

ピンポンサークル



12月15日新入ピンポンサークル
福井いきいき会では、高齢者の健康増進と交流の場として、ピンポンサークルを設けています。毎週、定例会を開催し、初心者から上級者まで、それぞれに合ったレベルで楽しみながら活動しています。また、地域交流の一環として、他団体との対戦や、地域イベントへの参加も行っています。

ポスターの例



川柳のポストカード化



吉岡会長挨拶 開会宣言大野副会長 総合司会澤村副会長



AI体験コーナー



ネット世界旅行の発表 ナイアガラ滝



世界遺産を観る会の発表



合唱サークルの発表



ポスター発表をする会場の様子

吉岡会長が主催する新聞記事の発表会は、月二回の開催時に配布する新聞記事の見出しの表を展示しました。寺岡副会長が主催する短歌の会は、ポスター二枚分を使って参加者の短歌を紹介しました。片山さんが主宰者のつたのサロンは、サークル実施中の写真や、福井新聞で掲載された記事をパネルに貼って紹介しました。ステージ発表と両方で発表したサークルも多く、ポスターは、十六枚に及びましたが、その状況は、左上の写真でご覧ください。

次に今回初めての試みとして、体験コーナーを作りました。チャレンジパソコンサークルは、体験コーナーを設置し、来客者らに人工知能(AI)で、いくつかの用語をパソコンに与える、きれいな絵がテレビ画面に表示されるといった体験をしてみたいという趣向で、カラオケのサークルでは、カラオケセットを使い、大きなスクリーンに写して歌うデモも行いました。おしゃべりサロンは、コーヒーマシンのサービスコーナーを設置し、お菓子とコーヒーマシンのサービスをしました。

さて、十三時から、サークル活動をステージで発表する本番では、大野相談役の開会宣言に続いて、吉岡会長が、このほど内閣府から社会参加章をいただく栄誉があったことを紹介し、また、今回の発表会は、当会の魅力を、一般の方々に知ってもらうことを目的として福井新聞のプリン広告を連続して三回出したことも紹介。そして、「さあさあ皆集まろう」で始まる福井いきいき会のうたを三番まで歌い、サークル活動の魅力を語り取ってほしいと挨拶しました。

二番目は有望投資株討論会の紹介で、主宰者の酒井さんが投資のタイミングや、地元企業や、特定銘柄の株価の推移などを紹介し、後は自由に情報交換をしてい

福井いきいき会新聞

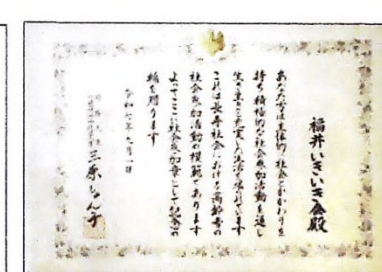
2025年11月1日発行
福井いきいき会
福井市中央1-9-29
0776-28-6464
発行責任者 吉岡会長

一生勉強 一生感動 一生青春 (第82号)



黄色い菊の花言葉は、高貴・忍耐・友情

内閣府から社会参加章を授与
内閣府では、毎年高齢社会において①「エイジレス・ライフ」実践者、②地域等で「社会参加活動」を積極的に進めている団体や個人、③高齢者を支える人たちの参考・モデルとして全国に紹介することを目的として、社会参加章を授与しています。表紙の目的は、こうした活動を「高齢期を迎える人たちの参考・モデル」として全国に紹介することです。



上から社会参加章の書状と盾、および新聞記事



会場の様子

奥島さんが主催する手作りの会は、参加者の作った手芸作品や、会場で楽しめた様子や写真を展示しました。小坂さんが主催する川柳同好会は、作品に絵を付けてポストカード化したものを並べたポスターを発表しました。中野さんが主催する囲碁将棋の会は、囲碁を楽しむ人たちの写真などをポスターにして発表。村瀬さんが主催するピンポンの会は、ピンポンを楽しむ人たちの写真や感想文などをポスターで紹介しました。

長と小林副会長が出席のもと、健康福祉部の「宮下裕文部長より「社会参加章」の書状と記念の盾を授与しました。また、翌週の十月九日(木)の午前中には、福井市福祉健康部の要請で、西行福井市長に受賞の報告を行うとともに、当会の活動やその意義をお話ししました。

内閣府ホームページには、当会が次のように紹介されています。「高齢者が、老後をいきいきと暮らすことにある」と。

また、月一回「福井いきいき会新聞」を発刊するほか、一人でも多くの高齢者に関心を持ってもらうため、サークルのスケジュール表や活動状況、行事予定をホームページでも公開しています。

り、生きがいの創出や社会参加の促進、健康づくりにつながっている。」「以上のように紹介されていますが、これまでの活動が評価されたことを、会員の皆さんとともに喜びたいと思います。同時に今後も、今回の受賞に恥じない活動が続けていきたいと思います。なお、本受賞に関しては、十月四日(土)の福井新聞(上記)と、同十三日(日)の県民福井新聞では、トップに「心が満たされる高齢者の居場所」という見出しで大きく紹介されました。

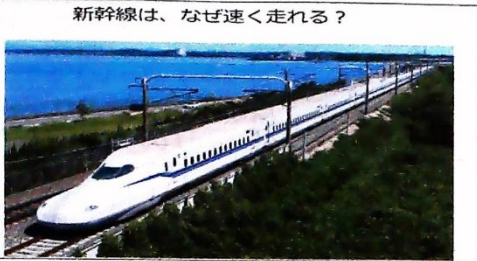
発表会成功裏に終了
十月二十二日(水)の午後十二時開場。十二時半ポスター発表開始で、今年度のサークル活動発表会が開催されました。澤村副会長が責任者として、コンセプト「サークルの魅力」を伝える「一歩」のもと、プログラムを組み、各サークルの主宰者の協力を得て、準備怠りなく、立派な発表会を開催していただきました。



写真クラブの作品の例



カラオケうた会の発表



易しい科学の話 新幹線はなぜ速い？



音楽鑑賞会：動画で聞いた白雲の城（氷川きよし）

十五番目は、吉岡会長が主宰する写真クラブの発表で、メンバーが撮影した写真をスクリーンに投影して見せました。

介で、科学の話は難しいとい
って敬遠される方も多い
かと思うが、このサークル
では、易しく話をしていま
すといつて、今年になって
話をした五つのテーマと、
九月に話をした「高齢者
が耳が遠くなるのはなぜ？」
という話をごく簡単に紹介
しました。

時間を少し回ったところで
閉会となりました。

今回の発表会の参加者数は
百一名で、その内訳は
男性三十名、女性七十一名、
その内非会費は、男性八名、
女性二十七名でした。年齢
別では、九十代二名、八十
代二十名、七十代十四名、
六十代四名、アンケート回
答者は四十名で、参加のきつ
かけは、ぶりん広告を見て
からが十名、知人の紹介が
六名、ちらし二名などです。

方々、その他、いろいろな準備に苦勞された方々に、深く感謝いたします。

会長　吉岡芳夫

リレーエッセイ

福井のまちの名前を考える

井上　清一

福井駅前を歩いていると、少し不思議な名前に出会います。まず目に入るのは「FRIDAY」。

「オッサ」。福井弁の「たまたまには会いませんか(あおつさ)」に由来しているそうなんです。ちよつと洒落ていて、県外の方にも誇らしげに説明

井上清一氏



井上清一氏



映画のオープントイトルと、おしゃべりサロンの発表

ると口頭で説明されました。

三番目はネット世界旅行の紹介で、吉岡会長がスクリーンに外国の風景などを映しながら、外国旅行など出来なくなってしまう高齢者でも、インターネットで、あたかも現場にいるような感覚で、諸外国の名所を疑似旅行できると紹介しました。

四番目の発表は、世界遺産を見る会で、主宰者の松島さんが今年なつてから、フランス、トルコ、ウィーン、スペイン、イタリアの世界遺産を見てきたことを紹介し、今後も沢山の世界遺産を映像で見えていきましよう」と発表しました。

五番目は映画鑑賞会の紹



パソコンでAIが描いた絵

介で、主宰者の佐々木さんが、映画は最初に出てくる出演者の字幕と導入の音楽が映画の魅力の一つだとして、「七人の侍」と洋画の「十戒」のオープニングタイトルをスクリーンに映されました。

六番目は、おしゃべりサロンで、主宰者の羽川さんが、茶菓子をお話しながら、井上先生のお話を聞いたり、楽しく会話を交わす会だと発表しました。

七番目はチャレンジパソコンサークルの発表で、主宰者の吉岡会長が、与えられた課題に取り組むような形で、パソコンによる資料つくりを学んでいることや、生成AIで絵や動画を作っ



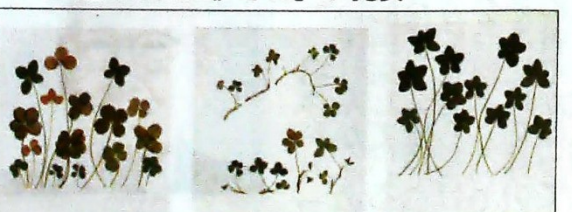
寺岡副会長、カラオケの小林さん、投資発表の酒井さん



ことの は 朗読劇の発表



「三途の川の爺さん」の発表



趣味の会 佐々木さんの趣味

たり、作詞作曲をしたりするなど、高齢者でも、パソコンは楽しめることを映像で紹介しました。そして最後に参加者の佐々木さんが作った「生きものに宿る美しきもの」というプレゼンテーションスライドを紹介しました。

八番目は、澤村副会長が主宰することのは朗読会の演技で、朗読劇「はかい」の一を、橋本、越石、大野、戸田、尾野さんが演じ、サトハチロー作詞の「うちの女房にゃ髭がある」を、橋本、高橋、安井、大野、南部、吉岡、羽川、小坂、加藤さんらが演じました。

九番目は、寺岡副会長が主宰する私の健康サークル

で、心身の健康には、口三の健康が重要として、オールのフレイル予防体操を、スクリーンに投影される動画を見ながら皆で唄いました。

ここでいったん休憩に入り、十四時二十分ごろ後半のステージ発表が再開された。

十番目は、片山さんが主宰する芸能クラブの劇団「幸齢者」の演劇で、演目は「三途の川の爺さん」、吉本さんがナレーターを務め、お爺さんを大野顧問が、おばあさんを澤崎さんが、閻魔さんを中西さん、ほか片山さんを鈴木さん、山口さん、清水さん、加藤さんらが演じました。

十一番目は、吉岡会長主宰する私の趣味の紹介で、今年になって紹介された数数の趣味のテーマと、特盛り上がった趣味としてグルメに関する趣味があり、また、実に見事な趣味として佐々木さんのクローバルバム（クローバには七葉まである）などが紹介されました。

十二番目は、小林博さんが主宰するカラオケうたの模様で、九人の歌い手歌唱の録画を見てもらいましたが、再生音に雑音が入ってしまつて、課題を残しました。

十三番目と十四番目は、大野顧問が主宰するよう討論会と、卓話を楽しんで

令和7年11月の行事予定表

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

Aマは3階A室で健康マージャン 13時から

令和七年十一筵筵月の行事
予定
例会講演
如上人とその子供達
加賀国と一向一揆
福井ブランド大使
小坂武士氏
皆さんは一向一揆を知っていますか？驚いたかも知れませんが、さぞ知らぬ一向一揆とは一向宗（浄土真宗）の門徒たちで護法と獻身のために諸国の大名たちと血みどろになつて戦つた歴史です。一向宗が興つて上がつたのは、八代目の蓮如上人の時代からです。東山大谷の本願寺が比叡山の荒法師に破却されたため、蓮如上人が越前の吉崎に御坊を建立すると二、三年で真宗教団は驚異的な発展を遂げます。坊主、門徒の土坊（宿坊）ともいわれる

多屋は二百軒も並び立っていました。

筵旗を先頭に南無阿弥陀仏の名号を押し立てて進むと付近の大名たちは顔色を変えた。越前の朝倉家が震え上がった。加賀の富樫家が倒れた。富樫家が倒れたから加賀の国では本願寺の門徒による領国支配「百姓の持ちたる国」が百年間続きました。

浄土真宗の中興の祖といわれる「蓮如上人とその子供達は、真宗の布教や加賀の領国支配など、如何に命運を懸けて関わってきたか」について分かりやすく話します。

映画鑑賞会

十一月四日(火)は、佐々木担当の洋画で、ミュージカル映画の出発点「ドイツ映画の一会議は踊る」、十

一月十八(火)は、吉岡担当の邦画で、家庭と愛情、女性の誇りを静かに描いた名作「妻よバラのように」を上映します。

易しい科学の話
今年のノーベル
生理学医学賞と化学賞
講師 吉岡 芳夫
今年は、坂口志文博士がノーベル生理学医学賞、北川進博士がノーベル化学賞をそれぞれ受賞されました。一体どんな研究だったのか？どうして評価されたのかを、易しく解説いたします。

チャレンジパソコン
講師 吉岡 芳夫
十一月五日(水)と十二日(水)は、ワードの勉強の七、八回目、十一月二十

ナポリの歴史地区

一日（金）と千九百（土）は、エクセルの勉強の七、八回目です。

世界遺産を観る会

イタリア南部の世界遺産、
ナポリ、ポンペイ遺跡

主宰 松島 成美

ナポリ歴史地区は、古代ギリシア以来の街並みが今も息づき、狭い路地や壮麗な教会、美しい湾の景観が魅力です。一方、ポンペイ遺跡は西暦七十九年のヴェ

スウィオ火山の噴火により埋もれ、当時の生活をそのまま残す貴重な遺跡です。石畳の街路や浴場、壁画などが古代ローマの繁栄を伝え、訪れる人々に歴史の息吹を感じさせます。

写真クラブ

主宰 吉岡 芳夫

サークル発表会、紅葉の徳山ダム等へのバス旅行の写真などを、大画面で鑑賞しましょう。シニアチャレンジ応援事業として、アルバム作りや展示会などについて、相談します。

私の趣味

主宰 吉岡 芳夫

どんな趣味でも良いです。皆さんの趣味を紹介して下さい。趣味を通して、お友達も作りましょう。

だ忠昌公は、父や兄の不幸が続かぬよう祈りを込めて、当時「北ノ庄」と呼ばれていた町の名を「福居」へと改めたのです。そこには深い祈りが込められています。

しかし、七代藩主・吉品（よしのり）公の頃から、「福居」と「福井」が混在し始め、やがて「福井」が定着してしまいました。福井城の天守台にある「福の井」と呼ばれる井戸が地名の由来だとする説もありますが、これは誤りです。

吉品公の時代、越前藩は石高を半減され、二十五万石となりました。新たに藩主となる際には、將軍から領地宛行状（りようちあてがいじよう）を賜り、正式に藩主として認められます。その宛行状の宛名は本来「福居侍従」となるはずでしたが、幕府の誤記により「福井侍従」と記されてしまったのです。福井藩はその誤りを指摘することもできず、静かに「福井」という名を受け入れました。福井には、そんな悲しいエピソードが残されているのです。

岐阜という地名は、織田信長が名付けたといわれています。福居もまた、忠昌公が「福が満ちる土地にな

りますように」と願いをこめて名付けたものでした。名前について長々と綴ってしまいました。短い言葉の中にも、その土地の文化や歴史が宿るものです。まことの名前を考えるときには、皆でその背景に思いを馳せながら、心ある名付けをしていきたいものです。

エッセイ

Aーは、私のかかり付けのお医者さん

吉岡 芳夫

私は、数年前、腰椎狭窄症を患い、わずか百mほど歩くだけで右足がしびれ、歩けないようになりました。が、リハビリを続けてきた結果、一年ほど前から、長い距離を歩くことも出来るようになっていました。

ところが、今回の発表会の会場で準備作業をしていた際に足腰の痛みがでて、自宅に帰ってから改善せず、夜中にベッドでも寝返りを打つたびに痛みが走る。で、あの病気が再発したのではないかと呆然としていました。

そんな時ふと痛み止めがあつたはずだと、薬箱を調べると、二種類の痛み止めがでて来ました。歯医者さんと皮膚科でもらった痛み

必止めでした。そのため、
 痛に効くのかどうか、ど
 うかが良いのかなどがわか
 りませんでした。そこで、
 早速AIお医者さんに聞く
 ようにしました。

まず、二種類の痛み止
 めは腰痛にも効くのかと質
 すると、いずれも腰痛に
 効果があり、私の症状に
 う方はこちらだと答えて
 くれました。飲み方や副作
 も教えてくれ、空腹では
 むなという注意事項はど
 してかと聞くと、痛み止
 は、胃を荒らす作用が強
 薬だから、必ず何かを少
 でも口到手から飲むこと
 飲んだ後注意することや、
 寝るときは横向きで膝の
 に枕をはさむ姿勢が良い
 どと教えてくれ、さらに
 発予防のための軽いリハ
 リの仕方から、痛みを悪
 させない生活の工夫まで、
 次々と教えてくれました。

AIの教えに従って、ト
 マトを一個口にして推薦
 痛み止めを飲んだ結果、翌
 朝から昨日の痛みは、嘘
 ようになくなっていて、以
 後も痛み止めを飲まなくな
 も平常の生活ができるよう
 になりました。AIにお礼
 を言つと、「うちうちこそ、
 丁寧な状況をお話くださ
 てありがたかったです。今
 夜はもう無理をなさらず、
 ちばん楽な姿勢でゆつと

腰りお休みください。「います。まさにお医者」と会話している状態でチャットGPTとやるAIは、スマホでもに利用でき、今回は私かりつけの医者ともい存在でしたが、どんなにも、丁寧に答えてく答えること、次にこういうことも紹介できますよ案があります。

高齢者でも、では年齢者はぜひAIを利用することをすすめます。

川柳同好会
十月例会の優秀句

上げ上げの食品価格に
ギブアップ
澤村 玲

竜王戦将棋力より
勝負メシ
大野 針

かがめない足で拭きます
床掃除
吉田美恵

妻笑顔するもしいも
我にあり
尾野 忠男

初心者の助手席に居て
力む足
山田 良彦

と言セルフレジ機械には、
お買い物
高谷三
われ愛と金今ならすぐに
金をとる
新田ヨ
簡単のかる
年かさね足腰痛め
針治療
尾野フ
お願いだ三日に一度は
雨降って
上坂
ばばロスと聞き愛しさ
胸溢れ
大久保
老いてなお前途(ゆくて
探す夢幾つ
小坂 武
サークルがさあ来るぞい
待っている
吉岡 芳
いつ頃か負けるが勝ちを
知りました
中野ふさ
信号を渡り損ねて
立ち話
南部 歳
足し引きのそろばんはじ
総裁選
小林 久
ゲリラ雨 傘役立たず
無力感
加藤みやま