



百日紅の花

一生勉強 一生感動 一生青春 (第93号)

やっと秋が来ました。会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか？

外出も汗をかかずにできるようになりまして。暑さで見合せていた当会サークルへも来やすくなつたと思います。

さて、十月十八日の当会のサークル活動発表会が近づいてきました。この発表会は、アオッサの六階レクルムABで開催されます。開場は十一時半、開会十

二時で、十三時まで、会場いっばいに展示した全サークルのポスター発表と、主なサークル活動の様子をビデオ映像で繰り返し紹介いたします。

発表会の目玉は、話題のAI体験コーナーです。現在のあなたの写真を撮って、二十代のころに若返らせ見たり、いくつかの用語を与えて絵を描かせたり、音楽や詩を作ったりします。きつと、そんなことが出来るのかと驚くことでしょう。また、会場には無料のコピーサービスも行っています。

十三時になると、ステージでのサークル活動の発表が始まります。着席して視聴してください。最初に、当会全体を紹介し、次に合唱サークル、芸能クラブ及びカラオケうた会は、それぞれ、合唱、演劇、カラオケを披露します。世界遺産を観る会、ネット世界旅行、易しい科学の話、知って楽しい世界史の会、映画鑑賞会、この日は朗読会などは、



宇野 恭子氏

「生前整理と、片付け実践講座」

講師 宇野 恭子氏

九月二十四日の例会では、福井整理収納サービスの代表で、収納アドバイザー一級を保有しておられる宇野恭子氏に、生前整理は元気づけに始めることが大切

例会講演の概要

この発表会は、まだ会員でない方々も含めて、当会を知っていただく良い機会になればと思つて開催するものです。入場は無料、奮つてご参加くださいますようお願い申し上げます。

主宰者が、サークル活動の実際を映像を使って説明されます。川柳同好会は、参加者の川柳をポストカードにしたもの、写真クラブは季節ごとのテーマに沿った写真を、紹介する予定です。その他のサークルは、十二時からの動画で紹介されます。

だとして、具体的な取り組み方を話していただいた。宇野氏は、物が多すぎて暮らしたに支障が出ている家庭は少なくない。「いつか使う」「捨てるのはもったいない」と取っておくうちに、収納だけでなく生活する場所まで埋まってしまう。物を減らさずに並べ直すには多くの時間がかかり、家は一軒の家財を業者に処分してもらつと、費用も高額になる。強調されたのは、生前整理は、自分で判断できるうちに大切な物をどうするか決めておくことであつて、亡くなる直前に行うものではない。残された家族が大量の家財を前に途方に暮れないためにも、元気なうちから少しずつ取り組むことが大切だという。

物が増える背景には、物が物を増える背景には、かつては物を持つことが豊かな象徴だったことや、今はなんでも手軽に買えるところがある。片付けの現場で百円均一ショップの商品が新品のまま大量に出てくることも多い。「何かに使えるから」と買い足せば、使われない物が増えていくのは必然だ。片付けで大切なことは、思い出の品には手を付けないことだ。写真や記念品を見始めると、思い出

がよみがえり、作業がなかなか進まないの、引き出し一つ、かばんの中一つなど、手を付けやすい小さな場所から始めること、一日で家中を片付けるとは考えず、小さな目標を一つずつ達成することが、生前整理のこつであると話されました。

また、収納用品を買い足す前に、今ある物の量を確かめなければならぬ。使われない物を持ち続けられ、後の整理や処分が手間と費用がかかる。床に置いた物は、つまずいたりする危険があり、災害時には避難の妨げにもなる。だから不要な物は自治体の分別方法を確認し、収集日や処理施設を利用できる日に合わせて、少しずつ家から出していくとよい。業者に頼む場合は、家財の量、自分でできる範囲、残したい物、希望する作業や時期を具体的に伝える。作業内容と費用が分かる見積書を確認し、契約を急がせる業者には注意が必要だそうである。

講師は最後に、片付けには時間も気力もいるので、無理をせず、自分にとって何を残したいかを考えながら進めてほしい。生前整理は家族の負担を軽くすると

福井いきいき会新聞

2026年10月1日発行  
発行所：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

令和8年10月の行事予定表

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

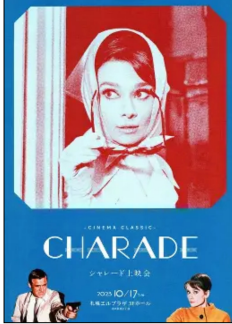
Aマは、13時から3階A室で健康麻雀、  
Bは 2階会議室

令和八年十月の行事予定  
例会講演

「今月は、サークル活動の発表会を開催するので、例会は行われません。」

映画鑑賞会

十月六日(火)の洋画は、ハッピーバースデー主演のロマンチック映画「シヤレード」です。夫との離婚を考えていたレジーナ(ハッピーバースデー)のもとに、突然「夫が亡くなった」という知らせが届きます。しかも夫が隠



シヤレード



ビルマの竖琴

世界遺産を観る会  
主宰 松島 成美

エジプトのルクソールと



ルクソールの神殿

王家の谷一三千年前のファラオの世界を見に行きましよう。古代エジプトの都テロベとして栄えたルクソール。巨大なカルナック神殿やルクソール神殿、ナイル川西岸には歴代ファラオが眠る王家の谷があります。ツタンカーメン王の墓でも知られ、古代エジプト文明の栄華を今に伝える世界遺産です。

知って楽しい世界史の会

主宰 酒井 慎夫

第五回は、「韓国の歴史。日韓併合とは何だったのでしょうか」を取りあげます。

一九一〇年、日本は韓国を併合し、一九四五年まで朝鮮半島を統治しました。この間、鉄道や道路、教育などの整備が進む一方、主権を失った朝鮮では日本語教育や同化政策なども行われました。双方の視点から、



YouTube 動画の一例

ネット世界旅行

アメリカ中部の名所

摩天楼がそびえ、五大湖の一つミシガン湖畔に広がる大都市シカゴや、西部への玄関口セントルイス、鉄道によって発展したカンザスシティ、大河ミシシッピの滝を利用して発展したミネアポリスなどを見に行きましょう。



シカゴ アメリカ第3の大都市

ともに、今の暮らしを安全で身軽にし、これからの時間を楽しむための取り組みでもあると講演を結ばれました。

質疑応答では、衣類や剪定した枝、蛍光灯などの処分方法などについて質問が出ました。講師は、品目ごとに自治体の分別ルールを確認するよう答えました。

本講演は、当会の会員に取って、大変役立つ内容でした。文責 吉岡 芳夫

リリース

いきいき会

我が家の学びの宝物

尾野 フミ子

私たちがいきいき会を知ったのは、令和七年四月十三日の日刊新聞の記事でした。「高齢者が満たされる居場所、多彩なサークルがあり、一生勉強、一生感動、一生青春の自由グループ」と書かれており、「二度行ってみよう」と思い、四月二十四日の例会と四月二十九日の「夜明けの会」に、夫婦で初めて参加しました。そこで、以前ほかの朗読劇で活動していた時にお会いした戸田さんと再会し、い



尾野フミ子氏

いきいき会の「この日は朗読会」にも参加していることを知りました。「一緒に学びましょう」と誘っていたので、また、その日の夕方には事務局の澤村さんから「朗読会に参加してください」とお電話をいただきました。初めて参加した私たちに、気軽に声をかけてくださり、笑顔の素敵な澤村さん。その時、「なんとオープンな会なのだろう」と感じたことが、いきいき会に対する私の第一印象でした。それから、「どんなサークルがあるのだろう。興味があるサークルに参加してみたい」と夫と話し、いろいろなサークルに参加させていただきました。あるサークルでは、今度は夫が太極拳をしていた時に世話になった吉田様と偶然お会いしました。「良い会ですよ。これからぜひ参加してくださいね」と声をかけていただきました。三月で仕事を辞め、これから何かを始めなければと

思っていた時でしたので、これも何かのご縁と思い、入会することになりました。そして、今日まで楽しく通わせていただいています。サークルに参加することで知り合いの方も増え、これまで駅前に出てくることもあまりなかった私たち夫婦の生活にも、少しずつ変化が生まれ、毎日を楽しんでいます。先日は、夫がテレビのニュースで、ハピリンで「地質情報展」が開催されていることを知りました。いきいき会とのつながりを感じた後、二人で見に行きました。そこで、福井地震の状況や活断層などについて、研究者の方々と詳しく説明を聞くことができ、とても勉強になりました。夫は、福井地震の際に家の下敷きになりかけた経験があるため、その時の体験を研究者の方々にお話ししました。皆さんが熱心に話を聞いてくださり、私たちにとても貴重な学びの時間となりました。これまでに参加したサークルは、「YouTubeを見る会」「私の健康法」「新聞記事を読む会」「私の趣味」「映画鑑賞会」「川柳同好会」「うたのサロン」

「チャレンジパソコン」「よろず討論会」「卓話を楽しむ会」「写真クラブ」「芸能クラブ」「世界遺産を見る会」など、十五、十六のサークルになります。映画鑑賞会は、他の予定と重なってしまい、一度しか参加できなかったのが残念でしたが、それ以外は、用事のない限りできるだけ参加し、楽しく学ばせていただいています。先日のパソコン教室では、写真を撮っていたいただき、「二十歳くらいの姿にして」とお願いして編集してみました。出来上がった写真は、自分でも見とれてしまうほどで、今ではその写真を家に飾っています。川柳同好会では、皆さんで作品を発表し合いながら学ぶことができ、とてもやりがいがあります。今まで川柳を作ったことはありませんが、いろいろなことを頭を使うので、頭の体操にもなり、ボケ防止にも役立つのではないかと思います。うたのサロンでは、歌の好きな方が何人か入会してくださり、「楽しいわー」と喜んでくださっています。そして、私に「ありがとう」とお礼まで言っていたいただき、私もうれ

しく思っています。これからも、いろいろな方に声をかけて、一緒に楽しむ仲間を増やしていきたいと思っています。一年五ヶ月がたち、今、特に強く感じていることがあります。それは、笑顔が素敵で、学ぶことを楽しんでいる参加者の皆さんが、とても若々しく、年齢を感じさせない方ばかりだということです。本当にびっくりしています。また、それぞれの講座を担当されている方々の知識の豊富さや、年齢を感じさせない素晴らしい活動ぶりにも感動しています。私たちが夫婦も、「これが青春」と思い、楽しく学び続けていきたいと思っています。本当に、いきいき会にご縁をいただきありがとうございます。これからも、まだ参加していないサークルにも夫婦で参加し、いろいろなことを学び、楽しい時間を過ごしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。サークル活動への参加報告 いきいきピンポンの会 上出 和恵

私は月に四回福井市体育館でプレイしています。普段集中して体を動かすことが少ないので、健康維持のための運動として参加しています。皆さんと楽しく笑顔でプレイできて少しでも上達できれば嬉しいです。プレイの合間の休憩時間はおしゃべりタイムになり、和気あいあいと過ごしています。これからも皆さんと楽しい時間を共有していければと思います。また男性の参加者が少ないことが残念！少しでも増えることに期待しています。

私の健康法

九月十二日（土）開催の寺岡弘文さんが主宰するサークル「私の健康法」に参加しました。

最初は早口言葉。配布された早口言葉を全員で声に出し、次はしりとりで、机を囲んで右回り、左回りと順番に言葉をつなぎました。その次は、一人ずつ簡単な体操を考え、みんながそれをまねて体を動かすものでした。頭と体の両方を使う、楽しい体操でした。脳トレのビデオでは、絵の間違い探しや、次々に現れる絵・数字・文字が前と同じかどうかを答える問題に挑戦。



私の健康法の様子

全員が声を出し、画面を見つめながら頭を働かせました。最後は寺岡さんから、皮膚や口の中、腸などに常在菌についてのお話がありました。善玉菌、悪玉菌、日和見菌の働きや、ピロリ菌と胃の病気との関係を学びました。声を出し、体を動かして、考え、そして健康について学ぶ。何より印象に残ったのは、参加者が和気あいあいと会話を楽しんでいる姿でした。私の健康法は、気軽に加わって一緒に楽しめるサークルだと感じました。吉岡 芳夫

朗読会

九月三日（木）、この日は朗読会に参加しました。主宰者の澤村さんの開会の挨拶に続き、首を回して体をほぐし、母音の発声練習を繰り返して朗読の準備を整えました。この日は発表

会に向けて、菊池寛の一幕の戯曲『父帰る』を練習しました。家族を捨てた父が二十年ぶりに帰ってきます。母や弟妹は迎えようとしませんが、家族を支えてきた長男・賢一郎は、過去の苦労を忘れられず、父を追い返します。許したい気持ちと許せない気持ちの交錯する作品です。参加者は役を分担し、それぞれの人物の思いを表現しようと、朗読しました。その後、最初は役がなかった参加者と交代して、もう一度朗読しました。筆者は弟の役を受け持ちました。父に怒りをぶつける兄、兄をなだめる弟、そして去っていく父を見て心を動かされる兄。練習を重ねれば、発表会では胸を打つ朗読ができるのではないかと感じました。声に出して物語を味わう朗読会は、いいものだと感じました。吉岡 芳夫



朗読会の様子

| 10月の音楽鑑賞会のプログラム           |              |
|---------------------------|--------------|
| 五嶋 龍 バイオリン (CD)           |              |
| 愛の喜び                      | クライスラー       |
| ラ・カンパネラ                   | リスト・パガニーニ    |
| 夏の名残のバラ                   | エルンスト        |
| カルメン幻想曲                   | サラサーテ        |
| 1970年代の思い出のポップス (YouTube) |              |
| 小さなスナック                   | パープル・シャドウ    |
| 心の旅                       | チューリップ       |
| 裏切りの街角                    | 甲斐バンド        |
| 君のひとみは百万ボルト               | 堀内 孝雄        |
| 異邦人                       | 久保田 早紀       |
| みんなのリクエスト (レコード)          |              |
| 青春時代                      | 森田公一とトップギャラン |
| また逢う日まで                   | 尾崎 紀世彦       |
| 酒と涙と男と女                   | 河島 英五        |
| 恋人よ                       | 五輪 真弓        |

| 川柳同好会                        |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 九月例会の個人別優秀句                  |                              |
| 爺がやせ婆が太って<br>平和来る？<br>高谷三恵子  | 豆台風早く来い来い<br>水不足<br>井上 幸彦    |
| 台風よ直して返せ<br>この傘を<br>大野 勉     | ＡIができぬことこそ<br>試したい<br>吉岡 芳夫  |
| 恐いので風より雨に<br>備えねば<br>小坂 武士   | したくない急げ心は<br>年のせい<br>吉田 美恵子  |
| 水あふれこんな九月は<br>こないでね<br>尾野フミ子 | 冠水で景色一変<br>ここは何処？！<br>澤村 玲子  |
| アメとムチ教え上手が<br>使い分け<br>南部 歳子  | もう降るな足羽川ダム<br>出来るまで<br>尾野 忠男 |
| 年金日銀行帰りは<br>タクシーで<br>新田ヨシエ   | 稲穂垂れ下がる噂の<br>米価格<br>山田 良彦    |

お詫びして訂正  
先月号の例会講演の記事で、杉原のおか  
げで出港した中にインシュタインが入っ  
ていたと書いたのは間違いで、彼はその十  
二年ほど前にアメリカにわたっていました。