

い

か

と

思

それが偶然に昨年十二月に東立大学で二日間のある研修に参加したところ、二日目のグループワ

クの時に同じテーブルで、福井市民合唱団と一緒に

歌っていた方と再会し、今年の第九演奏会のこと

を聞きました。

正直ヤッター!と思

いましたが、しかし、今

までの挫折のことを思うと

文字通り今回が、最後の

機会だと思、先ず参

加申込みをして、八月

からの練習会、家での個人

練習を経て、演奏会前

日は寝る前に全曲を聴き、

あと散髪など身支度を整

え、そして会場に向かう

ときは家の神様仏様に向

かい「今日まで見届けて

頂いて有難うございま

す!」と念じて出

かけようと思っております



例会講演

演題：「鍼灸マッサージから 見えた健康法」
講師：吉中善弘氏

講演内容

私は介護支援専門員として、また、ケアマネージャーとして鍼灸・灸・按摩・マッサージ・指圧師としての仕事をしております。また、自律神経病研究会や、年に三回ばかり東洋医学会で勉強会を開いたりしています。多くのお年寄りや身体が痛くかかるとか、調子が悪く心配で不安であるという理由で通院する回数が多く、結果として沢山の薬を服用する「多剤服用」に陥っているのではないかと心配しています。



ケガの予防までを行うことなのです。

中国で始まったこの治療が三千年の歴史を持つ事を考えても効果は大きいものと思われています。この治療が自律神経失調症、めまい、イライラ、動悸、不眠症などにも効果があり、この治療を続けることで風邪を引きにくくなることもあるのです。

鍼灸治療は、正式には経穴と呼ばれるツボを鍼灸で刺激する行為です。「鍼」はきわめて細いステンレス製の鍼を経穴(ツボ)に刺入して刺激を与え、行為です。一方「灸」は艾(もぐさ)を用いて経穴(ツボ)に熱刺激を加える方法で、一般的に「やいと・お灸」と言われております。ツボに鍼灸治療を施すことで、便秘、下痢、痔、慢性胃炎、食欲不振、気管支炎、膀胱炎に効果があります。

「氣」は人体を構成している最も基本的な物質であり、生命活動を維持する源です。東洋医学では「氣」と「血」の流れが滞るといろいろな疾病に繋がると考えられています。「氣」は、血液と体液によつて身体の隅々まで栄養や潤いを送り込む重要な役割を担っています。だから澄んだきれいな「氣」が体のすみずみまで滞りなく流れるようにすれば、身体の不調はおのずと改善していくのです。

かつて私は、護国神社境内で行う真向法体操に参加したことがあります。これは足を広げて座り、顎を引き、胸を張り、背中を真っ直ぐに伸ばし、肩の力を抜く姿勢、いわゆる「真向の姿勢」をして、いろいろな運動をするのです。肩こりや腰痛をはじめ、身体の若さを保つのに最適です。また、「病は氣から」と云われますが、福井では足羽神社で大寒のときに、殆んど丸裸の状態冷水を浴びる「寒中みそぎ」なる行事があり、氣を奮い起こして祓い清め、心身を鍛錬することで、一年間の無病息災を祈念する行事であります。身体だけでなく、心まで沁み入るような冷たさを体験したあと、しし鍋を食べることで風邪を引かないなどの効果もあるようです。

私は安保徹著の「免疫革命」から、病気は交感神経と副交感神経のバランスから成り立つ自律神経が関与し、病気になるかならないかは、個人の「生き方」次第ということを学びました。中村仁一著の「命を医者に預けるな」からは、手術はやってみないとわからないことも実感できました。さらには、人は自律神経のバランスが崩れると免疫力が低下し発病するので、自律神経のバランスを保ち免疫を高めることで病気を治すことが出来るという「福田—安保理論」も勉強しました。

長く、心は丸く腹立てず、口を慎み、命長かれ」と、ボケないための五か条、一、仲間がいて気持ちの若い人。二、人の世話をよくし、感謝のできる人。三、ものをよく読み、よく書く人。四、よく笑い、感動を忘れない人。五、趣味の楽しみをもち、旅の好きな人。というのを紹介させていただきます。

「不死鳥のねがい」があります。これを市民があまり知らないのは残念に思います。市民挙げて口にしなればならないとおもいます。最後に、健康で長生きするための名文句「氣は

鍛錬することで、一年間の無病息災を祈念する行事であります。身体だけでなく、心まで沁み入るような冷たさを体験したあと、しし鍋を食べることで風邪を引かないなどの効果もあるようです。

文責 大野 勉
昭和六〇年に按摩マッサージ指圧師の免許取得、昭和六年鍼師・灸師の免許取得、平成十四年介護支援専門員(ケアマネージャー)の免許取得、現在は福井県鍼灸マッサージ師会の代表理事

十二月の川柳

- 楽しみな 混乱あどて 見る景色 斎藤栄三郎
- 何時の日か スマホスイスイ 幻か 千田 節子
- 空き家ふえ 新築ラッシュ 田畑泣く 小林 久子
- 師走でも 咲くアサガオに 敢闘賞 小坂 武士

ずっと伸び 手本みたいなお寺の本 福本 恵美

大吉だ！ 千支は庚子で氣も新た 大野 勉

初恋の 胸ときめきを懐かしむ 上坂 征夫

悠久の 宝物眺めて 過去誇る 吉野 廣

体重計 息ひそめのり針を見る 吉田美恵子

老いても 心に咲かせ 恋の花 濱田 芳雄

白山は もう登れない仰ぐだけ 濱本 たけ子

食べて寝て 歩け笑えりや優良爺 澤村 玲子

昼抜きも 大福食べて効果なし 吉岡 芳夫

ひだり右 視力検査も勸で言う 新田 ヨシエ

令和2年2月の行事予定表

サークル名	会場	開催日		
		2/1 (土)	2/2 (日)	2/3 (月)
健康マージャン	A室	2/7 (金)	2/8 (土)	2/9 (日)
		2/10 (月)	2/14 (金)	2/15 (土)
		2/16 (日)	2/17 (月)	2/21 (金)
		2/22 (土)	2/23 (日)	2/24 (月)
		2/28 (金)	2/29 (土)	
卓話を聴く会	B室	2/1 (土)		
スマホ勉強会	B室	2/7 (金)	2/17 (月)	
役員会・事務局合同会議	B室	2/3 (月)	(午前10時)	
ピンポンの会 (市体育館) 【200円】		2/3 (月)	2/13 (木)	2/26 (水)
懐かしの映画鑑賞会	B室	2/4 (火)		
経済指標を考える会	B室	2/5 (水)		
ダンス教室 (アオッサ6階レクルームB)		2/6 (木)	2/28 (金)	(午前10時)
囲碁将棋	B室	2/6 (木)	2/13 (木)	2/20 (木)
		2/27 (木)		
芸能倶楽部	B室	2/21 (金)	(午後1時半)	
	ハピリン	2/6 (木)	2/27 (木)	(午後1時半)
合唱グループ(23)	B室	2/10 (月)		
運営委員会	B室	2/11 (火)		
気軽に話せる会	B室	2/12 (水)	2/26 (水)	(午前10時)
歴史を楽しむ会	B室	2/12 (水)		
よろず討論会	B室	2/14 (金)		
川柳同好会	B室	2/15 (土)		
おしゃべりランチ【1,000円】		2/18 (火)	(12:00)	
易しい科学の話	B室	2/19 (水)		
カラオケの会(コートダジュール)【1000円】		2/20 (木)	(12:00)	
ポーリング(福井レジャーランドボウル)		2/21 (金)	(午前10時)	
私の健康法 (午前10時)	B室	2/22 (土)	(午前10時)	
カラオケ研究会	B室	2/23 (日)	(午前10時30分)	
気軽にカラオケ	B室	2/23 (日)		
音楽鑑賞会	B室	2/24 (月)		
例会(アオッサ706, 707号室)		2/25 (火)		
新聞雑誌の記事を読む会	B室	2/26 (水)		
インターネットで世界旅行	B室	2/28 (金)		

読書会、習字教室、手づくりの会 (休止中)

令和二年二月の予定表

例会
 デイフィットネスジム「アルク」について
 講師 南部会長
 介護を受けない将来のために、六十五歳以上の方がいつまでも健康でいられるためのデイフィットネス活動として、運動のほかに、麻雀、囲碁、将棋、スマホ教室などを展開している「アルク」を紹介いたします。

映画鑑賞会
 上映映画は「カルメン」
 一八三〇年、スペインはセヴィリヤの街で、騎兵中尉ドン・ホセは、偶然カルメンと知り合った。カルメンは密輸団の首領で入牢中のガルシアの情婦だったが、出獄に備えて街に情報をとりに来ていたのだ。ホセは、その色香でたちまち魂を奪われた。ある晩ホセが力メンの部屋で恋を語つ

ているとき、彼女を思う上官の大佐が訪れてきた。罵られて逆上したホセは大佐を刺し、カルメンと共に山中の巢窟に隠れた。やがて、出獄したガルシアは・・・さてその後どうなったのかは映画でどうぞ。
歴史を楽しむ会
 演題：日本の名城址を訪ねて
 講師 寺岡 弘文氏
 本誌二面に「九州小旅行と城巡りのはじまり」と題した講師のエッセイ

があります。その旅行とそれを契機に訪れた七尾城、春日山城、川越城、岡崎城、掛川城などの名城址のことを話されます。
易しい科学の話
 講師 吉岡 芳夫氏
 身の周りの面白い科学技術を紹介します。遺伝子の組みかえで青い色の菊の花を作った、加温すると癌の患部で薬を放出する技術、感性工学として、小顔に見えるマスクや着心地の良い衣服、花

粉を出さない杉の樹、花粉症の舌下免疫療法、尿漏れの少ない男性用おむつ、二〇二五年までに実現を目指す科学技術など、そんなことをお話しします。
インターネット世界旅行
 「スエーデン(その2)」
 案内 吉岡 芳夫氏
 北欧の国スエーデンの二回目です。第二の都市ヨーテボリ、第三の都市マリモ、その他の美しい風景も見に行きます。



福井市広報番組で紹介動画



はじめに



ヨーテボリの風景