福井いきいき会新聞

2025年8月1日 発行：福井いきいき会：福井市中央1-9-29 発行責任者 吉岡会長

一生勉強　一生感動　一生青春（第７９号）

花言葉：「清らかな心」のハスの花

当会の今後の予定

七月二十四日（木）に開催された例会では、メインの講演の前に、来月以降の例会講演の予定や、八月の主なサークルの内容の紹介が行われました。

八月の例会講演は、「福井の城のあれこれ話」（仮題）を福井工大の吉田純一教授が、九月は、「身近にある事故と保険、スポーツ万歳」の演題で当会会員の高橋忠明氏がそれぞれ講演されます。

また、八月に開催されるサークルのうち、新しい内容になるものについて、その概要が紹介されましたが、本誌でも四面に予告記事として掲載してあるのでご覧ください。

福井空襲を語り継ぐ催しで、大野顧問が体験談

七月十二日（土）にハピリンで開かれた題記の催しは、終戦直前に福井市と敦賀市を襲った空襲を語り継ぐもので、焼け野原になった市街地の写真や実物の焼夷弾などが展示されました。大野さんは、七歳の時に遭った福井空襲で、命からがら逃げ延びた体験と、一夜明けた街の惨状を語られ、戦争は絶対にしてはいけないと力説されました。催しの最後は、来場者らが作った折り鶴を献花台にささげ、犠牲者を悼んでいました。（以上、福井新聞記事から）。

七月例会講演の概要

「健康寿命百歳を生きる」聞いて得する「健康セミナー」

講演中の近藤伸夫氏

講師　近藤　伸夫氏

講師は、人生で一番怖い病気は認知症と自覚して、本業の大型イベント開催事業をしながら、認知症予防の勉強をしてこられました。今では、健康管理上級指導員、国際中医専門員（国際中医師）、認知症リハビリテーション専門士の資格を獲得されましたが、得られた知識は、多くの人にも伝えたいとして、健康セミナーを開いておられます。

講演は、一〇〇枚にも及ぶ健康維持のスライドを用いて、頭も身体も若々しくいるためにはあきらめないことが大切、チャレンジこそが、老いを遠ざけますとして、一時間半に及ぶ講演をされました。

以下は、その概要です。

講演では、生活習慣と健康寿命の関係が強調されました。日本人の平均寿命は女性八十七歳、男性八十一歳だが、健康寿命はそれぞれ十年以上も前で、不健康状態で過ごす期間が長い。そのため、健康寿命を延ばすことが大きな課題である。

近藤伸夫氏

介護が必要になる原因の上位は、認知症、脳血管疾患、老衰であり、この三つで全体の約七十％を占める。これらを予防することが、要介護状態を避ける鍵となる。特に認知症予防としては、食生活・運動・社会参加が重要である。

食事面では、ターメリックに含まれるクルクミンを含むカレー、青魚に含まれるＤＨＡ・ＥＰＡ、柑橘類や緑黄色野菜、葉酸の豊富な豆類、さらにコーヒーやチョコレートなども効果的であるという。また、オリーブオイルや亜麻仁油などの良質な油、納豆のナットウキナーゼ、ごま油、ネギなども脳血疾患を遠ざける良い影響を与える。リンゴや白色野菜も脳卒中リスクを下げる食品として紹介された。

水分補給も重要であり、特に起床時や入浴前後、就寝前にはコップ一杯の水を飲むことが脳血管疾患の予防になると説く。

講演の後半では、認知症の進行過程について解説された。最初は興味の喪失などから始まり、やがて人間関係や日常生活に支障が出てくる。重度になると徘徊や攻撃的行動、最終的には寝たきり状態になるため、早期からの予防的生活が重要である。

また、体内で微小な炎症を引き起こすと回復力が高まるので、適度なストレスや困難がむしろ体を強くする「ホルミシス効果」があるとも説明された。

結びに、食事だけでなく、心の持ち方や生活習慣全体が健康維持には不可欠であると強調され、日々の生活の中で「自分で動く・選ぶ・学ぶ」ことの大切さを呼びかけられた。

筆者が、講演の中で特に大事だったと思ったことは、人は周りからケアしてもらい続け、自分で考えることをしなくなると、認知症が

令和７年８月の行事予定表

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

赤字は、訂正した予定です。

Ａマは３階Ａ室で健康マージャン　１３時から

令和七年八月の行事予定

例会講演

「福井の城あれこれ話」

講師：福井工大　吉田　純一教授

建築の専門家・吉田先生は、福井城はどのような城であったのか、丸岡城の構造的な特徴は何か、幻に終わった鯖江城は、どのような設計だったのかなどを研究してこられました。講演では、福井のお城に関する興味深いお話が聞けるものと期待しています。

映画鑑賞会

八月五日（火）は、吉岡担当の洋画で、大人の切ない恋愛と自己犠牲の物語「カサブランカ」を、八月十九日（火）は、佐々木担当の邦画で、美空ひばり、石浜朗主演の『伊豆の踊子』を上映します。

ネット世界旅行

案内　吉岡　芳夫

今月から、いよいよアメリカ合衆国に出かけます。最初は、アメリカ西海岸の人気観光地「サンフランシスコとその周辺です。ゴールデンゲートブリッジやケーブルカー、フィッシャーマンズワーフなど見どころが豊富です。チャイナタウンでは本格中華料理や雑貨巡りも魅力、郊外の自然も豊かです。

サンフランシスコの市街地

世界遺産を観る会

主宰　松島　成美

今月は、スペインの世界遺産を見に来ましょう。代表的なのは、バルセロナの「サグラダ・ファミリア」や「アントニ・ガウディの作品群」で、独特な建築美が魅力です。また、グラナダの「アルハンブラ宮殿」はイスラム文化とキリスト教文化が融合した壮麗な宮殿です。

サクラダファミリア

写真クラブ

主宰　吉岡　芳夫

七月は、佐々木洋一さんが、ロンドンや、パリの市街地を、高所から見た夕暮れの景色、山田さんは、アメリカを旅行した時のアリゾナの荒野の写真を、主宰者の吉岡は、大阪・関西万博の写真をぞれ紹介されました。今月は、福井の夏を写して紹介しあいましょう。開催日は、八月三十日（土）に変更になりました。

夕暮れのロンドン（佐々木さん）

チャレンジパソコン

講師　吉岡　芳夫

八月六日（水）と十三日（水）は、パワーポイントの使い方、八月二十三日（土）と二十九日（金）は、生成ＡＩを活用できるようにしましょう。お盆休みがあるため、後半の日程がいつもと変わっています。

私の趣味

主宰　吉岡　芳夫

ミステリー、ミュージカル、恋愛映画など、映画鑑賞の楽しみ方について話し合いましょう。

早く始まるということ、認知症を遠ざけるため食べ物を選ぶこと、衰弱しない体を作るためにはスクワットと早歩きが有効であること、日々の活動では、読書や趣味が有効ということでした。

講演の詳しい資料が配布されたので、読み返してみるとよいと思います。講演では、途中までせっかくの資料をスクリーンに投影することが出来ないというトラブルがあったことをお詫びしたいと思います。

（文責　吉岡）

童謡の日のビッグイベントに、合唱サークルが参加

高島　伸浩

高島伸浩氏

七月一日の「童謡の日」にちなみ、七月五日（土）JR駅新幹線改札口横のイベント広場にて、「さわやか合唱」の集いがありました。わが「福井いきいき会合唱サークル」も男性八人女性八人計十六人で参加しました。

幼稚園の子供たち、ファミリーで歌うグループ、福井少年少女合唱団、福井童謡の会、地域の合唱サークルなど十一団体百五十人のイベントです。小林久子実行委員長の身振りを交えて「さあ皆さん楽しく歌いましょう」で始まり、全員が「花の周りで」を合唱。我が会は、六番目に登場です。伴奏はいつもお世話になっている和田 真実先生です。

小林前会長さん手作りの蝶ネクタイを付けた男性陣、女性陣から「素敵、恰好イー」とおだてられてウキウキ。効を奏してか明るく「春の唄」に始まり「山寺の和尚さん」ではポンポンポンと合いの手が入り、「おお牧場はみどり」でも調子よくホイが入る。四番目の「野に咲く花のように」はきれいに咲いた花を思い浮かべながら、青春真っ只中にいるような気持ちで歌った。

歌いながら階段のお客さんを見ると、目も輝き、笑顔で聞いてくださった。歌い終わったところで、観客から「ブラボ！」の声がかなりかかりびっくり。思わず皆内心ニター。駅のコンコースを行き来する旅人も足を止めて聞き入ってくれました。誰でも口ずさめる童謡・唱歌。口に出して歌うことってとてもいいですね。「一生勉強、一生感動、一生青春」。これからも老春を謳歌しましょう。ブラボー！！

青春真っ只中のいきいき会合唱サークル

いきいき短歌の会

主宰　寺岡　弘文

六月十六日開催の第五十回短歌の会には、福井県立看護専門学校から地域実習の一環として一年の実習生五名（内、男子一名）が参加された。まずは通常通り、短歌の会メンバー十六名からの歌の作者を当てることから始まり、一作ずつの解説や批評などを行った。最後に、五名の実習生からそれぞれ感想を伺った。

寺岡弘文氏

「皆さんが楽しそうに交換している様子を見ることができた」「体験を元に作られていることを知った」「作歌名当てが興味深く、友達と作り合いたい」「短歌に挑戦したいと思った」、さらには「次回も参加したい」との発言もあった。

高齢者が生き生きと活動していることを実感しても らえて大変嬉しく、これからも色んな世代の方々に「いきいき会」を宣伝していくことの重要性を再認識しました。

リレー随筆
家族で過ごした大阪・関西万博の一日

吉岡　芳夫

五月三十日（月）、私は妻と娘の三人で大阪・関西万博を訪れた。朝から晴天に恵まれ、まさに万博日和だった。今回の見学に当たっては、まず悩んだのは交通手段だ。事前情報によると、電車と地下鉄を利用すれば時間的には早いが、乗り継ぎと、いつも混雑している東ゲートから入場するまでに時間がかかり、疲れてしまうおそれがある。マイカーも選択肢にあったが、駐車場から会場までかなり歩かねばならないという。そこで、われわれは、福井駅から直通のバスを利用することにした。到着まで四時間ほどかかるが、入場口の前で下車できるので、家族連れには最適と判断したのだ。

バスは福井駅前を七時十分に出発し、途中の道の駅でトイレ休憩をはさみながら、午前十一時過ぎには万博会場の西ゲート前に到着した。月曜日ということもあり、ゲート付近の混雑は比較的少なく、スムーズに入場できた。

次の課題は、どのパビリオンを見るかだった。目当ては日本館やアメリカ館といった大人気施設だったが、どれも事前予約が必要。娘が連日予約を試みてくれたものの全く取れず。「当日並んで入れるところを見よう」ということになった。

西ゲートから会場に入ってまず目にとまったのが、パナソニック主催の「PERSONAS Natureverse」という貝殻の形をしたパビリオンだった。見たところ、並んでいる人もそれほど多

くないようなので、スタッフに確認すると「大丈夫ですよ」との返事。十分ほど並んで、無事入場できた。

このパビリオンでは、iPS細胞から作られた心臓モデルや心筋シートなど、最先端の医療技術が展示されていた。

とくに印象的だったのは、小さな心臓が実際に拍動している展示。後で確認すると、これは「右心室」部分を再現したものだった。私が見たかったシート状の心筋も展示されており、蝶々の羽根のようにひらひら動いているのを目の当たりに見るのは感動的だった。

続いて体験したのは、ベッドに寝るだけで快適な眠りを提供してくれる「ネオ体ゾーン」だ。ベッドには各種センサーが搭載されており、寝ると心拍数や呼吸数などのデータが天井に映し出された。これらのデータをもとに良い眠りに誘うものらしい。また、ロボット工学の展示では、人間の神経信号を読み取って義足ロボットを動かすデモもあった。女性スタッフが腕にセンサーを付けて「足を動かそう」と意識すると、目の前のロボットの足が実際に動く。まさに「想いで動く」未来社会の一端を垣間見た思いだった。

パビリオンを出るともう正午ごろ、道の駅で買っておいたおにぎりとパンを日陰のあるベンチでいただいた。万博会場の食堂はどこも混雑しており、長時間待つことを避けたかったのだ。食後は、いよいよ会場のシンボルである巨大リングに向かった。このリングの屋上にエスカレーターで登っていくと、そこには歩道があった。内側を見ると会場全体が見えるのだが、外側には緑の土手が見えるのにびっくりした。その土手の上へ登る坂道を上っていくとそこにはもう一つの歩道があり、大阪湾や会場全体が見渡せる様になっていた。炎天下でも、海風が吹いていて、心地よく歩くことが出来た。

リングを半周ほど歩いたところでエスカレータをおり、再び地上へ。日本館の前にたどり着いたが、こちらはさすがの大混雑。予約なしでは到底入れそうにない。早々に諦めることにした。その後は各国のパビリオンが並ぶ「グローバル・コモン」エリアを散策。アフリカや東南アジアの国々の展示では、それぞれの風土や文化を体感できる映像や工芸品が紹介されていた。ジャマイカのブースでは、「世界一速い男」ウサイン・ボルトを模した巨大な人形の展示があった。

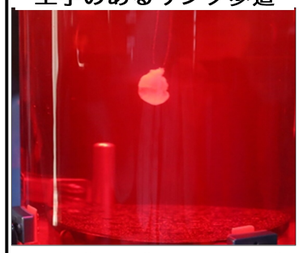
最後に、土産店に入ったのだが、ここも長蛇の列だった。買い物が済んで外に出ると、もう夕方の五時半。バス出発の六時まで少し時間が残っていた。ふと、西の方を見ると、少し離れたところに大きなパビリオンが見える。ちょっと見てこようといて近づいたら、日立製作所らの巨大パビリオンだった。行列も比較的短いので並んで見たが、入るまでに意外と時間がかかり、ようやく入ることが出来たものの、急ぎ足で、場内を通りすぎるだけだった。魅力ある展示が多かったので残念だった。西ゲート付近は、東ゲート程の混雑はなく、この展示場は穴場だと思う。

こうして私たちの万博見学は終わったが、未来の医療技術、環境建築、人間とロボットの共生、そして世界中の文化が一堂に会するこの万博には、もう一度見に行きたいと思っている。

会場の賑わい

リングを支える木造の機構

土手のあるリング歩道



IPS細胞から作ったミニ心臓

川柳同好会
七月の優秀句

ピカドンを恨み続けて
八十年　大野　勉

若いわねー褒められ返す
貴女もね　吉田美恵子

波風をＮＯで立てれば
世直しも　小坂　武士

スパイラル恥かきべそかき
汗もかき　澤村　玲子

疲れ果て誰も見に来ぬ
仕舞風呂　山田　良彦

ハンサムでやること
スマートこめ大臣　南部　歳子

旅人に観光地きく
古里の　尾野フミ子

年取ると誰でもそうよと
なぐさめる　新田ヨシェ

スター死す我が青春も
終わりかな　上坂　征夫

古古古米人に食わすな
コケコッコー　高谷三恵子

ベランダがオレンジ色で
ユリ屋敷　尾野　忠男

スマホ手に上下操る
二歳半　中野ふさゑ

驚いたリング歩道に
土手がある　吉岡　芳夫

大声で音程外し
知らぬ顔　加藤みや子

朝ドラの箱膳なつかし
主正面　小林　久子