



おしゃべりサロンの様子

した後、私が感動したショー
トムーヴィーを見ていただ
きました。その後皆さんお
待ちかねの井上さんのお話
です。パワーポイントを使
って、「トピックス」とし
て福井駅前のマンションの
利用状況を示して、マンシ
ンが建つても駅前には賑わ
ないのではないかと、という
ことや、不審なメールに注
意、画像は真実を伝えな
いことをユーモアたっぷ
りのフェイク画像を使って
話してくださいました。「百
寿を目指そう」では百歳以
上の人口が全国平均の三倍
という京丹波市の例を挙げ
、運動機能と四十歳以上
向上したという興味深い検
証結果もお話下さいました。
「運動、ながら運動、栄養
管理」で認知症予防。これ
は八十歳からでも間に合
うそうです。認知症の栄養管

映画鑑賞会
主宰 佐々木晃一
映画とはテレビと次のよ
うな点で異なっています。
それは身体を包み込むよう
な大画面、大音量。自宅以
外で他の観客と同じ空間を
共有して異次元の世界を楽
しめることです。
いきいき会の映画鑑賞会
は月の上旬は洋画、中旬は
邦画を楽しんでいます。

理のお話を受けて、りんご
は皮ごと食べるかどうかで
議論になり、お酒の話に
なり、おつまみの話から料
理の話になり、いつも通り
の筋書きのないフリートー
クの始まりです。話題は多
岐にわたり、人生の最後を
どのように迎えたいかなど
も話題になりました。この
会では無理のない範囲で皆
さんに話題に入ってもらく
が目的なので、気軽に考え
て話せる雰囲気大切にし
ています。今日も参加され
た方全員の声を聞かせてい
ただきました。三月も半ば
を過ぎたというのに、まだ
まだ冬のような寒さが続
きます。でも来月のおしゃべ
りサロンまでには桜も咲い
ていることでしょう。心地
良い春風につられて是非お
しゃべりにいらしてください
。珈琲と共にお待ちして
います。

私の担当する次の四月十五
日は、黒澤明監督の「七人
の侍」、五月六日はチャー
ルトン・ヘストン主演の「
十戒」です。
いずれも世界的な名作
で、私が無人島に持ってい
くとしたらこの二本をと思
っている素晴らしい映画です。
しかも何とよろず茶屋とい
う別世界で皆様と鑑賞でき
るのはこの上ない喜びと感
じます。是非ご覧ください。
私が今まで参加した団体
いろいろ 後編 佐々木 晃一

○鯖江映画友の会（鯖江
市の映画同好会）
かつて八ミリ、十六ミリ
フィルムで上映会をしてい
ました。
○日本アマチュア無線連盟
（アマ無線の全国組織）
スマホのない時代、日本
中と無料で通話をしていま
した。私のコールサインは、
JALMYH。
○虹のはし合唱団（鯖江市
のアマチュアミュージカル
合唱団）
マイフェアレディー、
サウンドオブミュージック
の舞台に立ちました。
○鯖江オペラ塾（アマチュ
アのオペラ合唱団）カルメ
ン等の舞台に立ちました。
○鯖江九条の会（憲法九条

を（守る運動）
非戦の九条あればこそ
信念が身につきました。
○モルモン教東京東支部
（新興のキリスト教会）
いたずらに人を恐れない
との心を育みました。
○スポーツ吹矢協会鯖江
支部（スポーツとしての
吹矢の訓練）
的に当たった時の爽快感
を味わえました。
○吉川コウノトリファンク
ラブ（鯖江市吉川地区でコ
ウノトリの保護を目指す）
特別天然記念物が身近に
飛来するようになりました。
○福井エスペラント会
（万国共通の人工語の学習
会）
エスペラント語で挨拶く
らいはできるようになりま
した。
○豊の宝を見つけよう応援
団（私が居住する鯖江市豊
地区の宝を発掘する）神社
仏閣、偉人、歴史等の案内
図を作りました。
○音訳くさぶえ（鯖江市の
「広報さぶえ」を読み上げ
て録音する）目の不自由な
方にテープを配送して聞い
ていただきました。
概略以上ですが、皆様も
多様な団体、意外な団体に
加入されたことがありと
存じます。その中に今まで
掲載されなかった団体と同
じものがあるならば、嬉し
く思います。

初任給上げて担い手
汗かかず儲かる話
婆さんが駆け込んでる
また転ぶ笑えぬ自分
待ちわびた陽射しを浴びて
散髪は 面倒くさい
百歳よ 元気な友の
いかにせよ谷の鶯
スクワットおかげで歩ける
異常なし医師の言葉に
寿命さえ分かれば悩まぬ
歌ライブ感動しすぎて
増永 一夫

川柳同好会
令和七年三月の優秀句
初任給上げて担い手
汗かかず儲かる話
婆さんが駆け込んでる
また転ぶ笑えぬ自分
待ちわびた陽射しを浴びて
散髪は 面倒くさい
百歳よ 元気な友の
いかにせよ谷の鶯
スクワットおかげで歩ける
異常なし医師の言葉に
寿命さえ分かれば悩まぬ
歌ライブ感動しすぎて
増永 一夫

運動不足になるので、筋力
が衰え寝たきりのリスクが
上がる。したがって、高齢
者も、肉や魚などのタン
ク質をしっかりと摂取する
必要がある。栄養のバラン
スが崩れると、骨粗鬆症や
サルコペニア（筋肉量の減
少）が進行する。このよう
に、口を使う機能が衰える
こと、オーラルフレイルとい
うが、それを予防すること
が、全身の健康維持に重要
である。
オーラルフレイルを予防
する具体的な方法は、まず、
人と会って話すことである。
いきいき会には多くのサー
クルがあるので、會員の方
はラッキーだと思つた。た
だ、参加して楽しいだけで
十分で、自分から是非案
を提案するようになってほ
しい。会話をすることで脳
が活性化し、認知機能が維
持される。
つぎに、タンパク質やビ
タミンを意識し、バランス
の取れた食事をしっかりと
飲んで食べる事が大切であ
る。適度な運動をすることも
必要である。歩く、料理を
する、家事をするなど、生
活の中で体を動かすことも
効果がある。なかでも、食
材は、メニューを考え、食
材の購入、調理、配膳など
頭を使う行動が多いので、特

に有効である。
口腔ケアを怠らないこと
も大切である。歯磨きや歯
科検診を定期的に行い、口
の健康を保つこと。
そしてこれらを楽しむ。例
えば、友人と一緒に運動や
食事を楽しむと継続しやす
いし、社会活動や趣味のサー
クルに参加し、積極的に交
流を持つことが推奨される。
以上のような講演でした。
参加して楽しいだけで
はなく、もっとこうやっ
たらみんな喜ぶのではな
うかと考え提案するよう
なことが認知機能と身体機能
の維持にはとても大切な
語られたことには、我が意
を得たりでした。
（文責・吉岡 芳夫）

三月十八日、おしゃべり
サロンは皆様のかけがえ
なしいきいき会には多くのサー
クルがあるので、會員の方
はラッキーだと思つた。た
だ、参加して楽しいだけで
十分で、自分から是非案
を提案するようになってほ
しい。会話をすることで脳
が活性化し、認知機能が維
持される。
つぎに、タンパク質やビ
タミンを意識し、バランス
の取れた食事をしっかりと
飲んで食べる事が大切であ
る。適度な運動をすることも
必要である。歩く、料理を
する、家事をするなど、生
活の中で体を動かすことも
効果がある。なかでも、食
材は、メニューを考え、食
材の購入、調理、配膳など
頭を使う行動が多いので、特

「オーラルフレイル」とは、
口腔の機能が低下している
という状態で、気づかずに
いるやがては、身体機能が
衰えていくという警告のよ
うなものなので、健康に生
きるためには、まず、オー
ラルフレイルにならないよ
うに生活していかなければ
ならない。そう言つて、成
田先生は、人が食事をす
る際の口腔内の舌や弁の動
きなどを示した図など、た
くさんの図表を示しながら、
予防する方法として、食事

令和七年三月
例会講演の概要
オーラルフレイルの予防と食事
福井県立大学看護福祉部
准教授 成田 光江氏
「オーラルフレイル」とは、
口腔の機能が低下している
という状態で、気づかずに
いるやがては、身体機能が
衰えていくという警告のよ
うなものなので、健康に生
きるためには、まず、オー
ラルフレイルにならないよ
うに生活していかなければ
ならない。そう言つて、成
田先生は、人が食事をす
る際の口腔内の舌や弁の動
きなどを示した図など、た
くさんの図表を示しながら、
予防する方法として、食事

の取り方や、蛋白質の摂取
の必要性を説明されると
もに、社会参加の重要性を
強調されました。
以下は、成田先生のご講
演の概要です。
引きこもりになって、社
会との関わりが減ると、食
事は一人、人との会話がな
くなり、心身が衰えるので、
うつ状態になりやすい。す
なわち、社会性の低下は心
の健康にも悪影響を及ぼす
ようになっていく。
人との会話がなくなると、
口の筋肉が衰え、滑舌が悪
くなる。また、柔らかいも
のばかり食べると噛む力が
低下し、食べこぼしや誤嚥
が増加する。嚥下（飲み込
む力）が低下すると、誤嚥
性肺炎のリスクが高まり、
最悪の場合、命に関わるよ
うになる。又歯を磨かなく
なると歯槽膿漏になり歯を
失う。

また、一人暮らしでは、
運動不足になるので、筋力
が衰え寝たきりのリスクが
上がる。したがって、高齢
者も、肉や魚などのタン
ク質をしっかりと摂取する
必要がある。栄養のバラン
スが崩れると、骨粗鬆症や
サルコペニア（筋肉量の減
少）が進行する。このよう
に、口を使う機能が衰える
こと、オーラルフレイルとい
うが、それを予防すること
が、全身の健康維持に重要
である。
オーラルフレイルを予防
する具体的な方法は、まず、
人と会って話すことである。
いきいき会には多くのサー
クルがあるので、會員の方
はラッキーだと思つた。た
だ、参加して楽しいだけで
十分で、自分から是非案
を提案するようになってほ
しい。会話をすることで脳
が活性化し、認知機能が維
持される。
つぎに、タンパク質やビ
タミンを意識し、バランス
の取れた食事をしっかりと
飲んで食べる事が大切であ
る。適度な運動をすることも
必要である。歩く、料理を
する、家事をするなど、生
活の中で体を動かすことも
効果がある。なかでも、食
材は、メニューを考え、食
材の購入、調理、配膳など
頭を使う行動が多いので、特

サークル活動の紹介
おしゃべりサロン
三月十八日、おしゃべり
サロンは皆様のかけがえ
なしいきいき会には多くのサー
クルがあるので、會員の方
はラッキーだと思つた。た
だ、参加して楽しいだけで
十分で、自分から是非案
を提案するようになってほ
しい。会話をすることで脳
が活性化し、認知機能が維
持される。
つぎに、タンパク質やビ
タミンを意識し、バランス
の取れた食事をしっかりと
飲んで食べる事が大切であ
る。適度な運動をすることも
必要である。歩く、料理を
する、家事をするなど、生
活の中で体を動かすことも
効果がある。なかでも、食
材は、メニューを考え、食
材の購入、調理、配膳など
頭を使う行動が多いので、特

口腔ケアを怠らないこと
も大切である。歯磨きや歯
科検診を定期的に行い、口
の健康を保つこと。
そしてこれらを楽しむ。例
えば、友人と一緒に運動や
食事を楽しむと継続しやす
いし、社会活動や趣味のサー
クルに参加し、積極的に交
流を持つことが推奨される。
以上のような講演でした。
参加して楽しいだけで
はなく、もっとこうやっ
たらみんな喜ぶのではな
うかと考え提案するよう
なことが認知機能と身体機能
の維持にはとても大切な
語られたことには、我が意
を得たりでした。
（文責・吉岡 芳夫）