

2026/4/23 (木)
福井いきいき会総会

生成AI を楽しむ

吉岡 芳夫



生成AIって、何でしょう？

- ▶ 人工知能ですか？
- ▶ 難しくない？
- ▶ なぜ、騒がれているの？
- ▶ 高齢者でもやれることはあるの？
- ▶ 楽しいって、どういうこと？

生成AIで、何ができる？

- わからないことを、何でも教えてくれる！賢い秘書さん
 - あす、お昼までに大阪へ行きたい。電車の時間と費用は？
 - 鯖江ドームへ、10時までに行くにはどうしたらいい？
 - 県内でしだれ桜のきれいな場所は？
 - 福井市内で 2時間ほどでできるウォーキングにいい場所は？
 - 岐阜県に観光旅行するのに良い場所は？どんな点がおすすですか？
- かかりつけのお医者さん
 - 夜中に腰が痛い。手持ちの薬で飲むといいものはある？
 - 突き指で指が痛い。緊急処置はある？

写真の修正、合成、作成なども
AIの ChatGPTで、すべて
できてしまいます。

高価な写真編集ソフトを購入しなくてもよくなりました。

使い方は、簡単です。

次に、実際の例を紹介していきましょう。

画質の改善（ピンボケを直してくれる）



Before



After

昔の古びた写真もきれいにしてくれます。人物の修正（自然に整える）



Before



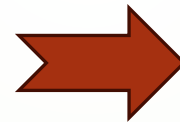
After

不要なもの、の除去したり、新たに追加したりも
できます。

両端の人を、消去してみました。



Before



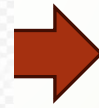
After

写真に、人物 他を 追加することも出来ます。

私をつり橋のところに立たせてみました。。



Before



After



この人物にして。

服装を ウォーキング風にして。



アクリル板で反射して映り込んだ光点を除去



Before

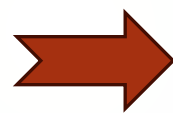


After

アクリル板で反射して映り込んだ光点を除去



Before



After

20歳くらいに若返らせてみました。

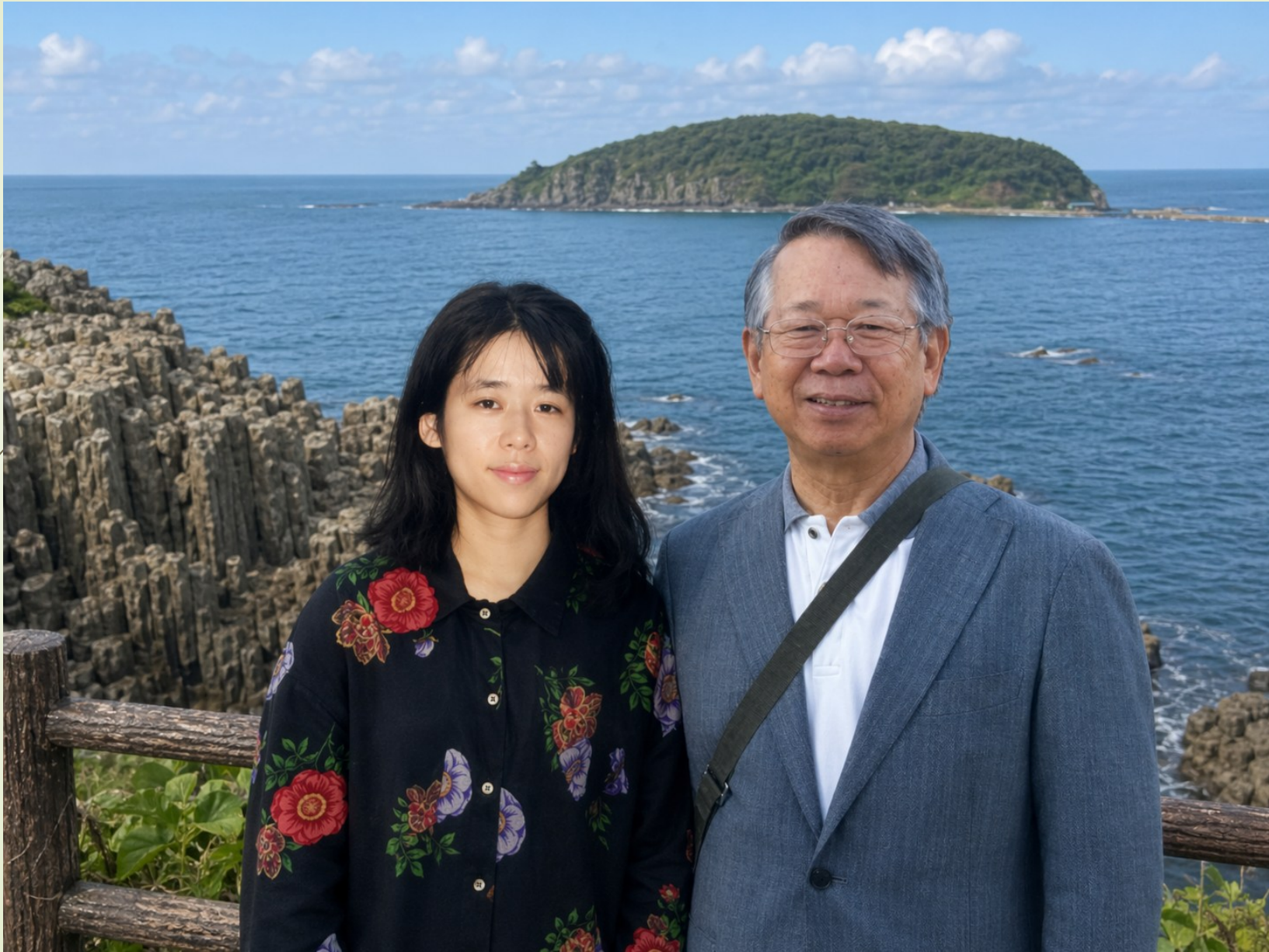


この二人を福井県の東尋坊から雄島が見える風景を背景にした、ツーショット画像にしてください。



わたしの次女です。





背景をスイスのチュー
リッヒ湖にして、人物も
全身像にしてください。

ツーショット画像リクエスト





絵の中の女性だけ切り出してみました。



皇居前でツーショット
写真にして。



+



服の色を変えたり、模様をつけたりしました。



こんなことも出来ますよ

孫たちが作った雪だるまが、
溶け残ったもの。女性の後
ろ姿に似ているので。



面白い遊びです。



用語を並べて絵を描かす

下記のプロンプトで絵を描かせてみました。

新緑の季節、湖の向こうの新緑が美しい
湖上には複数のボート、恋人たちが漕いで入る
手前には格好のよい樹木が数本、わたしはベンチに
座って、湖面を眺めている、晴天。



リアルな絵になっていますね。

動画にもできますよ。

Runway Gen-4.5 モデル：AI動画ジェネレーターを無料で試す



ボートが動いています。
わたしも顔が少し動いています。

5秒間です。

歌詞を与えれば 音楽だって作ってくれる

作詞作曲をしてくれる AI は

SUNO

Make Best Music

MakeBestMusicでは、歌詞を与えれると、曲を作ってくれます

The screenshot displays the MakeBestMusic web application interface. At the top, the navigation bar includes the logo, "MakeBestMusic", and menu items: "プレイグラウンド", "AIボイスカバー", "機能", "リソース", and "価格". On the right, it shows "クレジット: 0", a user profile icon labeled "芳夫", and a language selector "JA". A purple banner below the navigation bar displays a timer "00:03:45", a notification "あなたの特別割引がまだここに...", and a "Buy Now" button.

The main interface is divided into three vertical sections:

- Left Sidebar:** A vertical menu with icons and text for "探索", "音楽を作成", "AIボイス・カバー", "音楽を分割", "音楽マスタリング", "ミディスタジオ", "歌詞作成者", "実験的機能", "クリエイター報酬", and "クレジットを獲得".
- Center Panel:** Contains controls for "シンプル", "カスタム", and "v-Fi" (marked with a "NEW" badge). Below these are buttons for "+ ペルソナ", "+ 参照", and "+ 画像から曲へ". A "歌詞" section has a text input field with the placeholder "歌詞をここに入力してください" and a toggle for "インストゥルメンタル". At the bottom of this panel is a large pink "作成" button.
- Right Panel:** Features a search input field "検索する曲のタイトルを入力してください", a filter dropdown set to "All", and a list of search results. Two results are visible, both titled "さあさあ みんな集まって v-Fi" with durations of 00:47 and 00:41. Each result includes "公開" and "拡張" buttons. A promotional message at the bottom of the right panel reads: "これらのトラックは雰囲気最高！全世界にシェアしよう。ボーナス：初回シェアで3クレジットをゲット！" with a call to action "より多くのクレジットを獲得し、すべてをアンロックしよう".

福井いきいき会の歌詞に、曲を作らせてみました。

The screenshot shows a music creation application interface. On the left is a dark sidebar with menu items: '音楽を作成' (Create Music), 'AIボイス・カバー' (AI Voice Cover), '音楽を分割' (Split Music), '音楽マスタリング' (Music Mastering), 'ミディスタジオ' (MIDI Studio), '歌詞作成者' (Lyrics Creator), and '実験的機能' (Experimental Features). The main area has three buttons at the top: '+ ペルソナ', '+ 参照', and '+ 画像から曲へ'. Below these is a '歌詞' (Lyrics) section with a toggle for 'インストゥルメンタル' (Instrumental). The lyrics text is displayed in a white box over a dark background. At the bottom, there are buttons for 'AI作詞' (AI Lyrics) and '歌詞を最適化' (Optimize Lyrics).

音楽を作成

AIボイス・カバー

音楽を分割

音楽マスタリング

ミディスタジオ

歌詞作成者

実験的機能

+ ペルソナ

+ 参照

+ 画像から曲へ

歌詞 ②

インストゥルメンタル

歌詞を

さあさあ みんな集まって
ここは 楽しい いきいき会
なんでもあるよ 本当に
友達だって つくれるよ
一人きりとは さようなら

さあさあ みんな喜んで
ここは 学べる いきいき会
歴史に科学に 経済に
すこし賢く なれるかな
教養だって 身につくよ

AI作詞

歌詞を最適化



さあさあ みんな集まって V-Fi
公開 拡張
00:47

さあさあ みんな集まって V-Fi
公開 拡張
00:41



さあさあ みんな集まって
ここは 楽しい いきいき会
なんでもあるよ 本当に
友達だって つくれるよ
一人きりとは さようなら

さあさあ みんな喜んで
ここは 学べる いきいき会
歴史に科学に 経済に
すこし賢く なれるかな
教養だって 身につくよ

MakeBestMusicで作った いきいき会の歌

簡易 自訂 映像音楽 V7.5-all

+ 参考 + リミックス + ボーカル

歌詞 インストゥルメンタル

さあさあ みんな喜んで
 ここは 学べる いきいき会
 歴史に科学に 経済に
 すこし賢く なれるかな
 教養だって 身につくよ

最適化 歌詞を生成

スタイル

スタイル、ムード、楽器などを入力して生成される音楽をコントロールしてください

+ Alternative R&B + Drum Kit + Orchestral Pop

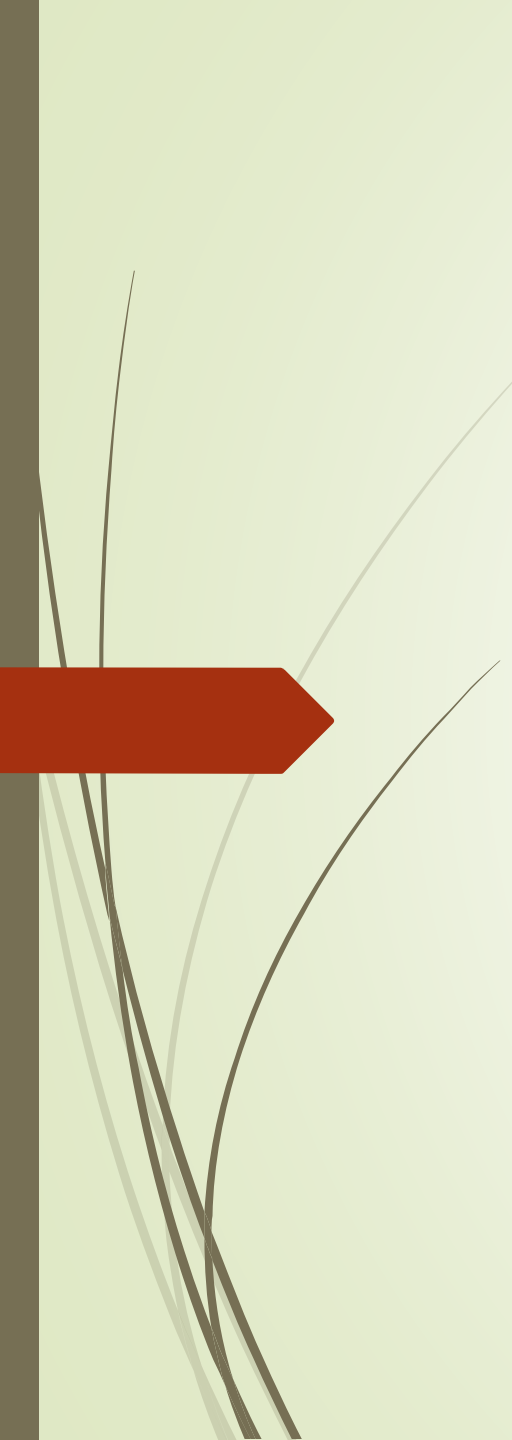
🎵 作成する

🔍 曲名を入力してください

- さあさあ みんな集まって V9 01:20
- さあさあ みんな集まって V9 01:38
- 福井いきいき会の歌 AI作曲 V7.5-all 01:11 | Piano, Grand Piano
- 福井いきいき会の歌 AI作曲 V7.5-all 02:06 | Piano, Grand Piano
- 福井いきいき会の歌 AI作曲 V9 プレビュー 01:00 | Piano, Grand Piano
- さあさあ みんな集まって V9 03:37 | J-Pop, Orchestral Pop, 1970s, Male, Brass Sect..

Suno で作った いきいき会の歌





次は、詩を作らせてみました。

出来た詩に、音楽をつけてみました。

新緑 湖畔 ボート 恋人たち

作られた歌詞は以下のよう。

湖畔の恋人たちと

新緑のボート

[Verse]

五月の風が揺らすカーテンの
ように

若葉の雫が肩にこぼれて
塗りたての青を映す水面を
静かな波紋が横切っていく

[Chorus]

時計を外して乗り込んだボ
ート

オールを置けばふたりの時間
世界に私とあなただけが
残されたような深い静寂
眩しい季節の真ん中で

[Verse]

岸辺の喧騒は遠い幻
銀色の魚が影を跳ねさせ
あなたの横顔見つめるだけで
胸の奥に灯がともるみたい

[Chorus]

2曲作ってくれました。

五月の風が揺らすカーテンのように
若葉の雫が肩にこぼれて
塗りたての青を映す水面を
静かな波紋が横切っていく



以上、AI でできた楽しいことは

- 単語を並べるだけで、絵を作ってくれた！
- 情景を言葉で与えると、詩を作ってくれた
- 詩があれば音楽を作ってくれた。歌ってもくれた。
- 人物写真2枚から、ツーショット写真を合成してくれた。
- 写真の加工
 - 自分の写真で、服装の色を変える、年齢を変える。
 - 自分の写真の背景を変える
 - あたかも、海外の名所にいたような写真を作る。



生成AI は、

習い物のお師匠さん

作文を推敲してくれる先生

- ➡ 自作の川柳を評価してくれる、修正案を示してくれる。
- ➡ エッセイなどを推敲してくれる。

自作川柳 「AIで AIの講演 作ってる」

AIのご指導は

- 面白い着眼点の川柳ですね。「AIでAIを語る」という今らしさがよく出ています。
- いくつか推敲案をご提案します。少し説明的ですが、分かりやすい形です。軽く整えた形
 - AIで AI講演 つくる時代
- リズムを整えたもの（おすすめ）、川柳らしい余韻が出て、締まりが良いです
 - AIで AI講演 つくりけり

▶ 少しユーモアを出す、聞き手に「おっ」と思わせる表現

▶ AIで AI語る 不思議さよ

▶ ■ 現代風・やわらかく、親しみやすく講座向き

▶ AIで AI講演 できました

▶ もし講演で使うなら

▶ AIで AI講演 つくりけり が一番おすすめです

(響きがよく、覚えやすい)

旅行計画を、AI 利用で作ってみる


AIが、おすすめの場所を教えてくれる。




AI に聞きました。「岐阜県に観光旅行するのに良い場所は？ どんなところがおすすめですか」？

以下が、AI の回答です。

岐阜県は「自然・歴史・温泉・食」がそろった、とても魅力的な観光地です。高齢者の方にもゆったり楽しめる場所が多いのが特徴です。おすすめを分かりやすくご紹介します。

 歴史と町並みを楽しむ

 白川郷（世界遺産）



- 合掌造りの家が並ぶ日本の原風景
- 四季それぞれ美しい（特に冬の雪景色）
- 平坦で歩きやすく、ゆっくり散策に最適

 「日本らしさ」を感じたい方に一番おすすめ

白川郷

飛騨高山

下呂温泉

この三か所を紹介してくれました。

飛騨高山



- 江戸時代の町並みがそのまま残る
 - 朝市や食べ歩きが楽しい
 - 飛騨牛が絶品
- 👉 「歩いて楽しい・食べて楽しい」町

AIは、さらに詳しく紹介してくれます。
そして、旅行計画を作りましょうかと
提案してくれます。
旅行会社と話し合っているように、計画が固まて
きます。

温泉でゆったり

下呂温泉



- 日本三名泉のひとつ
 - お湯がやわらかく肌に優しい
 - 足湯も多く、気軽に楽しめる
- 👉 「疲れを癒す旅」にぴったり

飛騨高山

下呂温泉

2026/4/19 (木)
私の趣味

こんな資料も簡単に作れます。

ウォーキングの趣味について

福井市駅からのウォーキングコース

大野市、大野駅からのウォーキング
コース

吉岡 芳夫

ウォーキングの魅力

- 健康に良い・心肺機能の向上・足腰の筋力維持・生活習慣病（例：糖尿病・高血圧）の予防・脳の活性化で認知症予防にも効果が期待されます。
- 気分転換になる外を歩くことで季節の変化を感じられ、ストレス解消になります。特に自然の中を歩く「森林浴」はリラックス効果が高いです。
- お金がかからない特別な道具はほとんど不要で、靴さえあればすぐ始められます。自分のペースでできる競争ではないので、体力や体調に合わせて無理なく続けられます。
- 楽しみ方の工夫
 - 歩数計やスマホアプリ（例：Google Fit）で記録・目的地を決める（公園、神社、カフェなど）
 - 写真を撮る（花や風景）、友人と一緒に歩く

ウォーキングの魅力（続き）

➤ 続けるコツ

➤ 最初は「1日20～30分」から・無理せず「週3回程度」でもOK・お気に入りのコースを作る・

➤ 「今日は少しだけでも歩こう」という気持ちが大切

➤ こんな方におすすめ・

➤ 運動が苦手な方・健康を維持したい方・外出のきっかけを作りたい方・仲間づくりをしたい

➤ ウォーキングは「続けること」が一番のポイントです。

➤ 日々の小さな積み重ねが、体と心の元気につながります。

初心者向け

- 福井駅ぐるっとコース（約3km・1時間）
 - コース福井駅→福井城址→足羽川→由利公正広場→福井駅
 - 特徴・距離：約3.1km・時間：約1時間・歩数：約4500歩
 - 見どころ
 - 福井城址：歴史を感じる石垣とお堀
 - 足羽川：開放的で歩きやすい河川敷街中中心で安心して歩ける
- まず始めるならこのコースが最適です

自然満喫コース

足羽山＋桜並木（約4～5km）コース

福井駅→足羽川桜並木→足羽山→足羽神社→福井駅

特徴・距離：約4～5km・時間：約1.5～2時間・少し坂あり（軽い運動に最適）

見どころ

足羽川の桜並木（約2.2km・日本有数の規模）

足羽山：標高116mの気軽な自然散策スポット

足羽神社：しだれ桜の名所

👉 季節を楽しむならこちらがおすすめ

高齢者向けゆったりコース (約2~2.5km・1~1.5時間)

- コース福井駅→福井城址→中央公園（福井市）（休憩）
→ 足羽川（川沿い少し）→カフェ休憩→福井駅
- コースの良いところ
 - 距離が短く安心・約2~2.5km、平坦な道が中心で歩きやすい
 - 休憩ポイントが多い、中央公園：ベンチ多数・トイレあり
 - 川沿いで、開放感があり気分転換に最適
- おすすめ休憩スポット（駅周辺で入りやすいお店）
 - スターバックス福井駅前店・
 - ドトールコーヒーショップ福井駅前店
- 👉 座ってゆっくり休めるので安心です



歩き方のコツ（とても大切）

「少し疲れる前に休む」

20～30分歩いたら5～10分休憩

水分をこまめにとる

無理な日は途中で引き返す

さらに楽しくする工夫

季節の花を探す

写真を撮る

友人と会話しながら歩く

「今日はここまで」と目標を小さく

大野市でのウォーキング

自然・水・城下町がそろった、とてもウォーキングに向いた町です。
ここでは目的別に、歩きやすく楽しいコースを3つご提案します。

① 城下町ゆったりコース（約3～5km・1.5～2時間）


コース：越前大野駅→越前大野城→寺町通り→御清水→駅へ戻る

特徴・距離：約3～5km・城下町の歴史と名水を楽しめる

ポイント・「天空の城」と呼ばれる大野城・名水百選の湧き水
「御清水」・昔ながらの町並み

👉 観光しながら歩く一番おすすめコース

（大野市でも城下町探訪コースが整備されています）



川と自然コース（平坦・安心、約2～4km）

コース：真名川 河川敷または九頭竜川 周辺

特徴・平坦で歩きやすい・距離調整が自由

ポイント・開放感があり気持ちよい

長いコースも可能（最大約9km）

👉 高齢者や初心者最適

公園ゆっくりコース（安心・短距離）

場所 大野極楽寺公園

特徴：

1km／1.5km／2kmのコースあり・トイレ・ベンチあり

ポイント：

安全で迷わない・体調に合わせて距離を選ぶ

👉 毎日の習慣にぴったり

桜の時期限定コース（約3～4km・1.5時間）

コース

越前大野駅→越前大野城（亀山公園）→寺町通り→御清水→駅へ戻

見どころ

亀山公園の桜と城の景観（写真スポット）

寺町通りの落ち着いた雰囲気と春の花

御清水周辺の清らかな水と桜の組み合わせ

▶おすすめポイント

坂はあるが短く、ゆっくり登れば大丈夫

春限定の「華やかさ」が楽しめる

途中で何度も休憩可能

👉 「春を感じる散歩」に最適です

高齢者サークル向けコース（案内付き）

（約2km・1～1.5時間・安心設計）

コース

越前大野駅→七間通り→御清水（休憩）→まちなか散策→駅へ戻る

このコースの特徴

距離：約2km（短めで安心）・ほぼ平坦・トイレ・休憩場所あり

👉 「無理なく全員で歩ける」ことを重視

案内のしかた（進行例）

- ① 出発前（駅前）「今日は無理せず、ゆっくり歩きましょう。疲れたらすぐ休みます。」
- ② 七間通り「ここは城下町の中心で、昔はとてものにぎやかでした。」
- ③ 御清水（休憩）「この水は名水百選にも選ばれていて、とてもきれいです。」

👉 ここで10～15分休憩

- ④ 帰り道「あと少しで駅です。ゆっくり行きましょう。」

運営のコツ（大事）

先頭と最後尾に見守り役を配置・20～30分ごとに休憩・
話しながら歩く、ペース・体調不良の人は無理させない

昼食付きウォーキングコース

(約3km・2～3時間)

コース

越前大野駅→七間通り→御清水（休憩）→昼食→まちなか散策→駅へ戻る

おすすめ昼食店（入りやすいお店）

① お清水茶屋・御清水のすぐ近く・名水を使った料理が楽しめる

👉 観光気分が味わえる人気店

② 福そば本店・越前そばの名店・あっさりしていて高齢者にも食べやすい

👉 福井らしさを味わうならここ

③ 平成大野屋 平蔵・落ち着いた町家風・団体利用もしやすい

👉 サークル向けにおすすめ▶コースの流れ（おすすめ）

午前：ゆっくり散策（約1～1.5時間）

御清水で休憩昼食（11:30～12:30頃）

案内用原稿

（高齢者サークルの引率者向け、やさしい口調にしています）

- ▶ **出発前（越前大野駅）**「みなさん、おはようございます。今日は大野のまちなかを、無理のないペースで歩きます。疲れたらすぐ休みますので、安心してご参加ください。」
- ▶ **歩き始め**「それでは出発します。今日は昔ながらの城下町の雰囲気を楽しみながら歩きましょう。」
- ▶ **七間通り**「ここは七間通りといって、昔から大野の中心としてにぎわった場所です。今でもその面影が残っていますね。」
- ▶ **御清水（休憩）**「こちらが御清水です。とてもきれいな水で、『名水百選』にも選ばれています。ここで少し休憩しましょう。」（10～15分休憩）
- ▶ **昼食前**「それでは、これから昼食に向かいます。ゆっくり歩いていきましょう。」
- ▶ **昼食後**「お食事はいかがでしたか。このあと少しだけ歩いて、駅に戻ります。」了時「今日はお疲れさまでした。無事に楽しく歩けましたね。また次回もよろしくお願ひします。」
- ▶ **成功のポイント**・「急がない・無理しない」が最優先・昼食は事前予約がおすすめ・人数が多い場合は2グループに分けると安心



2026/4/19 (木)
私の趣味

ウォーキングの趣味について

終わり

吉岡 芳夫

🌿 新緑の中で歩こう 🌿
福井いきいき会 ウォーキングイベントご案内

新緑が美しい季節となりました。自然の中をゆっくり歩くことは、心と体の健康づくりに最適です。福井いきいき会の私の趣味のサークルでは、気軽楽しめるウォーキングを企画しました。

今回は福井市内の名所を巡りながら、のんびり歩きます。ぜひ一緒に、爽やかな一日を過ごしましょう。

■ 開催概要

日時：2026年5月21日（木） サークル「私の趣味」の催しです。

集合時間：13:00 集合場所：柴田神社駐車場

行先：養浩館庭園・福井県総合グリーンセンター

交通手段：乗用車に分乗 参加費：100円

■ 見どころ

◎ 養浩館庭園 (13:20~14:00)

江戸時代に造られた福井藩主松平家の別邸庭園。大きな池と美しい回遊式庭園が広がり、まるで時代をさかのぼったような静かなひとときを味わえます。
座敷から庭を眺める贅沢な時間も楽しめます。

◎ 福井県総合グリーンセンター (14:30~16:00)

広々とした自然の中で、のびのびウォーキング。
季節の花や緑を楽しみながら、ゆったり歩きます。

■ お申し込み

下記申込書にご記入の上、担当者までお申し込みください。

AIが イベントの
案内資料を作って
くれました。



AIは有能な秘書役もこなします。

お昼までに大阪に到着したい。適当な電車と、乗車時間を調べておいて。

AI の回答は、以下の通り。

一番おすすめ（速い）

北陸新幹線 + 特急サンダーバード（敦賀で乗換）

■ 時間例

- 福井 10:19 発 → 大阪 12:06 着  **約1時間45分～2時間弱**

※この前後にも朝から本数がありますので、

9時台～10時台に出ればお昼前到着は十分可能です。

料金

- 普通車指定席：約7,290円
- 少し安い経路：約5,800円前後（時間はやや長い）



AIは、話し相手にもなってくれます。

だれかと、電話しているような感覚です。

語学の学習もできますよ

2026/4/23 (木)
福井いきいき会総会

生成AI を楽しむ

おわり

ご清聴ありがとうございました。

吉岡 芳夫