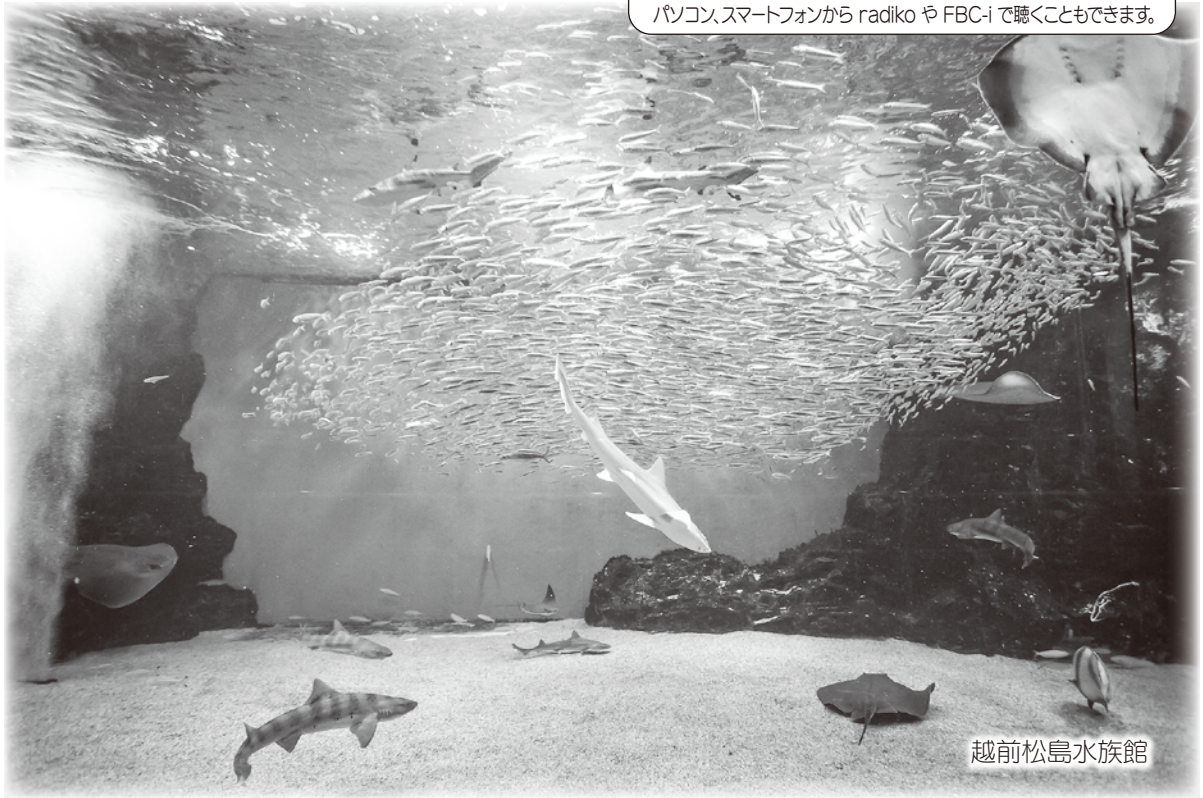


# いきいきライフ

## 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 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。



越前松島水族館

### 令和六年七月 もくじ

●七月七日放送（第十四回）

『advertising-TRUCK』発刊  
 『ロングライフな「福井らじお」とは…』  
 『advertising-travel』編集長  
 神藤 秀人

●七月十四日放送（第十五回）

ICTで釣り人と漁協と地域をつなげる  
 『あの川の未来を』………5  
 株式会社フィッシュパス  
 代表取締役 西村 成弘

●七月二十一日放送（第十六回）

将棋の世界とその魅力………7  
 福井県将棋連盟 理事長 宮 越 和 彦

●七月二十八日放送（第十七回）

アンガーマネジメント～すべてのみなさんの  
 笑顔が増えるお手伝い～………9  
 株式会社FORSEE  
 代表取締役 加藤 裕美

●感想文のコーナー………11

●文芸欄………15

## ■七月七日放送（第十四回）

### 『adesigntraveler』発行 〜ロングライフな「福井らしさ」とは〜

『adesigntraveler』編集長 神 藤 秀 人

#### 【adesigntravelerとは】

私たちDD&DEPARTMENT PROJECT（ディアンドパートナーメントプロジェクト）は、「ロングライフデザイン」をテーマにした活動体です。これからの世代の皆さんが、日本中と交流していくためには「デザインの目線」がとても重要になっていくと考えています。「デザイン」といっても、見た目のことだけではなく、長く続いていくであろう本質を持ったものを見極め、わかりやすく、楽しく感じる創意・工夫のことで、それらを取り巻くまわりの状況も含みます。東京をはじめ、人口の多い都市が発信する流行を取り入れたものではなく、土着的でもそれぞれの地域が持った素晴らしい個性を気づかせるための「デザイン」です。再開発が進み、ネット社会の真っ只中で、日本中どこに行っても同じ景色が広がりつつあります。それを防ぐためにも、具体



的にその土地へ行くための観光ガイドが必要と考えました。それが、『adesigntraveler』です。47都道府県を一冊一冊、同等に同じ項目で取材・編集し、各号同程度のページ数で発行しています。

#### 【編集の考え方】

制作する上で、次のルールを設けています。

- ・必ず自費でまず利用する。実際に泊まり、食事をし、買って、確かめること。
- ・感動しないものは取り上げない。本音で、自分の言葉で書くこと。
- ・問題があっても、素晴らしいければ、問題を指摘しながら薦めること。
- ・取材相手の原稿チェックは、事実確認だけにとどめること。
- ・ロングライフデザインという視点で、その土地に長く続く個性のあるものだけを取り上げること。
- ・写真撮影は特殊レンズを使って誇張しない。ありのままを撮ること。
- ・取り上げた場所や人とは、発行後も継続的に交流を持つこと。

#### 【取材対象選定の考え方】

候補地を絞り込むための5つ基準があります。

- ・その土地らしいこと。
- ・その土地の大切なメッセージを伝えていること。
- ・その土地の人がやっていること。
- ・価格が手頃・適正であること。
- ・デザインの工夫があること。

### 【取材の進め方】

まず最初に、地元の方々と一緒に考えることから始めていきます。今回発売した『design travel FUKUO』(以下、福井号)では、2023年の夏から秋にかけて、公募で集まっていたいただいた参加者と「福井らしさ」をディスカッションしながら取材候補地を挙げる公開編集会議型のワークショップを福井県内で開催。その後もSNSで制作過程をシェアしながら、県内外からリアルタイムで情報を寄せていただきました。そこで挙がる候補地は、のべ300箇所以上。編集部は、およそ2か月の間は、現地に住み込み、暮らすように県内を巡り、実際に体験し感動したものだけを選定していきます。

### 【福井らしさについて】

以上のようにおよそ半年かけて福井号が完成したわけですが、肝心の「福井らしさ」とは何か。福井の人は、古くから商才に長け、「越前商人」ともいわれてきたそう。また、勤勉で堅実な気質があり、そのせいか福井県は、社長

輩出率が高い。そして、福井県は、共働き率が日本一。その理由の一つは、県内に祖父母が住んでいる家庭も多く、3世代同居率も高いためだそう。幸福度ランキング(2022年版 一般財団法人日本総合研究所編)においても、福井県は全国1位と聞きます。

そんな県民性を前提に、デザインのことをお伝えしますと、どんなに悩みがあってもそれを吹き飛ばすぐらいのアイデアの引き出しが多かったという印象です。鯖江・越前の「地場産業」に見られるように、「地域」を守るために「個人」の考え方から「アップデート」させていく革新的な県民性があります。それは、ビジネスを成功させるための秘訣でもあり、専ら生き延びていくための常套手段であり、ある意味、「ロングライフデザイン」は皆無<sup>①</sup>だったのかもかもしれません。しかし、それが、福井の特徴であったと思っています。

どんなにコンセプトを謳っても、洗練された姿を装っても、性格は生まれながらに持っているものです。日本海で活躍した「北前船」や、御食国と京都を結ぶ「鯖街道」、大陸からの玄関口「若狭湾」、そして、多くの観光客を誘致する「北陸新幹線」。福井は、古くから外と繋がることで、独自の文化を発展させてきました。今、時代が、福井に並走するようになり、これから先も福井のスタンダードは、ますますアップデートされていくことでしょう。変化しながらも、脈々と受け継がれていく福井の性。それこそロング



「ライフな「福井らしさ」なのだと思っています。



『d design travel』バックナンバー



『d design travel FUKUI』表紙



福井現地取材の様子

講師略歴……神藤 秀人（しんどう ひでと）

1980年生まれ。2012年より、D&DEPARTMENT PROJECTに参加。2009年にナカオカケンメイが創刊した「ロングライフデザイン」の視点で編集し、47都道府県に一冊ずつ発刊を目指すトラベルガイドブック『d design travel』の、編集・執筆・写真・広告営業など制作の全般を担当するほか、渋谷区「d47 MUSEUM」で開催する『d design travel』と連動した展覧会の構成を担当。2023年7月から福井県に滞在して、福井号を取材・制作。福井号は、2024年3月に全国発売された。

<https://www.d-department.com/item/DDESIGNTRAVEL.html>

## ■七月十四日放送 (第十五回)

### ICTで釣り人と漁協と地域をつなげる あの川の未来を

株式会社フィッシュパス  
代表取締役 西村 成 弘

6月中旬、福井県内で鮎釣りが解禁されました。福井県は全国屈指の鮎釣り場として知られ、全国から釣り人が訪れます。この福井の地で、私は内水面漁業を管理する漁業協同組合と協力し、フィッシュパスというアプリケーションサービスを展開しています。

まず、フィッシュパスが生まれた背景をお伝えします。私は人口300人ほどの坂井市竹田地区の出身で、幼少期には祖父とヤマメやイwanaを釣った思い出があります。故郷で再び釣りを始めた時、山が荒れ、川底が浅くなり、魚の住処が失われていることに愕然としました。これがきっかけで、福井県立大学の大学院で地域活性化の研究を行い、フィッシュパス事業に取り組みることになりました。

フィッシュパスの事業目的は、川を舞台にICTによるイノベーションを起こし、地方に光を

当てて日本の川と地方の未来を変えることです。現在、日本の川は魚がいて釣り人がいる風景が見られなくなる危機に直面しています。全国に800ある漁業協同組合が魚を放流し、環境整備を行っていますが、担い手不足と経営悪化により、多くの漁業協同組合が解散し、川が放置されています。

漁協経営の大きな問題の一つに遊漁券未購入問題があります。遊漁券は各川を管轄する漁協が発行する釣り許可証で、川を運営する大きな収入源です。しかし、多くの人が遊漁券を買わずに無許可で釣りをしています。これは釣り人が悪いというわけではなく、売っている場所がわからない、また釣り人が朝早く釣りを始めるため、朝早く遊漁券を買い取る場所がないことが原因です。現在、朝方4時に商店のお年寄りが叩き起こされている状況です。地元の漁協も監視などの対応を行っていますが、それは大変な作業であり、コストがかかります。

こうした問題を一気に解決するため、2017年よりフィッシュパスのデジタル遊漁券が始まりました。これにより、釣り人は24時間、どこでも遊漁券を購入できるようになり、利便性が格段に向上しました。また、フィッシュパスでは釣り人が遊漁券を購入する販売店を選択でき、各販売店には従来の店頭販売と同じ手数料が入るシステムになっていますので、地元がWin-Winで取り組めるモデルとなっています。私の生まれ育った竹田川漁協の収入実



績では、前年比148%以上を達成することができました。

さらにこのサービスはGPS機能を使うので、漁協はその場にいなくてもスマホ上で釣り人の位置確認ができます。これにより、安全確認を含め、漁協の監視行為の生産性が3倍になりました。この機能は川だけでなく地域全体に連動させ、観光などの地域情報を発信し、地域経済効果を生み出しました。釣り場での安全に関しても、国交省のオープンデータを使い、川の増水を知らせるサービスや釣り人向けの保険サービスを提供しています。

現在、北は北海道から南は鹿児島まで、全国380の漁協団体と提携し、ユーザー数は49万人となっています。フィッシュパスでは、この成長プラットフォームを使って、漁協とともに新たな挑戦に取り組みます。それが環境DNA調査を活用した水産資源の保護と生物多様性保全です。環境DNAとは、水中の生物DNAを検出して生物の分布を調べるもので、従来の漁協が行なってきた捕獲調査よりも、コップ一杯の水でスピーディーかつ低コストで解像度の高い観測ができます。現在、龍谷大学と福井県立大学と協同で産業向けの環境DNA調査の実用化を目指しています。

この取り組みは、水産業に限らず、カーボンニュートラルに続く世界的な「生物多様性保全」にも関連します。企業経営においてもSDGsやESGの流れを受け、企業が

どれだけ生態系に依存し、影響を与えているかを科学的に



鮎

評価する手段として環境DNA調査が有効です。これらの展開は漁協と提携することで川市場全体に事業ができるようになり、フィッシュパスは日本一、川のデータと川のテクノロジーを持つ会社となります。



最後に、日本には素晴らしい自然があります。この自然は地方にしかない最大の魅力です。この誇れる財産を国内外に発信し、人を呼び込み、地方を豊かにしていきます。日本の川と地方の未来のために、川を囲んで漁協と釣り人と地域社会を結び、豊かさや賑わいを実現していきます。

#### 講師略歴……西村 成弘（にしむら なるひろ）

1975年坂井市生まれ。大学卒業後、化学メーカー、国内独立系コンサルティング会社を経て、2004年に福井県にUターンし独立。2016年に日本の自然、川にフォーカスした事業を展開する社会課題解決型スタートアップ企業の株式会社フィッシュパスを起業。川を管理する自治体の漁協と、釣り人を便利にするアプリサービスを展開している。現在、福井県立大学の海洋生物資源学部と経済学部の特任講師を務める。



## ■七月二十一日放送（第十八回）

### 将棋の世界とその魅力

福井県将棋連盟 理事長 宮越和彦

皆さんは将棋に対してどのような印象をお持ちでしょうか。「娯楽」や「頭脳ゲーム」というイメージがあると思います。また、「なんとなく難しそう」と思われる方もいるかも知れませんが、最近、藤井八冠がニュースで取り上げられているのを観たことがあるという方もおられると思います。そのどれもが間違いではなく、将棋の一部であると言えます。それでは、「将棋の世界とその魅力」について考えていきましょう。

#### (1) ゲーム性

将棋はボードゲームの一種であるというの間違いなく、子供が嵌るゲームの一つでしょう。私自身も、父から教わ



った将棋ですが、単純に対戦して「勝った、負けた」の勝負が面白いのと言っただけでもなく、勝つために色々個人で工夫を凝らせるのがプレイヤーにとって大きな魅力の一つと言えるで

しょう。どんな勝負事も同じですが、あのドキドキ感は何も経験した方なら誰もが理解できると思います。

#### (2) 文化的要素

将棋は何の分野に属するのでしょうか。一般の人から見れば、将棋は「遊び」の域を出ないのでしょうが、実は「伝統文化」の一つです。将棋のプロ棋士は文化人であり、よく知られている「ひふみん」こと加藤一二三九段は旭日小綬章も叙勲されている文化功労者として国から認知されている立派な方です。つまり、将棋は日本文化の一面も持ち合わせていると言えます。ただ、「伝統文化」であり、形のない「無形文化」なので、未来に残すために伝承していくことが重要になります。

#### (3) 勝敗を左右する人間性

今、将棋界は藤井聡太八冠というスーパースターの出現により大変注目を浴びています。将棋界四百年の歴史を次々と塗り替えていく「天才」の出現は私達将棋関係者も、どこまで行くのか興味津々です。

ただ、その記録更新だけではこれほど注目を浴び続けることはありません。それは他にも人を引き付けるなんらかの要素があるからであり、対局中の「勝負めし」や「初手、お茶」に代表される所作などもその魅力の一つだと思えます。言い換えれば、勝負の中に非常に人間的な要素が詰まっていることが上げられます。

## (4) A-1的要素

将棋のTV番組としては、昔は日曜日のNHK杯放送ぐらいしかありませんでしたが、昨今はネット配信によりタイトル戦等の注目対局は観られるようになりました。昨年の流行語大賞にも「観る将」がノミネートされたのは記憶に新しい所です。実はこの「観る将」に関してはA-1(人工頭脳)の登場による所が大きいと考えています。

難解なプロ棋士の指す将棋の形勢に関して、昔はベテラン棋士の解説を聞くしかなく、それが「なんとなく難しくそう」という理由で敬遠されていました。

現在は、「70%で先手有利」等と瞬時に判断できるA-1の「評価値」というツールが出てきて、将棋の内容が分からない初心者でも容易に形勢判断できるようになりました。それに伴って、プロ棋士の凄さが一般の方でも実感できるようになったのはA-1の大きな功績でしょう。

## (5) コミュニケーションツール

県将棋連盟は、将棋大会の運営だけではなく、将棋を指す場として「将棋道場」も開設しています。そこでは老若男女問わずさまざまな方が将棋を楽しんでおられます。

私は席主という立場で子どもたちと将棋を指す機会が多いのですが、六十歳を超えて女子高生と同じ趣味で会話ができるのは、将棋を始めた頃には思ってもみませんでした。私自身、「棋は対話也」という言葉が好きです。これの本来的意味は、「将棋は一手ずつ交互に指して勝敗を争うものなので、相手の手の意味を考えてそれに応じて進めて行

くもの」です。ただ、私は対局が終われば「感想戦」で互いの意見をぶつけ合う、そこに会話が生まれるということの中で最高のコミュニケーションツールだと考えています。

「一年配の方が孫に将棋を教えて、それで会話がはずめば、最高に微笑ましい光景ではないでしょうか。」

## (6) まとめ

今回は将棋の世界とその魅力について考えていきました。色々な魅力が存在し、非常に多面的要素が詰まっています、私も今後将棋を指してみたいなあと思っています。ただできれば、将棋に携わっている私たちにとっては嬉しい限りです。ありがとうございました。



大会表彰式

## 講師略歴……宮越 和彦(みやちかし かずひこ)

昭和38年(1963年)10月24日生。福井県福井市出身。昭和61年福井大学卒。

小学3年生の頃に父に将棋を教わり、大学の将棋部で本格的に将棋に打ち込む。主な棋歴は松下電器全寮名人(昭和63年)、全国支部対抗戦の福井県代表6回等。平成17年より福井県将棋連盟理事。令和元年より福井県将棋連盟理事長。同年より福井新聞将棋欄に勝手新四郎として観戦記を執筆中。



## ■七月二十八日放送（第十七回）

## アンガーマネジメント

「すべてのみなさんの笑顔が増えるお手伝い」

株式会社ForSmile

代表取締役

加藤 裕美

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。

怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要があるところでは上手に怒り、怒る必要のないところは怒らなくて済むようになることを目標としています。

当初は犯罪者のための矯正プログラムとして活用されていましたが、現在では、企業さまざまなハラスメント対応や親子関係・夫婦関係などでアンガーマネジメントをお伝えする場面が増えてきています。

## ■どうして怒ってしまうのか？



怒りは私たちにとって【自然な感情】で怒りのない人はいないし、なくすことも不可能です。そして怒りは【身を守るための感情】と言われていて、自分の大切なものを守るための感情で

す。だから、怒る（アンガー）ことは自然な感情で、その時の自分の大切なものを守ろうとしているのです。

そんな自然な感情なのですが、私はアンガーマネジメントを学ぶまで、どうやって怒っているのか、誰も教えてくれませんでした。だから、自分のその時の感情のまま相手を傷つけることも解らずに、相手との関係性が悪くなるのも考えずに怒っていました。

今から思えば、家庭・学校・職場では、怒られて育ってきたように思います。怒られ、怖い思いをして、「してはいけないこと」だと学んだように感じています。しかし、怖い思いをしただけで「こうした方がいいよ」とは教えてもらえなかったように感じています。

## ■上手に怒るとは？

相手を恐怖で従わせていても、同じことを繰り返されるとまた怒りが湧いてきます。ただ相手に自分の感情をぶつきたいだけだと、何も変わらないし、怖い人、面倒な人と思われれます。また怒りはエネルギーを消耗します。怒りで自分が疲れてしまいます。カラダにも悪いです。

怒るなら、自分の大切なものを守るために、相手にこうして欲しい。と伝えれば相手は今後同じことをしないかもしれません。そして、怒る場面も減るかもしれません。

## ■怒りを感じた後の6秒

アンガーマネジメントという6秒とおっしゃってくださる方が多くなりました。怒りを感じた時に、その怒りの

感情のまま衝動的に行動するのではなく、6秒待つことで、理性的な行動をとれるようにするための時間です。

アンガーマネジメントの実践の上では、この6秒はとても大切な時間です。もし、何度も同じミスを繰り返している人がいれば、イラっとして大きな声を上げてしまってもいいかもしれません。大きな声や威圧的な態度をとることで相手はミスをしなくなるでしょうか？ イラっとしても、衝動的な感情で行動するのではなく、6秒待ち、理性的に同じミスを繰り返さないために、伝える言葉を考えるのです。

#### ■怒りを感じた時の自分の大切なもの(価値観)

自分の大切なものと言われて想像すると物質的なものを想像しがちですが、物質的なもの以外にも、私たちの考えや価値観といったものが裏切られた時も怒りの引き金になります。物質的な大切なものを壊されたり、盗まれたりした時に、怒るのは理解できますが、相手との価値観の違いなどが怒りにつながるものが想像できるでしょうか？

「おはようございます」「いただきます」「ごちそうさまでした」「ありがとう」「ごめんなさい」このような言葉を伝えられなかったことで、イラっとされる方がいらっしゃると思います。これは夫婦関係で時々耳にする内容です。いつも一緒にいるから、言葉にしなくてもわかっているだろう。と思っただけに出さない。でも、目の前の相手から伝えてもらえないはずと思っていた言葉が伝えてもらえなかった。そういった長年感じてきた怒りの「相談もよく耳にします。」

自分の大切なもの(価値観)は相手には見えません。だ

から、「私の大切にしたいもの(価値観)はこれです。」と相手に言葉で伝えなければわかってもらえないのです。機嫌を悪くしたり、無視したり、怒っているよ！アピールをしても、自分の大切なものは、相手に伝わっていないことが多いです。

また、自分の大切なものは自分自身がわかっていないことが多いと感じています。現に私も普段から怒りを感じた時に、自分の大切なものは何かを見つけるようにしています。私ってこんな大切なものがあつた！と自分ながらに笑いが出たことも多くあります。相手と自分の大切なものの違いを認めあうことも大切です。

#### ■すべてのみなさんの笑顔が増えるお手伝い

アンガーマネジメントができようになると、怒る回数が減り、笑顔が増えます。相手との距離感の変化や知らない自分に出会えることも私自身が実感しています。

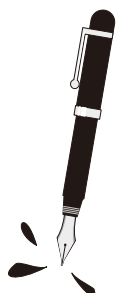
現在、怒りから起こる事件や問題行為などがありますが、一人でも多くの方がアンガーマネジメントを習得していただければ、世の中の人の笑顔が増えていくと思っています。

講師略歴……加藤 裕美(かとう ひろみ)

福井県越前市出身。約10年前親子関係で悩みアンガーマネジメントと出会う。現在は、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントコンサルタント、株式会社ワーク・ライフバランス社認定上級コンサルタント、一般社団法人社会通信教育協会 生涯学習コーディネーターなどを取得し、株式会社ForSmile代表取締役として活動中。

# 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。



## ■五月五日放送（第五回）

病気から体を守る免疫の仕組み

岩崎 博道 先生の感想文より

### ▼西尾 桂子（百七十七番）

とてもいいお話だった。専門家のお話は、理路整然と分かり易く、その上、本日の話題に関連する笠原白翁（種痘普及に尽力）の映画にも言及された奥の深い講座だった。新型コロナウイルスの時期、一つも聞き洩らすまいと先生のお話に耳を傾けていたのを思い出す。

免疫には、先天性免疫と獲得性免疫があり、コロナが落ち着いてきたのは、多くの人々が免疫を獲得したからであるとのこと。コロナ禍では、ワクチンが開発されたが、これは一七九六年エドワード・ジェンナーが種痘を発見して以来の医学の研究が元になっているのだ。本来人間が潜在的に持っている免疫機能を楯に人類が発見したワクチンの接種。長年の医学研究の底力を知らされた思いである。

今日は「免疫機能は、加齢により低下する」というお話もあった。バランスの良い食事、十分な睡眠、運動など気をつけるべきであることを再確認した。

### ▼齋藤 優（二十一番）

新型コロナウイルス感染症の大流行時に感染症対策について連日解説されていた地元大学の岩崎先生から、今回の講座で私たちの体を守る免疫の仕組みについて直接詳しく教えていただきました。改めて免疫の働きについて基本的に理解できました。

私自身、加齢と共に心身の衰えを実感していますし、体調を崩すことが目立ってきました。免疫細胞の機能の低下からでしょうか。体力も感覚器官もそして記憶力も下降していることを自覚しています。免疫機能を支える基本は食事、睡眠、適度な運動、そしてストレスの管理などの生活習慣が大切だということです。健康的な基本的な生活習慣が維持できなくなると、なかなかコントロールが困難な時がありますし、気力に影響してきます。

高齢になると無理な仕事は禁物です。必ず翌日にひびいてくるようになりました。病的症状や気分がすぐれない時は早めに病院にかかるようにしています。早期予防を図りながらも早期発見、早期治療の大切さを体感して安心しています。

免疫細胞の働きが衰えている私たち高齢者は、インフルエンザや肺炎などに罹らないよう定期的にワクチン接種を続けて受けていくように努めたいです。エドワード・ジェ



ンナーの種痘法の開発は今後のがん免疫療法にも一層役立っていくと思います。

▼木谷 直子（百八十四番）

免疫とは私たちの体を病原体から守るための防御システム。免疫が落ちないよう私たちは生活習慣を守ることが大切と先生はおっしゃっています。誰もがよく理解しているでしょうが、よほどごしつかりしていないと「今」に負けて「病」に入り込まれます。そうならないように岩崎先生は日夜力を尽くしてくださっていてワクチン接種をすすめておられます。せめて自分の病気を防ぐと共に他人にうつさないよう私たち高齢者はしっかり考えたいものです。そして行動にうつさないといけないですね。ありがとうございました。

■五月十二日放送（第六回）

100歳まで健やかな胃腸を実現する医と食の融合  
〜フレイルやガットフレイルをご存じですか？〜

内藤 裕二 先生の感想文より

▼齊藤 智恵子（二十五番）

近頃よく日本人の平均寿命が世界一に達したとお聞きします。しかし、健康寿命との差が男性は8年、女性は12年の数値が示されています。それ故に健康寿命を伸ばす対策が求められるのですが、先生のお話を聞きながら私もフ

レイル一歩手前ではないかと思った次第です。日本人の長寿の原因が栄養学の進歩であるとおっしゃいましたがそこにその通りだと納得しました。

要介護になる理由は日常生活の中で体全体がなんとなく弱ってくるころから始まることでした。このフレイルの5つの症状を示され、これらを防ぐ方法として豆類や魚類からのたんぱく質の摂取や食物繊維の多い根菜類と色づき米を食べるようにするとよいとお話でした。

介護されて生きる期間をなるべく短くするためにも各々が実践すべきと痛感しました。

▼松村 政子（六十二番）

フレイル（加齢により心身が古い衰えた状態）とは、筋力、心身の活力が低下し、健康と要介護の間の虚弱な状態。自分もその状態です。また、ガットフレイルとは胃腸の働きの虚弱化。ガットフレイルのスクリーニング診断の1か

ら5のうち、私は4に当てはまります。

便秘症状は重要なガットフレイル要因であり、パーキンソン病などの神経変性疾患などを発症するリスクが高いとこのことでフレイルと排便回数との関連性が分かりました。

私は訪問看護師に排便回数や毎日排便がありますかと聞かれます。幸いに毎日ありますと答えています。

フレイルの予防には植物性たんぱく質の豆類や食物繊維一日25グラムの摂取が必要。食物繊維の摂取には根菜類のレンコンやゴボウを食べるとよいそうです。

腸内細菌はアミノ酸をつくる腸管を若返りさせ、全身的なフレイルの進行を予防できる可能性があることを学びました。ありがとうございました。

▼前川 康子（二十四番）

フレイルとは健康と要介護の間の虚弱な状態のことと聞いてはいましたが、ガットが胃腸などの消化管のことと知り、若狭高校出身の講師のお話、とても嬉しい朝でした。私の腸はおかげさまで大変丈夫で少々の胃もたれはありますが、食欲低下もなく、便通は必ずくらい毎朝あり、この体質を親に感謝している次第です。

かつて腹力メラの先生に立派な長い腸だと言われたことを思い出しました。八十路も半分過ぎたのに調子が良く有り難いです。大家族（七名）なので息子たちは肉食をすすめませんが、私たち親は大豆を摂取します。煮豆は好きで、みそ汁も打ち豆を入れ、肉より魚料理を選びます。大切な食生活のこと、メタボ要因、栄養学をもっと学んで、フレイル予防に向けて六月の市民講座もぜひ受講したいと思いました。

■五月十九日放送（第七回）

免疫と睡眠 ～睡眠力アップで免疫力アップ！～

小林 瑞穂 先生の感想文より

▼福岡 隆夫（二百二十八番）

睡眠の重要さは分かっているつもりであるが、免疫力に

も大きく影響していることを認識できた。就寝時間と起床時間の規則正しい生活はなかなか難しい。それに目覚めしてしまうことが多くなってきた。無理はしていないが目覚めの都度トイレにはいかない。そのまま目をつむっていれば寝込んでしまっている。自然性免疫が獲得性免疫から分らないけれど、高齢の身ながら「睡眠中の成長ホルモン増加」を望み自律神経の乱れが起らないよう願っている。

廊下の曲がり角、階段の踊り場等に人感センサーを付けている。百均ショップのLEDライトで何年経つだろうか。深い眠り、十分な睡眠時間のために、日中に身体を動かすように体操・運動をするほか、ゴミ出しや草取りなど家事の手伝いに心掛けている。小さな音のラジオ深夜放送が現在の自分にとっては睡眠薬かもしれない。寝床はリモコン式照明の薄明りである。

▼中山 慶子（二百六番）

若い時はどれだけ寝ても寝足りなかったのですが、徐々に睡眠時間が減りました。退職したので、眠れなければ昼寝すればいいとの思いもあり、睡眠で悩んだことはありません。トイレに起きてもすぐに寝られますから悩んだことはありませんでしたが、夜中のトイレはあまり気にしなくてもいいのお話、安心しました。

睡眠が免疫力に大きな影響を与えていることは、初めて知りました。数年前に帯状疱疹を患ってから「免疫力低下」を気にしています。教えて頂いた7つのコツを実践したい

と思います。室温や湿度など無頓着でしたし、食事のタイミングに気を配ること無く、自分の用事を済ませてから食事にするなど不規則な時もありましたから、気をつけたいと思います。

▼大下 敏雄（二百二十九番）

今日のお話は私の最大の悩みに役立つ内容だった。朝日を浴びることが体内時計をリセットする重要な要素だと聞いていた。ところが悪い習慣だと分かっているながら、目が覚めてもベッドから出ることなく、本を読んだり、テレビを見たりして過ごすことが多々ある。改めるべきだ。

睡眠は人それぞれで、他人を気にすることは無いという。テキストに載っている快眠の工夫を参考に、良い睡眠を保てるように生活習慣を見直していきたい。

■五月二十六日放送（第八回）

笑いは万能薬！

高田 佳子 先生の感想文より

▼藤沢 静子（百六十四番）

振り返ってみると「今日はよく笑ったね」と言う日はほとんどないように思います。普段、笑いを意識しているわけではありません。しかし、笑いが心と体にとてもよい影響を与えてくれることをお聞きして、これは考えなければ

ならないと考えました。

友達の中に、必ずと言うほど冗談等を入れて話をしてくれる人がいるので、こちらも思わず大笑いになり気分も晴れ、楽しい交流となります。笑うことの良さを感じています。

先生の大きな声での「ワッハハ、ワッハハ」すばらしいです。笑いヨガのストレッチ、一緒にやりましたが、なぜだか気はすかしくないような気がして、上手く声を出して笑えません。それでも吐く息に集中し練習していたら、身体が暖かくなり、心もスッキリ軽くなり、笑いの効能を実感しました。

▼森忠 陽子（二百三十一番）

以前アオッサで笑いヨガの講座があり習っていましたが、講座が終わったので、いつの間にかしなくなりました。

最近ストレスもあり、今日の先生のお話をお聞きして、早速テキストを出してきて、笑いヨガをしてみました。気分が爽快になりました。これからいろいろな笑いヨガを続けたいと思いました。

▼松澤 甚三郎（三十八番）

落とした30万円入りの財布が戻ってきて、おまけに財布に入っていた宝くじが100万円当たった。やったーと跳び上がり笑顔で万歳。想像しただけで笑顔になり、気持ちがよい。

一般的に、笑いは人間の感情や認識に対する身体反応で、



愉快だ、嬉しい、楽しいといった感情で、笑う。また、苦笑い、照れ笑いといったネガティブ感情への反応でも笑う。誰も意識していないが、心の動きが、笑うという身体活動を引き起こす。笑いには、血圧を正常化、糖尿病を予防、血管の改善、免疫力の強化、痛みの軽減など大きな健康効果がある。

最近では、今話題の認知症との関係の研究も進んでいる。人間は、面白さを感じなくても、笑うという動作はできる。意識的に笑う動作をするだけで、笑いによる健康効果を得ることができる。

これを活用したのが笑いヨガ。大きく息を吸い、吐ききながらハハハハハハと声を出すと、心と体は変化する。笑いヨガには①ホホホハハハ（終わる時、いいぞいいぞイエーで終わる）②アロハ（アロで手を揚げながら吸ってハハハ・・・）③ライオン笑い（へへへ・・・）④請求書（請求書を見ながらハハハ・・・）⑤叫び笑い（ホホホ・・・）などがある。朝起きた時、寝る前、食事の後など生活の中に笑いを取り入れ、姿勢と呼吸を整え、心をリフレッシュさせたい。

## 文芸欄

### 俳句

梅雨入りの体調管理スワフット  
段差ない右につまずく暑さかな

前川 康子（二十四番）

羅やナナハンで来るお坊さん  
ふる里の山に添い寝や天の川

高石まゆみ（百六十五番）

壊れかけ地球救えと舞つ蛭  
万緑に染まりたいから白を着る

中山 慶子（二百六番）



発行所 (福) 福井県社会福祉協議会

〒910-0856 福井市光陽 1-3-11

電話 FAX 076-244-1433

令和6年度

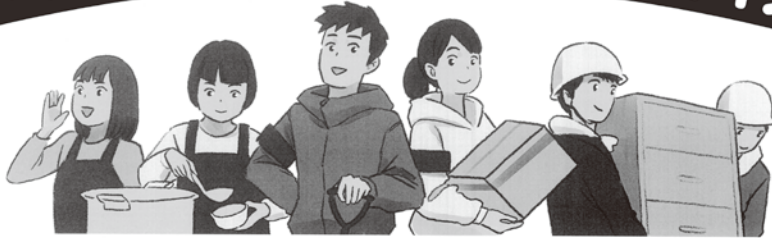
<https://www.fukushihoken.co.jp>

ふくしの保険

検索

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

# ボランティア活動保険



新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が5類感染症に変更されたことに伴い、「特定感染症重点プラン」を廃止して2つのプランとします。

**保険金額・年間保険料 (1名あたり)** 団体割引20%適用済 / 過去の損害率による割増適用

プラン		基本プラン	天災・地震補償プラン	
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円		
	後遺障害保険金	1,040万円(限度額)		
	入院保険金日額	6,500円		
	手術保険金	入院中の手術	65,000円	
		外来の手術	32,500円	
	通院保険金日額	4,000円		
	特定感染症	補償開始日から補償 <sup>(*)</sup>		
賠償責任の補償	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円(限度額)		
<b>年間保険料</b>		<b>350円</b>	<b>500円</b>	

商品パンフレットは  
こちらから



(ふくしの保険)  
ホームページ

\*特定感染症についても10日間の免責期間がなくなり、補償開始日から補償対象となります。  
なお、令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症は補償対象外となりました。

**<重要>**

- ◆ 基本プランでは地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。
- ◆ 年度途中でご加入される場合も上記の保険料となります。
- ◆ 中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆ 途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。

**ボランティア行事用保険** (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

**送迎サービス補償** (傷害保険)

**福祉サービス総合補償**  
(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 **社会福祉法人 全国社会福祉協議会**

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

〈引受幹事〉 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課  
TEL: 03 (3349) 5137

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F  
TEL: 03 (3581) 4667

受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、年末年始を除きます。)  
この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。

受付時間: 平日の9:30~17:30 (土日・祝日、年末年始を除きます。)