

いきいきライフ

ラジオ講座テキスト

毎週日曜日 6:30～7:00 放送
 毎週土曜日 17:15～17:45 再放送
 FBCラジオ 嶺北 864kHz / FM 94.6MHz
 嶺南 1557kHz / FM 93.6MHz
 パソコン・スマートフォンから radiko や FBC-i で聴くこともできます。



敦賀赤レンガ倉庫

令和五年十月 もくじ

- 十月一日放送（第二十七回）
 持続可能な農と食への展望
 ～見直される小さな農業～ …… 2
 愛知学院大学教授 関根佳恵
- 十月八日放送（第二十八回）
 お年寄りの心と体の健康を支える
 リモアプラス 代表 谷口修也 4
- 十月十五日放送（第二十九回）
 ご存じですか？福井県の外来生物 …… 6
 福井県自然保護センター 五十川祥代
- 十月二十二日放送（第三十回）
 安全運転のススメ
 ～安全に長く運転を続けるために～ …… 9
 福井県警察本部交通企画課 藤崎 ゆづ子
- 十月二十九日放送（第三十一回）
 大工仕事を世界に動画で発信する親子
 YouTubeクリエイター
 フレイトイブメーカー 船井啓太 11
- 感想文のコーナー …… 13
- 文芸欄 …… 16

■十月一日放送（第二十七回）

持続可能な農と食への展望 ～見直される小さな農業～

愛知学院大学教授 関根佳恵

1. はじめに

近年、食品価格の値上がりが続いています。直接的な原因としては、新型コロナウイルスやウクライナとロシアの戦争による世界的な食料危機、円安等の影響が指摘されていますが、実はそれ以前から気候変動や生物多様性の喪失、人口増加などの世界的な課題に私たちは直面しています。現在の農業や食料生産のあり方を、将来にわたって持続可能なものにするには、どうしたらよいのでしょうか。こうした問いのなかで見直されているのが、小さな農業、つまり小規模な家族農業です。小規模な家族農業は、環境にやさしい持続可能な農業として、国際的に再評価されています。

2. 国際的に見直される家族農業の役割

国連は、2014年を「国際家族農業年」とし、2018年には「農民の権利宣言」を採択しました。さらに、2019～2028年を国連「家族農業の

10年」と定め、2030年までのSDGs達成にとって重要な取り組みと位置づけました。これは、2008年の世界的な食料危機を受けて、これまでの農業・食料政策を見直し、小規模な家族農業を中心とした持続可能な農と食をめざす機運が高まったことによるものです。

国連食糧農業機関（FAO）の統計によると、世界の農場の9割以上が家族農場であり、世界の食料の8割以上を供給しています。このため、食料危機を回避し、飢餓をゼロにするためには、主要な食料生産者である家族農業に対する支援が欠かせません。また、世界の家族農業の73%は1ha未満、85%は2ha未満であり、大型農業機械や施設等を用いず、化石燃料への依存度が低い農法を採用している経営が多いことから、持続可能な農業の担い手と位置づけられています。

3. 持続可能な農と食のあり方としてのアグロエコロジー

アグロエコロジーは、農業の営みを生態系の物質循環のなかに位置づけて、生態系を持続・発展するような農と食のシステムです。化学農薬・化学肥料や遺伝子操作をした作物を用いない有機農業や自然農法と技術的に重なる部分が大きいです。これまで、有機農業や自然農法は土地生産性や労働生産性が低いと考えられてきましたが、イギリスのエセックス大学のブレティ教授らによると、アグロエコロジーの実践によって多様な地域と品目の平均で1・8倍も単収が向上したことが分かりました。さらに、アグロエコロジーの実践は、気候変動対策にもなります。そのため、国連や世界銀行は2000年代末から相次いで報告書を発



表したり、国際会議を開催したりして、これまでの化学農薬・化学肥料に依存した工業的農業から脱却し、早急に生物多様性と地域コミュニティを重視するアグロエコロジーへ転換するべきだと強く勧告しています。

4. 小規模農業の優位性―新しい経営指標の導入―

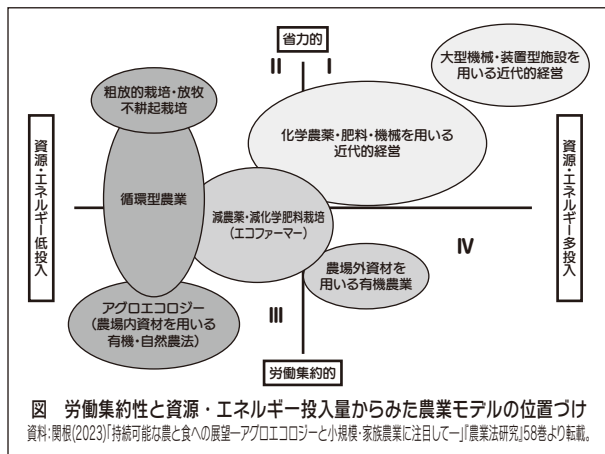
欧米諸国を含む国際社会は、なぜ小規模農業の優位性を高く評価するようになったのでしょうか。これを理解するためには、二つの新しい経営指標について論じる必要があります。これまで、農業経営の効率性や生産性は、土地生産性や労働生産性で測られてきました。しかし、この経済的指標にもとづく発展モデルでは、見落とされているものが二つあります。それは、21世紀において農業経営が最も重視すべき「社会的指標」と「環境的指標」です。

表 アグロエコロジーの10要素

	10要素	内 容
1	多様性	自然資源を保全しつつ食料保障を達成するための鍵
2	知の共同創造と共有	参加型アプローチをとれば地域の課題を解決できる
3	相乗効果	多様な生態系サービスと農業生産の間の相乗効果を
4	資源・エネルギー効率性	農場外資源への依存を減らす
5	循環	資源循環は経済的・環境的コストの低減になる
6	レジリエンス(回復力)	人間、コミュニティ、生態系システムのレジリエンス強化
7	人間と社会の価値	農村の暮らし、公平性、福祉の改善
8	文化と食の伝統	健康的、多様、文化的な食事を普及する
9	責任ある統治	地域から国家の各段階で責任ある効果的統治メカニズムを
10	循環経済・連帯経済	生産者と消費者を再結合し、包括的・持続的發展を

資料：FAO(2018)より筆者作成。

こうした新たな指標を考慮に入れると、これまで最も望ましいとされてきた近代的経営は、新たな経営指標で評価すると、社会的指標からみても環境的指標からみてもけっして望ましい経営形態とはいえないことが分かってきました。逆にアグロエコロジーは、プレティ教授らが指摘するように、社会的指標からみても環境的指標からみても持続可能性が高く、今後育成すべき農と食のあり方であることが分かります。



講師略歴……関根 佳恵(せきね かえ)

1980年神奈川県生まれ。2011年京都大学大学院修了。博士(経済学)。フランス国立農学研究所(INRA、現INRAE)研修員、国連世界食料安全保障委員会(CFS) 専門家、国連食糧農業機関(FAO) 客員研究員をへて2022年より現職。2019年より家族農林漁業プラットフォーム・ジャパン常務理事。著書に「13歳からの食と農」2020年、「家族農業が世界を変える(全3巻)」2021〜2022年(第24回学校図書館出版賞受賞)「かもがわ出版」。「ほんごうのサステナビリティってなに?」2023年(農文協)など。

■十月八日放送（第二十八回）

お年寄りの心と体の健康を支える

リモアプラス 代表 谷口修也

私は現在、①理学療法士、②日本スポーツ協会アスレティックトレーナー、③介護支援専門員（ケアマネージャー）の3つの資格を活かし、スポーツをしている子どもからお年寄りまで幅広い年代の心と体の健康をサポートしています。今回、お年寄りの方が今まで以上により充実した前向きな人生を過ごすための「今からできる4つのポイント」をご紹介します。

◇規則正しい生活をする

まず、大切なことは規則正しい生活をすることです。このことは、高齢者だけでなく、どんな人にも大切なことです。そして、少しでも疲れたり働きすぎだと感じた場合は、十分な休養や睡眠をとることが重要になります。高齢者は、生理的に睡眠が浅くなってしまう傾向になりがちですが、どう



しても「寝つきが悪い」「よく夢を見て眠りが浅い」「早く目が覚めてしまう」等と長い間、感じている方は、精神科や心療内科等の専門医に相談することをお勧めします。

◇食生活に気を配る

次に、食事への配慮です。食生活は毎日のことです。食生活に気を配るということは、大きな病気の発症を予防することや病気の治療にも役立ちます。高齢者では、動脈硬化・糖尿病・高血圧・高脂血症・骨粗鬆症等、一度は聞いたことがある疾患かと思いますが、それらが引き金になって、さらに重大で致命的な病気に発展していく可能性があります。このような基礎疾患は、日頃の食生活に気を配ることで十分に予防することができ、また、治療の一環になることもありますので、まずは、今できることから試してみましよう。

◇軽い運動習慣を取り入れる

基礎疾患の予防や治療には、軽い運動習慣を取り入れることが重要であり病院では必ず指摘されることです。加えて、軽い運動は病気の予防や治療に必要なだけでなく高齢者の生活そのものを充実させることに繋がります。ここで言う「軽い運動」とは、30分程度を歩くことか、プール等で水の中を歩くことです。もちろん、転倒事故を防ぐために急いではいけません。ちょっと呼吸が早くなる程度が目

安です。

◇心や体の不調に早く気づく

高齢者では、体の病気だけでなく心の病気にも早く気づく必要があります。特に、うつ病と認知症について注意して頂きたいと思います。

うつ病は、特別な病気ではなく、特に高齢者ではしばしば見られる心の病気ですが、治る病気でもあります。初期症状は、不眠症（特に朝早く目が覚めてしまう）や体の疲労感、食欲不振、頭痛、肩こり、腰痛等、高齢者ではしばしば自覚するような身体症状のこともありますので、内科等の検査では異常がないと言われた場合には、うつ病の存在を疑い専門医に相談してみましよう。心や体の病気への最善の対応は、「早期発見」「早期治療」に尽きます。

また、認知症も早期発見し早期治療すべき疾患になります。認知症の進行により症状は変化しますが、特に最初に見られる初期症状としては、「物忘れ」「判断力が衰える」「時間や場所がわからない」「人格が変わる」「不安感が強い」「意欲低下」等が挙げられます。認知症の予防には、やはり絶えず脳を刺激していることが必要であるため、新聞や本を読む習慣はできる限り続け、視力の問題でそれが不可能であればラジオのニュース番組を聞いたりすることが効果的でしょう。また、手足を使うことや何かの作業をすることも脳を刺激することに繋がります。

◇最後に

誰もが迎える高齢期という時期をより充実したものにするためには、まず、心身の健康が大前提になります。そして、そのうえに趣味や生きがい、それぞれが置かれた環境や立場を考えながら最も充実した人生、生活の質を考えていかなければなりません。心身の健康は、日常的に注意することやちょっとした努力により向上するものと言われていきます。先述した通り、「今からできる4つのポイント」を早速、実践して頂き、どうか、いつまでも社会の現役として後輩たちに色々なことを教えて頂き、今まで以上により充実した人生を送って頂きたいと思っています。

講師略歴……谷口 修也（たにぐち しゅじや）

1988年、石川県金沢市生まれ。子どもからお年寄りまで幅広い年代の手助けをしたいとの思いから、理学療法士免許を取得。福井県内の総合病院に勤務する傍ら国体チームのトレーナー等を経験し日本スポーツ協会アスレティックトレーナーを取得。

また、スポーツ分野だけでなく介護支援専門員（ケアマネージャー）の3つの資格を活かし、現在、福井県丹南地区を中心にスポーツをしている子どもからお年寄りまで幅広い年代の心と体のサポートを支援している。

■十月十五日放送（第二十九回）

「こ存じですか？福井県の外来生物」

福井県自然保護センター 五十川 祥代

「外来生物」「外来種」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？ 「外来生物」と聞いても、外国産のペットを飼っている自分には関係ないだろう、と思っていまいませんか？ しかし、交通や物流網が発達した現代では、意図せずにもが外来生物の運び屋になる可能性があります。近年注目されている外来生物について、福井県内の状況や私たちにできることは何か、お話しします。

○外来生物とは？

「外来生物」「外来種」とは、人の活動に伴って、元いた場所とは別の場所に生息するようになった生きもののことを言います。一方、「在来生物」

「在来種」は、元々生息している生きもののことを言います。

人が誕生して以来、その活動に伴って移動した生きものは外来生物とよばれます。しかし、



アライグマ



ウシガエル

写真：環境省提供（アライグマ、ウシガエル）

明治時代の産業革命により、以前とは比べ物にならないほど短時間で遠くへ移動や輸送をすることができるようになり、それに伴って移動する生物の種類や量も大幅に増え、外来生物の問題が顕在化してきました。そのため、今回は明治時代以降に生じた外来生物の問題についてお話しします。

○福井県の外来生物

日本で確認されている外来生物は、二千種以上とされています。福井県で確認されている外来生物をいくつかご紹介いたします。

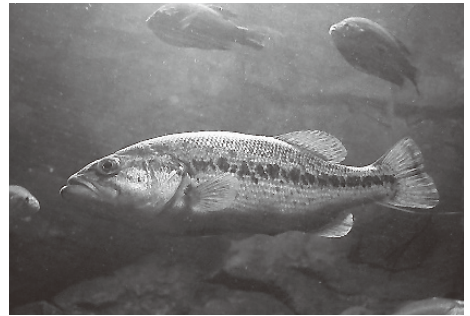
○外来生物の被害と対策

外来生物の被害は、主に三種類あります。

- ・ 人体への被害（毒がある、刺す など）
- ・ 農林水産被害（作物を食べる、畑を荒らす など）



セイタカアワダチソウ



オオクチバス



オオキンケイギク



セアカゴケグモ

写真：環境省提供（オオクチバス、セアカゴケグモ）

- ・ 生態系被害（在来生物を食べる、生息環境を奪つ など）

これらの被害を防ぐため、県内でも、様々な対策が行われています。

まず、外来生物法による対策です。外来生物法は外来生物の中でも特に被害が深刻なものを「特定外来生物」に指定し、特定外来生物の飼育、栽培、運搬、放出などを禁止しています。特定外来生物と知らなかったとしても、禁止された行為を行うと、法律で罰せられます。注意したいのは、令和5年6月から、ミシシッピアカミミガメとアメリカザリガニが「条件付特定外来生物」に指定されたことです。この二種類の生物は生態系への悪影響が大きいので、今年から特定外来生物に指定されましたが、ペットや教材として飼育されているものも多いため、飼育や飼育のため



ミシシッピアカミミガメ



アメリカザリガニ

の運搬は認められています。現在、飼育している方は、最後まで責任をもって飼育し、絶対に野外に放さないようにしてください。

また、法律による規制だけでなく、駆除や普及啓発といった対策も各地で行われています。

しかし、外来生物は一旦定着してしまうと、駆除を行っても根絶することが困難です。そのため、新たな外来生物を生み出さないことや、早期発見がとても重要です。

○誰にでもできる対策は何か

新たな外来生物を生み出さないために、誰にでもできる対策を三つご紹介します。

【対策1】は、「外来種被害予防三原則」を守ることです。三原則とは、生物を「入れない」「放さない」「拡げない」というものです。日本に既に生息している生き物であっても、元いた場所とは別の場所に放すと外来種になってしまう。生き物を別の場所に持ち込んだりせず、飼育するときには責任をもって最後まで飼いまししょう。

【対策2】は、商品を購入するとき、地元産や国産のものを購入することです。小さな虫や外来植物の種など、県外や国外から運び込まれた物品やコンテナに付着したり混ざったりして、意図せずに県内にやってきています。地元産や国産のものを購入すれば、物流に伴って生き物が意

図せず運ばれる機会を減らすことができます。

【対策3】は、身近な環境に興味をもつことです。新たな外来生物が入り込んでしまっても、定着する前に発見、対策することができれば、根絶が可能です。早期発見のためには、一人一人が身近な環境に興味をもち、その変化に気づくことが重要です。

○外来生物は悪者？

外来生物の問題や対策をお話ししてきましたが、外来生物は悪者なのでしょうか？ 身近な自然を観察すると、外来生物もほかの生き物と関係をもちながら、それぞれが懸命に生きていることがわかります。外来生物は、自分で移動してきたわけではなく、人間の活動が原因で移動し、移動先で懸命に生きています。本当に悪いのは、本来の生息場所から移動させてしまった人間ではないでしょうか。外来生物の問題は、人間が原因で起こっている問題です。私たち人間が外来生物を生み出さないよう、対策をする必要があります。

講師略歴……五十川 祥代（いそかわ さちよ）

2019年度、福井県庁に入庁。2022年度より、福井県自然保護センターにて県内の自然環境保全の普及啓発、希少種保全や外来生物対策、環境教育などを担当。外来生物対策としては、展示による普及啓発や、希少種保全を目的としたアメリカザリガニやウシガエルの駆除などを行っている。

■十月二十二日放送（第三十回）

安全運転のススメ

「安全に長く運転を続けるために」

福井県警察本部交通企画課 藤崎 ゆづり

【三つ子の魂百まで】

私が免許取りたての頃に上司の警察官から教わったことです。

○横断歩道の標識が見えたら、アクセルから足を離し、「歩行者なし」と言いつ

横断歩道の標識は、横断歩道の約30メートル手前に設置されており、標識を見つけた時点で足をアクセルから離せば、横断歩道手前で停止することができ、ブレーキペダルへの足の移動も速やかにできます。

○信号待ちは、車間距離を十分にとり、二次事故を防ぐ車間距離を十分にとることで、追突されても、前車への玉突き事故を防ぐことができます。

○ハンドルでよけず、ブレーキでよける

他車と出合い頭に衝突しそうになったときは、ブレーキを踏みます。ハンドルでよけると自車が対向車線にはみ出し、正面衝突の可能性があります。

三つ子の魂百までといいます。私は今でも、この教えを心がけています。上司から指導を受けたおかげで、事故を最小限に抑えるための行動を身に付けました。

【シニア(65歳以上)の運転免許人口の推移】

福井県のシニアの運転免許人口は約15万1千人です。たくさんシニアの方が車を運転しており、シニアの運転免許人口は増加傾向にあります。

【シニアの交通事故発生状況】

令和4年は、926件の人身事故のうち、シニアが第一当事者となった事故は、266件で、全体の28.7%に当たります。毎年、約3割弱はシニアの事故です。

【交通事故発生状況は無機質？】

数字は無機質で、交通事故の悲惨さが伝わりにくいところがあります。

交通事故の1件1件に、死傷した方がおられ、大きな家族が、ある日突然、交通事故でいなくなる、そのご家族の心境はいかなるものでしょうか。

また、加害者は、相手への謝罪、治療費の支払い、物品の弁償などの責任を負わなければなりません。

発生件数の裏には、被害者も加害者もそれぞれの家族をも巻き込む悲惨な現実が隠れているのです。

だからこそ、他人事だと思わず、「安全運転をすすむ」という強い「意思」を持ち、油断をしないよう気を引き締めて運転しましょう。



【どうして油断してしまっているのか？】

交通ルールを守らなかった時、必ず交通事故が発生するとは限らないため、「守らなくても交通事故は起こらなかった」という経験を積み重ねていくうちに、安全に運転しなければならぬという意識が薄れ、油断が生まれます。

【いつもと違う時こそ、落ち着きを取り戻す】

交通事故の原因は、油断のほかにもあります。人は、いつもと違う何かがあると、交通ルールをおろそかにしてしまいがちです。

・急いでいたから、無理に右折したところ、直進してきた車と衝突した。

・思いがけない渋滞に焦ってしまい、追突してしまった。

・慌てていたため、黄色信号で加速して、横断歩行者をはねてしまった。

交通事故は、焦りや急ぐ気持ちに起因するものもあるのです。

自分が、焦っている、慌てていると感じたら、そんな時こそ、落ち着きを取り戻しましょう。

【運転免許の返納を考える】

令和4年中に、実際に、シニアの方で、自主返納をした方は、2,550人でした。高齢を理由としている方がほとんどです。

こんな返納理由もあります。

- ・返納したら、バスの無料券をもらえるから
- ・車の維持費を考えると、タフシーを使った方が得だから

車の維持費は、1年当たり約30万円弱です。タフシーの利用料金が往復2千円として、週に3回利用すると、1年間で約29万円です。公共交通機関を利用すれば、もっとお得になるのは言うまでもありません。

【運転免許返納の手続き】

運転免許を返納する場合、県内にある4つの運転免許センターと各警察署が窓口となります。運転免許の返納は無料です。

運転経歴証明書を申請する場合は、交付手数料と証明写真が必要です。詳しくは、最寄りの警察署や運転免許センターにお問い合わせください。

【安全に長く運転を続けるために】

警察では、運転に不安のある方や自分の運転が安全かを確かめたい方に、運転指導（オブジェ講習）を行っています。講習時間は約30分、マイカーを運転して路上を走行するもので無料ですので、お気軽に最寄りの警察署にお問い合わせください。

講師略歴……藤崎 ゆじゆ(ふじゆき ゆじゆ)

福井県敦賀市生まれ

平成5年に福井県警察職員となり、現在、福井県警察本部交通企画課安全教育担当課長補佐として在職中。

■十月二十九日放送 (第三十一回)

大工仕事を世界に動画で発信する親子

YouTubeクリエイター
クリエイティブメーカー 船井啓太

2020年3月、世界中を震撼させた新型コロナウイルスで人生のプランを大きく狂わされた一人が私です。当時大学4年生の私は休学していて、2020年4月から2年間の海外渡航計画を立てていました。外国語を学ぶことを一番の目的に、様々な経験ができるだろうと期待して準備をしていました。しかし、この新型コロナウイルスにより飛行機は飛ばない、受け入れ先の学校も閉鎖と告げられ全ての計画が白紙になってしまいました。

そこで、私は海外でやってみたいと思っていたYouTube

ubeに着目しました。ただ、

私が思っていた内容は海外での暮らしについての発信です。それがかなわない中、とにかく何かやらなければという思いでいっぱいでした。当



時既にYouTubeは飽和状態で、上がっていない動画

はないくらい、様々な動画が上がっている状況でした。そこで結果を出すには、とにかく専門性が高く価値ある動画を上げるしかないと思っていました。実の父親が「大工」の職人であることに気づきました。父親に無理を言うてお願ひ、YouTubeに出演してもらおうようになりました。そして、『大工の正ちゃん』というYouTubeチャンネルをスタート、大工、家造り、豆知識などについて発信しました。

スタート時、大工仕事、日本の職人、家造りには価値があるという仮説を立てて動画を発信し、当初の目標は登録者数5,000人いけばいいと思っていましたが、チャンネルを始めて半年で10万人を達成することができたのは嬉しい誤算でした。約3年6ヶ月経ち、現在日本語チャンネルは62万人、英語版の海外向けチャンネルは14万人と国内外合わせて78万人もの登録者数を獲得。一個人から世界中にまで広く日本の「大工仕事」が届くようになりました。

改めて、この『大工の正ちゃん』、父親が歴50年のベテラン大工、元タレント関連で建築に関しては全くのド素人で父親の大工仕事すらほとんど見たことが無い私が、カメラマン兼ディレクターという親子2人で構成しています。私が全く建築を知らないド素人だったという点が、このチャンネ

ルがここまで伸びることができた一番の要因だと考えています。YouTubeというプラットフォームは、制限や束縛はなく誰でも自由にアクセスすることができ、見ていく多くは専門外の人です。だからこそ大工仕事を伝えるためには、「ト素人の私が理解できれば、世の中の人にも届くのではないか」と考え、理解できるラインまで噛み砕いて伝えていることが一番の工夫です。

大工仕事を発信するにつれて、これまで作成してきた動画が様々な所に影響を与えていることが分かりました。中でも大変驚いたのが社員教育、学校教育の場で使われていることです。正直、私達はこの動画が教材として使われることなど、全く想定しておりませんでした。現在、様々な高校や高専、大学などの建築科で認知が広がっていることを度々聞きます。

また、建築業界では、大工という職種だけを取っても、慢性的な人手不足であるという深刻な問題があります。そんな中、私達の動画が使われることで教育や技術の継承が実現できるのなら、少しは役割を持っているのかなと思っています。

半ば偶然にも始まった、このYouTubeチャンネルが、日本の教育機関や業界に対して、3年足らずでここまで影響を持てるようになったのは、「動画」というツール

が一般的になった時代だからこそです。それが世界中にまで届き、一つの作品としてこれからも残り続け、そして使われ方次第では無限大の価値が生まれることを考えますと、今作れる動画一本一本妥協なく、最大限に伝え切るといのが、このチャンネルの使命なのかなと思っています。親父の引退まで今後とも活動をしていきたいと考えております。



講師略歴……船井 啓太（ふない けいた）

1998年福井県敦賀市生まれ。2年間の海外渡航を新型コロナウイルスにより断念を機に、動画を撮影・編集してYouTubeに投稿するYouTubeクリエイター。自らが運営する「大工の正ちゃん」のチャンネル登録者数は国内外合わせて約78万人。父親である大工屋50年超の「正ちゃん」が家を建てるまでの流れなどを紹介しており、YouTubeを通して大工の技術を伝えている。また、敦賀の屋台文化を盛り上げる活動を始めるなど、価値のあるものを探し出し、その価値を最大限高め、伝えている。

感想文のコーナー

このコーナーは、受講生の皆様から寄せられた感想文を紹介いたします。紙面の都合上、すべての感想文を紹介できないことをご容赦ください。

■八月六日放送（第十九回）

一乗谷朝倉氏遺跡から知る戦国時代の暮らし

田中 祐二 先生の感想文より

▼高石 まゆみ（百六十五番）

一乗谷朝倉氏遺跡博物館がオープンしてから二度訪れました。建物の中に石敷遺構がそのまま保存されていることに驚くとともに、当時の様子が見えてくるようでした。柴田勝家が北ノ庄に移り、戦国時代の城下町がまるごと残ったことで、今の遺跡に繋がったのですね。

また、ジオラマの城下町はとてもリアルで、賑やかな町並みが伝わってきました。城下町のトイレが一軒ごとにあることや扉の方を向いているなどの緻密な再現が面白いです。

以前、埋蔵金が井戸から出土されたとニュースになりました。織田軍に攻められた時、再起を期して財産を井戸に投げ込んだのか、やむなく放置したのか等想像するだけで戦国時代にいったような気がします。

また、四国遍路の当時の旅人は、自分の落書きが未来の貴重な遺産になるなど知る由も無いこと。今度訪ねたらジオラマの城下町をじっくりと見学したいと思います。

▼酒井 匠（八十四番）

一乗谷朝倉氏遺跡へは何度も見学に行っています。再現された城下町には大通り沿いに町屋が並び、様々な職人の人形が一軒一軒に置かれています。山側には武家屋敷の門が建ち並んでいて大きな城下町です。米屋、染物屋、鍛冶屋など当時の様子が再現されています。今回の小さな小屋のトイレについても再現された様子を見て、詳しい説明も聞きました。

今までの見学でも、そして新しい博物館の見学でも、語り部の方から詳しい説明を受け、その都度新しい発見があり戦国時代のくらしが想像できました。

本年9月3日まで開館一周年記念特別展開催中ですので、また観覧に行こうと思います。

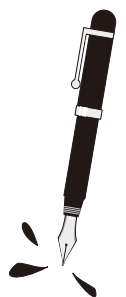
■八月十三日放送（第二十回）

健康寿命延伸のための+10とBK30

杉浦 宏季 先生の感想文より

▼中山 慶子（二百六番）

福井県に住んでいると、車は一人一台が当たり前の地域です。逆に東京などに行くとき歩くスピードは速いし、地下



鉄を利用する時は階段を上ったり下ったり。

足が不自由になり、ますます運動しなくなったので、体操教室に通ってはいますが、座って長時間作業することが多い毎日です。趣味やボランティア活動で家事以外は座っての作業がほとんどです。一度作業を始めたなら長時間同じ姿勢で過してしまいます。

お話をお聞きしていると、長時間座ることは体に良くないし、運動もまだまだ足りていないことを痛感します。「+10とBK30」という言葉は初めてお聞きしました。決して出来ない時間や手間ではありません。でも、継続する事が大切だと思います。やらなくても直ぐに困る事はありません。しかし、要介護になれば寿命と健康寿命の差が開くばかりです。この差が一日でも縮まるように「+10とBK30」を心掛けたと思います。

▼山場 太郎（四番）

市の健康診断を毎年受診し、肺がん、大腸がんの検査は欠かしたことがない。糖尿病は生活習慣病と言われている。妻は糖尿病が原因で歩行困難となり89歳で亡くなった苦い経験がある。

座位行動が多いと糖尿病の罹患率が高くなる。それらは運動不足からであり防止のため常に考えて身体を動かしている。ラジオ体操を365日、毎日午前6時30分から実践、その他週2回3時間輪投げとペタンクの競技に参加している。またに+10とBK30がある。

■八月二十日放送（第二十一回）

敦賀と市民のまちづくり

池田 裕太郎 先生の感想文より

▼大下 敏雄（二百二十九番）

理事長さんのお話を聞いて、改めてボランティアの崇高な精神を知りました。「ボランティアは志願兵」という考えに賛成です。2018年の第73回の福井国体で募集があった時もそんな気持ちでした。

私事で恐縮ですが、平成4年12月6日に「誰でもが参加できるフルマソン」を掲げ、福井で初めて市民フルマソンを開催しました。正式名称は1992チャレンジ九頭竜フルマソン（九頭龍走友会主催・福井新聞社後援）永平寺町（旧松岡町）五松橋を発着点に行われ、214人の参加者がいました。トップの2時間40分から制限時間6時間の人まで、長丁場の大会を会員や多くのボランティアが支えました。

会員は5カ月前から準備に入り、終わってからもういろいろなスポンサーへお礼に回ったり、完走シーンの写真を送付したりと動き回ったことが思い出されます。やはり中心となる庄内会長（故人）の牽引力が大きいと思いました。ボランティアを恒久的に継続するためには柱となる人が必要です。理事長さんの今後の活躍をお祈り申し上げます。

▼寺本 明乎（二百四十八番）

ボランティアといえは被害等の被害に遭った所への無償奉仕と思っていました。今回の講座で、誰からも強制されずに、自分がやりたいボランティアを、いろいろな形や方法で、責任を持って一生懸命やることであると自覚させられました。

■八月二十七日放送（第二十二回）

学校150年物語

～学制発布150年を受けて～

巢守 俊彦 先生の感想文より

▼竹内 多美子（四十番）

先日家族で教育博物館へ行きました。平成29年に開設されてからも6年も経ち、一度見学してみたいと心にとめていたのが実現したのです。

元高等学校の校舎を活用したもので建物全体が教育博物館にふさわしく、効果抜群と思えました。ちょうど学制150年記念企画展が開催され、明治、大正、昭和の学校の歩みがまとめられています。

明治、大正は父母の時代で思い出話から想像がふくらみ、私達昭和時代までの変遷がはっきりわかり、懐かしさでいっぱいでした。

各教室ではテーマ別に懐かしい教育備品等が展示されていて、家族のそれぞれが関わった思い出を共有できて楽し

い見学となりました。

福井県の教育は明治時代から真摯に取り組まれてきて、今日の高レベルに至っている素晴らしいことに改めて思いを強くさせていただきました。

講師の巢守先生もおっしゃっておられました。50年後学制発布200年を迎えた時、日本、福井はどのように発展しているのかと同じ思いをしています。「行く末の幸多かりし」と願っております。

▼中野 利子（百三十一番）

今の日本がこれだけ発展したのは義務教育によるものだと言われています。明治5年に公布された教育制度・学制は教育を充実することを目指したもので、条文には「邑に不学の戸なく、家に不学の人なからかしめんことを期す」とあります。小学校が設立され国民全員が平等に教育を受けられる「国民皆学」になりました。

校舎建築に係る費用は税金と地元負担となり就学3割明治35年には授業料を廃止、「国民学校」に改められます。そして終戦、震災をくぐり抜け、昭和22年平和と民主主義の実現を目指す教育の理念が掲げられました。

昭和26年には県内の95%の児童が学校給食を食べるようになり、クラスは45人学級になり、「生きる力」「他者と関わる力」を重視するようになっていきます。

過去を回顧する日は未来を展望すると自分の歳を重ねながら聴かせていただきました。

文芸欄

俳句

ラ・カンパネラ母娘連弾秋の駅
椅子に乗る読みかけの本秋の暮

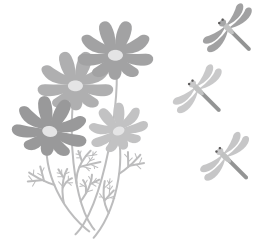
江守 和子(二百二十二番)

薪くべて湯かげん問うた遠い秋
七輪に秋刀魚焼いてた幼い日

小山 美令(二百四十二番)

ボクは今日ばあちゃんの弟子お芋掘る
周波数少しずつ違って虫の声

増田 寛子(二百四十六番)



短歌

近所の毎日通うスーパーの店員さんらの名前覚える

杉下 信夫(八十八番)

川柳

頭垂れ刈り取りを待つ稲穂たち
干からびたミミズの姿に何思う
コンクリのすき間に咲く百日紅

大下 敏雄(二百二十九番)

マスクかけやと面会すぐ時間
寄り添って介護の心通じない

前川嘉津子(二百十八番)

車窓開け「ばあちゃん、おはよー」と向いの見
新幹線客連れ来ても足不足?

谷川 好枝(四番)

発行所 福井県社会福祉協議会

〒910-1852 福井市光陽 1-3-22

電話 0776-241433
FAX 0776-240041