



夏水仙の花

一生勉強 一生感動 一生青春 (第77号)

五月の例会講演概要
福井いきいき会の
あゆみとこれから
講師 会長吉岡芳夫
第三代会長就任を機
に、十三年前に福井い
いきいき会が誕生してか
ら現在まで、高齢者に
とってなくてはならな
い団体に発展してきた
経緯をお話しました。
まず、福井康人初代
会長が、高齢者に楽し
い居場所を作りたいと
の信念で賛同者を集め、
当会を立ち上げた経緯
や、会則作成、運営委
員会の始動、駅前に拠
点会場の設置、駅前よ
ろず茶屋の認可などと、
当会運営の基礎が確立

された第一期。
エレベータ停止による拠点会場の移転、コロナによる活動の休止などの試練を乗り越えて、福井いきいき会新聞やホームページによる広報活動の強化、より多くのサークル活動の提供で、当会が大きく発展した第二期。

文化祭の開催や、福井いきいき会新聞編集編の発行といった大きな事業を成し遂げ、二十七ものサークル活動を展開し、福井いきいき会の歌も作成して高齢者に充実した居場所を提供し続けている現在、それぞれについて、発展の詳細をお話ししました。

まず最初に、福井康人初代会長が小林前会長ほか十九名の発起人を集めて当会を立ち上げた経緯や、最初の一年は、月に一回の講演会を開催できたけれども、会を続けられるか冷や汗の連続だったことを、福井初代会長の回顧録で紹介しました。

そして、第一期で当会の基礎を確立できたのは、二年目の五月に鯖江の西山公園でつつじ見物をした後、



最初のサークル おしゃべりサロン



最初よろず茶屋会場



現在のよろず茶屋会場



文化祭で祝辞を述べられる杉本知事

福井いきいき新聞

2025年6月1
日発行：福
井いきいき
会：福井市
中央1-9-29：
0776-28-6464
発行責任者
吉岡会長

現地を開いた会議がきっかけになりました。この会議では、運営委員会を設けることと、福井会長ほかの役員や運営委員を決め、会則の作成と、サークル活動の開始、旅行会や新年会などの年間の行事や、予定表の作成を行うなど、現在の当会運営の基本を定めました。ちなみに、この会議で決めた最初のサークルは、おしゃべりランチ、映画鑑賞会、ピンポン、カラオケの四つで、会場はアオッサの会議室でした。

第一期における最も大きな進展は、三年目の夏、日本システムバンク社のご厚意により、福井駅前の一等地にあるエコライフプラザビルの五階をお借して、活動の拠点を作れたことで、一丸となつて夢中で会場を設営し、福井市から、駅前よろず茶屋の認可を受けることもできました。

サークル活動は、一気に十四まで増やすことができ、例会の参加者も八十名を記録するようにになりました。このような会の発展については、記念誌「福井いきいき会三年三か月の歩み」に詳細に書かれています。

第二期では、会の広報活動の強化や、会員のために福井いきいき会新聞を発行し、ホームページも公開することにしました。しかし、予期しない試練が待っていました。その一つは、エレベーターが老朽化で運転停止となり、五階の会場が使えなくなったことでした。新たな拠点会場探しに奔走しましたが、結局、二階にある倉庫を改装し、三階も空き部屋になったので、二会場で活動を開始できました。サークル活動も、一気に二十四になりました。

ところが、今度は新型コロナウイルスの感染が広がり、アオツサの会議室は使用禁止で例

会講演ができなくなり、拠点会場でも、市からの指令で二か月ほど活動停止を余儀なくされました。再開後は、会場での感染防止は徹底してきましたが、感染のリスクが高いサークルは活動を停止したり、縮小したりしました。

第三期で特筆すべきは、百八十名ほどが参加した文化祭の開催でした。杉本知事も参加され、ご祝辞をいただきましたが、全サークルが発表し、展示では、会員の作品の展示のほか全サークルのポスターによる紹介も行いました。また、創刊以来コロナの時期も含めて発行を継続してきた福井いきいき会新聞の三年九か月分を収容した冊子「福井いきいき会三年九か月分の総集編」を発行することもできました。二〇二二年三月には、第二代会長として小林久子氏が選任され、現在サークルの数は二十七に増

令和7年6月の行事予定表

日	曜日	活動場所	開始時間	行 事 名
1	日			
2	月	B	13:00	合唱サークル
3	火	市体育館	13:00	ピンポンの会
4	水	B	13:15	映画鑑賞会（洋画）
5	木	B	10:30	ことのは 朗読会
		B	13:00	囲碁将棋
		ハビリン4F	13:30	芸能クラブ
6	金	B	13:00	よろず討論会
7	土	B	13:00	卓話を楽しむ会
8	日			
9	月	B	13:15	新聞記事を読む会
10	火	B	13:00	運営委員会
11	水	B	13:15	チャレンジパソコン
12	木	B	13:00	囲碁将棋
13	金	市体育館	13:00	ピンポンの会
		B	13:15	世界遺産を観る会
14	土	B	13:00	私の健康法
15	日			
16	月	B	13:00	短歌の会
		別会場	11:00	手作りの会
		ポプラの木	13:00	カラオケうた会
17	火	B	10:00	おしゃべりサロン
		B	13:00	映画鑑賞（邦画）
		ハビリン4F	13:30	芸能クラブ
18	水	アオッサ6フレクA	13:30	うたのサロン
		B	13:00	有望投資株討論会
19	木	B	13:15	私の趣味
20	金	B	10:15	チャレンジパソコン
21	土	B	10:30	写真クラブ
		B	13:00	川柳同好会
22	日			
23	月	市体育館	13:00	ピンポンの会
		B	13:15	新聞記事を読む会
24	火	B	13:00	音楽鑑賞会
25	水	B	13:15	ネット世界旅行
26	木	アオッサ706,707	13:00	例会
27	金	市体育館	13:00	ピンポンの会
		B	13:00	囲碁将棋
		ハビリン4F	13:30	夜明けの会
28	土	B	10:15	チャレンジパソコン
		B	13:15	気軽にカラオケ
29	日			
30	月	B	13:00	合唱サークル

Aマは3階A室で健康マージャン 13時から

令和七年六月の行事予定
例会講演

人類が長年願ってきた、平均寿命が百歳になる時代が目前にきています。少しでも健康な状態でその時を迎えられたら、永く生きることは素晴らしいことだと思えます。

今科学的に解明されていることで、自分にできることを一つずつでも行動することで未来が変わると思います。五年後十年後の自分が喜んでくれることでしよう。

で、男女平等の社会を作るために立ち上がった女性判事ルース・ギンズバークの執念の活動に胸が熱くなる「ヒリッブ未来への大逆転」を上映。六月十七日（火）は、ろう者という身で、貧しいながらも、美しく強い夫婦愛で生き抜いた感動の物語「名もなく貧しく美しく」高峰秀子主演を、上映します。

世界遺産を観る会
主宰者 松島 成美

トルコの世界遺産を観に行きます。まるで月面のような奇岩群と壮大な渓谷が広がる風景。古代の岩窟教会や地下都市が点在する「カッパドキア」。真っ白な棚田状の石灰棚。紀元前から温泉保養地として栄えたローマ都市の遺跡のある

行々

ハムツカレ」、そして、
西の文化が交わったイス
ンブル歴史地域を見に
きます。



カッパドキア

ネット世界旅行

写真クラブ
写真や動

写真クラブ
写真や動画撮影の好きな人、素敵な写真や動画を観たい人、見せたい人たちに集まってもらい、手持ちの写真の紹介や、日頃どんなものを映しているのかを紹介しあいます。そして、撮影小旅行など、今後の活動



セントジョーンズ

私の趣味

大リーグや日本のプロ野球、大相撲、世界卓球選手権、Jリーグや国際サッカー、バスケットのBリーグ、世界陸上、箱根駅伝、テニスの四大大会、マスターズゴルフ、女子ゴルフ、などスポーツ観戦の魅力について語り合います。

チャレンジパソコン
六月四日と十一日は、パワーポイントのいろいろな使い方を習います。六月二十日と二十八日は、生成AIを使って、絵を描いたり、音楽を作ったり、会話をしたりしてみましよう。

加し、サークルに参加する延べ人数は月に約八百五十名を数えるまでに発展し、新たに福井いきいき会の歌もできています。

このような当会の活動は福井市の広報誌、福井新聞、日刊県民福井新聞にたびたび紹介されるようになりました。

今後については、会員の高齢化が進んでいるので、七十歳前半台の会員を増やしていくこと、会を運営する役員や運営委員の若返りを図る必要があること、高齢者のあらゆるニーズにこたえるために、サークル活動の充実を続けていくことが必要であるとして、講演を終わりました。

日刊県民福井新聞が、「新聞記事を読む会」取材に

四月二十八日に開催され



取材中の新聞記事を読む会の模様

た新聞記事を読む会に、日刊県民福井新聞の記者お二人が参加され、その様子を五月八日に、「新聞を読んて語り合う 福井 高齢者サークル活動」の見出しで紹介されました。

記事では、市内のごみステーション利用に関する訴訟で町内会を退会した男性に年一万五千円で利用を認める判決が出たという記事などが取り上げられ、参加者らが自分の町内との比較で盛り上がり、「古くて新しい問題。婦人会、老人会などの従来の形は崩壊しつつある」と話が展開していったと書かれています。

吉岡会長は、「このサークルが高齢者の居場所になればいい。もっと多くの人に紹介してほしい」と話していたと紹介されました。

日刊県民福井新聞社が「うたのサロン」取材

五月二十一日（水）開催のうたのサロンを日刊県民福井新聞社が取材され、翌五月二十二日の新聞に「高齢者歌って元気に 福井いきいき会サークル五周年」という見出しで、写真入りで記事掲載されました。

メンバーの福井康人さんからは、「高齢者の居場所となっているこの活動をもっと多



うたののサロンの様子

くの人に知ってもらえたら」と語ったことも出ています。

サークル活動紹介 私の健康法

主宰者 寺岡 弘文

毎月第二土曜日午後一時からの「私の健康法」では、発声・体操・しりとり・脳トレ・健康に関する話題や経験談が披露されます。

去る五月十日（土）には、福井市役所地域包括ケア推進課介護予防推進係から、よろず茶屋の活動として提案されたフレイル予防の健康講座として、漆崎講師による「いきいき百歳体操」の講義と指導がありました。

その中で特に印象深かったことを列挙しておきます。

○フレイル予防には足の筋肉維持強化が重要で、膝を十分閉じて内ももを鍛えれば、女性の尿漏れや男性の残尿も改善される。

○椅子に浅めに座って両手を胸前に組み、両足を肩幅にして、「一、二、三、四」とゆっくりと立ち上がり、五、六、七、八とゆっくり椅子に戻る、さらに足首をつかむ動作を繰り返すと、パンツが自分で履けなくなるこの予防になる。

○手と足で別々の動作をしたり、しりとりをしながらボールを回すなど、二つのことを同時に行うデュアルタスク（二重課題）は重要。

○日常的には草むしりや風呂掃除、床で新聞を読むなどもフレイル予防に効果的である。

この「いきいき百歳体操」はYouTubeでご覧になれます。最後に、軽妙で興味深いお話を頂いた漆崎講師、並びに包括ケア推進課



百歳体操

員のお二人に厚く御礼申し上げます。（寺岡弘文）

うたのサロン

主宰者 辻 保恵氏

コーラスでもない、カラオケでもない、新しい第三の歌の楽しみ方、それが「うたのサロン」です。

会場は、アオッサの六階、午後のひとときを、ピアノの音色を味わいながら歌います。歌詞を間違ってもいい、音痴でも大丈夫。予約も持ち物もありません。歌詞はスクリーンに出ます。前を向いて歌うので喉が伸び、気持ちも前に向きます。

みかみ三姉妹の歌や演奏にワクワク。時にはホロッと涙を流し、懐かしい思い出に浸り、そして明るく笑って笑って帰る頃は気がスカッ！一時間半がう事は健康にも繋がります。

歌や歌手のエピソード、今どきのお話、福井県の旬な話題、美術館の情報など知りたい今をお届けします。

ぜひ電車やバスに乗って旅行気分であらして下さいね。お一人での参加はもちろん、お友達 幼馴染、親戚の人、なかなか会えないあの人と、月一回約束なしで会える場所。

介護する人、受ける人、一緒に歌って楽しみたい。う。車椅子も会場に入れます。

す。うたのサロンは、自分へのご褒美の日。新幹線開業で賑やかになった福井駅周辺も、思いっきりエンジョイ、兎にも角にも！一度いらして下さいませ。

以下は、参加者の感想です。「歌ったり音楽に触れてとても元気をもらいました。特に歌の合間のおしゃべりが面白いんです」「ピアノの音を聴いているだけで心が和みます」「歌詞がスクリーンに出てくるので荷物がなくて助かります」「毎回「みかみ三姉妹」の歌や演奏が楽しみで、心が豊かになります」。

なお、六月十八日（水）のうたのサロンは、左記のように「五周年の集まり」として、盛大に開催します。参加者百人には記念品をお渡しする予定なので、多くの会員の皆様のご来場をお待ちしています。

エッセイ欄 リレーエッセイ（第一回）「独楽吟」謳歌す

小林久子

五月十七日、幕末福井の歌人橘曙覧の法要が大安禅寺で営われ、新しいお墓の方たちがお集まりになり、ご先祖様をお偲びになりました（子孫会発足二十五周年を記念して）。

私が橘曙覧の和歌「たのしみは」で始まり「とき」で結ばれる「独楽吟」の楽譜に出会ったのは三十年前のこと、橘曙覧記念文学館の学芸員の方からでした。

洋楽でもなく古謡でもない音符が並び、作曲 信時潔とありました。昭和十一年六月発行です。信時潔は「海ゆかば」の作曲者でもあります。独楽吟楽譜に、和歌五首が入り一首ごとに

違った歌い方があり、楽しみながらチャレンジを重ねました。

五月十七日のご法要後、パレスホテルで開催された祝賀会オープニングで、念願の「独楽吟」を合唱することになりました。橘曙覧翁が遙かの界から呼びかけてくださったような気がします。一曲入魂、会場の皆様方は大変感動されたようです。法要の日に「独楽吟」を合唱できたことは、福井童謡の会にとつて又とない大切な思い出になり、未永く傳えていきたいと考えます。

（註）「たのしみは 朝おきいでて 昨日まで なかりし花の 咲けるを見ると き」で始まる和歌「独楽吟」は、昭和天皇が訪米された折、クリントン大統領が挨拶の中で引用されたことで有名になりました。

エッセイ 私が取得した

資格いろいろ 前編

佐々木 晃一

私は以前愛知県で公務員をしていましたが、いずれ地元の鯖江市に帰る日が来ると予想していましたので、その再就職のためなるべく多くの資格を取っておいた方が良くと考えその取得に励んだ時期があります。

その結果パーパライセンスそのものですが以下のような資格を保持しておりますので、ご参考までにご紹介いたします。（資格名称は当時のまま）

- （国家資格）
 - 宅地建物取引主任者（愛知県）
 - 二級アマチュア無線技士（郵政省）
 - 危険物取扱主任者（愛知県）
 - ガソリンスタンド
 - 行政書士（愛知県）
 - 公的書類作成
 - 衛生管理者（愛知県労働基準局）
 - 労働者の健康管理
 - 二級ボイラー技士（愛知労働基準局）
 - 浴場等
 - 十六ミリ映写機取扱認定（名古屋市教育委員会）
 - 測量士補
 - （建設省国土地理院）工事の測量
 - （民間資格）
 - フープロ検定三級（職業能力開発協会）
 - 漢字能力検定一級（漢字能力検定協会）
 - 略称漢検
 - アーケ溶接特別教育終了（雇用促進事業団）
 - 機器の溶接
 - 書道検定三級（日本書写技能検定協会）

五月の川柳同好会の優秀句

格差より段差が怖い

老夫婦

一杯は布巾に吸われ 一人酒 高谷三恵子

今の世にコメ泥棒とは 情ない 山田 良彦

ガイド終え並んでポーズ 至福とき 吉田美恵子

母の日感謝のピンク ミリーク 小坂 武士

万博で見たい 人間洗濯機 澤村 玲子

今お歳は鯖をよみたい 七、八つ 増永 一夫

待つ時間五分が長い レジの前 南部 歳子

こだま蘭読者の私も したり顔 大野 勉

おしゃれして行く先 聞けば病院と 中野ふさゑ

今の歌あれが歌かと 嫌悪する 上坂 征夫

ドジャース勝って どうじゃーと盛り上がり 小林 久子