



小菊の花

一生勉強 一生感動 一生青春 (第71号)

いよいよ師走です。今年も師走になりました。夏が長く、秋が来たと思っていたら、もう冬の訪れです。北陸特有の気候。冷たい雨、雷、そうかと、思つと青雫がみえる。さて、いきいき会への参加もどうしようかと思われこの頃だと思ひます。でも、本誌に掲載の松山先生のご講演にあるように、人の健康保持には大事者の健康保持には大事です。ね。頑張つて、いろいろなサークル活動に参加していきましょ。本新聞には、当会委員

福井いきいき会新聞

2024年12月 福井市 福井いきいき会 中央1-9-29 0776-28-6464 発行責任者 吉岡副会長

の井上清一さんが、秋の叙勲で瑞宝小受賞を受賞されたこと、福井童謡の会(小林会長)が内閣府の記念章に選ばれたことを掲載しました。そして、通常のように十月の例会講演の概要、サークル活動の紹介として、小林会長の音楽鑑賞会の記事と、大野企画委員長の歴史講演の記事、恒例の川柳同好会の優秀句の紹介、それに今回初めて短歌の会の皆さんの句の紹介が加わりました。さらに、十一月六日に行なわれた本年度のサークル活動発表会の様子を掲載いたしましたので、六ページの増刷版になりました。色々なサークル活動や、当会の今後の予定も掲載していきますので、お読みいただき、会員以外の方々にも読んでいただけるようにしてください。

秋の叙勲と内閣府の記念章を、当会会員と会員が主宰する団体が受賞おめでとうございます。アーフォー スター、マイ・インター、ラ・ラ・ランド、十二月十四日の中国映画は、北京の自転車、十二月十七日の邦画は、雨月物語、祇園ばやし、雪夫人絵図が、それぞれ上映候補です。ネットの世界旅行 モンゴルの地方へ 行きましょう 十一月は、中止しました。改めて今月、モンゴルの地の方を見に行きます。英雄チングス・ハーンのテーマパーク、大草原が広がるテルレシ国立公園、国内最古のチベット仏教寺院のエルデネ・



井上清一氏

瑞宝小受賞 井上清一氏 教育研究功労 一九七〇年、福井高専に採用された。マサチューセッツ工科大で研究員を経て、九十年に同高等機械工学科教授となり、副校長も勤めた。学内でロボットコンテストを企画。全国大会でも大賞に複数回導くなど、学生にも作りの魅力を伝えた。(福井新聞記事より)



設立30年目を迎えた福井童謡の会の皆さん

本年度内閣府の記念章 「社会参加章」に 福井童謡の会が選ばれる 年齢にとらわれない生き生きとした生活スタイル「エイジレス・ライフ」を実践している高齢者や団体に贈られる本年度の内閣府の記念章「社会参加章」に当会の小林会長が会長を務める福井童謡の会が選ばれました。同会は一九九五年設立。六十、九十代の会員約五十人が月二回集って合唱の練習をし、各地で福祉施設訪問やイベント出演を



と先生を 抱く 松山先生 福井県医療福祉専門学校 松山千穂氏

十月例会講演の概要 演題「心の元気づくり」 福井県医療福祉専門学校 講師 松山千穂氏 松山さんは、保育士を育てる専門学校で先生ですが、レクリエーションインストラクターという資格も取っておられ、介護の現場で元気な高齢者との楽しいレクリエーションをするという活動を広げておられます。今日は、大先輩の前での講演ゆえ少々心細いので、相棒のしんちゃんともろちゃん(保育訓練用の赤ちゃ

令和6年12月の行事予定表

Table with columns: 日曜日, 曜日, 活動場所, 開始時間, 行事名. It lists various events like singing circles, art exhibitions, and lectures throughout the month.

令和六年十二月の行事予定 例会講演 みんなで創る文化で繋がる人と地域が輝く福井、県文化振興プラン。文化芸術活動の実践者が自律的・持続的に活動できるようにしくみをつくる。誰もが文化芸術に参加できる環境をつくる。文化芸術の担い手を育成する。地域の文化資源を最大限活用し、文化観光の拠点となるよう機能強化を図る。以上のような取り組みを始めた県の文化振興プランについてお話をされます。

参加者からの意見を期待しておられます。歴史を楽しむ会 グリフィスが見た越前福井、講師：井上清一 明治四年、福井藩校明新館で最新の理化学・英語などを講義するため福井に着任したグリフィスは、廃藩置県によって変わりゆく明治福井の街並みと人々の活気をアメリカの人々に紹介しました。彼が見つめた開化と伝統入り混じる越前をお話します。十二月三日の洋画は、エ

ネットの世界旅行 モンゴルの地方へ 行きましょう 十一月は、中止しました。改めて今月、モンゴルの地の方を見に行きます。英雄チングス・ハーンのテーマパーク、大草原が広がるテルレシ国立公園、国内最古のチベット仏教寺院のエルデネ・

私の趣味 今月は、スポーツの趣味を紹介したいと思います。プレイする楽しさ、観戦する魅力、色々な思いで、大いに紹介したいと思います。主宰者 吉岡 芳夫

Table for R6年12月のチャレンジパソコン倶楽部の予定. Columns: 日曜日, 曜日, 開始時間, 内容. Lists PC training sessions.

Aマは健康マージャン、3階会議室で13時開始、Bは2階会議室

れたりにして、思い出話をすることや、今日のように赤ちゃん人形を抱くようなこと、童謡を歌いながら肩をたたくというように二つのことを同時にすることなどが、脳の血流を日常会話の数十倍にも増加させ、精神の安定にも良いと話されました。

二番目のSOC理論については、ルービンシュタインの演奏の例をあげて、年を重ねることに演奏する曲を減らしたり、限られた曲を集中的に練習して演奏するようにしたことや、人は体力の衰えに対応して、運動量を減らしたり、杖を使うようにするのが良いと言ったそうです。

三番目の人のかかわりは、同年代の人達が、自分と似たような人がいる、ひとりではないんだといった気づきをもたらす、孤立を防ぐ手助けになるので大切な要素である。この点で、いきいき会の集まりは、まさに理に適っている話されました。

四番目の健康長寿の三本柱では、栄養、身体活動、それに社会参加が大切だと話されました。口を動かして栄養を取ること、ウォー

キング以外でもとにかく身体を動かすことが運動になる。筋肉は、使わないと急速に衰える。社会参加は、ちよつと外に出るだけでも良い。食料品を考えながらスーパーの中を歩くのもよいという。

五番目のフレイルとは、心身機能低下がつきつきと始まることをいい、社会とのつながりが少なくなると、生活範囲が狭くなり、おなかもすかなくなり、心も動かなくなると、栄養不足になって衰えていく。最近はお口の健康が特に重要視され、これを怠ると、死亡率が二倍になるともいわれてます。ガムをかむ、歌を唄う、新聞を声を出して読むなども効果があるそうです。

六番目は、いろいろ食べて筋肉を鍛えようということです。合言葉は、食べ物頭文字を取って「さあにぎやかにいたたく」です。「さ」はさかな、「あ」あぶら、以下、にく、ぎゅう、いも、たまご、だいきず、くだもの、となってます。にぎやかに楽しく食べるのが心の健康にもいいのです。最後のサルコペニアは、加齢や疾患により、筋肉量

が減少し、握力や全身の筋力低下が起きている状況を言うそうです。筋肉の量は、ふくらばこの太さを指で作った輪ではかる方法でわかります。

最後に、懐かしい昔を思い出すクイズを出題され、講演を終わられました。大変わかりやすい、ご講演で参加された方々は、永く元気に過ごすための術を教わったことと思います。

文責 吉岡 芳夫

サークル活動紹介
音楽鑑賞会
生成AI作詞
作曲との出会い
小林久子

少し前置き・・・日の出前の東方、雲が茜色に輝き、そのままに足羽川の流れて映っている。川辺のススキや雑草の中に、開いたばかりの唇がピンク色して泡立ち草にまつわりついている。朝五時、まだ夜明け前、街灯りが美しい。

八月中頃から一念発起、朝のウォーキングを始めた。三日坊主で終わりがちなと思っただが「四日目が勝負だね」と言われてしまった。それから四ヶ月、「自分との勝

負」だと己を励ましながら朝のウォーキングを続けている。

さて音楽鑑賞会にて、当会のミスターサイエンス殿から「生成AIにて作詞作曲するから単語三つ」との提案がなされ、私のウォーキングの体験の中から、朝焼け、川、ススキの三つの単語を選んだ。AIはどんな詩と曲で歌を表現しているかな？ 未知へのワクワク感で音楽鑑賞会を待った。いよいよミスターサイエンス殿の出番、披露してくださいました作詞二題、作曲二曲を紹介する。

一曲目。
一、朝焼けの光、川の向こう側、揺れるすすきの風に染まる、
二、静かな時の流れを感じて、心が揺れる、君を思う、
三、ススキが、朝焼けの中で、忘れられないあの夏の日

このあと六番まであり。
二曲目
一、朝焼けの光、川が流れる

ススキが風に揺れる、水面が光を反射して、静けさが心を癒す、
二、小さな舟が進んで行く、ゆつくりと
時が流れ、自然が奏でる
メロディ、
耳を澄ませば聴こえる、このあと六番まであり。
AIはどんな景色を描いただろうか、ロマンチックな詩にやささか心が揺らぐ。ハスキーな若い女性の声、少し高め(中音位)さすがに音符通りかな、テンポは今様、音声には心を打たれるところとか、余韻が欲しいと思ったが、異なる世界を感じた。電子音の声と人間の声が区別できなくなる時代がやってくるのだろうか。そんな未来が恐ろしいと思う。

音楽鑑賞会では、これからはいろいろなジャンルを聴くなかで、聴く力、考える力、感動の力を養い多くの方々と心のハーモニーを続けて行こうと思っ。

ここで、今年のノーベル物理学賞に輝いたジェフリー・ヒンドン氏の言葉を紹介します。
AIの危険性警鐘
人工知能が社会に革命をもたら

す一方で、安全性や倫理面での規制が追いついていない現状がある。ディープフェイクと呼ばれる精巧な偽画像の氾濫や、自律性の高いAI兵器への懸念も高まっている。AIのゴッドファーザーと呼ばれるジェフリー・ヒンドン氏は、かつて米イギリスで、AI製品の開発に関わったが、AIの危険性を発信するため、昨年退社。生成AIによる偽情報の拡散で、「何が真実か分からなくなる」と警鐘を鳴らし続けている。

受賞決定には、会場からの電話インタビューに「やってはいけないことをやってしまったとの後悔もある」と複雑な心中を吐露した。

歴史を楽しむ会
「江戸時代十七人の
福井藩士たち」
講師 大野 勉

今回は、特に二つの資料作りに腐心した。

一つは、徳川家康の経歴に一部結城秀康の経歴を赤字で加え、家康と信長が八歳、秀吉とは六歳の年の差であることとを明記した家康の征夷大將軍実績年表。具体的には、家康が一五四二年に三河で生まれ、一六一六年に七五歳で亡くなるまでの史実を列挙したものに秀康の史実を挿入した年表と云える資料。

二つ目は、十七人の福井松平家の藩主を在職中の実績・功績を挙げて説明したものである。

二つの資料を絡み合わせれば講座内容が旨々と読み取れるものなので、終わった後の質問もあまりなく、若手早く終わった。

令和六年十一月
川柳同好会の優秀句
一人酒 山田 良彦
自分軸大切なりし 宝もの 斎藤栄三郎
盛り上がる 昭和の話し 南 歳子
決めゼリフ「これが最後」 また旅行 高谷三恵子



福井藩士

衆院選 終わって株価 エレベーター 吉岡 芳夫
松茸の写真を見ても 匂いせず 上坂 征夫
闇バイト お金欲しさに 病むバイト 澤村 玲子
さてやるか! 気合重分 腰立たぬ 増永 一夫
衣替え来年着れるか ふと思う 吉田美恵子
へそくりも裏金かどうか 迷います 新田ヨシエ
あら不思議向こうはもみじ ここ桜 大野 勉
支え合いあつという間に エメラルド 小坂 武士
雲の上流れる光 ゆるやかに 谷間 幸子

令和六年十一月
第四十九回短歌の会
ゆずの香で部屋いっぱい
秋の夜は 塩ゆず作る
今年なり年 佑子
花たむけ亡き妹の 墓前にて在りし日俤び
想いにはせる 淳子

問われたる道教えんと 差す指の彼方に 小夜子
飛ぶは秋茜かな 山法師あたり見渡し 清一
そつと赤い実を 童謡の夕やけ小やけを 昭和も百年 昭子
口づさむ絵もほのぼのと 冷たさ声裏がえり 久子
秋さびて穂芒原は さやさやと雲海のごと 日野川河岸に 雅子
腰痛で湯治の宿の 露天風呂朝もやの梢に 百舌が啼くらむ 征夫
黒豆の収穫の旅 楽しいな青空あおぐ ひと鞆ふた鞆 涼子
強盗の指示役なのに 堂々とテレビに映る 少年達よ みつ枝
父母と我引き揚げてから 八十年進歩してない 世界も我も 裕一
還暦の息子に会いて 懐かしむ筆筒の下積み 七五三の晴れ着 勉
凛として乳母車押す 若き女去りゆく背中に 幸多かれと 弘文
汁椀と煮魚の湯気 嬉しかり落ち葉を運ぶ 風寒き日は 玲子

本年度の発表会の報告
本年度のサークル活動発表会は、十一月六日(水)の午後十三時から、アオツサ六階のレクリームAを使って実施され、多くのサークルがその活動状況や、演技を披露しました。

本発表会を開くにあたっては、大野企画委員長、小林会長、澤村事務局次長、南部委員長、田中さんらが、綿密なプログラムを作成され、ほとんどのサークルは、効果的な発表の準備をしてみました。

当日は朝の九時ごろから、役員や運営委員らが集まり、受付や客席など会場の設置、パネルの設置とポスターの掲示、音響設備の設置などを行ない、正午ごろにはすべての準備がわり来場者を迎える状態になりました。



開会を待つ参加者たち

マで、海上に設置する巨大な風車発電機とその設置方法や、Ipsの研究の発展で、いろんな臓器の開発や、両親ともオスの赤ちゃんを動物で誕生させた研究、小さな磁石が超強力な吸着力を持つ映像、人工衛星が地球を回る原理、そして、アナログのレコードがなぜデジタルのCDに変わったかの原理などを、映像を基に紹介しました。

次は、ピンポンサークルの発表で、このサークルの目指すところ、開催場所や参加費、これまで十年間も続いている理由、そして実際にピンポンを楽しんでいる映像を主宰者の村瀬さんが紹介されました。

八番目は、今年から始まった私の趣味（主宰者吉岡副会長）の発表で、十月までに七回開いたサークルの状況を映像で紹介しました。中国留学や漢詩の作成、紙芝居の創作、日本軍関係の骨とう品の紹介、なんでも趣味にしてしまおう話、チベットの四千米級の登山や、アロエ酒やビールつくりの話、富士山頂からスキーで下山した話、童謡の会の立ち上げや、合唱や、オペラ・男声合唱団に入った話、パソ

コンの趣味、カラオケの趣味など、楽しいサークルになっっていることを紹介しました。

九番目は、音楽鑑賞会（主宰者小林会長）の発表で、実施責任者の酒井さんが、選曲の方法やプログラムの構成について話されました。

十番目は、チャレンジパソコン（主宰者吉岡副会長）の発表で、急速に発展している生成AIを使うと、言葉で指示するだけで、挨拶文や料理の献立を作ったり、絵を描いたり、作詞作曲をして歌ってくれたり、五秒間の動画を作ってくれることを映像で紹介しました。

十一番目は、おしゃべりサロン発表で、主宰者の羽川さんといつも軽妙なお話をされる井上さんを前にして、常連の会員数名が椅子に座って話を聞き、おしゃべりをするというスタイルを披露されました。

プレゼン式の発表の最後は、カラオケうた会（主宰者増永さん）の発表で、選ばれた増永、西川、荒井、田中、鈴木さんの五人が、カラオケの映像を見ながら、得意の歌を唄われました。今回の発表会では、パネ

ルでのポスターによる発表を選ばれたサークルが八つありました。直接の説明はありませんでしたが、短歌の会（主宰者寺岡さん）は、会員の句を大きく表示したポスターを展示、川柳同好会（主宰者小坂さん）は、参加者の優秀句に画像をつけたカードを並べたポスターを、映画鑑賞会（主宰者佐々木、小坂、吉岡）は今年上映した映画の一覧を写真付きで、新聞記事を読む会（主宰者吉岡）は、毎回ピックアップする六十の記事の見出しの表を、手作りの会（主宰者福井さん）、囲碁将棋の会（主宰者中野さん）、健康麻雀と夜明けの会（主宰者福井さん）は、それぞれサークルの実施状況などの写真を大きくプリントしたポスターを展示されました。

今回の発表会では、十五分ほど終了が遅れましたが、発表者と、司会の澤村さんのご努力で無事終了することができました。

また、開会前に会場の設営や音響機器の調整、ポスターの貼り付けなどをされた方々、終了後の後片付けに協力された方々すべてに、感謝を申し上げます。

手づくりの会

月1回 第3月曜日の11:00に開催。
場所: 主宰者のお店のロビー
奥鳥ヨシ子

招待講師のお話や、手作り、レザークラフトなど、楽しいおしゃべりの場ともなっています。

会場のビル（1階）

各種 手作り作品

川柳同好会

毎月、第3土曜日の13:00から開催
主宰者 小坂 武士

個人別の優秀句は、福井いきいき会新聞に掲載されます。

囲碁将棋の会

月3回 開催
第1、第2 木曜日と
第4 金曜日13:00から
主宰 中野ふさえ

第4回の新年囲碁大会
2024年1月4日（木）
参加者10名
優勝 長谷川彰
準優勝 豊島一朗
第3位 薬師 誠

将棋
主宰する人
将棋をする人
募集中!!

左から、手作りの会、川柳同好会、囲碁将棋の会のサークル紹介ポスター

来場者は七十八人（男性二十四人、女性五十四人）で、来場者受付は、南部さん、田中さん、斎藤さんの三人で、参加者らは、受付を済ませた後、掲示板に展示した八つのサークル、音楽鑑賞会、短歌の会、川柳同好会、映画鑑賞会、新聞を読む会、手作りの会、囲碁将棋の会、健康マージャン、夜明けの会のポスターを見ていました。

発表会は、十三時丁度に澤村さんと羽川さんの司会で始まり、まず、福井いきいき会の歌を五番まで、和田



受付の南部、田中、斎藤さんと司会の澤村、羽川さん



発表会会場の様子

さんのエレクトーン伴奏で、参加者一同が斉唱しました。次いで、小林会長の開会のご挨拶があり、最初の発表である合唱サークル（主宰者小林会長）の発表が続きました。合唱曲は、村祭り、若者たち、明日があるさ、古城の四曲で、和田さんの伴奏、歌い手はおそろいの上は白、下は黒の衣装で、歌いあげました。

二番目は、ネット世界旅行（主宰者吉岡副会長）の発表で、これまでにネット旅行した国々を地図上で表示した後、本年一月から十月までにネッ



映像を使ったyoutubeの会の発表

ト旅行した国々（シンガポール、ブータン、台湾、ニュージーランド、モンゴル）の名所を映像で紹介しました。

三番目は、YouTubeを楽しまい会（主宰者秋島さん）で、毎回視聴する対象は、面白い動画、季節のお花や景色、旬な音楽家の演奏、各地の催し、朗読劇などであること、そして、特に良かった動画のいくつかを、映像を使って紹介されました。

四番目は、私の健康法（主宰者寺岡副会長）の発表で、映像を見ながらフレイル予防



芸能クラブの発表

五番目の芸能クラブ（主宰者山口さん）の発表は、「もう一つの手紙」の演芸で、あらすじは次のようでした。主人公のゆきさんは、入院中のお父さんと認知症のお母

体操を行なう予定でしたが、連絡ミスですぐには映像を用意出来ないというトラブルがあり、次の芸能クラブの公演を先にこなすことになりました。映像が用意できてから、寺岡顧問が健康の維持にはオーラルフレイル体操の重要と説明した後、みんなで体操を行いました。



ポスターによるサークル活動の発表

さんの世話しながら暮らしていました。お父さんは最後を家族と過すことと退院し、自死を信頼出来る三郎さんに託しました。東京から、遺産を狙った弟夫婦が自舞いと言いつて帰ってきた日に、お父さんは亡くなったのに、お葬式の最中に生き返ります。しかし、やがてお母さんと共に亡くなり残されたものは一通の手紙と世界一周旅行と現金でした。その後ゆきさんは、三郎さんと目出度く結婚。ハッピーエンドの物語でした。

演劇が終わってから、十分間の休憩時間にはピンポンサークル（主宰者村瀬さん）が用意したラケットを使ってピンポンの球を十回以上打ち上げるゲームを行いました。成功した人には、ジュースをサービスするおまけがついていました。さて、後半のスタートは、易しい科学（主宰者吉岡副会長）の映像による発表でした。今年取り上げたテーマは、洋上風力発電、Ips細胞の研究と応用の現状、磁石って何？、人工衛星とは？、デジタルとアナログは何か違う。以上五つのテー