# 福井いきいき会新聞

一生勉強　一生感動　一生青春　（第２１号）

2020年9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

宮ノ下コスモス広苑のコスモス

## 新型コロナの第二波一旦終息

八月末からカラオケ喫茶がクラスターとなって、県内でも多数の感染者が出ました。ゼロゼロ、二十六日連続感染者は二十人院患者もゼロになり、第二波が一旦終息しました。しかし、その後も新たな感染者が出ています。

当会では、会員の一人が感染し、八月下旬から九月にかけて大きな予定の変更をしました。

感染者は、現在すでに健康を回復していますが、注意していても、どこで感染するかわかりません。感染防止策を徹底して行事に参加していただきたいと思います。

## 橋本小夜子さんが　歌集「傘寿を超えて」を上梓

歌集　傘寿を超えて

橋本さんは、「百日紅」や「あすなろ短歌会」で短歌つくりを続けてきました。この歌集は平成十六年にまとめた第一歌集に続く十五年間に創作された短歌三百二十句を収めた題記録歌集です。

上梓目前の人生終活の時期を迎えた、己が生きた証のためには、家族の記録なども過去の人生の総決算として、自分で始末すべきと思います。

橋本さんは、昭和四十七年以来、県大会での知事賞はじめ、福井新聞社賞、国民文化祭奨励賞など二十三の表彰を受けておられます。

以下は、目次の「傘寿を超えて」に収録された中の二句です。

「弱みその私も傘寿を超えました」と父母に伝えるスマホが欲しい

戴きし柚子を浮かべてゆらゆらり八十三歳湯舟に遊ぶ

## スマホ教室で学んだこと

### 佐藤紘一先生ご夫妻によるいきいき会のスマホ勉強会

はじめたものだそうです。

いきいき会の会員が多く、熱心に受講する会員が多く、参加者は、スマホでいろいろなことができるようになって楽しがいと話しています。

最初にスマホ勉強会では、通信費がかからない接続法をなるべく学びWiFiへの接続法をWiFiが使用できるようになったら、仲間同士でこれからLINEでのグループを作る通信は、全員が送受信できます。

佐藤先生は、予定表や各種連絡をきいて参加者の通知を参加者に欠席予定者にLINEで事前に参加者の人数を確認するようにしました。

LINEのグループを作る仲間同士でこれからLINEでの通信は、全員が送受信できます。

佐藤先生は、予定表や各種連絡をきいて参加者の通知を参加者に欠席予定者にLINEで事前に参加者の人数を確認するようにしました。

## 第一回の予備例会　羽川裕美子氏の講演

わかるようにしています。スマホの楽しみは、youtubeで動画を簡単にみることができることです。コロナで、いきいき会が休会していた間にはいき会が休会していた間に、犬がダンスをする動画や、面白い動画をLINEで友達に送信し、それぞれが動画を楽しむことができました。

最近では、コロナ感染者の濃厚接触者になったことをしらせてくれる接触アプリ、google mapで旅行先へのルートや交通機関や時刻表、費用などを教えてくれる行き先案内の使い方、さらには自分の過去の行動履歴まで調べることができるなど、高齢者でもスマホを活用して楽しめるようにしてくださいます。

スマホには、使い方の異なる二機種がありますが、佐藤ご夫妻がそれぞれの機種の使い方を教えてくださいますし、何度も繰り返して教えて下さること、個別の質問に丁寧に対応して下さるなど、本当に役立つ勉強会になっています。

新型コロナウイルスの蔓延で、これまで常に八十名以上の参加者があった例会が開催できないため、当面「予備例会」の名目で活動を継続することとしました。

その第一回目は、サプリメント管理士マスター・羽川裕美子氏に「サプリメントのお話」をしていただきました。以下はその要旨です。

昨年度の人口動態統計では、老衰による死亡者は八％にすぎません。実際には健康と思っていても、免疫力や抗酸化力の低下、及び糖化などが原因で亡くなる人が多いのです。そこで、これらを改善し、身体が錆びない食べ物とサプリメントを紹介いたします。

免疫力を高め、抗酸化力を上げるのに共通するのは、腸をきれいに保つことで、腸が健康なら大切な栄養を吸収出来て、身体も健康で、肌も若さを保てることになります。

糖化とは「焦げる」ことで、特に脳の糖化はアルツハイマーなどの原因になります。サプリメントは二万種類もあると言われますが、GMPマーク（製品が安全に作られ、一定の品質が保たれるための製造工程基準のマーク）のついたものを選ぶと良いでしょう。

サプリメントとは、補うという意味があり、「サプリメントは頭で食べる」と云われます。皆さん一人ひとりに合ったサプリメントを選んでいただき、健康を保って頂きたいと思います。

# 会員のページ

## ディアナと過ごした日々に思う

吉田一郎

吉田さんとディアナさん

今から二十五年前のことでした。私の家に一人の若い外国人女性がやってきました。彼女は福井大学に入学するためにマレーシアから来日しました。我が家で計六年間彼女をホームステイさせました。彼女は熱心なイスラム教徒（ムスリム）でした。

イスラム教徒との共同生活は私たち一家にとっては全く初めてであり、まさに未知との遭遇でした。一日に五回のお祈りを欠かさないこと、年に一度の断食月（ラマダン）には日中飲食をしないこと、豚肉を食べないことなどは本の上で私も知っていましたが、実際一緒に暮らしてみると驚きの日々でした。一年目の夏休みに三国花火に行ったとき、大勢の観客が廻りにぎっしり座っているなかで突然礼拝を始めたのにはびっくりしました。ビールやお酒は当然として醤油やみりんなどアルコール成分が入っている調味料まで摂らないのにもびっくりしました。

私の特に印象に残っていることがあります。それは我が家の犬との関係です。一般にイスラム教徒は犬を不浄な生き物として嫌うと言われています。同じイスラム教でも国や宗派によってちがうようですが、彼女は強く犬を恐れていました。ところが我が家では犬を飼っていたのです。さあ大変です。どうしましょう。ところがびっくり、彼女の恐怖心にはお構いなく犬（「小鉄」）の方が彼女に懐きだしたのです。最初の内は小鉄が怖いディアナは遠巻きに避けていました。しかし毎晩帰ってくるディアナを小鉄は尻尾を振って出迎えるようになりました。するとディアナの方も変わっていきました。尻尾を振る小鉄に少しずつ近づいて行き、やがて鼻先で「ただいま」「行ってきます」とあいさつをするようになりました。なんと大きな変化でしょう。

人の意識を変える現実の力の大きさを感じました。私たち日本人にもいろいろな偏見や誤解にもとづく差別があります。それを覆すだけの意味ある体験を私たちはできているでしょうか。しみじみと考えさせられました。

## 人生訓
## 生かされる不思議に気付いて念仏を

相談役　濱田　芳雄

法然上人

浄土宗の創治者としての法然上人は親鸞という、素晴らしい弟子もおりますし、日本の仏教の画期的な発展をもたらした素晴らしいお坊さんの一人です。その中でも南無阿弥陀仏という念仏を唱えることによってむつかしいお経を読んだり、比叡山にこもって修行したりすることをしなくても、すべての人が仏になることができるんだと言い出したのは画期的なことです。

仏教がインドに生まれて中国を経て日本に伝わるうちに、いろいろと変形をしたり、いろいろのものがつけ加わったりしたわけですが、とりわけ、日本に渡来して、非常に独特な発展を遂げることになります。これは仏教の本当の意味での大衆化を実現したことになるわけですが、その点で法然上人の果たした役割は絶大なものがあります。

法然上人の唱えた念仏は、我々は自力では生きているんではなくて目に見えない仏様によって生かされているのだというい わゆる他力本願の考え方です。これは非常に徹底した考え方であり、あまりにも仏教を俗化したものだという批判もあろうかと思いますが、この念仏によって仏教は、本当の意味で大衆化していきます。

この後、親鸞とか、南無妙法蓮華経を唱える日蓮や道元というすばらしい傑出した僧侶が表れて日本の仏教に革命が起こるわけです。こうした激しい時代に生きた体験からつかみ取った永遠の真理は、本当に素晴らしい力をもっているのであるということを浄土宗あるいは浄土真宗の画期的な発展によって知ることができます。

法然は豪族の家に生まれたのですが、領主の迫害により家を追い出され、父親は死亡し、母親は行方不明という悲惨な人生を送ります。

命からがら菩提樹に逃げ込んだのが、仏門に入ったきっかけで、「相手を憎むではないぞ」という父の遺言を守り、一生を衆生済度に捧げたのでした。

源信の「往生要集」で開眼し、浄土宗の開立を決意します。

法然上人の考え方は、死の床で書いたといわれる「一枚請文」に結晶しているといってよいでしょう。

「念仏信者には、念仏のほか何もいらない。文字も知らない愚鈍さで、ただ「一すじ念仏を唱えよ」なんという徹底した、単純きわまる教えでしょう。法然に始まる念仏教は、日蓮の南無妙法蓮華教のお題目とともに、広く庶民に広がり、何年何百年前の仏教が、今なお生きていることに強い影響力を持っていることを感じずにはいられません。

**法然上人の言葉**

**「身は卑しくて心は高くありなん」**

**「一丈の堀を超えんと思わん人は、一丈五尺をこえんとはぐむべきなり」**

## 三年C組のクラス会

吉岡　芳夫

このクラス会は私の企画した特別のクラス会でした。コンセプトは全員参加のクラス会です。私たちは昭和三十年に高校を卒業し、卒業後五十九年も経過していたので、既に亡くなられた方も、都合で出席できない方もおられました。しかし、私はこれらすべての人に参加していただくことにしたのです。そうは言っても亡くなった人が参加することなんてできないですし、出席できない人が出席するってどういうことなのと不思議に思われることでしょう。

それは映像によって参加してもらうことでした。クラス会は、粟津温泉の法師旅館とし、四人の幹事さんに協力していただきました。クラスの人数は三十九人で、実際に参加されたのは、二十一人でした。県内からの十人、県外から十一人。男性が十六人、女性が五人でした。クラス会は二部に分け、第一部では、会議室に集まってもらい、顔合わせとして出席者全員に三十秒ほどの自己紹介をしてもらいました。次いで、都合で出席できなかった方については、幹事の私があらかじめ本人を訪ねて、近況を聴き、撮ってきた写真をプロジェクターでスクリーンに投影する形で紹介しました。亡くなられた人については、卒業当時や存命中の懐かしい写真を投影し、亡くなられた時の状況なども紹介しました。旧友全員を紹介しあった後は、クラス会を面白くするために、卒業当時の若々しい顔写真を投影したり、男女別々に行われた修学旅行の写真も投影したりして、思い出に花を咲かせました。

また、中には水彩画の講師をしている方、日本舞踊や書道をやっておられる方、プロ並みの仏像を彫る方など、多彩な趣味を持つ方が多く、それぞれが持ってこられた趣味の写真や記念の写真も

その場で、パソコンに取り込んでスクリーンに投影しました。昔ならこのようなことはとてもできなかったでしょう。百聞は一見に如かずで、これも好評でした。

このようにして第一部を終わってから、風呂に入って第二部の宴会に入りました。ここでは、全員五分ほどの持ち時間で、これまでの生き様を話していただきました。

此の宴会の後でまた、第一部の続きを先の会議室で開いたのです。そこでは、パソコンで絵を描く特技を持った人が、パソコン画の教室をもって教えていること、その方法や生徒が描いたパソコン画をスクリーンに映して紹介してくれました。本人の絵（左の写真）は、写真と見間違うほどの出来栄えでした。私は、三十六年前に仕事で出張時に遭遇したハイジャックの話を、スライドを使って話しました。

普通のクラス会ですと、親しかった人同士が個々に近況報告や欠席者の消息などを話し合うことが多いですが、今回は全員参加のクラス会としたので、参加された皆さんは大変喜んでくれました。終了後は、それぞれどこかの部屋に集まって、会話を楽しんだのはもちろんです。

## 九月の川柳

### 川柳同好会

過疎の村　花鳥虫魚の盆踊り　林　進

若返り　魔法のようなコマーシャル　南部　歳子

亡き夫（つま）に届けてやりたいお饅頭　吉田美恵子

転ばんぞ！　腿あげ軍隊さながらに　松島　成美

コロナより怖がる人がなお怖い　福井　康人

今一度　逢いたい友は異国の地　濱田　芳雄

台風にコロナ　根こそぎ持たせたい　千田　節子

人みては　老けゆくすがた　わが身かな　斎藤栄三郎

帰れない　艱難辛苦の孤児訪ね　小坂　武士

ゆったりと　至福に浸る朝の風呂　上坂　征夫

気にするな　色々有って当たり前　吉野　廣

三蜜は　命とられる怖い蜜　橋本小夜子

蝉がなくのどかな午後がせわしない　濱本たけ子

アラー元気足は止まるが名が出ない　新田ヨシヱ

血糖値　偏差値ピリリ爺と孫　澤村　玲子

百歳に　デジタル・アナログ　止めてくれ　大野　勉

自粛して自主トレ脳トレ舵（家事）をとれ　小林　久子

三面鏡　どこを見てもシワとシミ　増永　一夫

自宅から　世界旅行にご案内　吉岡　芳夫

## 十月の行事予定

**予備例会**
**演題　笑いヨガ**
**講師　中島　章子**

参加者は、マスク着用のこと、定員三十五名、事前に090-5685-3883へ申し込みのこと

**歴史を楽しむ会**

**演題：日本人とコメ**
**なぜそんなにこだわったのか？**
**講師　井上清一**

**映画観賞会**
「シャレード」
オードリーヘップバーン主演
一九六三年アメリカ映画。

**あらすじ**

スキー場からパリの自宅へ戻ってきたレジーナ（ヘプバーン）を待っていたのは、離婚予定だった夫の死。葬儀の会場には見知らぬ三人の男が現れ、大使館では情報局長（マッソー）から、戦時中に夫が軍資金二十五万ドルを横領していた事を聞かされる。五里霧中のレジーナはスキー場で知り合ったピーター（グラント）に助けを求めるが、彼もまた三人組の仲間だった……

## 易しい科学の話

**講師　吉岡　芳夫**

今月は、人工知能（ＡＩ）ってどんなもの？という題でお話しします。将棋界の天才　藤井棋聖は、ＡＩ将棋を使って新手の研究をしています。スマホの顔写真も、ＡＩで本人を認識します。ＡＩは病気の診断もできるでしょう。なぜそんなことができるのでしょうか。

## インターネット世界旅行

**講師　吉岡　芳夫**

今後三回は、ドイツを旅行してみましょう。今月は、ドイツの西部でアーヘン、ケルン、ライン川下りを見に行きましょう。

**お知らせ**

先に会員の皆様に配布した令和二年十月の予定表では、カラオケうた会、易しい科学の話、インターネット世界旅行を、休会としておりましたが、通常通り実施することになりました。また、スマホ教室（１）（２）の開催日も変更になっていますので、左の表の開催日程をご確認のうえ、ご参加ください。

### 令和2年10月の行事予定表

| サークル名など | 会場 | 開催日 | | |
|---|---|---|---|---|
| 健康麻雀 | A室 | 毎週　金曜日と土曜日　13時開始 | | |
| 歴史を楽しむ会　アオッサ706,707号室 | | 10/1(金) | 13時開始 | 定員24名 |
| ビンボンの会　13時開始<br>(市体育館)　【200円】 | | 10/1(木) | 10/16(金) | 10/30(金) |
| 卓話を聴く会 | B室 | 10/3(土) | 13時開始 | |
| 役員会 | B室 | 10/5(月) | 10時30分から | |
| 合唱サークル | B室 | 10/5(月) | 【300円】 13時開始 | |
| スマホ勉強会(1)(2)<br>ハピリン4Fボランティアセンター研修室 | | 10/9(金)、10/15(木)13時から16時まで | | |
| スマホ勉強会(1) | B室 | 10/21(水) | 13時から | |
| 懐かしの映画鑑賞会 | B室 | 10/6(火) | 13時開始 | |
| 経済指標を考える会 | B室 | 10/7(水) | 13時開始 | |
| 囲碁将棋　13時開始 | B室 | 10/8(木) | 10/15(木) | 10/22(木) |
| よろず討論会 | B室 | 10/9(金) | 13時開始 | |
| 新読書会 | B室 | 休会 | | |
| 運営委員会 | B室 | 10/13(火) | 13時開始 | |
| 気軽に話せる会 | B室 | 10/14(水) | 10/28(水) | 10時開始 |
| カラオケうた会　(コートダジュール) | | 10/15(木) | 13時開始、2時間【800円】 | |
| 川柳同好会 | B室 | 10/17(土) | 13時開始 | |
| 手つくりの会 | 別会場 | 10/19(月) | 【1100円】 | 13時開始 |
| 易しい科学の話 | B室 | 10/20(火) | 13時開始 | |
| うたごえ広場　(定員30名)<br>アオッサ6階　レクルームB | | 10/21(水) | 13時半から、【500円】<br>予約　0100-4325-0463 | |
| インターネット世界旅行 | B室 | 10/23(金) | 13時開始 | |
| 私の健康法 | B室 | 10/24(土) | 午前10時から | |
| 気軽にカラオケ | B室 | 休会 | | |
| 新聞記事を読む会 | B室 | 10/26(月) | 13時開始 | |
| 音楽鑑賞会 | B室 | 10/27(火) | 13時開始 | |
| 予備例会　13時開始<br>(アオッサ607号室)定員35名 | | 10/29(木) | 予約　090-5685-3883 | |
| 芸能クラブ | | 休止 | | |
| おしゃべりランチ | | 休止 | | |
| カラオケ研究会 | | 休止 | | |