

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。



平泉寺白山神社

令和四年十一月 **もくじ**

- 十一月六日放送（第三十二回）
 バラで彩る人生
 ～バラの魅力で世界が広がる～
 公益財団法人日本ばら会
 常務理事 坂本 千恵子
- 十一月十三日放送（第三十三回）
 映画館のない山里の
 映画資料室の話……………5
 映画の本と資料の図書館
 名田庄のちいさな映画資料室
 村上 正純
- 十一月二十日放送（第三十四回）
 手仕事の美しさを次世代へ
 ～針と糸で描く刺し子～……………7
 刺し子作家 五島 万里代
- 十一月二十七日放送（第三十五回）
 いくつになっても夢は叶う
 プロトランペッターの夢を叶えた
 ～トッパセルスマンからの転身～
 トランペット奏者 谷口 浩和
- 感想文のコーナー……………12
- 文芸欄……………16

■十一月六日放送 (第三十二回)

バラで彩る人生

バラの魅力で世界が広がる

公益財団法人日本ばら会

常務理事

坂本 千恵子

【バラを生涯の趣味に】

みなさんは「バラ」といえばどんな楽しみ方を思い浮かべるでしょうか。庭園を彩る美しい「花」としてのバラはもちろん、香水などの華やかな「香り」や、様々な色を出す「染め物」。さらに、小説や詩などに登場して「文学」を色づけたり、「食事」においてさと美しさをプラスしたりするなど、バラにはさまざまなお楽しみがあります。

私はバラの栽培を始めて40年余り。「花」の美しさと、「栽培」から広がる「人とのつながり」に魅了されました。現在は自宅の庭とハウスなどで、400種類以上、約5000株のバラを家族と協力しながら育てています。毎年春と秋



には、庭を一般の方たちにも公開していて、ローズガーデンの魅力と様々な品種の育て方などを来てくださった方たちと共有しています。このオープンガーデンは、珍しい品種を楽しむに

している方や、香りを楽しむ方、また庭全体の美しさを見に来られる方など大勢の人で賑わっています。一緒にバラを育てている私の家族でも一人ひとり好きな品種は違います。いろいろな楽しみ方ができる花だからこそ、バラは生涯の趣味としてもおすすめすることができます。

【バラの栽培は「ひと仕事」】

今回は栽培についてお話します。現在、バラの種類は登録されているだけでも4万種以上の品種が存在すると言われています。それぞれのバラには個性があり、色はもちろん、花の形や香りの違い、さらに同じ種類でも置く場所や栽培の条件によって違いが出てきます。こうした様々な個性が光るバラを比べてみて、自分のお気に入りの品種をみつけるのも楽しいですし、数を絞って育ててみて、季節によって変わる花の表情を見られるのも栽培の楽しみの一つです。

また、バラは「庭づくり」にも最適な花だと思えます。バラの中には1株でたくさんの花を咲かせるものや、1年に何度も咲く品種、さらに成長すると屋根まで蔓を伸ばす品種などもあります。最近はインターネットやホームセンターでもたくさん種類のバラが販売されているので、誰でも簡単に様々な種類のバラを揃えることができます。それらを庭で3年も育てれば、美しいバラが咲き誇るローズガーデンが完成します。

オープンガーデンの時には素朴な質問から肥料や薬剤の

ことまで様々な質問にできる限り家族が答えています。それが縁になり、年間を通してバラ交流も生まれています。全国規模の「公財」日本ばら会にもありますし、バラの美しさなどを競うコンテストも毎年多数開催されています。私もこれまで様々なコンテストに出品していますが、他の方たちが育てた美しいバラを見たり、お互いの栽培技術を共有したり、そこで新しいバラ仲間ができたりなど楽しみながら、毎回刺激を受ける機会にもなっています。

【育てやすいバラたち】

個性が光るバラたちの中で、初めての方にも育てやすい品種をいくつか紹介します。

マチルダ

淡いピンク色がグラデーションのようになっている花。ときどき薬剤を散布するだけで良く育つ丈夫な品種。



つるローズうらら

ショッキングピンク色の大変華やかなバラ。花付きが良く返り咲きもする。ショートも良く伸びる。



ブルーフォーユー

赤紫や藤色。気温や栽培条件によって色付きが異なる。フリルのような花を付ける。



アウグスタ ルイーゼ
アプリコット色～桃色。香りが強く、大きな花を咲かせる。



カザンラク
ピンク色。香水の原料となるほど芳香高い。枝が伸びるのでアーチやフェンスの近くで育てるのがおすすめ。一季咲き。



【バラを育てる時のポイント】

バラを美しく育てるためには、水やりが何よりも大切です。鉢植えや地植えの場合、土の中の水を切らさないことが必要で、私は少々の雨でも水やりをしています。水やりの仕方としては、じょうろなどで花や木の上から水を振りまくのではなく、植えている鉢や地面の土に直接水をたっぷりかけるようにします。

もし、水を切らさずによっても葉が萎れる場合は、土を変えてみてください。土が水を含まない状態だったり、中が空洞になっていて、根から上手く水を吸い上げられなくなっていたりする可能性があります。肥料や薬剤を与えること、さらに日当たりなどにも工夫が必要です。これらは品種や栽培環境でも異なってくるので、まずは水やりを欠かさず行うことで美しいバラを育ててみませんか。

講師略歴……坂本 千恵子（さかもと ちえこ）

バラの栽培を始めて40年余り。自宅の庭とハウスで400種類以上、約500株のバラを栽培している。バラで彩られた庭の美しさが評価され、2007年に「福井市都市景観賞」受賞。以降、毎年ローズガーデンを春と秋に一般公開している。2015年「国際バラとガーデニングショウ」大賞受賞、2018年同コンテストの2部門で大賞受賞、2019年・2020年「貴塚会」で王様賞を2年連続受賞など、これまで数々のバラのコンテストで受賞。「福井ばら会」の会長を長年務め、2019年に顧問に就任。退任後の現在は「公財」日本ばら会「常務理事として活躍。草月流1級師範顧問。

■十月十三日放送(第二十三回)

映画館のない山里の映画資料室の話

映画の本と資料の図書館
名田庄のちいさな映画資料室

村上正純

昭和三〇年代、名田庄村(当時)にも映画館がありました。取り壊される小学校の旧講堂を移築した建物は「知三(ちみ)会館」と呼ばれ、週に一回くらいの割合で、夜の時間帯に二本立てで上映されていました。私が二・三歳から小学生のころの時期で、よく映画を観に行きました。

知三会館では、松竹、東映、新東宝系の映画が上映されました。当時の東映映画は時代劇が中心で、片岡千恵蔵、中村錦之助、大川橋蔵などのスターが活躍し、「鞍馬天狗」や「快傑黒頭巾」などのヒーロー物も人気でした。男の子は皆、「チャンバラ」の場面に手に汗握り、主人公の活躍に心躍らせました。映画館に行った翌日は、「チャンバラ(ちゃんばら)」に興じたものです。



昭和三九年の東京オリンピックを機にテレビが普及するまでは、映画は娯楽の王者で、田舎の映画館にも大勢の人が詰めかけていました。主人公が悪者をやっつけると客席から拍手が起

こる。後ろから襲われそうになると「危ないぞ、気をつけろ」と掛け声がおこる。大人の小さい子どもまで、映画と客席が一体となって楽しみました。これが、私が映画を好きになった原点です。

高校一年の時に、「かくも長き不在」というフランス映画が、テレビで放映されました。第二次世界大戦中、ナチスに捕えられ行方不明になっている夫を待つ女性の物語です。戦争の場面は一切なく、部屋の鏡に映った男の後頭部の傷をとらえた一場面で、戦争の傷跡の深さが表現されています。この映画を観て、「映画の表現力は凄いと感銘を受け、本格的に映画が好きになりました。私が映画にのめり込むようになったきっかけの映画です。」

高校があった小浜市には、当時、映画館が二軒ありました。ちょうど、アメリカン・ニュー・シネマが出だしたころです。小浜では、大都市から一年くらい遅れての公開でしたが、『卒業』、『明日に向かって撃て』など、夢中になって観ました。授業をサボって『イージー・ライダー』を観に行ったとき、何か嫌な予感がして振り向いたら、後ろの客席に先生が座っていたということもありました。

高校を卒業して大阪へ出ると、周りは映画館がいっぱい。仕事帰りや休日は、ロードショー・封切り館や名画座で、新作から旧作まで浴びるように観ていました。

過去の作品を上映する映画会も頻繁にありました。日本映画では、黒澤明、小津安二郎、溝口健二、成瀬巳喜男監督などの作品をはじめ、私の生まれる前や子どもころに作られた映画を、系統的に観ることができました。

映画を観ること自体が、物語の展開に浸ったり、役者の演技や映像、音楽を味わったりと楽しいものです。タブレットやテレビ画面など、視界の一部分を凝視するのではなく、映画は、映画館の暗闇の中で、身も心も大きなスクリーンに包み込まれて観るのが一番です。

映画は感動を与えてくれます。新しい世界に目を開かせてくれたり、落ち込んだときに顔を上げさせてくれたり、悩んだときに背中を押してくれたら、孤独な心を癒やしてくれたり、今まで何度も映画に励まされてきました。今後、映画とそのような関係を続けたいものです。

定年退職した私は、七年前、生まれ育った名田庄に帰ってきました。高校の時から購読していた映画雑誌『キネマ旬報』は、いつのまにか五〇年分近くになっていました。千冊を超える雑誌や映画関係の図書、パンフレット・チラシなどを名田庄に持ち帰ってきました。

これらの資料を一人で見ていても勿体ない。映画の好きな人や興味のある人に自由に利用してもらおうと、自宅の一室を私設図書館にしました。名前は『名田庄のちいさな映画資料室』です。もともと図書館といっても、三人のお客さんで満員になる六畳の狭い部屋です。

現在、『キネマ旬報』は、一九六九年発行分から最新号まで五四年分があり、嶺南地方では、一番古くから揃っていると思います。インターネットで何でも情報が手に入ると言われますが、雑誌に掲載された映画の批評や制作者の話などは、当時の雑誌でなければ読むことができません。雑

誌は、その時代に記録された情報を教えてくれるだけでなく、映画が公開された当時の雰囲気も伝えてくれます。

パンフレットは約八〇冊あります。半分以上は、映画資料室開設後、色々な方に寄贈していただいたものです。

人口の少ない地域なので、熱心な映画ファンは多くありませんが、「周りに映画の話をしてもらえる人がいない。このような場がほしかった」と足を運んでくださる方もいます。当資料室が映画館のある町中になれば利用者はもっと多いかも知れませんが、この山里に映画の好きな人がいる限り、当資料室も存続し続けたいと思っています。

人の家上がり込んで本を見るということは、皆さん遠慮されがちのようです。空き家、空き店舗などを活用して、誰でも気軽に利用できるスペースができれば良いなと思います。地域の人たちにとっても、本に囲まれた空間で、音楽を聴き、お茶でも飲みながらお喋りをして、ゆったり過ごせる楽しい「居場所」になればと思います。

映画好きの人をはじめ様々な人との出会いや交流が図れる映画資料室。それは、何よりも私自身にとって、老後をいきいきと楽しく過ごすための「舞台装置」なのです。

講師略歴……村上 正純(むらかみ まさずみ)

一九五三年福井県遠敷郡名田庄村(当時。現おおい町名田庄地区)生まれ。一九七二年福井県立若狭高等学校卒業後、大阪法務局勤務。二〇一四年定年退職後、出身地に帰る。自宅の一室に「映画の本と資料の図書館『名田庄のちいさな映画資料室』」を開設。二〇一九年と二二一年に、名田庄公民館と共催で「映画資料展」を開催。

■十月二十日放送(第二十四回)

手仕事の美しさを次世代へ 針と糸で描く刺し子

刺し子作家 五島 万里代

私の子供の頃は、どの家庭でも夜には母親は家族の衣類の繕い物をしていました。私はそんな母の傍らで一緒に針を持ち、手遊びをしていた娘でした。針を持つことは生活の一部でしたし、それが大人になっても続いていました。「刺し子」をすることは特別な事では無く、子供の頃から針を持っていた延長で、習慣でした。本来「刺し子」は何時の時代も母から娘へと受け継がれてきたものです。私が「刺し子」をはじめるときかけに特別なものは無く、無理なく自然に刺し子の道を歩むことになりました。もし「刺し子」を始めるきっかけは「と聞かれたなら、「母の背中を見て育ちましたから」と答えるでしょう。



布で作られた衣類を大切にするために、何枚もの布を重ね合わせ縫っていくことで、丈夫さと保温を目的に手を施したものを「刺し子」と言います。「刺し子」の歴史は定かではありません

んが、技法やデザイン・用途を問わなければ人が衣服を身に着けた頃よりあったと考えています。「刺し子」は日本独特の衣生活の中から生まれた技法で、糸を縫い刺すことで布は豊かな表情を見せてくれます。「刺し子」には刺繍のように沢山のステッチは無く、伝統デザインはどれも一本の線の連続です。自分の描いた線を根気と向かい合いながら縫っていくだけです。日本人の精神の真ん中は「誠心」。指先に集中し、針を進めながら思います。「刺し子」はその「誠心」をも教え、養ってもくれるのではないかと。

福井県の刺し子の代表は「北前船の刺し子・さつくり」と考えています。江戸時代から明治時代にかけて、日本海を往来し交易していた「北前船」の中で働き着として着られていた「さつくり」は何枚も布を重ね、丁寧に刺し子をするので、布に強度と保温性を高める技法です。揺れる船の中で外傷から身を守り、寒い時には温かい「刺し子さつくり」が体も心も温めてくれたことと思います。又、港に船がついた時など、働き着と違ったおしゃれな「刺し子さつくり」を着ていたようです。「伝統デザイン特有の幾何学模様鮮やかに刺された「さつくり」は「北前船」の時代「刺し子」の価値をより高めていきました。

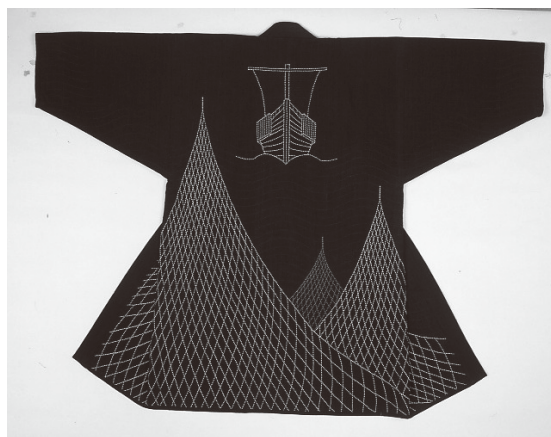
2005年「国民文化祭ふくしま2005」「北前船の刺し子・さつくり」で参加以来、「麻の葉」では作品展毎に「さつくり」を作り続けています。

時代の変化と共に、今、受け入れられる刺し子とは、と

考え続けています。刺し子の将来は決して明るくはありません。それだけに、私は作品展にこだわり続けてきました。麻の葉会設立42年、二年に一度、県内外にて作品展を続けてきました。今年6月「第21回展」が終了しました。作品展を続けることは大変ですが、常に作品展を開催し広く「刺し子」を紹介することで、刺し子を再びこの世から無くさない、忘れられないようにと努力をしています。作品展継続は継承努力の一つと考えています。

時代の流れにのみ込まれ、日常の場からはすっかり遠のいてしまった「刺し子」を、もう一度世に出したいと頑張っています。手仕事が生きづらい現代だけに、昔のように誰もがというわけにはいかず、これからは個人が担う時代なのかとも思います。それは刺し子に限ったことではないでしょう。

福井の刺し子に関しては「麻の葉会・会員」全員が継承者ですと答えています。私はその思いで会員と接していますし、会員の刺し子への意欲、考え、力もついてきています。現在、会員と共に子供を対象に「針に親しむ」をテーマに針を持つことに興味をもってほしいと思い、ボタン付けやポシエットなど、始めて針をもつ子供でも出来るように、準備をし、作品展や寺子屋などで教えています。針箱はいつも目に付くところへ置いておいてね。と声をかけながら針と遊んでいます。わずかな努力ですが、この子たちの中から何時かは、と、ひそかに願っています。



講師略歴……五島 万里代(ごしま まりよ)

1947年 福井市生まれ

1980年 福井の刺し子を伝承したく、モダン刺し子「麻の葉会」設立。以来、会員と共に、県内外にて2年毎に作品展を開催。

2020年 福井県郷土工芸品認定

2021年 福井県文化振興事業団「野の花文化賞」受賞

2022年 6月、第21回作品展「モダン刺し子—N越前町」終了
著書 「刺し子図案集」「北前船の刺し子・さっくくり集」

■十一月二十七日放送（第三十五回）
 ♪ソレになっても夢は叶う♪プロトランペットの夢を叶えた
 ♪トップセールスマンからの転身♪

トランペット奏者 谷 口 浩 和

【趣味と道楽】

和楽器奏者のマネージャーと長年交流があります。「来年仕事をやめプロのトランペッターになる準備をしている。」と伝えたところこう言われました。「趣味を真剣にやればプロになれるが、道楽でやっている輩はプロにはならない。」という意味かを尋ねると「趣味を真剣にやる人は向上心があって工夫して上手くなるが、道楽でやっている人は好きな事だけにやるだけであって遊んでしまいがちだ。」という。この言葉が自分を振り返る機会となり。大きく背中を押してくれた言葉でした。

【あの時の将来の夢】

中学3年の時に担任から「将来は何になりたいの?」と聞かれ「テレビの歌番組のバックで演奏しているトランペッターになりたい。」と答



えると担任は「そんな事を考えているのか。」両親からも同じ質問をされ同じ答えを言ったら「何を考えてるんや前は。」と呆れた口調で言われました。最近で言う「ゲーマー」とか「コーチューバー」と言ったのと同じかもしれないですね。親にとってミュージシャンという職業は全く想像できない世界だったのだと思います。

【高校生活は陸上自衛隊少年工科学校】

中学3年の私は高校受験なんてどこでもいいという考えでした。毎日トランペットを吹いていることが楽しいし自分でも上達具合を確認でき充実した日々を送っていました。ある日、進路の一つに「陸上自衛隊少年工科学校」があることを知りました。パンフレットを見ているとみるみる引かれていく自分がそこにいました。地元の高校に進学するよりも、親元から離れての生活に憧れて受験を決意しました。

受験の決め手は、

- ① 神奈川県横須賀に学校がある。2時間もすれば「東京」に行ける
- ② 当時、山口百恵や宇崎竜童が「横須賀」を歌詞に歌った曲が大ヒット中
- ③ 自衛隊では実弾射撃ができる
- ④ 給料がもらえる

【音楽隊からの演奏指導】

少年工科大学校でも吹奏楽部に所属。時々、駐屯地内にある「海上自衛隊横須賀音楽隊」から部活動の指導に現役の音楽隊員が来てくれます。アンサンブルコンテストの演奏指導の結果、神奈川県大会では初出場で



左から2人目が筆者（17歳）

金賞を受賞できました。「陸上自衛隊中央音楽隊」からも年に2、3回指導に来てくれます。ある時「谷口くん上手いな。中央音楽隊に入りたくないか。」と誘いを受け、二つ返事で「行きたいです。」と答えました。しかし、少年工科大学校から音楽隊へのレールは無いと学校側から言われ諦めました。

【父親からの電話で郵便局へ転職】

少年工科大学校は4年で卒業。4年目はより専門的な技術を学ぶために全国各地へと分かれます。私は茨城県ひたちなか市(旧勝田市)にある施設学校へ。施設科とは工兵部隊。仕事は簡単に言いつと、橋をかけたり爆破したり。壊れた道路を修復したり、地雷原を爆破して部隊が進めるようにしたりする仕事です。ある日父親から卒業後について聞かれましたが、特に考えていない私に「北陸で郵便局の採用試

験があるが受けないか？」と言われ受験し合格。卒業と同時に退職しました。

【白井淳夫氏との出会い】

24歳の時に白井淳夫スイングインバンドの一員となります。年に数回、白井さんの仲間だった東京の一流のミュージシャンをゲストに福井で演奏する機会がありました。その時感じたことは【東京の一流のミュージシャン達は想像を超えるクオリティー】でした。録音したものを毎日聴きながら、なんでこんなに違うのか研究に研究を重ね演奏の真似をしてきた事が今につながっています。



現在の白井淳夫Swingin' Band

【人生は振り子と同じ】

40歳、郵便局の営業インストラクターをしている時。研修の度に若い社員たちにいつも言っていた事の一つに「人生って振り子と同じなんや。右に、左に振る時計の振り子のように、右に振るのは仕事の分、左に振るのは趣味の分。どちらも同じくらい振ってバランスが取れる。それで仕事も充実するし健康的でゆとりが出来る。今はそういう時代なんや。」この事を家内に話したら「ふ〜ん、家庭はどのなの？」と返され何も言えなかったことがあります。（笑）

【丸岡郵便局長の時の決心】

郵便局という巨大な組織では、局長とはいえ権限は限られています。当時は重い責任と長時間労働。もっとやりたいようにならんかなあ。と考える毎日。このまま勤めると次の行き先がぼぼ分かる状況です。「このままじゃつまらん〜」こんなことを考えている頃、陸上自衛隊の同期が次々と53歳の定年退職を迎え第二の人生をスタートしたと連絡が来るようになります。

「よし〜俺もやめてやりたい事を真剣にやろう」と決心しました。



2018年トランペット☆ヒーローズ結成

講師略歴……谷口 浩和（たにぐち ひろかず）

「トランペット☆ヒーローズ」リーダー
 「田井淳夫 Swingin' Band」(金津MANZ倶楽部) リードトランペッター
 1961年生まれ。小6でトランペットと出会った。中学では全日本吹奏楽コンクールに出場し銀賞受賞。卒業後は横須賀市の陸上自衛隊少年工科学校に入校。卒業と同時に郵便局に転職。集配業務10年間を経て、30歳で営業担当、40歳で営業インストラクター、51歳で局長。53歳で早期退職し「プロのトランペッター奏者」。

1961年生まれ。小6でトランペットと出会った。中学では全日本吹奏楽コンクールに出場し銀賞受賞。卒業後は横須賀市の陸上自衛隊少年工科学校に入校。卒業と同時に郵便局に転職。集配業務10年間を経て、30歳で営業担当、40歳で営業インストラクター、51歳で局長。53歳で早期退職し「プロのトランペッター奏者」。

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。

■九月四日放送（第二十三回）

（人生100年）
健康で生き抜くためのアンチエイジング

折坂 早苗 先生の感想文より

▼氏家 光代（五十番）

現在は女性の寿命87歳、健康寿命75歳とのこと。私は77歳の時に人工関節の手術を受け、今87歳を迎えました。50代の頃、仕事や生活に追われ医者のお世話になったことを思い出しました。主人は亡くなり息子家族と同居ですが若い人と一緒に色々なものを食べることが出来ます。

80歳を過ぎてから体の衰えを感じていますが、将来寝たきりにはならないよう毎日規則正しい生活を心がけています。一番電車の音で起床、家族5人分の洗濯、その後朝食新聞の書き写し、散歩など自由に一日を過ごします。先生の言われるように健康で楽しく残りの人生を送りたいと願っています。コロナが終息するようにも願っています。

▼竹内 多美子（四十番）

健康には一際関心があります。健康で長生きしたいと常々思っています。老化はやむなしと受け入れているこの頃ですが、今日のお話で老化を予防・治療できることを知り、

それに向かって努力していきたいと思います。

抗加齢医学会という老化関連疾患を専門にした分野があることにまず驚きました。そして折坂先生は福井県第一号の専門医であることとお話の内容がよくわかりました。

アンチエイジングのポイントは運動・食事と栄養・メンタル・環境の4つと述べられています。特にメンタルについては納得いくお話でした。脳の若返りには適度なストレスが必要で何らかの目標に向かい努力しているときに感じる緊張感やちょっとした不快感が脳と心を活性化するというわけです。日頃、逃げ出したい気持ちになることがあります。それが努力可能な範囲なら脳の若返りと捉えて前向きに生きていく姿勢が必要であると腑に落ちました。

先生は最後に「あなたの未来は何歳からでも変えることができます」と。力強いお言葉に勇気が湧いてきました。努力していきたいと思います。

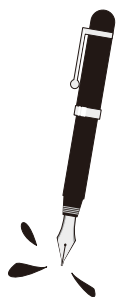
■九月十一日放送（第二十四回）

血管のアンチエイジング

高田 睦子 先生の感想文より

▼杉下 信夫（八十八番）

サイレントキラーと呼ばれるそつで動脈硬化の怖さを改



めて知りました。糖尿病予備軍のため定期的に血糖値はチェックしていますが、「コロナの影響で診察を見合わせているので、ちょっと気になっているところ」です。

血管はゴムホースに似ているとの説明が分かりやすく、「水垢」をためないよう心がけたいと思います。

予防には、運動・食事・生きがいが大事というのは共通しているようです。ついつい食べ過ぎてしまうので、よく噛んで満腹感が早めに出るようにしたいと思います。あとは、これまでどおりの生活習慣を続けていけばよいように感じました。

▼山田 寿美（七十二番）

「人は血管と共に老いる」何とショックな言葉だろう。血管は見えにくいから「老いる」とは、どうなることか改めて考えさせられた。

実は10年前、脂質異常症と診断されたことがあって、薬物療法していたが実感できなく食事に気をつける程度だった。そのうち、心臓の動悸、息苦しさから心不全となり、今はステント留置となっているので講師のお話の内容や流れと全く同じで身につまされる。

普段は食事や運動に気をつけてはいるものの、一年に一回の検査や本日の話を聞き、なお一層生活習慣の改善に気をつけねばと痛感した。

9月は健康寿命を延ばすアンチエイジングが目標なので楽しみにしている。

■九月十八日放送（第二十五回）

骨・関節のアンチエイジング

福田 裕子 先生の感想文より

▼谷川 好枝（四番）

今日は、まるで私への授業のような30分でした。かかと落としも片足立ちも毎朝「私の体操」としてやっておりますが今日の先生の教えは回数です。一度にやろうとすると時間がなくて続かないのですが、回数を分ければ良いのですね。一日のトータルで10分間の運動なら無理なく出来そうです。

かかとの左右を合わせて爪先を立て、かかとを落とすと気持ち良く、そのたびにカルシウムが骨の中に浸透していくような感じがします。これは絶対続けられます。

▼中山 慶子（二百六番）

私は40代後半で右足を骨折して膝を曲げる事が出来なくなりました。元々運動が苦手なのに、足が不自由になった事でますます運動から遠ざかってしまいました。

しかし、これではダメだと思い直して6年前から体操教室に通い始めました。でも、それで全てが補えた訳ではなく、2年前に階段から落ちて肋骨を骨折、治ったと思ったら今度は、電気コードに足を引っかけて足の指を骨折しました。ただ体操をしていればいいわけではなく、体のバランスや

とつさの判断が必要だったと痛感しました。

毎日の生活の中にどういった運動を取り入れていったらいいのか、調べて、組み立てて、長続き出来るように工夫していきたいと思います。

■九月二十五日放送(第二十六回)

口は禍の門——オーラルフレイルとは——

多賀 智治 先生の感想文より

▼野尻 美智子(百五十六番)

オーラルフレイルとは何かなと思いました。お話を聞いて、歯磨きを丁寧にする、食事をよく噛む。この二つをやっているかと思いました。むせたり、舌がヒリヒリするところもあります。歯はまだ残っているし、歯科検診も定期的を受けて診てもらっています。歯磨き時間を少しでも長くしているかと思いました。

▼白崎 豊司(六十二番)

オーラルフレイルという言葉を初めてお聞きしました。オーラルフレイルについては、老化に伴って口腔機能が低下し、食べる機能も低下、さらには心身の機能まで低下するようになることと、私なりに解釈しているところです。オーラルフレイルの評価基準についてみると、6項目すべて該当するように私自身思われ、今更ながら愕然として

おります。

私は上下にそれぞれ入れ歯があるため、年に2、3回は必ず歯科の主治医へ行く機会があるので、検査、治療して頂いています。今後とも口腔健康に十分関心を持っていきたいと思っております。

▼中山 慶子(二百六番)

2年に1回、人間ドックを受けています。しかし、口中はまるで無頓着でした。歯が痛いなどのトラブルが起きて初めて歯科医院に行きます。

以前歯科医院に行った時、歯の痛みの原因が硬いブラシで磨き過ぎだった事がわかりました。その時、歯垢が多いので除去してもらいました。歯科衛生士さんに「年1回定期的に歯の検診に来てください」と言われたのに不都合が無いので、先延ばしして健診に行っていないです。

お話を聞きしていると、歯を悪くすると様々な影響が出る事がわかりました。毎日の歯磨きを丁寧にして、年1回、歯科健診を受けにいきたいと思えます。



ラジオ講座「いきいきライフ」 川柳コンテストのご案内



作品テーマ「いきいき」

応募条件

作品は未発表のもので、一人二句まで応募できます。

応募方法

お名前、住所、電話番号、年齢を明記のうえ、郵送
またはFAXでご応募ください。
こちらのフォームからも
応募できます。



応募締切 11月30日(水)

表 彰

優秀作品5句を、2月19日(日)放送のラジオ講座
「いきいきライフ」で発表します。
作品が選ばれた方は、3月に開催する「いきいきライ
フ」の公開講座にご招待します。併せて表彰を行い、
1,000円の図書カードを進呈します。

応募先・問合せ先



福井県社会福祉協議会地域福祉課「川柳コンテスト」係
〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22
TEL 0776-24-2433
FAX 0776-24-0041

たくさんのご応募をお待ちしております。

文芸欄

俳句

それなりに一生良しとす秋の風
明日の米研ぎたる窓の星月夜



前川 康子 (二十四番)

柘榴割れ地球のマグマ覗き見る
地下書庫は太古の匂ひ暮れの秋

高石まゆみ (百六十五番)

情報に溺れて迷子文化の日
寄鍋や家族の意見全部入れ

中山 慶子 (二百八番)

短歌

炊きたてのご飯をおかずなしで食む
ほんのり甘い味をかみしめ
手の甲に浮く血管をながめつつ
つくり給ひし存在を思ふ
四回目ワクチン打ちて二日間
安静保ち平熱戻りぬ

杉下 信夫 (八十八番)

川柳

芋虫や残さずカラー食べ何処
揚羽蝶サナギの横ですまし顔
芋虫やカラー食い逃げしたのは蛾

谷川 好枝 (四番)

工貝・川柳

プラスチックドライバー十字穴付き小ねじ締め
横からの仮締め得意スパナ口
持ち上げより斜面応用ねじ原理

山下 博 (七十四番)

発行所 (福) 福井県社会福祉協議会

〒910-1852 福井市光陽 丁三二二二

電話 (0776) 241-4331
FAX (0776) 241-0041