福井いきいき会新聞

2020年1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

一生健康 一生感動 一生青春（第13号）

新幹線から見た富士山

二〇一九年を振り返る

昨年も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ことが分かってから、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、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です。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。

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でしょう。五月には、健康マー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、中日新聞と県民福井新聞紙上で、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」の取材に来られました。

第五は、十一月のよろず討論会で、**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**です。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。新会則では、すべてのサークル活動で参加者から都度百円をいただくことにしましたが、年会費や会員登録料は不要のままとし、広報活動として、ホームページと福井いきいき会新聞の発行を明記しました。役員に関しては、副会長として小林久子さん、顧問として竹内駿夫氏と山田文雄氏、事務局長として大野勉氏が任命されました。

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です。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います。

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。今年は、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充実させていきます。

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ーと自分を追い詰める。「ファースト私」でありたいが、皆さんが楽しいという自分がいる。新しい方々との触れ合いが私の生きがいになっているかも・・。多情多恨。

大野事務局長

当会は、実動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なって、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います。

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。私は自然の摂理に従う生き方を求めたい。

山田顧問

シニア世代の支えとなる心の張り合いーいきいき会に求める会員の目標だと思います。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ながら

会員のページ

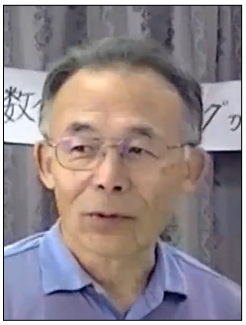
九州小旅行と城巡りのはじまり

寺岡　弘文

二〇一九年夏の終わる頃に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ら、十一月初旬に家内と二人で九州への小旅行に出かけた。

私の目的は、天草島原の乱で三万人以上が四か月間も籠城したものの、幕府軍十二万によって壊滅した島原半島の「原城址」と、土井晩翠作詞・滝廉太郎作曲の荒城の月で有名な豊後竹田の「岡城址」を訪ねることにあった。これだけだと家内の賛同を得ることはできないため、別府と山鹿（熊本の北に位置し、馬刺しや金灯籠踊りで有名）の観光も加えた。

サンフラワー（昔の関西汽船）フェリーに愛車ホンダNボックスターボと共に乗って、大阪（五日夜乗船）から瀬戸内海を別府（六日朝下船）に向かった。翌朝、別府からやまなみハイウェイを利用して、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之津港にフェリーで渡った。港から近い「原城址」（長崎県南島原市）では、三万人が虐殺された凄惨さは感じられなかった。北上して島原城にも立ち寄る予定は、道を間違えて叶わなかったが、島原港から熊本港へのフェリーにはぎりぎり間に合った。

六日の夜は山鹿に一泊し、翌日午後に「岡城址」を目指した。予想もしていなかったが、「岡城址」（大分県竹田市）は日本最高の広大堅固な石垣城址と思えた。事実、当時最強の薩摩軍三万を防いだという。七日は別府に一泊し、翌日は地獄めぐりなどの観光後、夜に別府港を後にした。九日朝に大阪港に着いたが時間があったので、帰途にある「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。

これらの出来事が契機となって、その後も古城巡りが続いている（七尾城、春日山城、川越城、岡崎城、掛川城、・・・）。詳しくは、二月十二日（水）開催の歴史を楽しむ会で「演題：日本の名城址を訪ねて」として紹介いたします。

人生訓「冬来たりなば春遠からじ」（シェリー）

濱田　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、それにへこたれないで、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言われた吉川英治の言葉で「朝」の来ない夜はないがあります。要するに、逆教に会った時に、それにへこたれないで常に希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ことは、本当に素晴らしい心理です。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います。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。「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、上がれば下がる、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、哲学と言ってよろしいのではないかと思います。

「徒然（つれづれ）」

斉藤　栄三郎

新年を迎えて、この一年のうちに是非ともやっておきたいこと、それはもう一度だけでいいから「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が、最後はハーモニーホール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ころでした。

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ず、一昨年には、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、福井でダメなら最後の頼みのつもりで金沢の方で演奏会（合唱団の募集）がないかと思い文化関係団体のホームページを探しました。

それが偶然に昨年十二月に県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ークの時に同じテーブルで、福井市民合唱団で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〟だと思い、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した　それでは行ってまいります！」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、按摩・マッサージ・指圧師としての仕事をしており、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が、多くのお年寄りは身体のどこかが痛いとか、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。

鍼灸とは、鍼灸師が主として腰痛、膝痛、頭痛、神経痛などで悩んでいる人の症状を和らげるために鍼灸治療を行う行為のように受けとられていますが、鍼灸師の役割は、実際は、患者自らが治したいという思いを側面から援助し、人が本来持っている自然治癒力や免疫力を用いて病気の治療や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信じています。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る行為です。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なると考えています。

「氣」は、血液と体液によっ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。

かって私は、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、「病は気から」と云われますが、福井では足羽神社で大寒のときに、殆んど丸裸の状態で冷水を浴びる「寒中みそぎ」なる行事があり、気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、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。

福井には福井市民憲章「不死鳥のねがい」がありますが、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け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「気は長く、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。

文責　大野　勉

講師のプロフィール

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
混乱あとで　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

すっと伸び
手本みたいなお寺の木
稲木　恵美

大吉だ！
干支は庚子で気も新た
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

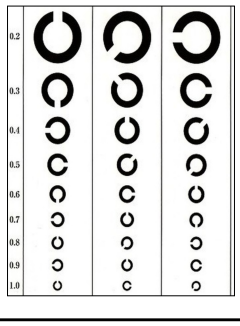
老いてでも
心に咲かせ　恋の花
濱田　芳雄

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
視力検査も勘で言う
新田　ヨシエ



令和二年二月の予定表

例会
ディフィットネスジム「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ィフィットネス活動として、運動のほか、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ャの街で、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に魂を奪われた。ある晩ホセがカルメンの部屋で恋を語っているとき、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巣窟に隠れた。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が、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
「身の回りの科学」
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

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

令和2年2月の行事予定表

サークル名	会場	開催日					
健康マージャン	A室	2/1	(土)	2/2	(日)	2/3	(月)
		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)			
ボーリング(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）

福井いきいき会新聞

2020年2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

一生懸命　一生懸命　一生青春（第145）

第七回新年会が開かれる

濱田相談役による乾杯

第七回新年会が令和二年一月三十日（木）にアオッサ三階のウエルアオッサ宴会場にて九四名が参加して開催された。

会は、集合写真撮影の後、井上清一、澤村玲子両氏による開会宣言で始まった。まず道場了鳳氏による厳かな「春の海」などの尺八演奏があり、続いて、福井会長の挨拶、杉本県知事と田中一昭氏の祝辞（いづれも代読）と続いた。

十時過ぎからは「記録と映像で綴る二〇一九年の行事」と題して、吉岡副会長が多くの写真を使って一年間の行事を振り返った。サークル活動場所の移転、福井いきいき会新聞の発行、県内外メディアによる当会の紹介、杉本知事を迎えてのよろず討論会、旅行会、会則改定、芸能倶楽部の公演、例会講演などが紹介された。参加者は一様に昨年の行事を振り返っていた。

次いでサークル活動の実績披露に移った。芸能倶楽部は今年も「乞うご期待」と会員の関心を煽り、出場者十人が揃いの黒装束でシルクハットを冠り、鼻眼鏡と赤い蝶ネクタイのいで立ちで植木等の「スーダラ節」を披露、大喝采を浴びた。続いて合唱サークルも女性会員手づくりの花を胸に「野に咲く花の様に」「人を恋うる歌」など三曲を歌いあげ、これまた拍手喝采を浴びた。

丁度十二時に濱田相談役が乾杯の音頭を取り宴会に入った。濱田氏は「現在九七歳、新年会は第七回目で、あと三年たてば私は百歳になり、当会は十回になる。それまで頑張りたい」と言葉を添えられた。その後飲食と歓談に移り、参加者は酒やビールを注ぎ合い、楽しく歓談した。

宴会の余興第一部では、道浦登貴子さんが日本舞踊「黒田節」と「猫じゃ猫じゃ」を披露されたが、まさに「プロ」の踊りで、写真やビデオに収める会員も多かった。次いで小林久子・上坂征夫両氏がデュエット「星空に両手を」を和田さんのキーボードに合わせて唄われた。かなり練習したなと喝さいを浴びた。また川柳同好会は会員の作品を場内に展示した。

カラオケタイム（前半）では、田中勝美、天田始宏、新田ヨシエ、山口由喜子、増永一夫の五氏が熱唱したが、特に新田氏が夫の遺品をリメイクしたという着物姿で唄う姿が参加者の目を引いた。

宴会の余興第二部では、九四歳の林豊二氏が年期の入った渋い声で詩吟「富士山」を吟じた。次いで音大出身の新入会員・辻保恵さんは自らキーボードを弾きながら二曲を披露した。

カラオケタイム（後半）では辻昌雄、山田文雄、渡辺千津子、岡本英美・羽川裕美子、竹内貫の五人が、自慢の喉を披露した。中でも、山田氏が「あんこ椿は恋の花」を独特のビブラートを効かせて歌ったのが拍手喝さいを浴びた。なお、九十歳台の濱田氏と林氏が飛び入りでカラオケを歌われ、参加者一同元気をいただいた。また、林幸男氏によるコカリナの演奏や、当会の行事に最も多く出席されたのは塩谷さんだと会長が紹介される一幕もあった。

最後は、初企画の「大抽選会」が行われた。特等が山口由喜子さん、一等は進行の澤村玲子さん、二等は吉岡鐵夫氏と渡辺千津子さん、ほかに三等賞三人と、残念賞三人も当たった。最後に全員で「ふるさと」を合唱し、顧問の寺岡氏による閉会の辞で新年会は終了した。

今回の新年会は、多くの参加者が「楽しかった」と言っていたこと、特に、初めて参加された会員らの「こんな楽しい会だとは知らなかった。今後は是非参加したい」という言葉が新年会の成功を裏付けていると思う。

大野　勉記

人を恋うる歌を歌う合唱グループの人たち

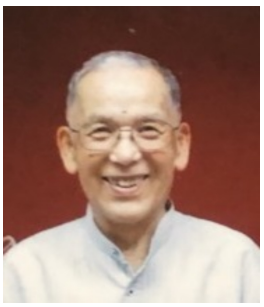
会員のページ

三劇団の座長を務めて　林　幸男

①美山木ごころ一座

私は平成九年三月に教員を定年退職しましたが、その十月に「木ごころ文化ホール」が落成することになり、当時の町長から初代館長になってほしい、またこけら落としに芝居をやってほしいと頼まれました。

演出は考顕寺の住職で東京で俳優修業を二〇年もやってきた今成友見氏でした。氏からは団員さえ集まれば芝居はできると言われ、私は、毎週広報誌「木ごころ」を発行したところ、なんと八〇名も応募してきたのです。子供四〇名、大人四〇名の半々でしたので、子供中心の芝居をすることにし、第一回は私の収集した民話を使った「木ごころチャチャチャ」という民話劇をすることにしました。田舎の美山で劇団ができたことを、福井新聞、日刊県民福井、福井テレビなどのマスコミが取り上げ、発表会は大成功に終わり、フィナーレは、涙、涙の感激でした。町外からの感想もたくさん寄せられ学校では得られない感動を味わいました。この劇団は二十一年間も継続しました。



②劇団ババーズ

劇団ババーズは、十三年間公演を続け、さようなら公演は三百五十回目でした。

劇団ババーズの特色は、蔵作という一集落だけのメンバー十六名（男二、女十四）で公演した事と、県外公演も多かったことです。名古屋万博、飛騨高山、長野県須坂市、東京池袋、南アルプス市、白山市、金沢市、伊勢市、米原近江地区、加賀市老人会、富山市・・・その他、上海テレビ、中国国営テレビの取材もありました。

③劇団「幸齢者」

坂川市長の時代に、観光・教育・政治・文化など十部会に分かれて課題を検討する百人委員会が設けられ、東村市長もこの委員会を引継ぎました。私は「健康長寿を実感・実践する部会」を主宰しました。しかし他の多くの部会が行き詰まる中、今後は、自主的に活動しなさいという市の方針が出ました。私の部会は座員たちの意気込みで「高齢者」でなく、「幸齢者」と名付け、民話を中心にお笑いの劇をすることにしました。私は、脚本、演出、座長、演技者として八十四歳の今も頑張っています。

四年前からは、当会の芸能倶楽部として、顧問二名、座員十五名がワンチームとなり、年二十回程度県内各地で公演をしています。当会の皆様のお一人でも多く、芸能倶楽部に加入され、演じる楽しさ、観客と一体となる喜びを感じ合っていただけたらと思います。

「人の一生は、重荷を負うて遠き道を行くがごとし急ぐべからず」
濱田　芳雄

これは、徳川三百年の歴足を築いた家康の自分の生き方を一言で言い表したような教えです。

織田、豊臣、あるいは伊達・武田というような英雄、豪傑と戦い抜いて、最後に我慢の勝利をつかみました。有名な歌に「鳴かぬなら鳴くまで待とうほととぎす」要するに熟柿が落ちるように機が熟してくるのをじっと待って、最後に天下を取りましたが、それは、家康の生い立ちと深くかかわっているように思います。

家康は幼くして人質となり、子供のころから辛酸をなめてきて、その結果人生というものを苦しいものである。苦しみ抜き努力したものが最後に勝つのだということを、知っていたのでしょう。

それがこの言葉となったのではないかと思います。遠くまで歩くことを覚悟して急ぐことなく、一歩一歩を踏みしめて進んでいくのが人生だと諭していて、辛抱強く、生きようという人生訓になるのではないでしょうか。

「花は正直、手をかけた分答えてくれる」
岡本　英美

幼いころから、母が季節ごとに花をたくさん咲かせて喜ばせてくれたおかげでしょうか、花が好きになったようで、市内の花屋をめぐりそれでも飽き足らず、京都からも取り寄せる時もしばしばなんです。寒い冬にじーっと耐えて暖かくなって誇らしげに芽を出し競うように花が咲いてくれるときは、愛おしく感動します。春になると香りの良いバラに誘われ、庭に出るのが日課。家で咲いたバラや花で「オモテナシ」をして楽しんでいます。花は正直で、手をかけた分答えてくれるのがうれしいです・ネ。

岡本さんお庭の花

サークル活動の報告

私の健康法

世話役　寺岡弘文氏

このサークルは、二〇一八年八月の第一回を皮切りに、毎月第四土曜日の午前十時から開催しています。

①始まりは、濱本タケ子さんの音頭による健康体操です。会場が狭い分、椅子に腰かけたままや、立ち上がっても大きな動きはできませんが、工夫をして最大限身体を動かしています。②次は、持ち回りで、参加者からこだわりの健康法や病の克服の経験を話していただきますが、それに基づき議論が盛り上がります。③次いで、ボケ防止をめざし、ＤＶＤの映像を見ながら脳トレーニングを行います。参加者は毎回真剣に取り組んでいます。④最後に、その時々の健康を中心にした話題を紹介し（寺岡担当）、参加者で議論をします。

時間的には一時間半から二時間です。健康に関心のある方々のお気軽なご参加をお待ちしております。

新読書会

この会は、従来の読書会の範囲を広げて、単行本や月刊雑誌の記事を読んで、紹介しあう会と変更いたしました。三月からはじめますので、気軽にご参加ください。

新聞記事を読む会

この会は、これまでの一年間は新聞雑誌の記事を読む会として開催していましたが、三月からは、雑誌の記事紹介は、新読書会の方に移し、新聞記事を読む会とすることにしました。

福井新聞に紹介

まだまだ青春　楽しく生きるぞ

福井市を拠点に、高齢者同士の交流や生きがいづくりに取り組む「福井いきいき会」の新年会が三十日、同市のアオッサで開かれた＝写真。「一生勉強、一生感動、一生青春」をモットーに楽しく生きることを誓い合った。会員は約二百人おり、川柳や囲碁将棋、音楽鑑賞など二四のサークルがある。

新年会には九五人が参加。福井康人会長は「まずはここまで元気に生きてきた自分を褒めてあげよう。そして青春を楽しもう」とあいさつした。

芸能クラブはユニークなダンスを披露。合唱クラブは「青い山脈」など３曲を伸びやかに歌い上げた。尺八やカラオケなどもあり、参加者は練習の成果を笑顔で発表し、大きな拍手を浴びていた。（福井新聞原文のまま）

令和2年1月の川柳

その昔夢を追いかけ　これからも
今年こそ　自転車卒　怪我前に
稲木恵美

スマホには　誰が居るのと
ひ孫訊く　大野　勉

初夢で　はたちの皆んなに逢えました
冬支度 買った長靴出番来ず
小林久子

悪玉と　脂肪で　夢は遮られ
元旦に　良いことばかり　胸算用
澤村　玲子

初打ちでナイスショットが夢だった
歳重ね　消えない心配
多くなる
新田ヨシヱ

初夢で　歌踊り　舞う　新年会
夢でいい　たまには会いに
来て欲しい
濱本たけ子

ゴミの日に昔の思い出切り捨てる
おおスゲェ初セリマグロ　1億円
増永　一夫

八十路でも
まだまだやりたい夢がある
添え書きで相手が　見える年賀状
吉岡　芳夫

初夢はほっこりとしたあれでした
暖かい　肉は無いけど野菜鍋
吉野　廣

我が夢はときめく女を見つけたい
寝正月　朝はビールに　夜焼酎
上坂征夫

半端ない卒寿のガイド　あと9年
ガラ恋し5年後4割
キャッシュレス
小坂　武士

あっという間　瞬間移動夢ん中
気が付けば周りにもいた
ひとりのみ
斎藤栄三郎

初夢は　威風堂々　宝船
絶望を　捩じ伏せてこそ　叶う夢
千田節子

手を繋ぎ旅の途中で　目が覚める
あと3年　百歳までと　夢抱く
濱田芳雄

夢に酔い　朝の現実　違い過ぎ
我が身体　根性出しても負け戦
福井康人

この齢だ　小さな夢でも　幸せよ
二億円買わなきゃ当らず
買ってもダメ
松島成美

叶えてよ　貴方と　世界一周を
思い出は　私だけの　玉手箱
吉田美恵子

年かさね　夢あったのは　もう昔
捨てねばと思うあとから欲が出る
南部歳子

令和二年三月の予定表

例会
サプリメントの現状
講師　羽川裕美子氏

私たちが日常とっている食べ物の中に十分には含まれてはいない大切な栄養素は、サプリメントで補うことができます。今回はその正しい使い方をお話しします。

映画鑑賞会
上映映画は
「恐怖の報酬」

南米の油田で発生した大火災を消火するため、ニトログリセリンをトラックで運ぶ四人の男を描いた傑作。次々と襲いかかるトラブルをとてつもないサスペンスで描き出した。吹きだまりに生きる男たちが一攫千金を夢見て危険な仕事に挑む姿を克明に映し出しています。

歴史を楽しむ会
演題：日本語の歴史
講師井上清一氏

今回は一風変わっています。「日本語」の歴史ですからね。今までにお話させていただいたような、春嶽という人物や、関ヶ原の戦いというような事件中心の歴史ではなく、昔の人々が話をし、記録した手法をたどる柔らかな歴史です。例えば電話を掛けるとき、「もしもし、もしもし？」となぜいうのでしょうかというような文化の話ですから、私にとっては最も苦手な分野です。でも新しく挑戦をしてみました。

易しい科学の話
「最新のドローンとその活用」
講師　吉岡　芳夫氏

ドローンは、安定な飛行、正確な操縦性のため、活用が広がっています。上空からの撮影はもちろんのこと、そんなことができるのか言った活用もありますよ。

インターネット世界旅行
「チェコのプラハに行ってみましょう」

プラハは本当に美しい街、絵葉書の絵がそのまんま目の前で見られます。世界大戦の影響を奇跡的にほとんど受けずに美しく残った当時のままの中世の街並みは、人生に一度、一見の価値ありです。

案内　吉岡　芳夫

プラハの市内風景

令和2年3月の行事予定表

サークル名	会場	開催日					
健康マージャン	A室	3/1	日	3/2	月	3/6	金
		3/7	土	3/8	日	3/9	月
		3/13	金	3/14	土	3/15	日
		3/16	月	3/20	金	3/21	土
		3/22	日	3/23	月	3/27	金
		3/28	土	3/29	日	3/30	月
合唱サークル(24)	B室	3/2	月				
役員会・事務局合同会議	B室	3/2	月	(午前10時)			
ダンス教室（アオッサ6階レクルームB)		3/2	月	(午後1時)			
		3/30	月	(午前10時)			
懐かしの映画鑑賞会	B室	3/3	火				
経済指標を考える会	B室	3/4	水				
囲碁将棋	B室	3/5	木	3/12	木	3/19	木
卓話を聴く会	B室	3/7	土				
運営委員会	B室	3/10	火				
気軽に話せる会（午前10時）	B室	3/11	水	3/25	水		
歴史を楽しむ会	B室	3/11	水				
カラオケの会(コートダジュール)【1000円】		3/12	木	(12:00)			
よろず討論会	B室	3/13	金				
新読書会	B室	3/14	土				
ピンポンの会（市体育館）【200円】		3/16	月	3/25	水	3/30	月
おしゃべりランチ【1,000円】アオッサ707号室		3/17	火	(12:00)			
手作りの会(別会場)		3/18	水				
易しい科学の話	B室	3/18	水				
芸能倶楽部	B室	3/20	金	(午後1時半)			
	ハピリン	3/24	火	(午後1時半)			
ボーリング(福井レジャーランドボウル)		3/20	金	(午前10時)			
川柳同好会	B室	3/21	土				
音楽鑑賞会	B室	3/24	火				
新聞記事を読む会	B室	3/25	水				
例会(アオッサ706，707号室)		3/26	木				
インターネットで世界旅行	B室	3/27	金				
私の健康法　（午前10時）	B室	3/28	土				
カラオケ研究会（午前10時30分）	B室	3/29	日				
気軽にカラオケ	B室	3/29	日				
スマホ勉強会(下記(注)を参照)	B室	3/6	金	3/23	月	3/31	火

(注)スマホの時間や、上記以外の開催日は、講師(080-5029-3264)にご確認ください。

福井いきいき会新聞

2020年3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

一生勉強　一生感動　一生青春　（第15号）

新型コロナウィルス感染予防のため　３月の当会全行事を中止

三月十二日、ＷＨＯは新型コロナウィルスのパンデミックが始まったと宣言しました。我が国は、全小中高校の春休みまでの休校を政府が要請し、イベントや集会の自粛要請も出て、必死に感染の拡大を防ごうとしています。

発生地の中国での感染拡大はピークを越えたとはいえ、イタリア、韓国、イラン、ドイツなどで急速に感染が広がっています。福井県は、三月十二日現在で感染者の報告がないものの、当会は罹患したら重症化のリスクが最も高い高齢者の集団であるため、三月二日の役員会で、活動を続けるべきかどうかを真剣に議論しました。医師の竹内顧問のご意見や、例会やサークル活動ごとに行事を続けた場合の感染リスクの大小なども議論した結果、三月いっぱいは全行事を中止することにいたしました。行事中止の周知法としては、福井新聞プリン欄への広告、当会ホームページへの緊急連絡、スマホのラインを通じての連絡、サークル世話役への連絡を行いました。

本新聞を会員皆様にお届けするころには、国内の感染が収束に向かい、四月の行事が再開できることを祈るばかりです。

2月例会講演の概要

開催日二月二十四日（火）
演題：
「シニアに効果
　抜群の健康体操」
講師
「アルク」南部オーナー、
　野尻インストラクター
参加者：六十七名
講演概要
まず会長が「アルク」の存在を知ったいきさつや、その活動内容に共感した理由、当会からも二十名程度の会員が参加している事情などを説明し、本日の講師である南部オーナー、野尻インストラクターを紹介した。

南部オーナーは、国が二年前に要介護予防を目的として要支援一歩手前の高齢者に、筋肉の鍛錬、オーラルケアの方法、活動意欲の高揚等を指導し、ひいては高額医療・高額介護費削減に繋がる施設を作ることを奨励したので、「アルク」はそれに呼応して出来た施設であるとの説明があった。

次いで野尻インストラクターが、高齢者が無理をしないで座ったまま、毎日習慣として出来る鍛錬を軽快な口調で次々と紹介した。基本的には三つの首・顔を支えている首、手首、足首の鍛錬とのことであり、痛さを我慢しての訓練は決して鍛錬とはならず、鍛えながら自然に筋肉が強化されるものであり、つまり「自然治癒」が基本であるとの説明があって「健康体操」に入った。

講師による指導

訓練を受ける参加者達

先ず手首を回す、手の甲・手のひらを反す、肩の上げ下げを繰り返す、首を左右に回す、左右を振り向く、首を上げ下げする、肩を回す、手の平を合わせて指をそらす、左右の手でじゃんけんをして勝ち負けを決める、椅子に座って歩く動作をする、足首を回す、ワイパーのように手のひらを左右に回す、足首を上げ下げする、腿を上から下へと叩き・さする、つま先を上げ倒しし、足をしっかり伸ばす（転倒防止とのこと）、足を一歩出して引く、踵を出しては引く等々の動きを時には一、二、三・と号令に合わせ、また時には軽快な音楽（ＮＨＫ朝の連ドラのテーマ音楽等）に合わせて健康体操を続けた。他に口にパタカラ・口の周りの筋肉を鍛えるための器具・をくわえての訓練法にも触れた。号令を掛けながら訓練の方法を言葉で説明をし、その説明が終わると号令はタイミングよく元に戻る指導の慣れには参加者一同舌を巻いた。

当会員の中には「アルク」の会員もいるので、時折野尻インストラクターと視線を合わせにっこりする場面もあったのには微笑ましく感じた。

参加者一同野尻さんの軽快な説明に呼吸を合わせての健康体操だったので、気がついてみると少々の疲れとのどの渇きを感じた。差し入れのお茶は「アルク」がそこまで気を使ってのものだったのかと感謝しきりであった。有り難うございました。

以上　大野記

会員のページ

フランスへの語学短期留学

冨士　佑子

令和元年十一月十五日、夜半羽田空港から念願だったフランス語学留学に旅立ちました。目的は、脳の活性化と、日本語と同じくらいフランス語がしゃべれるようになることです。

飛行機は早朝の５時にパリに到着、乗り換えの標識をさがして歩いていくと、壁いっぱいの大きなパネルが出てきました。三百程もある出発便の中から、目的地行きの飛行便のゲートを見つけ、さらにうす暗い空港内を「元気でないと来れないな～」と三十分ほども歩きます。ゲートでは自動発券機にパスポートをかざし、日本語と押すと次の飛行便の搭乗券が出てきます。荷物は目的地のモンペリエまで運んでくれます。

乗り換えの時間はたっぷりあったので、落ち着いて行動できました。目的地に向かう時にはすっかり夜が明けましたが、滞在するモンペリエは地中海沿岸から十キロほど内陸にある南フランスの中世の落ち着いた街で、年中お天気の良いところです。この街のモンペリエ大学には、世界最古の医学部があり、世界中から優秀な医師が研究に集まってくるそうです。

私は、レジデンスという学生のための宿舎で過ごしましたが、十畳ほどの個室には、冷蔵庫、電子レンジ、トイレ、シャワー、ベッド、空調設備のほか勉強用の大きな机もありました。

到着の翌日から、緩い坂道を五分ぐらい上ったところにある学校で、授業が始まりました。一日目は、面接で、入学の目的や、最近行った旅行などについて、自由にしゃべらせ、それをもとにクラスが決められました。私はＡ２というクラスに入りましたが、そこは文法を復習するクラスでした。Ｂ１になると、文章の作成や、会話が中心になり、Ｂ２では、ディベートで自分の意見を言い合う訓練を行いますが、このクラスで勉強するのが私の目的でした。一か月ほどで、Ｂ１に上がりました。生徒は国際的で、ブラジル、スペイン、コロンビア、ドバイのほか、日本人もおり、年齢は十代から六十代までで、七十代は私だけでした。帰国したら大学に戻り、国際的に活躍したい、就職に有利だからという人が多かったです。

コロンビヤから来た十八歳の少女からは、ベネズエラに住んでいたが、すごく国が乱れており、政権交代の時に父親が反対派の人に殺され、家族にも危険が及んだので、コロンビア人だった母親の国コロンビアに逃げてきたといった想像を絶する話を聞かされました。パスポートは、一人一冊だと思っていましたが、各国二冊、三冊も持っている人がおり、今は、オーストラリアのパスポートでフランスに入ったと言っていました。カルロスゴーンが、弁護士に預けた以外のパスポートで逃げたという話も納得がいきました。

授業は面白く独特でした。例えば、アンケートをとろうということになった時には、質問内容をクラスみんなで決め、実際に人ごみに行き、五人ずつインタビューをして統計をとったり、フランスの有名人を一人選び、その人の経歴を調べ、なぜそのひとを選んだのか、自分はどう思うのかなどを必ず二十行以上の文章にまとめる。そして、みんなの前で発表して、質問を受けるといったものでした。

大変でしたが、面白い授業でした。こうして３か月が経ち帰国となりました。成果は次回の再渡航に期待というところです。

人生訓

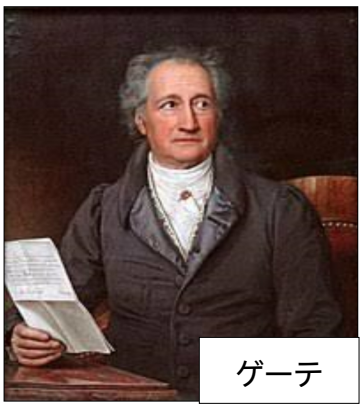
金を失っても失ったことにはならない。時を失えば少しは失ったことになる。勇気を失えばすべてを失ったも同然（ゲーテ）

濱田　芳雄

ドイツの大詩人であるゲーテは数々の素晴らしい言葉を残しています。題字の言葉もその一つですが、もう一つ「人生は、すべて二つのことで成り立つ。すなわち、やりたいけどできないこと。できるけどやりたくないこと」という言葉もあります。なかなか味のある言葉のように思います。

ゲーテは年をとっても恋をしたり、作品を書き続けたりして、大変エネルギッシュな人でしたが、生涯を通じて追及したのは、人生の本当のありかたは何かという文学者としての永遠の課題だったと思われます。

ゲーテが残した言葉の中で、「勇気を失うということが、すべてを失ったと同然」だと言っていることは、非常に意義深いことです。お金はなくなっても、努力すればまた取り返すことができます。過ぎ去った時間は二度と戻らないという意味で、時間は少しは失ったことになりますが、それも残る時間を、人の倍の密度で有効に使うことによって取り返すができます。しかし勇気を失うことは、本当にすべてを失ったと同じであるから、大事なんだと言っているわけです。



ゲーテ

「勇気」の代わりに「元気」といってもよいかもしれません。人間の根源的元気ですね。日本人は中国の道教の影響を受けているためか天地盛大な気といって、「気」を大事にしています。元気、勇気、やる気、その気、気配り、気を付ける、気を抜くといったような「気」のつく言葉を非常に大事にしています。その中で根本的なものは元気、勇気でありますから、それを失った時に人間は枯れ木が倒れるように人生を失ったことになってしまうわけです。どんなことがあっても自分はまだやれるんだ、生きてやっていけるんだという勇気を常に見つめて強化してしようと努力することが、人生を最高に生きることなのだということを、ゲーテは教えてくれているわけです。

2月の川柳

川柳同好会

バスの中
席を譲るが　どちら上
新田ヨシヱ

年重ね
節分豆を　食べきれず
濱田　芳雄

身に染みる
言葉欲しさに通う店
千田　節子

週一の　メールがこない
振られたか
濱本たけ子

こたつ番
ネコより丸く猫になる
澤村　玲子

世の景色
夢幻や　瞬く間
斎藤栄三郎

骨拾う
何時かは私も拾われる
小坂　武士

豪華船
コロナのせいで留置場
吉岡　芳夫

豪華船
長年の夢が　仇となる
大野　勉

メロドラマ
いい年をしてときめいた
吉田美恵子

健康に　良いと
カラオケ 恥捨てて
南部　歳子

自分しか
頼りにならぬ時代です
吉野　廣

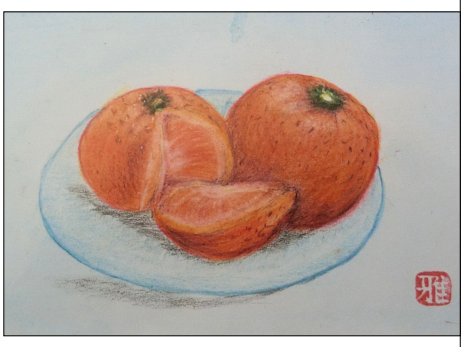
学びの場 割り込み
覚悟　脳トレだ
稲木　恵美

あけっつぁま
小さな祠が　より自慢
上坂　征夫

飲まないぞ！！
それでも薬は　命綱
松島　成美

増永雅子さんの鉛筆画

いきいきの芸能倶楽部カラオケサークルでご活躍の増永さんは、はがきサイズの鉛筆画がお上手です。ここに「猫」と「果物」の絵2枚を紹介させていただきます。



吉岡副会長の油絵

令和二年二月中旬、福井県立美術館で開催された第八回シルバー福井美術展に出品した油絵作品「仲良し兄弟」（二十号）が奨励賞を受けました。

令和2年4月の行事予定表

新型コロナウィルス感染防止のため、4月30日までは、活動中止となりました。再開時期については、ホームページ、LINE、プリン広告、会場前の掲示などで連絡します。
詳しくは、事務局長（090-5685-3883）まで問い合わせください。

例会　サプリメントの現状

講師　羽川裕美子氏

私たちが日常とっている食べ物の中に十分には含まれてはいない大切な栄養素は、サプリメントで補うことができます。今回はその正しい使い方をお話しします。

映画鑑賞会上映映画は

「恐怖の報酬」

南米の油田で発生した大火災を消火するため、ニトログリセリンをトラックで運ぶ四人の男を描いた傑作。次々と襲いかかるトラブルをとてつもないサスペンスで描き出した。吹きだまりに生きる男たちが一攫千金を夢見て危険な仕事に挑む姿を克明に映し出しています。

歴史を楽しむ会　演題　日本語の歴史

講師井上清一氏

今回は一風変わっています。「日本語」の歴史ですからね。今までにお話させていただいたような、春嶽という人物や、関ヶ原の戦いというような事件中心の歴史ではなく、昔の人々が話をし、記録した手法をたどる柔らかな歴史です。例えば電話を掛けるとき、「もしもし、もしもし？」となぜいうのでしょうかというような文化の話ですから、私にとっては最も苦手な分野です。でも新しく挑戦をしてみました。

うたごえ広場

素敵な先生のお話に笑い、ピアノの生演奏に合わせて懐かしい曲を一緒に歌う新しいサークルの第一回目です。ティータイムもあります。事前申し込みが必要です。

易しい科学の話「最新のドローンの活用」

講師　吉岡　芳夫

ドローンは、安定な飛行、正確な操縦性のため、活用が広がっています。上空からの撮影はもちろんのこと、そんなことができるのかと言った活用もありますよ。

インターネット世界旅行「チェコのプラハに行ってみましょう」

プラハは本当に美しい街、絵葉書の絵がそのまんま目の前で見られます。世界大戦の影響を奇跡的にほとんど受けずに美しく残った当時のままの中世の街並みは、人生に一度、一見の価値ありです

案内　吉岡　芳夫

プラハの市内風景

令和2年4月の行事予定表

サークル名	会場	開催日					
健康マージャン	A室	4/3	金	4/4	土	4/5	日
		4/6	月	4/10	金	4/11	土
		4/12	日	4/13	月	4/17	金
		4/18	土	4/19	日	4/20	月
		4/24	金	4/25	土	4/26	日
		4/27	月				
経済指標を考える会	B室	4/1	水				
ピンポンの会（市体育館）【200円】		4/1	水	4/13	月	4/23	木
囲碁将棋	B室	4/2	木	4/9	木	4/23	木
		4/29	水				
スマホ勉強会	B室	4/3	金	4/13	月	4/20	月
		4/27	月				
上記以外の開催日は、講師（080-5029-3264）にご確認ください。							
卓話を聴く会	B室	4/4	土				
合唱サークル	B室	4/6	月				
役員会・事務局合同会議	B室	4/6	月	（午前10時）			
ダンス教室（アオッサ6階レクルームB）		4/6	月	4/13	月	（午後1時）	
懐かしの映画鑑賞会	B室	4/7	火				
気軽に話せる会（午前10時）	B室	4/8	水	4/22	水		
歴史を楽しむ会	B室	4/8	水				
芸能倶楽部	ハピリン	4/9	木	4/23	木	（午後1時半）	
	B室	4/16	木	（午後1時半）			
よろず討論会	B室	4/10	金				
新読書会	B室	4/11	土				
運営委員会	B室	4/14	火				
易しい科学の話	B室	4/15	水				
おしゃべりランチ【1,000円】アオッサ707室		4/16	木	（12:00）			
うたごえ広場（アオッサ6階レクルームB）		4/17	金				
ボーリング（福井レジャーランドボウル）		4/17	金	（午前10時）			
川柳同好会	B室	4/18	土				
カラオケの会（コートダジュール）【1000円】		4/21	火	（12:00）			
新聞記事を読む会	B室	4/22	水				
インターネットで世界旅行	B室	4/24	金				
私の健康法　（午前10時）	B室	4/25	土				
気軽にカラオケ	B室	4/26	日				
音楽鑑賞会	B室	4/28	火				
例会（アオッサ706，707号室）		4/30	木				

福井いきいき会新聞

2020年4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

号外

新型コロナウィルス感染予防のため
四月三十日まで当会全行事の中止を継続

去る三月十二日、ＷＨＯは新型コロナウィルスのパンデミックが始まったと宣言しました。その後、日を追って、欧州、米国のみならず、世界各国で爆発的に感染者や死者が増えています。わが国でも、感染爆発の懸念が深まり、不要不急の外出は自粛するよう強く要請されています。永く感染者がいなかった我が福井県でも、三月下旬には、にわかに十五名の感染者が出てきました。

当会は、いうまでもなく、罹患したら重症化のリスクが最も高い高齢者の集団であるため、三月三十一日の**役員会で、当会の活動を三月に引き続き、四月三十日まで中止**とすることに決定しました。

それ以降については、駅前よろず茶屋の会場に空気清浄機を設置したり、換気の悪い部屋、多人数が参加、近接で会話といった危険な状況を避けられる行事であるかどうかなども考慮し、**リスクの少ない行事から再開するといったことも含めて、検討していく**ことにいたしました。

なお、五月になってからの活動については、次のような方法で会員の皆様に連絡をさせていただきます。

①よろず茶屋の部屋の前に掲載
②当会ホームページに掲載
③福井いきいき会新聞の号外
④サークル世話役からの連絡
⑤スマホのラインを通じての連絡

です。

また、当会活動に対するご意見やお問い合わせがある場合は、当会役員、事務局、各サークルの世話役へ電話などでお伝えください。

サークル世話役、役員、事務局の連絡先

サークル名など	問い合わせ先
福井会長	090-4325-0463
吉岡副会長	090-1392-5405
小林副会長	0776-36-7892
大野事務局長	090-5685-3883
例会	福井　090-4325-0463
経済指標を考える会	酒井　090-5798-2800
おしゃべりランチ	福井　090-4325-0463
歴史を楽しむ会	井上　090-8263-8019
新読書会	吉岡　090-1392-5405
新聞記事を読む会	
易しい科学の話	
インターネットで世界旅行	
卓話を聴く会	
気軽にカラオケ、カラオケと研究会	
カラオケうた会	

サークル名など	問い合わせ先
健康麻雀	上坂　090-7744-3964
うたごえ広場	福井　090-4325-0463
懐かしの映画鑑賞会	竹内　090-8262-7622
よろず討論会	大野　090-5685-3883
気軽に話せる会	濱田　090-1396-6916
川柳同好会	小坂　090-2371-5212
音楽鑑賞会	小林　0776-36-7892
合唱サークル	
芸能倶楽部	長谷川090-3887-7457
囲碁将棋	中野　090-1636-7827
私の健康法	寺岡　080-5020-5093
ボーリング	
ピンポンの会	村瀬　090-1633-3800
ダンス教室	松島　090-1313-0911
スマホ勉強会	佐藤　080-5029-3264

福井いきいき会新聞

2020年4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

一生勉強 一生感動 一生青春（第16号）

県庁の桜

会告

新型コロナ感染の防止のため、ホームページと本新聞の発行を除く、当会のすべての活動を５月３１日まで 中止します。

６月から再開できるかどうかは、役員会で審議し、次号の新聞でお知らせいたします。

福井県の緊急事態宣言による行動の指針に従い新型コロナウイルスの感染防止をお願いします。

福井会長から、会員の皆様へ

当会は高齢者の健康を増進し、教養を高め、会員同士の親睦を深める活動の場であります。新型コロナウイルス感染防止のため活動を停止している現在、当会活動の意義の大きさを実感しておられると思います。

言うまでもなく、当会は高齢者の集団ですから、生命を脅かす新型コロナウイルス感染を回避するため、活動再開に関しては、慎重の上にも慎重に判断しなければなりません。少なくとも、福井県が出している緊急事態宣言が終了するまでは、活動再開をすることはできません。その時期が来た時にでも、すべての活動を一斉に始めることはできず、リスクの少ない活動から順次再開することになると考えています。

当会の役員間で真剣に議論した結果、５月の活動も全面中止を決断いたしました。活動の再開については、引き続き状況を見ながら、５月後半に役員会をもって判断していきます。

会員の皆様には、この福井いきいき会新聞を郵送する形でお知らせしてまいります。

不要不急の外出はもちろん、手洗い、うがい、マスク着用を徹底され、自分の身を守る行動をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染拡大の現状

当会が、活動停止を続けている中、当県も、四月下旬には、感染者が百二十名を超え、亡くなられた方も四人になりました。接客を伴う飲食店、飲食を伴う会合、病院などで感染が広がっています。

当会のよろず茶屋での活動は、外部との換気ができず、多くの会員が集まって近接で会話が飛び交うという、危険な三密の条件がそろっているうえ、参加者は重症化のリスクの高い高齢者ばかりです。少しでも早く活動を再開したいのですが、五月も無理といった状況が続いています。

今後再開するための条件

いつから再開ができるかといえば、国や県の緊急事態宣言が解除された後ということになるでしょう。しかし再開は慎重の上にも慎重でなくてはなりません。また、その時期が来たときにも、自粛すべき三密の条件を考慮し、リスクの少ないサークルか活動を再開することになるでしょう。

再開の条件は、大野事務局長が起案し、会長、副会長らによる役員会に図って審議の後、当新聞や、ラインの連絡網、ホームページなどで、皆様にお知らせをしたいと考えています。

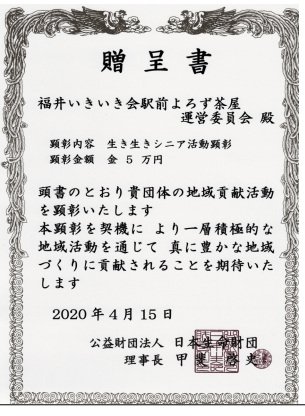
福井いきいき会新聞は、活動中止中も発行します

号外と第十五号新聞は、住所のわかる会員の方々に郵送いたしましたが、うれしかったとの電話やメールが数多く寄せられました。全活動停止中も、本福井いきいき会新聞は、会員の皆様との絆をつなぐ唯一の手段として、休むことなく発行して行きます。

会員の皆様からの投稿も大歓迎です。

当会が「生き生きシニア活動顕彰」を贈呈される

日本生命財団は「高齢者の地域貢献活動を応援する事業」として題記顕彰を授与する団体を募集していましたが、県知事の推薦を受けた当会に、このほど同財団から同顕彰の贈呈書と顕彰金五万円が送られてきました。本顕彰に恥じないように、今後も頑張っていきましょう（左は贈呈書）。


贈呈書

福井いきいき会駅前よろず茶屋
運営委員会 殿

顕彰内容　生き生きシニア活動顕彰
顕彰金額　金 5 万円

頭書のとおり貴団体の地域貢献活動を顕彰いたします
本顕彰を契機に より一層積極的な地域活動を通じて 真に豊かな地域づくりに貢献されることを期待いたします

2020 年 4 月 15 日

公益財団法人 日本生命財団
理事長 甲斐 慶史

会員のページ

強烈印象の三氏
会見した政界人

山田　文雄

まだ戦後の臭いの残る東京で大学生活を送った私は故郷へ戻り、昭和三十二年に福井新聞社へ入社した。仕事柄いろいろな人と会い、話を聞く機会が多かった。

その中で最も印象に残っている人をあげよと言われれば、やはり会見当時にともに政界トップだった中曽根康弘首相と、福田一衆議院議長だろう。さらにモスクワで単独会見をしたゴルバチョフ旧ソ連大統領を加えた三氏が、強烈な印象を感じた人物だった。

昨年十一月に百一歳で死去した中曽根さんについて各紙は「戦後政治の総決算」を揚げ、国鉄民営化を進め、強固な日米関係を築いたと報じた。

昭和五十八年の春、その中曽根首相が福田議長の誕生日を祝って四月一日に議長公邸の庭で植樹をするという連絡があり、当時政経部長だった私は出かけた。

中曽根首相、福田議長と

中曽根さんは白梅「白加賀」の幼樹を鍬を振るって植樹。続いて「根回しも見事に晴れの梅植える」と自作の句を披露し、国会運営にあたる福田さんを「根回し上手」とたたえた。

ここで解散となったが、公邸で休憩する中曽根さんを案内しながら福田さんは、私を手招きするので、一緒に応接室におじゃまし、三人だけの休憩となった。

さっそく中曽根さんは先の句に掛けて「私もさんざん風見鶏といわれたので」と話す。福田さんは、「いや政治というものは、風の方向を知らずにできないですよ」と返し談笑の場となった。

こんなやりとりを聞いて、人脈を大事にしながらも、いざという時には大きな決断をする政界トップ二人の奥深さを感じた。

故郷の大先輩である福田さんは、その半生を私が執筆し「赤じゅうたん五十年」の表題で出版した経緯もあり、引退後も親しくしていただいた。

次いで、ゴルバチョフ氏に移る。福井新聞社は平成十一年に創刊百周年を迎えるにあたり、大物を招き記念行事をやろうという話が持ち上がった。旧ソ連共産党書記長当時に東西冷戦終結の立役者を務めた同氏にしぼり交渉役は専務取締役だった私が担った。

あらかじめ共同通信の吉田モスクワ支局長を通じて、会見を申し入れ。一九九八年（平成十年）十二月十五日、厳寒のモスクワへ到着。日程どりで三日間待機して同十八日午後、ゴルバチョフ財団へ向かった。

通訳を介し挨拶に続いて「当社の記念行事にメインとしてお招きしたい」と言うと「フクオカはノーベル文学賞の大江健三郎氏と行ったことがある」と話す。

ゴルバチョフ氏と会見

「失礼ながら、こちらは福井です」と返すと「おおミステーク」

通訳の語感から間違ったようだが、ここで緊張感は一気に解けた。

九一年に国賓として訪日した際の印象などざっくばらんに話したあと、「来年はオーストラリアから招かれているので、その前後に立ち寄るよう秘書に検討させる」と前向きの言葉があった。

タス通信のカメラマンが撮る写真にも気軽に応じ、固い握手を交わすこともできた。この間は、クレムリン内の政争や、西側諸国との駆け引きに関わってきた人物が放つ独特のオーラに圧倒される思いがした。

ところが招請問題は翌九九年二月になって「今年はベルリンの壁崩壊十周年の関連行事が続くことになり、豪州を含めて日程が取れない。寄稿はする」と連絡が入った。

残念な結果となったが、同十一月九日に記念式典があったブランデンブルグ門前で、ゴルバチョフ氏とブッシュ元米大統領ら東西冷戦締結の主役が揃った報道写真を見てまことに感慨深かった。

また、付け加えるなら、昨年末の中曽根さんの訃報を知って、かって首脳会談を重ねた八十七歳のゴルバチョフ氏が、即日「傑出したわが友」とのコメントを出したとの報道を見て、なにかしら機縁を感じた。

以上述べた人物は、地方紙ではなかなか単独会見する機会はない。たまたま私は恵まれたといえようが、長い取材経験の中でもその強烈な印象が残った三氏である。

人生訓
人生は一巻の書物である。

濱田　芳雄

これはベルギー生まれの詩人で小説家であったメーテルリンクの言葉です。人生は一巻の書物である。我々は生まれてから死ぬまで、毎日その一ページ、一ページを創作しているのであると言うのが元の言葉です。メーテルリンクは、はじめは法律を勉強していたのですがパリに行って象徴主義の詩人の仲間に入り、それから有名な「青い鳥」と言う小説を書いてノーベル文学賞をもらったベルギーを代表する文学者です。この「青い鳥」は誰でも子供の頃に読んでいる有名な物語ですが、この青い鳥は幸福のシンボルであり主人公のチルチル、ミチュルがこの青い鳥を求めて世界中をさまよい歩くのです。結局捕まえようとして捕まえられず、くたびれ果てて諦めて家へ帰ってきたら、逃げ出したはずの青い鳥がちゃんと鳥籠の中に入って、二人が帰ってくるのを待っていたと言う象徴的な物語です。

これは幸せというものは外にあるのではなく、結局は自分の中にあるものだ、幸せというものは自分の心の持ち方次第で決まるものだと言う事を、この物語は教えてくれているものです。

その意味で青い鳥は、人生の遍歴を象徴する物語になっているわけですが、実際に人生を一冊の本に、たとえてみると小説の一ページをめくるごとにドラマが移り変わっていくように、振り返ってみると本当に有為転変、波乱万丈の小説のようです。その一つ一つの場面で人々は、主人公になって、泣き、笑い、努力をし、何かを創り上げてきているはずです。どういうものを創りあげるのか、それは人によって違うでしょうが、とにかくその人の努力と心がけ次第で素晴らしい創作が出来る事は確かです。

別の人もこう言っています。「もし読み方を知るならば人間は読めども尽きない一巻の本である。またどんな平凡な人の人生も、人を感動させる一巻の小説に書くことができる」と言った人もいます。平凡に見える人生も、その中には非常な思いが込められており、深い悲しみ、心からの喜びといったものが織りなされて、ひとつの巻物が出来上がっているといえます。ただその物語は再び繰り返すことができないだけに、一ページ一ページに心を込め、悔いのない創作にしていくことにより、幸福であり生きていて良かったという思いで一生を終えることができいたらと思います。

徒然なるままに

羽川　裕美子

私は、北陸新幹線に乗るのを楽しみにしています。子供みたいですが、早くてカッコイイ、世界に誇れる乗り物だと思っています。私自身、仕事や家族に会うため、月に幾度となく県外に出かけます。福井駅から新幹線に乗れるなんて、想像するだけで胸が踊ります。しかし今は、コロナの運び屋にはなりたくないので、出かけることができません。仕事の連絡も、ＴＥＬ，ＭＡＩＬ，ＦＡＸで、月初めの会議も、ＺＯＯＭで行っています。でも、今のところこれでできてしまうんです。

今まで時間と費用をかけて動き回っていたのは、いったい何だったんだろう。もちろん、会わなければできないこともありますが、いろいろな面で節約できることを、皮肉にもコロナが教えてくれました。コロナが収束したら、世の中の仕組みや仕事が大きく変わるかもしれませんね。でも、私は知らないところに行って、珍しいものを見たいし、食べたいし、新幹線に乗って出かけると思いますけどね(笑)。

４月の川柳
川柳同好会

断捨離で　生き方改革　まだ八十路
小林　久子

感動の　緩む涙腺　ビデオ見て
小坂　武士

生きる意義　私も探す　恋の道
斉藤栄三郎

年かさね　気楽な友の　ありがたさ
福井　康人

新コロナ　おしゃれ外食　ゼロになり
新田ヨシエ

恨めしや　コロナウイルス　恐ろしや
南部　歳子

人恋し　ほほえみ　会える日　待ち遠し
松島　成美

コロナ菌　世界の人の　足を止め
濱田　芳雄

コトロとナ　組み　合わせたら君だった
澤村　玲子

味匂い　感じて今日も　ひと安心
吉岡　芳夫

有難い　平凡こそが　平和なり
吉野　廣

認知症　約束やぶる　友悲し
吉田恵美子

幼子も　マスクを付けて　公園へ
上坂　征夫

いきいき会のサークル活動の報告

シニアチャレンジ応援事業を受託
合唱サークル主宰
小林　久子

合唱サークルは、昨年の十月、福井県長寿福祉課が募集した「シニアチャレンジ応援事業」に応募した結果、無事採択され、念願だったキーボード等を購入することができました。

何しろこの応援事業に応募することは、急に降って沸いたような私には予期しない出来事でしたが、会長の勧めでお断りの言葉も出せぬまま、チャレンジ応援事業への応募を申請することになりました。大至急で第一案と第二案を作り、十月十五日「杉本知事と語る会」の終了後、福井会長とともに県庁福祉長寿課へ出向き、申請書を提出しました。一週間後に、福祉課藤田氏より、申請書通過の知らせがありました。福井会長と濱田さんが大変喜んで下さいました。支給された助成金を使って「合唱サークル」は、伴奏と指導を和田先生に依頼、念願だったキーボードも購入することができました。会員は二十名を確保、

合唱サークルの練習風景

楽譜の印刷は濱本さんが手伝ってくださいました。私は右往左往しながらいろんなこと学び、少し先が見えてきたころでやっと我に返ったようでした。

私は、チャレンジ目標を対外的な発表にしたいと考えましたので、まず新年会で発表することと、木田公民館木田大学閉会式のオープニングで披露することに決めました。新年会で唄う曲として、「人を恋うる歌」「青い山脈」「野に咲く花のように」を選曲しました。和田先生は、皆さんの音声に合わせて伴奏してくださるので、気持ちよく練習できたと思います。その結果、いきいき会の新年会や、木田大学閉校式では、元気はつらつと発表ができ、みんなでチャレンジの成果を喜びあいました。助成金ではさらに「美しき日本の歌」の本を購入することもできました。三月二日（月）はチャレンジ五回目の最後の日でしたが、コロナウイルス感染防止のため他サークルが中止になる中、どうしても合唱サークルの開催をしようと、私の心は鬼になりました。そして、十二名の参加を得て、計画した最後のチャレンジを終えることができました。私を支えてくださった皆様のおかげだと思っています。濱田さんから「どうでしたか」と温かい配慮の電話があった時には、思わず熱くなってしまいました。

三月十七日には、「会計報告」「活動報告」「今後の活動」使用したＮ２０～Ｎ２４の楽譜、写真および福井いきいき会の新聞などを揃え、チャレンジの結果を長寿課の藤田氏にお届けすることができました。藤田氏の温かいアドバイスに感謝です。

合唱サークルのメンバー

今後は、七月四日にアオッサ１Ｆのアトリウムで開催予定の第三十一回「童謡の日さわやかコンサート」に参加する計画でしたが、今年は中止になるとの連絡があり、残念です。何もかも止まった状態の中で充電だけは怠らず、再開の日を待ちたいと思います。

『断じて行えば鬼神も之を避く』山本五十六元帥のかなり古い言葉ですが、信念を貫きたいと思っています。

合唱サークルのメンバーは、以下の通りです。

（敬称略）大野勉、折尾敏和、竹内駿男、林豊二、竹内貫、小坂武士、福井康人、上坂征夫、定池徳誠、濱田芳雄、濱本たけ子、橋本小夜子、吉田美恵子、小垣内悦子、帰山貞子、木下美紀、木下良子、小林久子、斎藤栄三郎、寺岡博文、笠原京子、天田始宏、山田文雄