福井いきいき会新聞

2019年9月発行：
福井いきいき会
福井市中央1-9-29：
0776-28-6464

一生勉強、一生感動、一生青春
第９号

B会場（サークル活動、事務局が使用）

A会場（主に健康麻雀が使用）

私の人生　当会顧問　竹内　駿男

私は今年八十九歳になります。特に趣味はありません。ひたすら医師として働いてきました。特に思い出深いのは、若狭の無医村に医師として奔走した時代です。昭和三十五年、厚生省の成人病基礎調査で福井県を担当し、若狭の西田村の存在を知りました。

私が西田村の医師として働きたいと教授に申し出たところ「シュバイツアーの真似をするつもりか」と言われて反対されました。それでも、私の決心が固いことを知ると、その後は何かと支援を惜しみませんでした。

西田村は、常神半島の七つの漁村と、三方湖周辺の六つ農村とよりなる僻村でした。久しく村の診療所は医師不在でした。

私は赴任するとすぐ住民の協力を得て、保険委員会を組織し、各集落に衛生指導員を置きました。そのうえで、全住民の検診を行い、健康台帳を作り、各集落を巡回診療しました。また、敦賀保健所の協力を得て、生活改善など予防活動を始めました。

成果は間もなく現れました。住民は町の病院に入院したり、受診することがなくなり、国保財政と診療所会計がいずれも黒字になりました。何よりも住民の病気が減り、住民は診療所を信頼するようになりました。

人生の価値は地位でも富でもありません。自分の存在がいかに役立っているかという充実感です。

私は病院長を二十年、保健所長を十年、検診医を十年勤めましたが、僻村での五年が最も輝ける人生でした。

新会場での活動始まる

福井いきいき会では、これまでエコライフプラザ五階にあったよろず茶屋の拠点を、八月二十五日（日）に同じビルの中二階と、中三階に移転しました。A会場（中三階）は主に健康麻雀が使用し、B会場（中二階）はサークル活動や会議等で使用します。健康麻雀の部屋と会議やその他のサークル活動の部屋が分かれたことにより、これまでより使いやすくなっています。すでに八月二十六日（月）から使用が始まっていますが、大家さんからは、会場から騒音が漏れてほかのテナントさんに御迷惑が掛からないようにと、厳しい条件が付いているので、サークル活動に当たっては、この点を注意していただきたいと思います。

新会場で早速麻雀を楽しんでいます。

TBSが、会員の夢を取材

九月四日（水）の午後二時半、TBSが、高齢者の夢を聞き、その夢をかなえるお手伝いをするという来春の番組の取材に来られました。番組は、さんま・玉緒のお年玉、「あんたの夢をかなえたろか」というもので、福井市長寿課の西口氏へ、取材先の問い合わせがあり、当会を紹介していただいた結果実現したものです。当日は、約三十人集まりましたが、TBSのディレクターの及川さんが、ビデオカメラで撮影しながらインタビューして、会員の夢を取材していきました。最初は、副会長の小林さんが、大きな会場の真ん中にレコードプレーヤーを置き、大音響で大勢で音楽を聴きたいと話され、芸能クラブの林さんは、劇団「幸齢者」の東京での公演に関して、サンマさんや玉緒さんの演技指導を受けたいと語りました。記者さんは当会会員の元気さに驚きながら、二時間に及ぶ取材をされました。当日夢を語ったのは、小林副会長、林団長、澤村、林千恵子、濵田相談役、吉岡副会長、定池、小坂さんらでした。番組は日本全国で夢を募集するので、当会の会員の夢が取り上げられるかどうかはわかりませんが、どれかが放送されれば嬉しいと、期待していましょう。

TBSの取材のために集まった会員

インタビューを受ける澤村さんとTBSの記者さん

会員のページ

この稿は、１９９２年（平成四年）に日本新聞協会が発行した「新聞研究」九月号に掲載されたもの。二十七年前に書いた随想で、内容や状況は相当に古いが終戦後の学制改革などに振り回された青春の思い出と受け取っていただければ幸甚である。

銀杏会の四十年
銀杏を掌にして母校去り難し

山田文雄（当会顧問）

終戦直後で校内も落ち着かない昭和二十一年秋、一人の英語教師がこんな歌を残し、鹿児島二中（旧制）へ転任して行った。

校門のすぐ脇に、大きなイチョウの木がそびえ立っていた。学校の象徴のような木である。この教師は卒業生でもあり、激変する戦中、戦後の英語教育を担当した。日ごろ『敵性語を追放するという島国根性が、敗戦につながった』などと教室で話し、生徒の間でも人気があった。

大野高校（旧制大野中学）校門

六呂師高原

だから遠い鹿児島へ赴任するというので、みんなで電車の駅まで見送った。同時にこの教師が詠んだ歌は、多感な少年たちに強烈な印象を残した。

『銀杏会』。昭和二十七年福井県立大野高校卒の私たち同級会の名である。印象深い英語教師の歌から名付けた。

昭和二十一年旧制中学入学。学制改革で二十三年に新制高校併設中学となる。二十四年そのまま高校へ移行した。途中で総合制高校となり。旧制高等女学校、旧制農林学校も統合された。学制改革に振り回され、青春前期の少年少女は、厳しい男女別学から、一挙に共学に入った。

戦後の激変期と学制改革が重なって、地方の高校といえども必ずしも教育環境は良好ではなかった。当時だれもが経験しているように、伸び盛りの少年の栄養は不足していた。ザラ紙の教科書すら一度に全員に行き渡らないこともあった。

しかし、現在のような手取り足取りの過保護とも言える教育環境に比べて、果たしてどうだろうか。当時の学校生活は貧しかったと、簡単に片付けてよいものだろうか。

学制改革のために、期せずして中高六年間の一貫教育を受けた。先の英語教師のように、個性豊かな先生がかなりいた。外地から引き揚げてきた元台北帝大教授が講師（後に校長）の身分で生物の授業を受け持ってくれた。

偏差値で測られることもなく、まともな進学指導があるわけでもない。スポーツや生徒会活動などに。みんな伸び伸びと参加していた。

この夏も、奥越前といわれる大野市の、六呂師高原の会場で開かれた「銀杏会」の総会には、県内外から百余人が集合した。一昨年の夏、創部八十六年にして甲子園初出場を果たし、昨年のセンバツにも出場した野球部の応援に大挙して出かけたことなど、話に花が咲いた。

東京、名古屋、大阪、福井、大野各地の『銀杏会』が持ち回りで総会を開く。来年は東京へ集合することにしている。

某月刊総合雑誌のグラビアに『同級生交歓』という連載がある。もう数十年も続いているところをみると読者に人気があるのだろう。このグラビアは、同級生の中でも政財官界を中心に一定の地位にある人が登場する。青春のころの思い出を語りながら、肩を組み合うという構図である。

ここでも登場する世代は、戦中から戦後にかけての、多事多難のころに学校生活を送った人が多い。そして同級生の言葉として出てくるのは、「貧しかったが、自由でのびやかな青春の一時期だった」ということで、共通する。

どうも、現在の学生、生徒にはないものが、あったのではないだろうか。職場で定年前後になった人の懐古趣味か、感傷と片付けられるかも知れない。しかし現在の規則づくめの管理教育だとか、受験競争の過熱、登校拒否などいろいろ言われる中で、そんな言葉もなかったころの思い出である。

『銀杏会』にそろった同級生たちは、田舎の高校出身だからグラビアの「同級生交歓」に登場するような華麗な顔ぶれとは言い難い。しかし、卒業後四十年の歳月を経てそれぞれの年輪を感じさせる。

今、当時とは比べものにならない程、豊かな時代に生きている。それでもなお「心の豊かさは、四十年前の方があったんじゃないか」と、夜の更けるまで話し合ったものである。

食の脇役
大分名産カボスのおすすめ

澤村　玲子

今年の夏は、明けても暮れても「暑い！アツイ」を連発の毎日。こうなると、気分の支配で胃袋も喜んで食べ物を歓迎しない。元来胃弱で、殊に最近逆流性食道炎に悩まされがちな私には、つらい時期となった。だが、ひとつだけ私には強い味方が・・・。それは郷里大分県特産の果樹果実カボスである。

濃いグリーンの皮肌、果汁、香りは抜群の爽やかさを放つ。汁物、焼き魚、刺身、麺類のつゆ等々。ひと絞り加えるだけで、思わず食が進む。消化酵素アミラーゼ（旧称ジアスターゼ）を多く含む大根おろしにも、ひと絞りし、低塩醤油一、二滴。悩みの逆流性食道炎症もかなりやわらいだ。

カボスを使うことで、塩分減量もでき　健康管理上良い効果を期待できそうである。

camonカボス、thank you　カボス！

八月例会の講演要旨

講演会（第八十回例会）
演題　日本人ははどこから来たの
実施日　令和元年八月二九日（木）
会場　アオッサ　７０６、７０７号室
講師　**当会会員　渡辺千津子氏**
参加者　七六名（内新会員三名）

講演概要

現時点では宇宙が誕生したのは百五十億年、地球が誕生したのは四十六億年前で、海、酸素、二酸化炭素が存在するようになったのは九億年、生命体が活発化したのは六億年前、さらに大陸パンゲアが陸、海、プレートに分離し始めたが二億年前であることが分かっている。

一億八千万年前には長野県に南、北、中央の３つのアルプスが出来一億三千年前には大野に恐竜が、勝山には海中でアンモナイトが誕生した。ホモサピエンスに代わって、ボノボ（人間そっくりのサルの仲間：２足歩行）が、その後ネアンデルタール人などがアフリカを出発したのは五十万年前で、彼らは北海道ルート、沖縄ルート、対馬ルート、沖縄ルートを草の船で日本に到達したが、しかし日本にはさらにその十～十二万年前には既に北海道は勿論、日本中に先住民（アイヌ人）がいた。

ＤＮＡに関しては不思議な現象が見られる。日本人はＹ染色体パプログループＤ２系統である。ところが、アフリカを出た後長期間にわたって移動を続けている間に混血を続けてきているはずなのに、中国、韓国にはＤ２系統ＤＮＡは殆んどいない。日本では旧石器時代から縄文時代、弥生時代と続いたが、縄文のＤＮＡを受け継いでいる特徴は、赤ちゃんのお尻に青い蒙古斑があったり、白黒をはっきりさせない曖昧な日本人、縄文式土器で具沢山の鍋料理をスープごと食べつくす習慣、結婚式では花嫁は白い角隠しをかぶり、カワラケ（白い皿）を投げつける習慣、風呂へ入る前に足やお尻を洗う習慣や、人の前を通る時手刀を切る習慣、稚児祭では鼻筋を白く塗り、額に赤い斑点を描く（刺青の名残）等々があり、列挙すればきりがないほどある。弥生時代には、米文化が誕生した。百済からは鉄文化が持ち込まれた。また、古代ヘブライ人達が縣（あがた）一族、郡（こおり）一族をつれて五百人～六百人で上陸してきた。その中のカド族、レビ族が日本の天皇になったらしい。また、五世紀～七世紀に弓月君（ゆんずくん）の郷から大挙して移動してきた秦氏一族が京都の太秦（うずまさ）に着き、この期間が朝廷、武家社会の始まりとなっている。イスラエルダビデ王の子孫とされ、旧約聖書（キリスト）の唯一神：太陽神：を日本の文化と定着させ、東の漢（やまとのあや）一族はゴブラン織り物を西陣織物や数々の日本の文化と定着させた。特に大工、石工等は技術集団穴大衆で、日本の城の石組は全て彼らに負うた。滋賀県の粟田建設が自然石で積み上げた野面積（のずらづみ）や、熊本地震で崩れた石垣修復も穴太衆が行ったものである。

日本では天皇の譲位があり、やがて皇位継承の重要儀式『大嘗祭』がある。これは、新天皇が献上された新穀を、天照大神をはじめ神々に供え、自らもそれを食し、五穀豊穣と国家・国民の安寧を祈る儀式である。大嘗祭に不可欠なのは、麻で作られ、神が着る純白の死に装束である「鹿服」で、これを作るのは決まって四国・剣山近くの古代豪族・忌部氏であったが、今は四国の三木家となっている。浅草や麻布、多摩などの地名はすべて忌部氏が栽培した大麻に由来している。儀式は全て京都の鴨族で、京都上賀茂神社が取り仕切っている。また、天皇の弟君はヘブライ語や神事に精通し、昭和天皇は弟君三笠宮、平成天皇は義宮で、今上天皇は秋篠宮ということになる。君が代はヘブライ語と同じ内容で、発音もよく似ていて驚きである。

以上、渡辺氏の講演は滔々と立て板に水の如きで、説明も滞ることなく、日ごろの研鑽の深さが垣間見られた。

以上　大野　勉記

会員のページ（続き）

私の健康法

中西エミ子

健康の第一歩は、食・運動・睡眠だと思っています。皆さんはどうですか？サプリメントに頼ってはいませんか？私は、食と運動を重視しています。食では人が笑うほど、調味料の塩、酢、味噌などは自然食にこだわってきました。運動では、バトミントンを続けており、大会に出場したりしています。いきいき会では、芸能クラブ、健康マージャン、パソコン教室に参加しています。おかげで、病気にもならず、この夏の猛暑も乗り切ることができました。

ここで、私のおすすめの料理を紹介いたします。赤ズイキの甘酢漬けです。酢は、手作りの梅酢で仕上げ、シャキシャキし食感とさっぱりした味は絶妙です。

レシピは次の通りです。

赤ズイキの作り方

ズイキの皮をむきます。

赤ズイキの甘酢漬けのレシピ	
赤ズイキ	一束
酢	梅酢150、米酢150　合計200cc
塩	一つまみ
梅酢の作り方	青梅
	米酢
	国産はちみつ1kg

ズイキが浸るぐらいの水に塩を入れ、一時間ほど放置しアクを抜きます。次に、ズイキの水を切り、フライパンで空炒りし、ズイキがしんなりしたら火を止め、その際炒りすぎないように注意します。最後に甘酢に付け出来上がったら、冷蔵庫で冷やしてから食べるとよいです。

ズイキの効能

ズイキにはアントシアニンが含まれているので、視神経に働きかけ、疲れ目に効きます。視力を上げる効果や、便秘の解消、骨を丈夫にする効能もありますよ。

ズイキには、鉄分、ビタミンＫ、マンガン、カリウム、食物繊維が多く含まれています。古くから、古い血液を洗うともいわれています。

令和元年十月の予定表

例会講演

演題　創刊百二十周年へ新聞の歴史

講師・山田文雄氏（当会顧問）

福井新聞は、今年の八月二十八日に創刊百二十年を迎えました。戦災や震災で焼失した創刊号が、唯一南越前の旧家で見つかっていましたが、その内容は、創刊時の志の高さを彷彿とさせ、感動を覚えるものでした。

サークル活動の紹介

映画鑑賞会

上映映画は「嵐が丘」です。荒野に佇む古い館・嵐が丘の主人に養子として引き取られた孤児ヒースクリフの物語です。

歴史を楽しむ会

―忠直公は、切支丹だった―

越前の二代藩主忠直公は女性への超虐待スキャンダルで九州の大分へ流されてしまいます。ところが、異なった説が出てきましたよ。これが事実ならば、福井に住んでいる私たちも名誉挽回ができそうです。忠直公は切支丹だったというのです。家康の孫が切支丹とあっては、切支丹を禁じ鎖国政策をすすめる徳川幕府の存立すら危うくなります。幕府体制を守るために、切支丹であったことを隠すために、女性スキャンダルをでっちあげたというわけです。

果たして忠直公は切支丹だったのでしょうか？この辺りをお話いたします。お楽しみに！

講師　井上清一氏

よろず討論会

杉本知事にお出でいただき、二十年後の福井について、高齢者の立場からいろいろと意見を述べさせていただき、議論をすることにしています。

インターネット世界旅行

英国旅行の三回目です。英国のリバプール、カッセル、サザンプトンなどのほか、風光明媚な土地を見に行きます。

案内　吉岡　芳夫

易しい科学の話

今回は、原子力発電について、皆さんが疑問におもっていること、新聞のニュースなどを見て心配されていること、もっと知っておきたいことなどを、一緒に勉強していきましょう。

講師　吉岡　芳夫

お断り

予定表のサークル名は一部短縮して掲載しましたのでご了承ください。

令和元年10月の行事予定表

サークル名など	会場	開催日		
懐かしの映画鑑賞会	B室	10/1(火)		
経済指標を考える会	B室	10/2(水)		
ピンポンの会（市体育館）【200円】		10/2(水)	10/9(水)	10/25(金)
芸能クラブ	ハピリン	10/3(木)	10/17(木)	13:30から
ダンス教室 レクレーションルーム	アオッサ6F B	10/3(木)	10/14(月)	10時開始
囲碁将棋	B室	10/3(木)	10/10(木)	10/17(木)
		10/24(木)	10/31(木)	
健康麻雀	A室	10/4(金)	10/5(土)	10/6(日)
		10/7(月)	10/11(金)	10/12(土)
		10/13(日)	10/14(月)	10/18(金)
		10/19(土)	10/20(日)	10/21(月)
		10/25(金)	10/26(土)	10/27(日)
		10/28(月)		
卓話を聴く会	B室	10/5(土)		
役員会・事務局会議	B室	10/7(月)	10時から	
合唱グループ(19)	B室	10/7(月)		
運営委員会	B室	10/8(火)		
気軽に話せる会	B室	10/9(水)	10/23(水)	10時から
歴史を楽しむ会	B室	10/9(水)		
おしゃべりランチ	アオッサ	10/11(金)	12時開始、【1,000円】	
習字教室	B室	10/14(月)		
よろず討論会	アオッサ	10/15(火)	707号室	
易しい科学の話	B室	10/16(水)		
手つくりの会	別会場	10/16(水)	【1100円】	
カラオケうた会（コートダジュール）		10/17(木)	12時開始、【900円】	
ボーリング（福井レジャーランドボウル）		10/18(金)	10:00開始	【900円】
川柳同好会	B室	10/19(土)		
新聞雑誌の会	B室	10/21(月)		
音楽鑑賞会	B室	10/22(火)		
ネットで世界旅行	B室	10/25(金)		
私の健康法	B室	10/26(土)	午前10時から	
読書会	B室	10/26(土)		
カラオケ研究会	B室	10/27(日)	午前10時半から	
気軽にカラオケ	B室	10/27(日)		
例会	アオッサ	10/29(火)	706,707号室	
企画委員会	B室	10/30(水)		

福井いきいき会新聞

一生勉強、一生感動、一生青春
第10号

新会場がオープンし、当会の活動はますます活発化しています。ひと月の延べ参加人数は1000人に近づいています。
当会のホームページも充実していますよ。

刈込池の秋

囲碁将棋の会が盛況

囲碁の世界では、十九歳の芝野虎丸（とらまる）さんが、名人戦で張栩（ちょうう）（三九）名人を、四勝一敗で破り、史上初めて十代で名人を獲得しました。先に将棋の世界では、藤井七段が最年少でプロになり、大活躍をしています。

当会では、世話役の中野さんの長いご努力と新会場の整備により、囲碁将棋の会には、このところ、毎回十四人以上の会員が集まり、勝負を楽しんでいます。時々、囲碁大会なども開かれます。今は、囲碁を指される方が多いですが、将棋の方も増えてきました。頭を使う知的な活動は、認知症の予防の効果が絶大なので、ますます活発になることが期待されます。

活発になった囲碁将棋の会

2019年10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

劇団「幸齢者」が新演目を公演

芸能クラブの劇団「幸齢者」は、これまで「三途の川のおじいさん」の公演を行って、いつも大評判になってきましたが、今回は、新しい演目「仏になった大泥棒」の公演を始めました。初演となった今回の会場は湊公民館でしたが、林団長のオリジナルなシナリオの面白さを、福井弁のセリフが盛り上げており、会場の笑いを誘って、拍手喝采でした。

野菜を在所のみんなに分けているシーン

物語は、山奥の在所で農業を営むおじいさんとおばあさんが採った野菜を売って暮しを楽にすればよいのに、在所のみんなが喜ぶ顔を見るのが楽しみだといって無料で村の人たちに配ってしまうのだった。ある日、このおじいさんが隣の街に買い物に行き、夕方帰ってくる途中、大きな袋が落ちているのを見つけた。中をのぞくと小判がたくさん入っていたのでびっくり。うちへもって帰ろうかとも思ったが、落とした人が戻ってくるかもしれないと考え、目印になる松の木の下において帰ってきた。ところが、影からそっとおじいさんの動作を見ていた泥棒がシメシメとばかり袋を覗くと乾いた牛の糞ばかり、こんなものはいらぬと、おじいさんの家まで持ってきて放りこんでいった。びっくりしたおじいさんが中を覗くと小判が続々。そして在所の者たちを呼んで分け与え、みんなは大喜びで踊りだした。

それから二十年後、小判を取り損ねた大泥棒が、なったばかりの四人の家来を連れて現れた。親分は、子分それぞれに村の泥棒に入る家々を調べる命令を出して横になって休んでいると、村の子供たちが泥棒ごっこをしに遊びに来た。大泥棒は、泥棒役の子を捕まえるのに走り回る子どもたちの声に驚いた。子供らがさがった後へ、子牛を引いた白装束の子供が現れた。子どもは子牛を見ていてほしいといって立ち去った。大泥棒は子分たちが帰ってきたら、俺が盗んできたと自慢するつもりだったが、おとなしい子牛を撫でたりしているうちに、ふと白装束の子が自分を信頼してくれたことに気づき、人に信頼されることがこんなに嬉しいことかと美しい心になり涙が出てきた。

やがて子分達が帰ってきて、調べた結果を報告するのだが、それより、預かった子牛を必ず返したいので、持ち主を探してくるよう頼んだ。しかし、隈なく探しても見つからないので、お頭が一番苦手な駐在さんに届けようということになった。思い切って駐在所に出かけた泥棒達だったが、駐在さんは、皆を信用して子牛を預かり、酒までふるまってくれた。お頭は、泥棒だったことを告白し、子分たちには二度と泥棒なんかにはなるな、自分は罪を償うというのだった。お頭は仏のようになり、子分たちもまっとうな人間になってまた会おうと別れるのだった。

大泥棒が改心して駐在所に出頭したシーン

会員のページ

多趣味が一番

吉岡　芳夫

この稿は、第十回の「六十歳からの主張」のエッセイ部門に応募したエッセイですが、複数の趣味を持つことは、大いに生き甲斐になることと思い、ここに掲載させていただきました。

北陸中日新聞に「妻と夫の定年塾」という週一の連載があった。作家の西田幸子さんが、寄せられた話をもとに、軽妙なタッチでいろいろな定年後の夫婦の有り様を紹介するエッセイであった。「理想的な定年後だな」「そんな夫ではさぞ妻も困るだろうな」「それでは夫もかわいそう」「いい奥さんだな」などと多様な人生に触れることができた。読後感は実に爽やかで、より良い定年後を見つけるのに大いに参考になった。

最近（当時）の記事に、老後の楽しみに妻が油絵を習い始めたという話があった。教室に通ううち妻の絵はめきめき上達し、小規模美術展で入賞する程になった。夫もそれをたいへん喜んでいたが、やがて妻は「絵を描くのをもうやめようかな」とボツリといったという。夫は「どうして？入賞した桜並木の絵なんか素晴らしかったよ」というと、「ホントは続けたいの。描いていると無心になれるし、楽しいわ。でもねえ」妻が言うには、入賞した櫻の絵に対して、教室の古株たちが非難したり中傷するのだという。曰く、タッチが先生の絵にそっくりだとか、先生が手を加えたから入賞は当然だといったやっかみである。夫が、「先生の絵に似てくるのはよくあることだし、人のヤキモチなど放っておけばいい」と力づけたのだが、やがて妻は絵画教室に出なくなり、自宅で一度描いたキャンバスの上に、暗く激しい絵をなぐり描きするようになったという。

小田純平とのツーショット

記事は、「優しい夫が自分の趣味のコーラスに誘ってみるのだった。」で、終わっている。私も絵を習っているので、この話は他人事には思えなかった。私が通っている油絵教室にはこのような問題はなく、受講生の入選や入賞を率直に喜び、落選してもまた頑張ろうという雰囲気があって幸せである。

私は多趣味である。主なものは油絵、カラオケ、動画の編集・DVDの作成、読書、旅行、ゴルフなどである。いずれも、決して上手ではないが、それでももっと上手になりたいという目標がある。

どんな目標かというと、油絵では市の美術展で入賞することがまだ実現していない。カラオケには機械式の精密採点という装置がある。えこひいきがない採点で実力が判定されるのだが、少なくても九十五点は超えたい。ゴルフならまっすぐ飛ばし、少なくとも百は切りたい。旅行だっていきたいところはいっぱいある。ただし、今は当会のサークル「インターネット世界旅行」で、我慢している。

私は、目標に向かって何かにチャレンジできる趣味を持つのが、定年後を生き生きと過ごすのに一番良いことだと思う。喜寿（当時）を迎えた現在、健康にも恵まれ、人生まだやる気満々である。

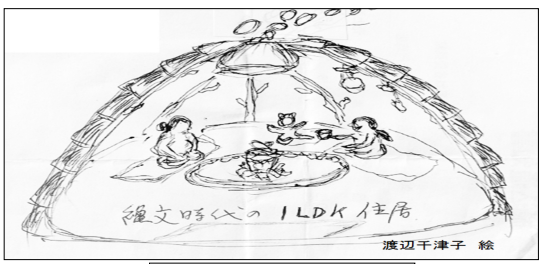
縄文食の勧め

渡辺　千津子

先月の例会講演で、「日本人はどこから来たの？」と題して講演をされた渡辺千津子さんが、ここでは、縄文人の食事のレシピを紹介しています。

福井県には、若狭三方縄文博物館があります。縄文文化は日本文化の基礎であり、人類の還るべき文化ではないかと考えられています。森が破壊され、自然環境が破壊され、人類の未来が危惧される今日、縄文のもつ共生と循環の世界観が改めて認識される必要があるのではないでしょうか。

若狭三方縄文博物館



縄文時代の1LDK

シニアの栄養タップリ 縄文食！！

昔、昔、むか〜し。縄文人は、縄文式土器で具たくさんの鍋料理をスープごと食べつくすのが習慣だったのです。　これで今日は、縄文人！！

- 下記の中から、5ないし6種あれば、My only レシピでおいしい。
- お鍋に入れて、中火→弱火煮炊きたっぷりのスープごといただきます。

①お米一掴みほど おもち うどん そうめん ソバ （ごはんやパンはできあがる頃に入れる）	②野菜 かぼちゃ。玉ねぎ。 大根。ニンジン。 キャベツ。もやし ネギ。トマト、いも 白菜。ピーマン。 豆。青葉。なんでも。	③魚介類 白身魚の方が良い イカ。タコ。タラ。 さけ。鯛など スーパーの焼き魚一片でも。 前日の刺身の残りでもよい。
④肉類 とり。ぶた。 牛。その他 コンビニに売っている焼き串1本でもよい。	⑤スープ そば、そうめん （つゆOK） みそ味風 しょうゆ味風 豆乳と塩 トマトジュース 冬には酒のカス 10cm角程	⑥その他の食品 とうふ あげ ハンペン ちくわ、 卵 その他

九月例会の講演要旨

寸劇「何でも一度は断ろう」
寸劇劇団「王様」

講演「最近の消費者トラブルの事例」
講師　楯　郁代氏

令和元年九月二六日（木）参加者七十六名（内新入七）

今回は悪徳詐欺などから身を守る対策として、寸劇と講演の二本立てを企画した。寸劇は福井市消費者センターの寸劇劇団「王様」が、講演は福井県消費者センター相談員の楯さんがそれぞれ行った。まず、

寸劇劇団「王様」の寸劇は「何でも一度は断ろう」と「オレオレ詐欺は馬鹿じゃない」の二つの演目だった。

「何でも一度は断ろう」では、友人の花子さんを訪れた気のいい栄子さんは、セールスマンに勧められればなんでも買ってしまうだけでなく、セールスマンとの会話のやり取り中息子や娘のこと、夫のことなど家族の個人情報をそれとは知らずに教えてしまうことを知り、花子さんは栄子さんに二つのことを忠告する。

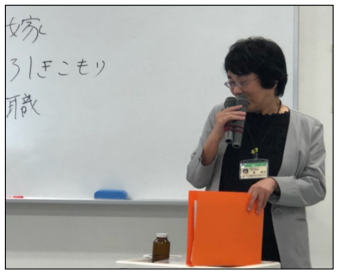
一つは軽率に個人情報を口にしないこと。つまり口にチャックをすること。もう一つは勧められてもすぐには買わず、家の人に相談してから考えること。つまり、「なんでも一度は断ろう」と忠告する内容であった。

何でも一度は断ろうのーシーン

二つ目の**「オレオレ詐欺は馬鹿じゃない」**では、息子を装う詐欺師が祖母役の老女に「カバンを電車の中に置き忘れ、ケータイも財布も免許証も無くしてしまった。かばんは駅員に紛失届を出していたので戻ったが、小切手だけが抜き取られていた。小切手の現金化は差し止めたものの、その額面分三十万円は今日必要なので、差し向ける後輩に渡して欲しい。借りたお金は明日返す」と電話する。祖母役の老女は孫の一大事とばかりに銀行から現金を引き出し、後輩役の使いの男に現金とは言わず書類だと言って渡してしまう。詐欺と気づいた時は後の祭りという寸劇である。

この詐欺は首謀者と共謀者が矛盾のない、綿密なストーリーを作り上げているばかりか、逐次騙され具合を確認し、祖母をいたわる気遣いまでみせる完全犯罪ともいえるもので、「オレオレ詐欺は馬鹿じゃない」の演目となっているゆえんであろう。

続いての講演は、楯郁代氏による**「最近の消費者トラブル事例について」**で、講演内容は、①電話やはがきでの身に覚えのない架空請求、②広告を見て「お試し」のつもりで購入したところ毎月、法外な価格で送り続ける悪徳商法、③「台風や豪雨など自然災害後の修繕工事は保険金で可能」との文句で誘う火災保険、④人の不幸を逆なでしてつけ込む開運商法など、消費生活に関わるトラブルへの対応の仕方についての話であった。



講師の楯さん

架空請求では、裁判沙汰をちらつかせて脅しをかけてくるものもあるが、電話や返信に応じないこと。つまり放っておくことが肝要。

「お試し」のつもりが「定期購入」を強いられる例が健康食品やダイエット食品、歯磨き粉や脱毛対応薬品などに多い。大幅割引や送料無料など、甘い言葉で誘ってくるものには特に注意し、軽々に注文しないことも肝要である。インターネット通販ではクーリンオフ制度がないことも知っておくべきである。要は利用規約を隅から隅までしっかり読んで冷静に対応しなければならない。

「保険金を使って住宅の修理が可能」という勧誘にも注意が必要。いい加減な返事をしていると無断で点検をして、必ずどこか具合の悪い所を指摘してくる。その個所の修繕を承諾すると、工事がずさんであったり、料金が高かったり、雨漏りの箇所など約束した箇所の修繕がなされなかったりする例があるので注意。

・開運商法は五十年も前から続いている。お金が欲しい、病気を治したい、息子に嫁が来ない、息子が家に引きこもって弱っているなど、人の弱みにつけ込んで押し入ってくる。不幸が続くのは印鑑の画数が悪いからと言って三十万円もする印鑑を買わせたり、表札に問題があるなどと言って二万円で新しい表札に代えさせた例もあるという。

寸劇、講演の中で共通して注意を促されたのは、会話のやり取り中にそれとは知らず家庭や家族に関する個人情報を自ら与えてしまう点である。その情報はその場で使われなくても別の機会に巧みに使われてしまう。新聞のお悔みの蘭を巧みに利用する例もあるという。また、契約は売り手と買い手が合意した時に成立するものだが、二千二十年四月一日からは民法が改正されるので、改正民法でがどのように変わるのかを確認したうえで適切に対応することが必要とのことである。

川柳同好会　九月例会の句

有難う　今日一日を　過ごせたよ
　斎藤　栄三郎

老いの身は　体動かず　口動く
　濱田　芳雄

今朝幾つ　喜びあふれの　白アサガオ
　小坂　武士

ラブレター　スマホで済ますあじけなさ
　吉野　廣

電子でも　体温計を　振るくせが
　増永　一夫

先逝くよ　後から来いよ　友の声
　上坂　征夫

転んだら　骨折寝たきり　認知症
　澤村　玲子

恋予感　最後のチャンス　夢の中
　吉田美恵子

素敵だね　孫の古着で　若がえり
　小林　久子

イチジクを　採るより前に　鳥が食べ
　吉岡　芳夫

夢の中　でてくる母と　同じ年
　松島　成美

ガラ携に　慣れたころには　皆スマホ
　新田ヨシエ

情けなや　自然の暴挙に　打つ手なし
　大野　勉

てんまるに　遊ばれて突く　二つの手
　稲木　恵美

令和元年十一月の予定表

例会公演「仏になった大泥棒」

林団長が率いる劇団「幸齢者」の新演目の披露です。あらすじは、人から嫌われ泥棒稼業をしていた大泥棒が、白無垢の七歳の子どもに信頼されて子牛を預けられることから、人から信頼される喜びに気づいて改心するという物語ですが、詳しくは、一ページの紹介記事をご覧ください。

サークル活動の紹介

映画鑑賞会

今月の上映映画は「ナイアガラ」です。

ハネムーンを楽しむはずだった若い夫婦が、宿泊先で出会った繊細な夫と不貞の妻のせいで、恐怖に突き落とされる。ナイアガラ瀑布と不貞の妻を演じるマリリン・モンローの二大スペクタクル付きのサスペンス映画です。「モンロー・ウォーク」で歩く後姿のシーンは映画史上、最も長い歩行シーンだそうです。

主演のマリリンモンロー

歴史を楽しむ会

「全国に誇れる歴史の宝庫足羽山の史跡と墓碑石（その二）」

講師　小坂　武士氏

今回は招魂社から仏舎利塔を経由して西墓地までにある神社、墓碑跡・古墳を訪ねて、ここに眠る禁門の変、戊辰戦争、西南の役で亡くなった越前藩士をはじめ、国のために尽力された僧侶、名士等の幾多先人を偲びながら、今に生きる私達の明日への糧とします。

よろず討論会

最新のニュースを踏まえて、心ワクワク大議論をしましょう。

易しい科学の話

今回は、今年のノーベル化学賞に旭化学の吉野博士のリチウムイオン電池の開発が選ばれました。物理学賞は、重力波の測定、医学・生理学賞は細胞の酸素濃度調整機能の発見でした。これらの受賞成果はどんなものかを解説します。イグノーベル賞という面白い賞もありますよ。

講師　吉岡　芳夫

インターネット世界旅行

ラグビーが強いアイルランドは、どんな所かを見に行きましょう。

案内　吉岡　芳夫

アイルランドの風景

ダンス教室

十一月七日（木）は、ブルースとジルバ、十一月二八日（木）は、ブルースとマンボを練習します。場所は、アオッサ六階のレクレーションルームです。

令和元年11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	11/1(金)	11/2(土)	11/3(日)
		11/4(月)	11/8(金)	11/9(土)
		11/10(日)	11/11(月)	11/15(金)
		11/16(土)	11/17(日)	11/18(月)
		11/22(金)	11/23(土)	11/24(日)
		11/25(月)		
卓話を聴く会	B室	11/2(土)		
役員会・事務局会議	B室	11/4(月)	10時から	
合唱グループ(19).	B室	11/4(月)		
懐かしの映画鑑賞会	B室	11/5(火)		
経済指標を考える会	B室	11/6(水)		
ピンポンの会（市体育館）【200円】		11/7(木)	11/15(金)	11/27(水)
芸能クラブ	ハピリン	11/7(木)	11/19(火)	13:30から
ダンス教室　アオッサ6F レクレーションルーム B		11/7(木)	11/28(木)	10時開始
囲碁将棋	B室	11/7(木)	11/15(金)	11/21(木)
		11/28(木)		
よろず討論会	B室	11/8(金)		
習字教室	B室	11/11(月)		
運営委員会	B室	11/12(火)		
気軽に話せる会	B室	11/13(水)	11/27(水)	10時から
歴史を楽しむ会	B室	11/14(木)		
ボーリング（福井レジャーランドボウル）		11/15(金)	10:00開始	【900円】
川柳同好会	B室	11/16(土)		
新聞雑誌の会	B室	11/18(月)		
おしゃべりランチ	アオッサ	11/19(火)	12時開始、【1,000円】	
易しい科学の話	B室	11/20(水)		
手つくりの会	別会場	11/20(水)	【1100円】	
カラオケうた会（コートダジュール）		11/21(木)	12時開始、【1,000円】	
ネットで世界旅行	B室	11/22(金)		
私の健康法	B室	11/23(土)	午前10時から	
カラオケ研究会	B室	11/24(日)	午前10時半から	
気軽にカラオケ	B室	11/24(日)		
音楽鑑賞会	B室	11/25(月)		
読書会	B室	11月は、休止		
例会	アオッサ	11/26(火)	706,707号室	