

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。



三国ラベンダーファーム

令和四年六月

もくじ

●六月五日放送（第十回）

認知症の方が

生きる世界を理解しよう……………

慶応義塾大学大学院 特任教授

寛 裕 介

●六月十二日放送（第十一回）

福井の自然を100年先へ……………

あそびはプロジェクト 松本拓也

●六月十九日放送（第十二回）

和歌への誘い

～現代短歌の魅力～……………

福井県立大学客員教授・歌人

角 鹿 尚 計

●六月二十六日放送（第十三回）

漢方を知る

～体の声に耳を傾けて～……………

漢方薬・生薬認定薬剤師 千知岩 祐 次

●感想文のコーナー……………

●文芸欄……………

■六月五日放送(第十回)

認知症の方が生きる世界を理解しよう

慶応義塾大学大学院 特任教授 筧 裕 介

認知症とは

「認知機能が働きにくくなったために、生活上の問題が生じ、喜んだり泣きやすくなる状態」。認知症とは、「ある対象を目・耳・鼻・舌・肌など感覚器官でとらえ、それが何であるかを解釈したり、思考・判断したり、計算や言語化したり、記憶に留めたりする働き」のこと。

認知症世界の歩き方とは

https://issueplusdesign.jp/dementia_world/

2021年の9月発売の書籍。認知症のある方が生きる世界、見える景色を、認知症の世界を旅する紀行記とイラストで紹介するプロジェクトと書籍。



- 1 認知症世界の歩き方 五か条
認知症のある方の症状や困

りごとは多種多様、人それぞれです。思い込みをまずは忘れましょう。

- 2 認知症のある方の症状や困りごとは、ご本人にしかわからないことも多いです。周囲で決めつけることなく、まずはご本人の想いや体験に耳を傾けてみましょう。
- 3 「できること」は可能な限り自分で、「できないこと」はサポートを。そして「やりたいこと」に一緒に取り組んでみましょう。

- 4 ちょっとした工夫や周囲のサポート次第で、難しいと思えることも実現できるかもしれません。認知症ととも

- 5 自分や家族、同僚等が「認知症」かもしれないと思った時は、顔なじみのかかりつけ医や役所の高齢者福祉担当、地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

認知症世界の歩き方カレッジとは

認知症のことをより深く学ぶための講座が開催されているオンラインの学校

- 1 人生を疑似体験するオンラインゲーム型研修
- 2 困りごとを学ぶカードワークショップ
- 3 認知症の基礎知識の習得状況を確認する検定
- 4 認知症の世界の歩き方をいつでも学べるウェアブ講座
- 5 認知症世界の歩き方プロフェッショナル養成講座

注意・手続きのトラブル



ヒソヒソ話が全部聞こえて殺れてしまう
カクテルバー DANBO
人の話を集中して聞けないのは、なぜ?



記憶、計算、注意、空間……支払いに迷む数々の罠
カイケイの壁
レジですごく時間がかかるのは、なぜ?

時間・空間のトラブル



時計の針が一定のリズムでは割れない
トキシラズ宮殿
コンロの火を消し忘れてしまうのは、なぜ?



一本道なのになかなか出口にたどり着かない
服ノ袖トンネル
同じ程ばかり進たがるのは、なぜ?



距離も方向もわからなくなる
二次元銀座商店街
地図があっても迷子になるのは、なぜ?

記憶のトラブル



乗るとだんだん記憶をなくす
ミステリーバス
自分のしたことを忘れてしまうのは、なぜ?



視野も記憶も同時に引き消す深い罠
ホワイトアウト渓谷
同じものを何度も買ってしまふのは、なぜ?



誰もがタイムスリップしてしまう住宅街
アルキタイヒルズ
あてもなく街を歩き回ってしまうのは、なぜ?



メニュー名も料理のジャンルもない店
創作ダイニングやばみ亭
言葉の意味がわからなくなるのは、なぜ?

五感のトラブル



イケメンも美女も、見た目が関係ない社会
顔無し族の村
人の顔がわからなくなるのは、なぜ?



目の前に突如現れる落とし穴、水漏り、深い谷
サッカク砂漠
歩くのが怖くなってしまふのは、なぜ?



熱湯、ヌルッ、冷水、ビリリ、入浴するたび変わるお湯
七変化温泉
大好きだったお風呂を嫌がるのは、なぜ?



人面樹、無人の森から聞こえる歌声、動き出す枝
パレイドリアの森
急に聞いたリ不思議な行動をとるのは、なぜ?

講師略歴…… 筧 裕介(かけい ゆうすけ)

1975年福井県福井市生まれ。susuedesign代表/慶應義塾大学大学院特任教授。東京大学大学院工学系研究科修了(工学博士)。2008年susuedesign設立。以降、社会課題解決、地域活性化のためのデザイン領域の各種プロジェクトに取り組み。著書に『持続可能な地域のつくり方』『ソーシャルデザイン実践ガイド』『Community Travel Guide「福井人」他』

■六月十二日放送（第十一回）

福井の自然を100年先へ

あそびばプロジェクト 松本拓也

日本の森林は国土の66%以上を占め、そのうち5割が天然林、4割が人工林です。実は先進国の中では世界2位の森林大国です。そんな日本ですが、人工林や雑木林に深刻な課題があります。それは、管理されることなく放置された動植物の数が減ってしまったり、土砂災害の危険性が高くなったなどの、問題を抱える森が増えてきていることです。

日本では、国産材が外国産材に価格競争で負けてしまった影響により、木を切って収入を得ることが難しくなり、林業従事者が以前と比べて減ってしまいました。適正に管理できる人間が減ってしまい、森が活用される機会がどんどん減り、現在のような大きな問題へと発展しました。



最初に1つお話ししたいのは、昔から杉を植えて育ててきた方も、これからは生きる人々を落とすといれようと人工林を作ってきたわけではありません。自分

たちの子孫が食べるのに困らないように、経済が豊かになるように、戦後からいち早く復興できるようにと信じて植えてきました。昔の方々の思いを伝えるためにも、人工林を悪者にするのではなく、これからどうかかわり、未来に残せるような自然環境にしていくかを考えていくことが重要だと考えています。

それでは簡単に森ができるまでをお話しします。森ができるまでにはいくつかの段階があります。まず、コケや地衣類などが生えて他の植物が生えてくる基礎を作り、そこに草が生え、背丈ほどの低木が生え、陽樹という日当たりのいいところでぐんぐん育つ木が生えた後、最後に陰樹という日陰でゆっくり育つ木が生えて、森として成熟していきます。この流れ「遷移」といいます。成熟した後は、陽樹や陰樹が枯れて倒れて、土に変わり、そこから新しい芽が出て…という循環が生まれます。そうした森を作り上げていくには、枯れた木を土に分解する土壌生物や大きくなった木を枯らせるような生き物も必要不可欠です。

森ができるまでを抑えたいうえで、どのような状態の森が健全ではないのかお話ししますと、下草が生えず、少ない樹種で構成されており、生物多様性が損なわれている環境だといえます。もともと、森の土は様々な植物の根で支えられています。下草が減り、土を止めておくための根が減ってしまうと、少しの雨で土が流されてしまい、川が濁りやすくなってしまったり、もちろん森の土は減り土地はや

せていきます。被害の大きいところでは、土砂崩れとなり、里山に住む人々の命を脅かす存在となってしまうている山もあります。

他にも、森が少ない樹種で構成されていると、少ない種類の生物しか生息できなくなってしまいます。例えば、クヌギやコナラに生息する生き物が杉の林に住めないように、それぞれの生き物で生息できる環境が決まっています。ほとんどの人工林が、元あった森を切り開き植林をするので、植えられた植物を利用して生息できる生き物しか住み着きません。結果、特定の生き物しか住めない森になったり、先ほどの循環に必要な土壌生物が減ってしまったり、人工林に適応した害虫が大量発生したりと、森にとっても人にとってもあまりいい状態の森ではなくなります。

こういった問題は最近になって出てきたものではありません。ではなぜ、改善されずに問題が深刻化したのでしょうか。その背景には、昔から木を利用して生活をしてきたその生活スタイルにあります。昔から森とかわっているからこそ、大切にしている面もあれば、個人差はあれど自分たちで自由に使えるのものと考えている側面があります。人工林でよく言われるのは、下草がきれいに刈ってあってきれいな山、と言われることがあります。確かに、見た目ではお庭のようでもきれいかもありません。しかし、そこは多種多様な生物が住む山です。私有地だからと言って自由に使うのではなく、あくまで様々な動植物とともに使って

いることを忘れず、森もそこに生きる動植物も使う人間もどこにも負担が偏らないバランスを考える、そんな考え方や心を養うことが、人工林が抱える問題を解決し、福井の豊かな自然を100年先へつなげるために大切だと感じます。

最後に、木がたくさん生えているから森が豊か、というわけではありません。様々な種類の動植物が生息し、循環が起きている森こそが豊かだと言えます。そんな多種多様な動植物が生息し、災害にも強く、さらに建築材に使われる木も育てられる、針葉樹も広葉樹も生えた混合樹林を育てていくこそが、100年先にも、さらに200年先にも豊かな森を残していく方法だと考えます。そのためにも現在できることは、林業従事者を増やすこともそうですが、これから生まれてくる子供たちが、自然で遊び、学んで、楽しい思い出がたくさん詰まった自然を自分たちの子ども達にも触れさせたいと思えるように、心を養うことこそが、新しい未来を切り開く可能性となるのではないかと考えます。

講師略歴……松本 拓也(まつもと たくや)

三重県出身。北海道の大学で生物学・環境学を学びながら、休日をを使って野外活動のボランティアや講習に参加し経験を重ねる。福井県の町おこしの会社に就職し、退職後、「あそびはプロジェクト」を設立。池田町の里山を舞台に「未来の子ども達に豊かな自然環境を残す」を目的に、学校向けの体験や土日祝日を使ったイベントなどを行っている。

■六月十九日放送(第十二回)

和歌への誘い〜現代短歌の魅力〜

福井県立大学客員教授・歌人 角 鹿 尚 計



和歌は、「敷島の道」と言われ、古くは『古事記』のスサノオノ尊の「出雲八重垣」の歌が初見(文献に見える最初)です。つまり神様が作られたのが始めということ、神様の「手風」、＝行いを「神習う」尊い文学として、日本の伝統文学の核に据えられ長く詠み継がれて来ました。「敷島」とは「日本」に掛る枕詞の一つですから、和歌を作る歌道というものは、実に「日本の道」、伝統的文事そのものということになります。古来、和歌は年中行事や物語、神事・儀式に欠かせない存在であり、まずは貴族の教養の基本として、その詠歌を作り、或いは優秀を競うことや、優れた

先人の残した古歌を知り学ぶことが盛んに行われてまいりました。『万葉集』『古今和歌集』『新古今和歌集』、それ以降の和歌集の編纂時期、つまり奈良・平安の時代を経て、源実朝のよう

な武家にも広く詠歌の作者が現れ、和歌は日本人の文事・教養の首座に位置することになりました。当然、冷泉家・二条家・飛鳥井家といった和歌で朝廷に仕える公家が流派を構えて多くの門人を全国に抱えるようになります。また、江戸時代には幕府が保護・奨励した儒学のアンチテーゼとして我が国の古典や上代の言語を研究することにより日本の文化・思想や国柄を明らかにしようとした国学が発展します。国学では「敷島の道」である和歌の研究や学問の一端としての詠歌の研鑽は非常に重要な位置を占めました。そのため国学者からは優れた歌人を輩出しました。近代になりますと正岡子規に代表される和歌改革運動により、儀式・学問・教養としての和歌から、表現者の文学作品、つまり文芸としての「短歌」が作家としての「歌人」によって作られるようになります。優れた文学作品としての歌集が評価・鑑賞される一方で、儀礼・儀式・年中行事での伝統的な和歌も伝統儀式や旧家の継承者によって今日に脈々と歌われ続けています。「和歌」と「短歌」の違いは、二つの分類があり、「短歌」は「長歌」に対する五・七・五・七・七で構成される「短か歌」で、「和歌」の中の一つということですが、特に明治以降、「短歌」が専ら和歌のうちで主流となり、「和歌」といえば「短歌」を指すようになっていきました。また現代短歌では現代、つまり「今」を詠むことが「短歌」であり、その形式はほぼ定型をまもりながらも現代の言葉や、仮名遣いを用い、口語体の作品も多くあります。

実に自由で、季語の縛りもありません。要はいかに物事を表現するかということ、作者の伝えたい感動が読者に共鳴し共感するかが大切です。そして表現者の文字通り独自の視線や感性、個性がこなれた言葉のチヨイスによって詠み上げられるかが課題です。また短歌は本来「歌」であり、作品は口で掛けて朗詠するものでありますから、短歌作成の際、重視するべき一つの点として一首の音の美しさを考慮する必要があるでしょう。思い浮かんだ一首だけ参考に紹介します。

木に花咲き君わが妻とならむ日の四月

なかなか遠くもあるかな

前田夕暮

この歌は、初句と二句の頭韻が絶妙で、K-I音を繰り返すことにより、その強い音の繰り返しの余韻が優しく三句以下に流れるように構成されています。愛する人を妻とすることへの期待と喜び、溢れる希望と愛情がこの歌には効果的に表現され見事に歌い上げられています。優れた短歌に出会うとその一首だけで涙があふれてしまったり、作者の喜怒哀楽を共有したりするものです。だから良い作品は、作者の知らない人の心の中に、突如として花を咲かせ、超えて生き続けることができます。しかし、いつまでも読

み継がれる作品を遺すことは容易ではありません。だから表現者という者は常に意識を過剰にし、完成を研ぎギラギラした心の眼で生活を送っているのです。そうしていると世の価値観が変わっていきまます。歌人が地位や名譽、金銭欲とは対極にあるに近いとよく言われるのは事実かもしれませんが。嫌なこと困難なこともよい歌ができるかもしれないという期待があるから前向きに勝算なくともチャレンジしてみようと思つのです。皆さんも是非感じたことをメモすることから始めませんか。産みの苦しみは相当なものがありますが、歌が一首、二首とできあがり、投稿などして評価を得た時の喜びもまた相当なものです。「短歌」というおんぶオバケに取りつかれて半世紀、未だに下手の横好きで苦しみつつ愉快に過ごさせていただいている短歌への感謝の気持ちをこめて多くの方にこれからも作歌への勧誘をしていきたいと思ひます。

講師略歴……角鹿 尚計(つのが なおかつ)

一九六〇年、大阪市生まれ。旧名・歌言一足立尚計。現本籍福井県。福井市立郷土歴史博物館学芸員を三十七年間勤め、館長(理事)を最後に定年退職。日本文藝家協会・日本ペンクラブ会員。博士(文学)。「短歌人」同人。令和独楽吟賞など短歌賞の選考委員を長年務めた。歌集「サルパドンの風斬る朝に」(六花書院)など。他に「ことばの動物史」(明治書院)「由利公正」(ミネルヴァ書房)「日本古代氏族の祭祀と文獻」(岩田書院)など。

■六月二十六日放送（第十三回）

漢方を知るく体の声に耳を傾けてく

漢方薬・生薬認定薬剤師 千知岩 祐次

① 東洋医学って何？

東洋医学とは、広義では、インドのアーユルヴェーダ、イスラム圏のユナニー医学、チベット医学、中国伝統医学などを指します。狭義では、日本における東洋医学は、5世紀半ば頃に中国から朝鮮半島を経由して日本にもたらされた中国伝統医学が、日本の気候風土や日本人の体質に合わせて、日本独自の発展を遂げたものです。江戸時代に盛んに学ばれるようになった西洋医学を「蘭方」と呼ばれたことに対し、漢の時代に伝わって日本で発展した医学を「漢方」と呼ぶようになりました。そして、この漢方の診断方法を用いて、治療に用いる薬を「漢方薬」と呼びます。また、漢方薬を構成するさまざまな作用をもった植物、動物、鉱物を生薬と呼びます。例



えば、かぜの起こり初めに服用する代表的な漢方薬「葛根湯」は、葛根、麻黄、桂枝、芍薬、生姜、甘草、大棗という7種類の生薬で構成されています。

② 西洋医学と東洋医学の違い

西洋医学では、人体を「さまざまな器官の集合体」と考えます。したがって、診察や検査を行い、細菌やウイルスなどの病気の原因や病気の器官を特定し、病気の部分だけを取り除いて治療します。これに対し、東洋医学では、人体を「全身を一つの個体」と考えます。体質や生活習慣、生活環境、病気に至った経緯、自覚症状、脈や舌の状態などの情報を総合的に判断して、一人ひとりに合った治療方法を導き出し、体全体のバランスを整えて病気を治療します。

この他にも東洋医学には、人は気候や季節など自然変化の影響を受けたり、人体の内部で五臓六腑などのさまざまな部位が影響しあったりして、体外や体内の調和をとりながら健康を維持していく「整体観」という考え方があります。そして、わずかな不調がある病気の前段階である「未病」から病気への進行を防ぐことで、不調を改善したり、健康を維持したりするという「未病先防」という予防医学的考え方も重視しています。

③ 漢方薬は長期間服用しないと効果が出ない？

漢方薬は長く飲まないと効かないイメージがあります。しかし、かぜなどの急性疾患では、きちんとしたタイミングで漢方薬を服用すると、効果はすぐに現れます。また、こむら返りなどの痛みや張りに対しても漢方薬を服用して数十分で効果が表れます。しかし、慢性疾患では、病気の治療や体調（体質）を改善するために、3ヶ月から半年、

場合によっては数年かかることもあります。

④かぜの起こり初めに「葛根湯」？

皆さんはかぜを引いたときは、どのように対処していますか？多くの方は、病院に行つて薬をもらつて飲むと答えると思います。かぜをひくと、悪寒がしたり、熱や痛みが出たり、痰が絡んだ咳や鼻水が出たりします。これらの症状はどうして起こるのでしょつか？体内にウイルスが侵入したことを知らせるために「痛み」を発します。ウイルスは熱に弱いので、通常よりも体温を上げるために筋肉を震わせて、体温が上がってくると「発熱」し、「悪寒」を感じます。次に、ウイルスを退治し終わると上がりすぎた体温を下げるために汗をかきます。その後、退治し終わったウイルスを体の外に排出しようとして痰の絡んだ咳や鼻水が出始めます。これが、ウイルスを排除するための体の一連の防御反応です。この時に、熱を下げるために「解熱鎮痛剤」、ウイルスを体外に排出するための痰が絡んだ咳を止めるために「咳止め」、鼻水を止めるために「鼻水止め」を必要以上に服用することは本来備わっている体の防御反応を抑えてしまい、逆に病気を長引かせてしまうことがあります。それでは、一般のかぜ薬ではなく、葛根湯を用いた場合は、どのような効果が表れるでしょうか？麻黄、桂枝の働きで体を温めるのを助け、葛根の働きで顔の熱やほてりを冷まし、芍薬の働きで首や肩の筋肉の緊張を和らげ、甘草の働きで各種炎症を鎮め、生姜、大枣の働きで胃腸の働きを高めて体力の回復を助けます。これらの働きは体の

一連の防御反応を助けるため、治療期間の短縮が期待できます。3世紀初頭に中醫師張仲景が伝染病の治療法についてまとめた「傷寒論(しょうかんろん)」という書物の中では、「葛根湯は、悪寒、発熱、頭痛、うなじから肩にかけての筋肉がこわばり、汗をかいていない人に用いなさい。息苦しさには有効だが、咳がひどい人はかえって咳を悪化させることがあるので用いないように注意が必要である。」と記しています。以上をまとめると、かぜをひいた時は、布団で横になって、体を温め、できるだけ消化に良いお粥あるいは重湯を摂り、必要に応じて薬を服用して、とにかく体を休めることが大切です。漢方薬は天然由来なので副作用がないと思っている人が多くいますが、漢方薬も薬の一種なので、症状や体質に合わない場合は副作用を起こすことがありますので、「ご注意ください」。

「百の治療より一の養生」の大切さを皆様知っていただくきっかけとなれば幸いです。

講師略歴……千知岩 祐次(ちちいわ ゆうじ)

薬剤師。金沢大学薬学部卒業。2015年なつめ薬局開局。日本中薬業研究会会員。漢方薬・生薬認定薬剤師、日本薬剤師研修センター認定薬剤師、メディカルハープコーディネーター、スポーツファーマシスト取得。子育て講座や健康講座などの講演活動も多数。中医学理論に基づいて、一人ひとりの体質に合わせた養生法や漢方薬を提案している。

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。

■四月三日放送（第一回）

老後のお金は、大丈夫？

荻原 博子 先生の感想文より

▼高石 まゆみ（百六十五番）

老後の資金は大丈夫？と言われると、「はい！大丈夫です」とは言えないのが現状です。

万が一、病気になれば医療費にも大きく負担がかかってくることは目に見えています。そのため老後資金を貯蓄するには、しっかりとした節約対策が必要。その第一条件が「スリムな家計」にすることだと解りました。

安心の家計見直しの表は、余り細かくするよりも大まかに一目で見られる表にすることが大切なことですね。

資産の棚おろしのAからEのチェックシートは、素人でも解かりやすくなっていて、すぐに実行できそうです。

我が家は、老後生活の真っ只中ですので、バリバリには働きません。取り敢えず、人生100年時代に向けて「スリムな家計」を頑張って実践して行きたいものです。有難うございました。

▼小山 美令（二百四十二番）

初めて投稿いたします。「老後のお金は、大丈夫？」という題名を読んで、背筋がピンとしました。子育てを終え親の介護を終えてふと振り返ると「自分の老後は、大丈夫？老後真つ最中なんだよ」とラジオから語りかけられたような気がしました。

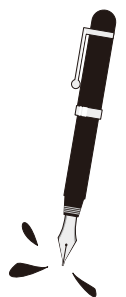
「最低2000万円？」「最大いくら？」とあの日以来不安がよぎり毎年のように貯金とにらみあってきたこの数年、荻原博子さんの話を伺いほっとしました。資産の見直しでこれからやらなくてはいけないことを確認すること、できるだけ年金の範囲内で暮らせる家計にしておくことの大切さを実感いたしました。健康に気をつけて長く働ける環境作りも大切なことだとよくわかりました。

老後まっさかりの自分たちだと気づかされて夫婦で家計を見直す機会になりました。ありがとうございました。

▼前川 嘉津子（二百十八番）

老後は漠然としているので怖い。眼に見えない所に不安があります。まして自分が介護を受ける立場になったらと考えるとだけでもとても怖い。

私もノートに何ページかに分けて資産を記入していますが、一枚ずつまわって見直す事がとても面倒です。また、



全体が理解しにくかったため、収入が減った現在も記入見直し等がなされていないです。今回一枚の紙に記入し全体像が見えやすくするのも大事と知ることができ、とても参考になりました。今一度見やすく全体像が見えるように記入をして、夫婦で見直しをしたいと思います。

▼大下 敏雄(二百二十九番)

「不安は見えないところにある」と言われ、可視化する不安が解消する。荻原先生のお話は実にわかりやすかった。考えてみれば言われるとおりである。

「老後2000万円問題」も単純に支出が月に約5万円多いといい、老後の生活を30年と仮定して約2000万円のお金が不足するというものであった。それが、マスクが「2000万円」を表に押し出して、騒がせたのが実像らしい。

介護は介護保険、医療の負担は2割、1割の負担と戻り金もあり、あまり心配いらないう。お話を聞いて、受け取る年金の中で生活すればそんなに不安がることはないことが分かった。

▼山下 博(七十四番)

3年前に、総務省の家計調査などを基に金融庁が「老後資金2000万円不足」を唱えて投資を勧めた形になった。しかし、2020年の家計調査統計では少額ながらもプラス値を記録した。実体としての老後の見通しが立たないか

ら恐ろしくなったのである。

「資産の棚卸チエックシート」を作成して家計管理を数値で管理すると共に、夫婦仲を円満に維持すべきとも。さらに、年金の範囲内で暮らすべく、幾つかの具体的なアドバイスがあった。また、節約モードが困難ならば、より長く働くべきとも。併せて健康に留意して長く働き、趣味も楽しむべきとも。この4月からは年金カットの上限が47万円にまで引き上げられているのも朗報である。

■四月十日放送(第二回)

ふるさとの校歌♪ 探訪
〜4月の風は母校の歌を連れて〜

岩田 陽子 先生の感想文より

▼藤沢 静子(百六十四番)

新学期が始まり、我が家の前を新入生が登校しています。彼等は初めての校歌にどんな印象をもつのだろう、そして卒業を迎える日にどんな思いで歌うのだろうと思いました。校歌は本当にいろんなジャンルの人が作詞、作曲されていることを知りました。私は一番覚えているのが小学校の校歌です。今思うと当時は内容の深さなど知らずともせずに歌っていました。一番長く歌い続けた曲でもあります。

今聴くと、どの校歌もとても素晴らしくて、生徒への愛が込められて創られていることがよくわかります。

▼中山 慶子（二百六番）

父が転勤族だった私は何度も転校しているので、覚えていた校歌はなく、唯一、2年生から6年生まで通っていた小学校の校歌を数小節だけ覚えていた程度です。だから、校歌についてあまり関心がありませんでした。

福井県の校歌の作詞や作曲にいろいろな方が関わっていて驚きでした。進徳小学校のように楽しい校歌もあるのですね。そして、それぞれの校歌に思い入れやこだわりがあるということも初めて知りました。

また、釜石小学校の校歌のように、地域の人々を励ましてきた校歌はすごい力を持っているですね。校歌は学校行事の添え物くらいにしか思っていなかったのですが、目から鱗のお話でした。

▼酒井 匠（八十四番）

校歌の歌詞には土地を代表する山、川、海等、豊かな自然が歌われているものが多いです。今回県内外のいろいろな校歌を楽しく聞かせていただきました。

今年も選抜高校野球大会が甲子園で行われました。各県の代表校の試合が始まりますと校歌が歌われます。一戦一戦勝ち進んだ高校は何回も歌います。選手の満足した顔を見て歌を聞くのは大変楽しくいいものです。今年の大会には私の母校である丹生高校が初出場しました。校歌を応援の人達と共に歌いました。（テレビを観ながらですが）

校歌には歌い継がれてきた歴史や思いがあります。懐か

しい母校の校歌を事あるごとに歌い続けたいです。

▼谷川 好枝（四番）

4、5年前でしたか、春江町にある「教育博物館」へ行きました。懐かしくなって校歌を何度も何度も繰り返し聞きました。やはり学校で歌った校歌はいいものです。高校野球の選手達は必ず他校の校歌を耳にしますが、私達でも覚えていて歌えます。

合併で、今は無い龍北中学校名をテキストに見つけ、本当に懐かしかったです。「鷹取山に陽はのぼり♪・・・」今でも歌えます。中野重治先生が作られたのですね。自分達に関わりのあった山や川が歌詞に入っているから忘れられないのだと思います。今日は若い頃を思い出す時間をいただき有り難うございました。また、「教育博物館」へ行つて歌ってきます。

▼森忠 陽子（二百三十一番）

さわやかな朝に校歌のお話をお聞きして、忘れていた校歌を少しずつ思い出しました。

そして、当時の自分に出会い、懐かしかったです。校歌は皆の心の中にあり、後輩にいつまでも歌い継がれているのですね。時々思い出して歌ってみたいと思いました。

■四月十七日放送（第三回）

現代人のためのブツダの教え
ご縁で生きる

佐々木 閑 先生の感想文より

▼斎藤 優（二十一番）

コロナ禍の影響で仏縁をいただく機会が少なくなり、定例法座などでお寺さんにお参りすることができなくなって2年余りになります。今朝の先生の講座で久し振りに有り難いお説教を拝聴し生き返ったと思います。

私自身これまで長い人生を煩惱の塊で生きてきたと反省しています。しかし、長く生かされたおかげで家族や数多くの方々とのご縁をいただき、感謝しながら今なお健康で生活できることをとても嬉しく感じながら、日々有意義な生活を送っています。退職してからの人生も一通り経過したところで、これまで多くの方とのご縁と一期一会に感謝して、自分の半世紀を昨年東京五輪開会式の日に完成させることができ、大切に保管しています。このことは私にとって大きな成果だったと自負しています。

世の中は余りにも自己中心で利己的な行いが目立つようです。他人の気持ちを気遣う心が大切です。残された命を大事にして、本能を抑え、施しの心を持ち努めて生きたいものです。改めて善い行いをしようと思図的に考えず、普段の日常生活を謙虚にできれば、これに越したことはないと思います。老病死から逃れることは不可能です。これか

らのご縁の中で世の中を正しく見る力に気を配りながら長生きさせていただきたいのが本音です。

▼杉下 信夫（八十八番）

確かに私たちは一人では生きていけず、たくさんの方の労力のおかげで、毎日食べさせていただいている訳で、そういう意味では、私たちは「生きていく」のではなく、「生かされている」のだと思います。

しかし、日頃はこうした謙虚な気持ちは忘れて、つい自分や身内のことしか考えていないのが実情です。

「ご縁」の世界観はとても素晴らしいですが、自分のためにやっていることが、結果的に人のためになっていれば、それが自然で無理なく、一番いいようにも思われます。

▼松澤 甚三郎（三十八番）

今も昔も子供が生まれたり、収穫出来たり、そのような時には喜び、お祭りをして楽しむなど、生きていることを楽しんできた。

一方、戦争、飢饉、洪水、地震などの災害に遭い、病气や事故、身近な人の死などに遭い苦しんできた。

そして、生きていくことは体力が衰え、病气になり死に近づいていくという、逃れられない最大の苦しみに襲われ続ける。苦しみの人生からは逃れられない。

年を取ると今まで大切にしてきた健康、希望、自由、命が奪われ、嫌で怖くて辛く苦しくなる。この辛い苦しみの

元は自分中心の考え方からきている。世の中を自分中心に見る、誤った自我意識が強くなると、自分こそがこの世の中心であり、自分にとっての利益こそが一番優先事項と考えるようになる。

そうになると、欲望は膨らみ、妬みが芽生え、他者を憎むようになる。宗教では、このような状態から逃れる道は唯一、自分中心のものの見方から離れ、ありのままの世界（網の目のように繋がって助け合って生かされている本当の「縁」）を知ること。本当の「縁」を知るとは、苦しみを消し去り、真の安らぎをもたらしてくれる。これから、自分に都合の良いことだけでなく、繋がりを大切に、みんなのために役立つ行いをするよう心掛けなくてはと思う。

▼堀川 英美子（百三番）

毎日の生活の中で私を煩わせ悩ませているのが煩惱なのです。悲しみ、怒り、不満等々百八つの煩惱、いずれかが心を悩ませます。

「自分の煩惱とどう向き合おうかが、その人の真の価値を決めるのである」というお釈迦様の言葉を先生から教えていただきました。お話をお聞きして自分の中のあるものに気づかされました。それは、煩惱によって悪いことばかりが思い浮かんでいた自分です。執着していた自分に気が付いた時、「心」が軽くなりました。

これからは、真のやすらぎを得られる自分に成長していきたいと思えます。

▼齊藤 智恵子（二十五番）

お話をお聞きますと非常にわかりやすく、納得、納得とすんなり心の中に入ってきまして、今日はよいお話をうかがえて幸せと思いました。同時にこれはとても難しい問題でもあると急に考えさせられました。そして、高い壁にぶつかったような気持ちになりました。

簡単に出来そうでは実はとんでもなく難しい大きな課題であると自覚します。自己中心的な心を少しずつ消して、自分は万物との連なりの中で生かされている事を自覚する。そしてそれが「縁」という考え方であるとおっしゃいました。

大部分の人は老いてくるに従って「縁」を大切に生きています。まさに私も同感で「縁」を受容できることこそが長生きの御利益だと思えます。そうなるっていくことが長くこの世に生きてきた証したとも思っています。

■四月二十四日放送（第四回）

若江をむすぶ九里半街道と国道

徳満 悠 先生の感想文より

▼竹内 多美子（四十番）

若狭と近江を結び「九里半街道」とは全く知りませんでした。小浜から京都への「鯖街道」は有名ですが、滋賀県へ通じる道として戦国時代から利用されていたとのこと

す。すごく歴史を感じます。

今日は「九里半街道」が現在の国道27号線と303号線に整備されるようになった国や県の政策について詳しく話を聞くことが出来ました。

実家沿いの北陸街道は街中を通っています。昭和30年代に街外の広々とした田んぼの中に、新しく敷かれた国道8号線。道幅は広く、どこまでもまっすぐな道路に当初驚いたことを思い出しました。若狭の街道の発展と同じく車社会に対応する国策として進められてきたのかと想像できました。また、現在住んでいる地区も村々を巡る昔からの道がある一方、主要な町と結ぶ直線道路が幾つも整備され田園の中に信号交差点が多数あります。

今日のお話で日頃お世話になっている便利な道路にも国や県の政策があつて維持されているのだと、ふと思いを寄せる機会となりました。

▼野尻 美智子（百五十六番）

私は九里半街道のことを知りませんでした。現在の国道27号線と303号線の前身で、どのように変身していったのかという道路の歴史のお話でした。

今、近所で通っている道路にも歴史があると思いました。何でも歴史があり、地元の方々の思いが反映されているのが現在の道路なのでしょう。今後、過疎化が進み、道路が変身してくるかもしれません。

北陸新幹線開通が間近です。どのように町や道路が変わ

ってくるのかを見ていきたいと思いました。

▼山場 太郎（四番）

九里半街道の名を全く知りませんでした。テキストの略図を見て納得です。九里半街道は、小浜―遠敷―上中（若狭町）―熊川を経由し、滋賀県今津までの道のり（およそ九里半、約38kmの距離）だからです。

その名前の確認は約500年前の古文書で、若狭と近江は商売の大きな関係があつたことでも分かりました。

九里半街道は国道27号線、303号線の前身で、その時々々の政策によって変化してきました。戦争が終わるまでは道路行政は軍用道路が優先されました。九里半街道の変遷は明治の初めからで、最終的に国道27号線になりました。舞鶴若狭自動車道があるから心配はないですが、車で走ると他の国道に比べ幅員が狭い感じがします。道路行政は国の重要政策の一つであります。



文芸欄

俳句

窓越しの四方山話し北窓あく
たんぽぽの綿毛吹けども飛ばぬ息

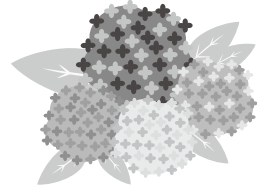
中野 利子(百三十一番)

暴れ梅雨暮らしを奪つ土石流
父の日や写真の亡夫と乾杯す

江守 和子(百二十一番)

更衣なつかし母の香りあり
語りつく戦禍の悲惨さ令和にも

小山 美令(二百四十番)



短歌

見得を切るごとく大きな枝広げ
桜満開青空に映ゆ

杉下 信夫(八十八番)

川柳

「カムカム・・・」の最終編はイヤホンで
癌よりも私は怖い認知症
隣の児「たぶん・・・」を使うニ牙半

谷川 好枝(四番)

逆三角フレーム顔を短く見せ
文系も宇宙飛行士受験可に
錆防止ニッケル含む鉄使つ

山下 博(七十四番)

発行所 福井県社会福祉協議会

〒910-1852 福井市光陽 1-3-11

電話 0776-241433
FAX 0776-240041