福井いきいき会新聞

2026年7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９０号）

はなはす公園の睡蓮

サッカーワールドカップ ブラジルに惜敗

六月三十日早朝に行われたサッカーワールドカップのブラジル戦は、前半一対〇でリードしながらも、後半に追いつかれ、残ディフェンスの逆転を許す形となりました。ムリに合わせ、ルーティンの試合を通して、なぜ実力が発揮できなかったのか、評価をしっかりとしたいと思います。

本代表の実力は、森監督と選手たちが互いを信頼し、築き上げた体制と組織力とチームワークが、日本サッカーを世界最高レベルへと押し上げ、その実力を世界に強く印象付けました。

翻って福井いきいき会も、高齢者にとって最高の居場所を目標をつくる」活動という共通目標を掲げて、良くしていくために、会をよりさらに活動を活性化していくためには、会員一人一人が自分ごととして考えることが、何よりも大切だと考えています。

例会講演の概要

「震度六強の大地震が起きた時にシニアが助かる方法」

講師　防災士　片山　弘敏氏

講師の片山氏は、当会設立の初期からの会員ですが、鯖江市の区長を十年間も務められるなど、各所で活躍されました。今回の講演では、自身のこれまでの活動経験を振り返りながら、高齢者が元気に生きるための心構えと防災の大切さについてお話をして下さいました。

まず、福井いきいき会の旅行会を担当とされました時の思い出を話されました。参加費を六千円以内に抑えることが求められたため、大型バスを満席にすることが必要となりました。しかし高齢者の旅行では直前のキャンセルも多く、参加者の補充に苦労したそうです。旅行会は毎年行われましたが、多くの仲間が交流を深め、楽しい旅行を続けることができました。現在運営に携わっている「うたのサロン」は、当初は参加者が四十名ほどでしたが、今では百六十人台まで増えてきたのは、「楽しかった」と笑顔で帰ってもらうことを徹底した成果だと話されました。

さて、今回の講演の主題であるの防災に関する記念日が地震の記憶がまだ新しく、講演日が福井大地震から半島地震から身を守る方法を説明されました。震度六強以上の地震では立っていることが困難になるため、まず「シェイクアウト」を実践することが重要だそうです。すなわち、低い姿勢をとり、頭と首を守ることで、特に高齢者は、頭や首を傷めると回復が難しいため、最優先で守らなければならないことだそうです。

講師の片山弘敏氏

自宅では普段から安全な場所を確認しておくことが大切なことと、テーブルの下やソファのそばなど、倒れる場所を決めておくこと、寝室には下物から身を守れるスペースやテレビなどの家具を置かないこと、さらに、室内でもスリッパを履く習慣をつけておくと、地震後に散乱したガラスなどによるけがを防げること。能登半島地震で見られた家屋の倒壊や液状化現象の動画を示しながら、地震のエネルギーの大きさを説明し、「これまで元気に生きてきた命を、災害で失うのはもったいない」と話されました。

そして、万一閉じ込められた場合に備え、常に携帯できる小型の笛を紹介されました。この笛は高い音が出るよう工夫されており、救助を求めるためだけでなく、日常に吹いてみることは、腹式呼吸の訓練にもなって、健康維持にも役立つそうです。

最後に、高齢者の生き方について触れられました。病気になるが、病人には誰でも病気になるが、病人には回復する楽しみがあるという新聞の言葉を紹介し、「できることを、できる時に、楽しみながら述べら行うこと」が大切だと述べました。また、友人との交流や地域活動への参加は、生きる力や元気を与えてくれるとされました。

「一人の足を引っ張るのではなく、自分も周囲を楽しくなる生き方をしてほしいと呼びかけられました。そして、福井いきいき会のようなサロンを活用し、仲間づくりの場を忘れず、元気で楽しい人生を送ってほしいと結び、講演を締めくくられました。

質疑では、新築住宅は震度六強程度の地震に耐えることや、既存住宅では基準になっているかどうかの説明を求める意見や、海トラフ地震の福井県内南海地区の活断層やれば、高齢者は懸念される南海トラフ地震の活動も常に防災意識を持って生活することが大切だと呼びかけました。

令和８年７月の行事予定表

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

Aマは、13時から3階Ａ室で健康麻雀、
Bは　２階会議室

令和八年七月の行事予定

例会講演

講師　前旭公民館長　石川　行芳氏

岡田啓介は福井市旭地区の下級武士の家に生まれながら、第三十一代内閣総理大臣にまで上り詰め、軍国化に抗いました。二・二六事件では、反乱軍が松尾伝蔵大佐を岡田首相と誤認して射殺したため難を逃れ、その後は終戦工作にも尽力しました。講演では、二人の人物像や二・二六事件の真相などについてお話しいただく予定です。

映画鑑賞会

七月二日（火）の洋画は、「チキチキバンバン」で、発明家ポッツが、古いレーシングカーを修理して「チキ・チキ・バン・バン号」と名付け、子どもたちと乗り込み、空を飛び、悪い男爵と戦う夢いっぱいの大冒険を繰り広げる映画（写真上）です。七月十六日（火）の邦画は、「三十五年目のラブレター」で、主演は、笑福亭鶴瓶さん。文字の読み書きができないまま大人になった男性が、三十五年間連れ添った妻へ感謝のラブレターを書こうとする実話に基づく感動の映画（写真下）です。

世界遺産を観る会

白川郷、熊野古道、屋久島

主宰　松島　成美

雪国が生んだ合掌造りの里「白川郷」、千年の祈りをつなぐ巡礼の道「熊野古道」、太古の森と縄文杉の島「屋久島」を見に行きます。

熊野古道（熊野参詣道）

易しい科学の話

人はなぜ転ぶのか、転倒を防ぐ科学の話です。

講師　吉岡　芳夫

「年齢のせいだから仕方ない」と思っていませんか。転倒は骨折や寝たきりになる大きな原因です。足の筋力、バランス感覚、視力などの働きを科学的に学び、転倒を防ぐための簡単な運動や生活の工夫を紹介します。

写真クラブ

主宰　吉岡　芳夫

七月十八日（土）の例会では、見ていて楽しい夏の風物詩を撮って紹介しましょう。良い写真は、よろず茶屋室内に展示、当新聞にも掲載します。

知って楽しい世界史の会

第二回は、台湾ー激動の歴史と世界が注目する現在

主宰　酒井　慎夫

日本統治時代から中国の内戦、そして今日の国際情勢まで、台湾が歩んだ波乱の歴史をわかりやすい動画で学び、なぜ今、台湾が世界の注目を集めているのか、一緒に考えてみましょう。

パソコン教室

講師　吉岡　芳夫

今月は、四回とも「チャットGPTを使いこなそう」です。使えば使うほど、面白く、役に立ち、人生を楽しめ、認知症の予防にもなること確実です。

第一回は、チャットGPTに「作品の審査員」をやってもらいます。二回目は、「作文の先生」、三回目は、「旅行会社の企画員」、四回目は「かかりつけのお医者さん」に、なりつけのお医者さん。四台のパソコンを用意しています。

られました。

最後に司会者から感謝の言葉が述べられ、盛大な拍手の中で講演は終了しました

文責　吉岡

サークル活動紹介

童謡の日、歌いつごう未来へ

合唱サークル　高島　伸浩

七月一日の童謡の日にちなみ、今年は六月七日（日）「心に響く日本の歌」として福井県民ホールにて開かれた。昨年は新幹線改札口前のイベント広場であったが、今年は県民ホールの館長さんのご配慮でこの会場になったと小林久子会長さんの挨拶で始まった。

わが「福井いきいき合唱サークル」は、最初の出番で、緞帳の後ろで男性八人女性七人（十五名）各二列でスタンバイ。最初の歌は「めんこい仔馬」。歌声弾んで「ハイド ハイドウ」や「ピッピヒーン、ブッファ・ブッファ」と大きくいなないた。客席から思わず、どよめきと拍手の嵐が沸き上がった。続いて「山寺のお和尚さん」でも滑舌よろしく、大野さんの「ポンポンポン」と合いの手が入る。「花は咲く」では、和田真美先生からご指導いただいたとおり、強弱を付けて盛り上げ、最後はゆっくり丁寧に歌って我々の出番は終わった。

楽屋へ戻る途中、大野さんが「本番が一番うまくいったなぁ」と呟いた。自画自賛。心ニコニコ。我々の他に、「みんなの歌の会」、「コーラス野の花」、「合唱団さくら」、「えがりてコーラス」、「福井童謡の会」と、全六グループであった。客席にて拝聴する。ピンクのショールを巻いたり、暗譜で歌ったりと各々に工夫。十人か十五人のグループであったが、「福井童謡の会」はさすが老舗、三十二人と圧巻。休憩の後ゲストのこぼとさん（若いご夫婦）の唱とギター・沖縄三味線・二胡の演奏と、演歌気分を満喫した。かくして二時間。老春から青春へとネジを少し巻き戻せた様である

福井いきいき会合唱クラブの出演

心に響く日本の歌
～歌いつなごう未来へ～
参加者二名の感想

六月七日に開催された題記の童謡の日記念コンサートでは、福井いきいき会合唱サークルを含む六団体が参加され、日頃の練習の成果を発表されました。

トップバッターとなった福井いきいき会合唱サークルは、男性八名、女性七名の計十五名の出演でしたが、男性が参加していたのはいきいき会だけで、その力強い歌声は大きな魅力で、男性と女性の声が調和し、会場いっぱいに温かなハーモニーが響いていました。

「めんこい仔馬」では、高島さんのお馬さんのいなきを表現した声と表情が何とも言えず素晴らしく、歌の情景が目に浮かぶようでした。また「山寺の和尚さん」での、大野さんの絶妙なタイミングで入る「ポン、ポンポンポン」というリズムは見事で、曲に楽しさと躍動感を与え、会場を和ませていました。最後の「花は咲く」は郷愁を誘い、素晴らしかったです。

出演者の皆さんは終始楽しそうに歌われており、その姿から童謡への愛情が伝わってきました。中でも、長年にわたり童謡を歌い継ぎ、その素晴らしさを多くの人に伝えてこられた小林久子さんの尽きない情熱には深く感銘を受けました。その小林さんが福井いきいき会合唱サークルの主宰者であることを、会員の一人として大変誇らしく思います。

童謡は懐かしさだけでなく、人と人との心をつなぐ力を持っています。これからも福井いきいき会合唱サークルの皆さんが元気に活動を続けられ、童謡の魅力を次の世代へと歌い継いでいかれることを願っています。

傍観席から
わたくしの推しサークル

澤村　玲子

時々だが事務局で、いきいき会新聞や行事予定表のコピー撮りを囲碁将棋サークルの日お邪魔して作業をさせていただくことがある。いつも正午には主宰者の中野ふさゑさんが来られ準備に取り掛かる。十三時前後から、三々五々に参加者が・・・。「こんにちは」「久しぶりに来た」、「ようこそ。久しぶりね」温かさが通う短い挨拶。二人揃えば一組のプレイ開始。「お願いします」と碁盤を中にお互いに顔は真剣勝負の目付きで対戦スタート。次に来た人は静かに対戦を見守る。さらに一人くればもう一組の対戦が「お願いします」と礼儀マナーで始まる。最初の対戦組の一方が「負けました」と潔く負けを宣言して碁石を置く。張り詰めた空気が一瞬にして和らぐ。

中野さんの心くばりのアメを口に雑談も弾む。傍観者の私もとても心地よくなる。いきいき会のサークルはいずれも脳トレ効果ありのものばかりだが、私は囲碁将棋にスポーツを感じる。多分それは礼儀のマナーのためからだろう。今日の対戦者は誰だろう・・・から、自分の思考をフル回転し、勝っても負けても対戦に集中した充実感で心満たされて帰る。シニアなのに、少年のような笑顔で帰っていく。いい景色だと心洗い流される。後付けになるが、中野さんはなかなかの女性プレイヤーで、時々対戦もされている。素敵だと思う。男性、女性問わずちょっと興味を持って囲碁将棋サークルに足を向けてみませんか。静かにして紳士・淑女のスポーツ囲碁将棋、推し

たくなるサークルです。

リレーエッセイ
サークル 世界界遺産を観る会を主宰して

松島　成美

松島　成美さん

私は現在、題記のサークルを担当しています。前身は、令和三年四月から始まった「ユーチューブを楽しむ会」でした。このサークルは、ユーチューブに公開されている面白い動画や、美しい花を鑑賞したり、珍しい花を聴いたり、音楽を聴いたりする皆さんに、内容で少しでも楽しんでいただこうと、毎回いろいろな動画を探して紹介しています。

劇場を重ねるうちに、朗読なども取り上げるようになりました。そんな中で、一度世界遺産を紹介したこと加者があります。すると参加者の皆さんから、「これからは世界遺産を中心にやってみたらどうでしょう」。そこいてみたら声が上がりました。そこで令和七年五月から、「世界遺産を観る会」としてにて新しくスタートすることにしました。

第一回は、海に浮かぶ奇跡の修道院「モンサンミシェル（フランス）」を紹介しました。二回目は、奇岩と気球の絶景「カッパドキア（トルコ）」。三回目以降は、ヨーロッパ王室の華麗な宮殿「シェーンブルン宮殿（オーストリア）」、ガウディが残した未完の大聖堂「サクラダファミリア（スペイン）」、水の都ベネチェア、ローマの遺跡、ポンペイ、ナポリ、シチリア島（以上イタリアア）、そしてチェコの歴史地区など、欧州各地の素晴らしい遺産を訪ねてきました。

そして、十回ほど続けた頃に今度は、「日本の世界遺産もぜひ見てみたい」という声が聞かれるようになり、私もそうしたいと思っていましたので、今年三月からは、京都の金閣寺や清水寺、奈良の法隆寺、日光東照宮、姫路城、厳島神社、奥州藤原氏ゆかりの中尊寺金色堂、長崎・天草の潜伏キリシタン関連遺産などの日本にある世界遺産を取り上げています。今月は白川郷、熊野古道、屋久島を予定しています。こうして、日本の世界遺産も五回になりますので、今後はまた海外の世界遺産の紹介に戻ろうと思っています。

私たち高齢者にとって、海外旅行は難しくなってきました。しかし、大きなスクリーンいっぱいに映し出される美しい景色や歴史ある建物を見ていると、まるでその場所を実際に旅しているような気持ちになります。

サークルでは、「私、昔行ったことがありますよ」、「実際はどんな感じでしたか」とか「ぜひ一度行ってみたい」などと、映像を見終わった後、参加者同士の思い出話や旅の話が次々に飛び出し、和やかな時間が流れます。

私は、来年には九十歳になりますが、このようなサークルを続けてこられたことは私の楽しみであり、誇りでもあります。これからも参加してくださる皆さんのために、また自分自身のために、世界各地の素晴らしい世界遺産を紹介していきたいと思っています。

さて、次回のリレーエッセイは、寺岡副会長にお願いしてあります。どんなお話が読めるのか、私も楽しみにしています。

写真クラブの会員の写真

六月は「水と光の初夏の風景、紫陽花や花菖蒲など」のテーマで撮影した写真を紹介しようと声かけました。紹介された写真の中から二枚を左に掲載します。

紫陽花の花

撮影
左　松村勇、上　吉岡芳夫

川柳同好会
六月例会の個人別優秀句

ゆりの花頭下げて
梅雨をまつ
尾野フミ子

ペンと紙探してる間に
句を忘れ
井上　幸彦

生き辛さ情報洪水
捨てる知恵
山田　良彦

ネズミ「チュ」ああ梅雨なんか
分かるかな
尾野　忠男

この頃は推しに押され
筋トレし
大久保節子

屋根修理身軽職人
金髪娘（こ）
中野ふさゑ

しとしととじめじめじめり
カビおまけ
澤村　玲子

紫陽花に霧吹き付けて
写真撮る
吉岡　芳夫

今が梅雨？それじゃ季節は
夏なのね
大野　勉

先ず着物本音の願い
貴金属
小坂　武士

空梅雨で植えし野菜に
雨乞いす
高谷三恵子

熊出るかドキドキ入る
露天風呂
吉田美恵子

顔にシミ無駄と知りつつ
ナイトクリーム
新田よしゑ

梅雨湿り吹き飛ばすほどの
元気欲し
南部　歳子