



足羽川の桜

一生勉強 一生感動 一生青春 (第63号)

北陸新幹線 敦賀まで延伸開業
三月十六日、一九七三年の新幹線整備計画決定から半世紀を経て、福井県の高速鉄道時代が幕を開けました。県内四つの駅やその周辺では、記念イベントや歓迎の多彩な行事が開かれ、福井駅前の賑わいは、まるで大都会のようでした。開業後もこれまでにはない賑わいが続いていると、多くの人々の期待が膨らんでいます。この三月は、冬の戻りのように永く寒い日が続き、春が訪れてきました。当会では、新しいサークル三つが加わり、全部で二十七のサークル活動を展開する予定です。

福井いきいき会新聞

2024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



福井駅から敦賀へ向かう新幹線列車 (福井新聞から)

夜明けの会のメンバーたちは、お揃いの黄色の法被を着て、一番列車と二番列車の到着客を出迎えました。ほかの会員の方々も、福井駅高架下の「このふくいき」の土産物店や飲食店の充実ぶりや、西口開発エリアにできた「フクマチブロック」の横丁エリアなどを訪れて楽しまれたことと思います。この三月は、冬の戻りのように永く寒い日が続き、春が訪れてきました。当会では、新しいサークル三つが加わり、全部で二十七のサークル活動を展開する予定です。

サークル活動を展開するといふ他に例を見ない高齢者団体となりました。一生勉強、一生感動、一生青春を合言葉にした当会が、孤独になりがちな高齢者に生き甲斐をもたらす元気な高齢者の団体として、更に発展できるように、運営委員会のメンバーとともに、頑張っていきたいと思えます。
新サークルが、
いよいよ四月から開始
先月号でも紹介しました「私の趣味」、「おしゃべりサロン」、「チャレンジパソコン」が、いよいよ今月から始まりです(開催日は、四面の予定表で確認してください)。いずれも第一回目は、主宰者などのようにそのサークル活動を進めていくかを説明し、参加していただく方々のご意見も聞いて、より楽しく有意義なものになるようにすることにしていきます。そして、時間があれば、早速本番のスタートをしましょう。少しでもこれらのサークルに興味を持たれたなら、ぜひ気軽に参加してください。よろしくお願ひいたします。



よろず茶屋の右手壁面の絵画の展示

当会の二階会場に
会員の絵画等を展示
すでにお気づきの方が多くいらっしゃると思いますが、当会の二階の部屋に入ると右側の壁面に、絵画等を展示するようになっていました。これまでは、白い壁面だけでした。展示により部屋の雰囲気気が少し和らいだのではなにかと思えます。
現在、佐々木晃一さんが持参された油絵二点と日本画一幅、および吉岡副会長の油彩画二点が展示されています。展示作品は、三か月から半年程度で交換したいと考えていますので、展示をご希望の方は、自薦、他薦を問わず、事務局へお申し出下さい。



講演中の中村加津世氏

令和六年二月の
例会講演の概要
「人生百年時代を
今日も生きる」
講師 中村加津世氏
中村さんは、各種イベント関係の仕事をしておられました。七年前にキャリアアコンサルタントという国家資格をとられました。その仕事は、個人や組織のキャリア形成に関する課題の解決を支援する仕事で、例えば人の興味や能力を評価し、適職を見つけてあげるような仕事です。
さて、二〇〇七年に政府は人生百年時代を見据えた経済、社会システムについて「人生百年時代構想」というものを開きました。その中には、二〇〇七年に日本で生まれた子供の半数が百七歳より長く生きる長寿社会になるといふ報告がありました。近年の統計によると日本人の平均寿

令和6年4月の行事予定表

Table with columns: 月曜日, 日曜日, 活動場所, 開始時間, 行事名. It lists various events like '合唱サークル', '映画鑑賞会', 'ピンボンの会', etc., with dates and locations.

Aマは、3階のA室で健康麻雀 13:00開始、会費200円、主宰者:福井090-4325-0463

令和六年四月の行事予定
例会講演
流行歌の作詞ができるまで
講師:片桐哲郎氏
新曲 紫式部 越前恋つづりや、足羽川雨情など、流行歌の作詞を手がけた片桐氏に、歌手酒井晶子さんにも歌ってもらいながら、歌詞づくりの真髓をお話していただきます。たくさんの方々のご参加を期待します。
新しい科学の話
新年度から隔月開催にいたします。四月は休会

歴史を楽しむ会
福井城の百間掘りを歩いてみよう
講師:井上清一氏
今は昔、JR福井駅前に幅二百m、奥行九十mの湖のような百間堀と城壁が広がっていました。北陸新幹線を降りるとすぐ目の前に、この景色が待っているとしたら、金沢で降りずにお客さんはいませんか。福井まで足をのばされたのではないでしょう。沢山の人が福井を歩きます。

映画鑑賞会
四月二日の洋画は、グリーンブック、アラバマ物語、ただ君だけ。四月十六日の邦画は、三丁目の夕日、切腹、昭和子供シネマが候補です。見たい映画を選べる映画鑑賞会にぜひご参加ください。
インターネット世界旅行
台北に行ってみよう

台北の余市
台北には、多くの観光スポットがあります。山からの絶景、夜市での台湾料理、国立故宫博物院で歴史や文化に触れることができます。また、龍山寺や台北一〇一などの有名な寺院や建築物もみごたえがあります。
案内 吉岡副会長



台北の余市

私の趣味
新サークルのスタートです。四月十日の第一回は、どのように入会を進めていくかについて、主宰者の考えをお話し、会員の方々がどんな趣味に高じておられるかを、お聞きします。そのような話し合いを基に、今後、お話ししていただける方を決めたと思います。
主宰者 吉岡副会長

三月十八日(月)の午後一時から、定例の手作りの会を主宰者のビルの会議室で行いました。

菓子とか手作りのぼた餅を持ち寄り、御赤飯も炊いて、楽しくいただきました。からお喋りした後、友人の県の福祉課の藤田由美さんに、認知症になつていて友人に対する接し方や喋る言葉等についてお話をいただきました。良い勉強になりました。今後も、毎月第三日曜日に手作りの会を開催します。

ウォーキングとストレッチ

増水 一夫

笑えば筋肉の動き、筋肉を動かせば幸せ百歩。伸ばす、緩める、解きほぐすをくり返し、緩めながら笑うと呼吸も一層深くなります。だから私はストレッチで筋肉を動かし、心と体を解きほぐす毎日です。

ウォーキングは、健康に良いだけでなく幸せ感が増すのです。体を動かせば心拍数上がるだけでなく自分なりに「やった」という達成感が得られ、意欲も増します。歩くとき幸せな気分になれるのは誰にでもあるでしょう。スポーツでも体



ウォーキングのおすすめ

温上昇につながり、ウォーキングや筋トレも体に良いのです。ウォーキング中でも景色を眺めたり歌を唄ったりして感動を味わえば幸せな気分にもなれます。

健康のためにウォーキングで体温を上げ、目標を持つて努力することが幸せの一步になることは間違いありません。この時期こそ筋トレとウォーキングで軽く緩めまじりませんか。十五分、二十分程度で済みますよ。

三月の映画観賞会の報告

吉岡 芳夫

三月十九日に開催された映画観賞会は、「お終活 塾春！人生、百年時代の過ごし方」を上映しました。物語の中心になる登場人物は、葬儀社で働くことになった菅野涼太と、結婚五十年目を迎える大原家の真一、千賀子の熟年夫婦、それにキッチンカーで働く娘



お終活 塾春！の一場面

の亜矢です。大原家では、意見が合わず小言を言いあう夫婦と、見合い写真を見ようともしない亜矢の結婚問題が悩みでした。真一は麻雀仲間で、千賀子はコーラスグループで、仲間と愚痴を言い合つてストレスを開放する毎日でした。

涼太と亜矢の出会いには、亜矢が働くキッチンカーでした。仕事の合間に昼飯を摂りに来た涼太の忘れ物に気付いた亜矢が、追いかけていって忘れ物(終活フェアのパンフレット)を渡しました。亜矢がその時もらったパンフレットを両親に見せると、縁起が悪いと見ようともしない真一に対して、千賀子は行つて見ることになりました。そこで、涼太と出会い、彼が忘れものを届

川柳同好会
令和六年三月の優秀句

夢叶い出会えて嬉し
写真撮る
小坂 武士
物忘れ貸したお金は
忘れぬ
増永 一夫
花束の配達先は
遠い宇宙(そら)
澤村 玲子
政治屋の認知を質す
手段なし
大野 勉
株高に縁切つたのに
見る株価
吉田美恵子
痩せるお茶せっせと
飲んで水太り
高谷三恵子
老いを知る電車の席を
ゆずられて
南部 歳子
情なやここまで落ちたか
わが頭
千田 節子
西向きを東に変える
新幹線
吉岡 芳夫
いい日和用もないのに
出かけてく
小林 久子

中心に有志三十二名が福井駅に集結。下畑福井市議会議員、シルバースენტールの石丸氏も加わり「ようこそ福井県へ」と書かれたお揃いの法被を身に付けて、改札口で待機しました。改札口には杉本福井県知事を始め、福井商業高校のチアリーダー部JETSが花を添え、その隣に黄色の法被を着た三十二名が並びました。

出迎えるのは、東京発第一便。福井駅には九時三十分に着きます。ワクワクしながら待っている中、ついに降り立つ人々が見えてきました。改札をくぐり一人、二人と近づいて来ます。「ようこそいらつしやいました。福井を楽しんでください。」と手を振つて満面の笑みで迎えます。ふと見ると自動改札より、駅員さんのいる改札に列が出来ています。今日の東京発第一便の乗車記念に、チケットを貰つて帰ろうとしているようです。歴史が動いた瞬間に立ち会つている事を実感しました。訪れた方には、是非美味しいものを食べて、自然豊かな景色や素朴な人々に触れ、歴史的に由緒ある建造物や、恐竜博物館など、福井を満喫して頂きたいと

命は年々伸びてきました。問題は健康寿命との開きが十年ほどあること、人生百年時代には現役を退いてからの年月が、三、四十年もあることです。したがって、高齢者がこの永い年月をどう過ごしたら良いかが重要な課題であることは明らかです。

個人や社会が良い状態であることを、「ウエルビーイング」と言い、日本語では「幸福」のことです。健康寿命をのばすこととは、すなわち、心身ともに満足できる状態を維持することと言えるでしょう。本講演では、それを伝えたいと話されました。

福井県は七年連続で幸福日本一とも言われていますが、実感はどうでしょうか？県民の多くは、違和感があるといつておられます。それは、幸福度を人口増加率や、健康、文化、仕事、生活、教育など八十の指標を点数化し、その合計点で順位を決めたものだからです。しかし、本当の幸福には、数字では測れない何かがあるのだと思います。

中村さんは、それは心の内側で幸せを感じられるもので、学び直しであると言

れられ、年代別の生涯学習イベントへの参加率と幸福度の関係を示す統計データを示されました。それによると、参加率は、六十代以上で増加し、幸福度は参加経験がない人くらべて、あつた人は、六から十%ほど高くなつています。このようなデータから、学ぶことが効果的なことはわかります。しかし、本当に大事なことは、好奇心を持つて、人に指示されるのではなく、内側から学びたいという気持ちを持つこと、自分で楽しく学び直しをすることが大切だと話されました。

「人生に挑戦するのに年齢なんか関係ない。そもそもこの世に時間などない。それは人間が勝手に作ったものだ。私は時計師だからそのことがよくわかる。」というフランク・ミュラーの言葉、「人生を過ごすのは年齢ではありません。毎日毎朝、目が開いたら、今日一日の私の青春。」これは原野亀三郎の言葉ですと紹介され、講演を締めくくられました。

福井いきいき会は、一生勉強、一生感動、一生青春が合言葉です。学べるサークルがたくさんあります。



お揃いの法被で新幹線一番列車の乗客を歓迎

今回の講演を聞いて、当会の活動は、人生百年時代の幸せに生きるための貴重な場を提供しているものだと再確認した次第です。

(文責吉岡芳夫)

ようこそ福井県へ
羽川裕美子

二〇二四年三月十六日新しく生まれ変わった福井駅は大勢の人で賑わっていました。北陸新幹線金沢ー敦賀開業。整備計画決定からは五十年が経ち、待ちわびた日が訪れました。

八時三十分、いきいき会のサークル、夜明けの会を

中心に有志三十二名が福井駅に集結。下畑福井市議会議員、シルバースენტールの石丸氏も加わり「ようこそ福井県へ」と書かれたお揃いの法被を身に付けて、改札口で待機しました。改札口には杉本福井県知事を始め、福井商業高校のチアリーダー部JETSが花を添え、その隣に黄色の法被を着た三十二名が並びました。

出迎えるのは、東京発第一便。福井駅には九時三十分に着きます。ワクワクしながら待っている中、ついに降り立つ人々が見えてきました。改札をくぐり一人、二人と近づいて来ます。「ようこそいらつしやいました。福井を楽しんでください。」と手を振つて満面の笑みで迎えます。ふと見ると自動改札より、駅員さんのいる改札に列が出来ています。今日の東京発第一便の乗車記念に、チケットを貰つて帰ろうとしているようです。歴史が動いた瞬間に立ち会つている事を実感しました。訪れた方には、是非美味しいものを食べて、自然豊かな景色や素朴な人々に触れ、歴史的に由緒ある建造物や、恐竜博物館など、福井を満喫して頂きたいと



手づくりの会の様子

思います。この後東京からの第二便、十時十一分着の列車には、ホームでお出迎えをしました。

参加された会員さんからは、「本当にいい経験をさせて貰いました。」「もう二度とこんな経験は出来ないので。」「新幹線で福井が盛り上がる良いよね。」「今日の福井駅みたいだね。」「今日山集まるのが続くといいね。」「など色々な声が聞かれました。

福井の繁栄を願いながら、生まれ変わった駅とその商店街を散策して、足羽川の河川敷に移動です。今からブルーインパルスの展示飛行が始まります。

手づくりの会の報告
奥島ヨシ子