

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。



とうろう流しと大花火大会

令和四年八月

もくじ

● 八月七日放送（第十九回）

卒酒 飲まない日々……………2

共同通信編集委員 岩川 洋 成

● 八月十四日放送（第二十回）

福井県の鉄道を楽しむ……………4

地図研究家 エッセイスト 今尾 恵 介

● 八月二十一日放送（第二十一回）

民族楽器の音色で世界を感じよう……………6

民族音楽屋 コペリ 店主 堀 建 一

● 八月二十八日放送（第二十二回）

地域のつながりをつくる……………8

越前町若者移住促進プロジェクトコッフル

松 島 孝 治

● 感想文のコーナー……………10

● 文芸欄……………15

■八月七日放送 (第十九回)

卒酒 飲まない日々

共同通信編集委員 岩川洋成

私は、5年をかけてお酒をやめました。「アルコール依存症」と診断されたためです。その過程は「断酒」といった決然としたものではなく、少しずつ酒から離れる「卒酒」ともいべきものでした。口ごろから自分の飲み方に問題があると思っっている方に、私の経験が参考になるかもしれません。「酒のない人生なんて」と思っていますか？ ああのです。それはもう一つの、これまでとは別の人生です。

忘れもしません、2016年11月のある日のこと。前日に酒を抜いた私はまったく眠れず、明くる朝、仕事があるにも関わらず飲み始めてしまいました。いつの間にか寝てしまい、目覚めると昼過ぎ。這うようにして会社に行き、



まだたっぷりとアルコールが残っている状態で仕事をしながら、私は雷に打たれるように気づきました。「これはアルコール依存症だ!」。30何年ほぼ毎日飲んできて、とうとうここまで来

てしまった、という思いでした。

インターネットで調べると、「久里浜式アルコール症スクリーニングテスト」というものが出てきました。男性版は10項目あります。「最近6カ月間に次のようなことがありましたか?」と聞かれます。「はい」は1点、「いいえ」が0点(①のみ「はい」が0点、「いいえ」が1点)です。

① 食事は1日3回、ほぼ規則的かどうか
② 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある

③ 酒を飲まないで寝付けないことが多い

④ 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかつたりしたことが時々ある

⑤ 酒をやめる必要性を感じたことがある

⑥ 酒を飲まなければいい人だとよく言われる

⑦ 家族に隠すようにして酒を飲むことがある

⑧ 酒がきれたときに、汗が出たり、手が震えたり、いらぬや不眠など苦しいことがある

⑨ 朝酒や昼酒の経験が何度かある
⑩ 飲まない方がよい生活を送れそうだと思う

合計4点以上で「アルコール依存症の疑いあり」です。私の場合8点でした。もう疑いようがありません。すぐに専門の病院に行きました。医師から「自分で問題があると思う時点ですでに依存症なんです」と言われました。そして「治療の方法は一つしかない。それは酒をやめることです」と。

自分の意志だけでは酒をやめる自信がなかった私は「A

A「アルコールクス・アノニマス」という、全国各地で開かれていたアルコール依存症患者のための集会に通いました。参加者が自分とアルコールの関係について話をし、みんなで経験を「分かちあひ」というものです。お酒に悩んでいるのは自分だけではないと知るだけでも大きな勇気を得て、一日一日と飲まない日々が伸びていきました。

1週間、1カ月、3カ月……。自分は簡単にお酒をやめられたと思いました。ところがとうとうもうすべ1年という段になって、再び飲んでしまいました。仕事がつまみかずに追い詰められ、もうどうでもいいやと杯をあおったのです。思えばそのときの自分は鬱状態でした。双極性障害(躁鬱病)の持病があり、落ち込みが飲酒につながったのです。こういうことはよくあるそうです。東日本大震災のあとに、被災地では依存症患者が増えたといえます。定年の喪失感も飲酒につながるかもしれません。気分の落ち込みを酒で紛らわすことを「自己治療」といい、お酒を薬物として摂取しているということなのです。薬物には副作用があります。それが依存症です。

また、アルコール依存症は「否認の病」と言われます。人から指摘されても、診断を受けても「いや自分は依存症なんかじゃない」と決して認めず飲み続ける人が多い。自分で自分を診断した私の場合は、とても幸運だったと思います。Aに行くだけでなく、いろいろ工夫しました。仕事終わりの一杯をノンアルコールビールに変えて気分転換をする。お酒を飲まないで持ちこたえた時間を、趣味の料理や編

み物やウォーキングに費やす。「お酒をやめて性格が穏やかになった」という家族の声にも後押しされました。逆にこれまでは気分屋で、ときには癪癪を起こしてしまっていた自分の姿を顧みました。

やめ始めて1年後に大失敗した後も、繰り返してやる鬱期には少しお酒を飲んでしまいました。ですがそのうちに「少しずつ飲んで必要以上に自分を責めるまい」と思うようになりました。失敗は失敗と認めてすぐにまた「飲まない日々」に戻る。また少し失敗する。そんなことを繰り返して5年がたち、ようやく酒から離れることができました。酔わない毎日は、すっきりと雲が晴れた空のようにクリアです。なにより二日酔いの苦しさから解放されます。以前は考えもできなかった、例えば資格試験へのチャレンジも可能になります(実際にはやっていますが)。「人生が二度あれば」という歌がありますが、私は「飲まない日々」という二度目の人生を生きている気がします。どちらも大した人生ではありませんが、なかなかできない経験だと思っています。どうでしょう。皆さんも「卒酒」にチャレンジしてみてください。

~~~~~  
講師略歴……岩川 洋成(いわかわ ひろしげ)

1962年大阪市生まれ。大阪大学人間科学部卒業。朝日学生新聞社を経て1991年、共同通信社入社。前橋支局、仙台支社から文化部。2度の大阪勤務のち2014年から編集委員。共著に「家族新聞」(幻冬舎)がある。

## ■八月十四日放送(第二十回)

## 福井県の鉄道を楽しむ

地図研究家 エッセイスト 今尾 恵 介

私は子どもの頃に横浜市に住んでいましたが、高校生になるまでは、毎夏のように祖母の実家がある福井を訪れるのを楽しみにしていました。九頭竜川のすぐ近くだったので、毎年その表情を変える川原のあちこちを探検したり、流れの穏やかなところで泳いだりなど、楽しい時間を過ごしたものです。土手の下に広がっていた夏の田んぼの匂いも忘れられません。

横浜から福井まで、最初は両親や祖父母と一緒に新幹線で米原へ出て、北陸本線に乗り換えていましたが、鉄道と時刻表が好きだった私はある夏に、弟と従弟の3人で新潟県を回って行くことにしました。上野駅から新潟行きの夜



行列車に乗って早朝の長岡駅に降り立ち、そこで米原行きの普通列車に乗り換える北回りルートです。ドアが手動の茶色い旧型客車を電気機関車が牽引する昔ながらの列車で、これほど長

距離を乗り通す人はよほどの物好きだけ。

各駅に停車しながら何本もの特急に抜かれながら富山県石川県を過ぎ、のんびりと1駅ずつ福井県に近づいていきます。田んぼのまん中の駅で20分ほど停車している間に特急や急行が何本か通過していききましたが、列車が通過した後には聞こえるのはカエルの鳴き声だけで、窓から吹き込むのは夏の風。九頭竜川を渡ったのは昼をだいぶ過ぎてからでした。1970年代でしたが、すでに新幹線と特急の時代でありながら、はるばる15時間ほどもかけてたどり着いた時には、ある種の達成感を覚えたものです。

毎夏のように福井を訪れていたので、他にもいくつかの路線に乗りました。越美北線は思い出深いものでした。越前花堂駅はなどうで北陸本線から分かれ、足羽川に沿って何度も鉄橋を渡りながら一乗谷の山の中へ分け入る風景、分水界を越えた後に大野盆地が広がり、山に囲まれた田園地帯を走る爽快感、その先で渡る九頭竜川の澄んだ流れも印象に残っています。

京福電鉄越前本線(現えちぜん鉄道勝山永平寺線)は、白い車体に臙脂色の帯を巻いていました。東古市(現永平寺口)から東側はずっと九頭竜川に沿って走ります。小舟渡こふな駅の手前に見えた古めかしい小舟渡橋(大正10年竣工)も味深いものがありました。駅前にあった「かまがる温泉」の看板には興味を引かれたものです。この地が小舟渡の名前の通り、勝山街道の渡河地点―小舟渡の渡しが兩岸を結んでいたことは後で知りました。駅名と地形、交

通、産業などとの関連をあれこれ考えてみるのも鉄道旅行の楽しみです。

福井駅より南側の北陸本線では、北陸トンネル(約139キロメートル)が当時は日本一の長さだったので、自分が住んでいるわけでもないのに、どこか誇らしいものでした。昭和12年(1937)生まれの母が子どもの頃はこのトンネルがなく、急勾配区間を走る蒸気機関車の煙と煤が車内に入ってきて大変だったそうです。その代わりに杉津駅付近から敦賀湾を俯瞰する風景がすばらしかったという話も聞きました。

敦賀の南側では上り列車が滋賀県への分水界を越える手前のループ線が興味深い車窓を見せてくれます。次の新庄田駅までの間は上下線が別ルートですが、これは急勾配を避けるため上り線だけぐるりと1回転するループ線を採用したからです。ちょうどその途中、車窓左側には敦賀湾が見えてきますが、子どもの頃にこれが不思議でなりませんでした。福井から米原へ向う列車の左車窓から海が見えるはずがない、と思ひ込んでいましたから。1回転するからこそこのアングルですが、下の方には小浜線の線路も見えて立体的な車窓でした。若狭湾沿いに走るこのローカル線も魅力的です。

福井県内の鉄道には新しい動きもあります。福井鉄道が路面電車区間を経てえちぜん鉄道三国芦原線に直通する低床電車が利便性を大きく高めました。ヨーロッパなど世界で広く普及するLRT(進化した路面電車)の先駆的な試み

です。また令和6年(2024)には北陸新幹線が金沢、敦賀間に開業予定。15時間かけてたどり着いた私にとって「福井のありがたみ」が減衰する気もしますが、逆に新幹線で早々と現地入りして、県内の各路線をじっくり楽しむ時間が得られると考えればいいかもしれません。

鉄道旅行で何を楽しむかは、その人次第です。田園風景を無心に楽しむのもいいし、駅をひとつずつ撮影してもいい。私がよくやるように車窓と地図(スマートフォンで見られる国土地理院の「地理院地図」)を対比してみるのも面白いし、気になったものが見えたら途中下車して図書館で調べるなどさまざま。同じ路線でも晴れと雨では車窓の見え方も異なります。どうかご自分に合ったスタイルの楽しみ方を見つけてください。

講師略歴……今尾 恵介(いまお けいすけ)

1959年生まれ。横浜市出身。母方の祖母は福井県出身(旧中藤島村)現福井市)。明治大学文学部ドイツ文学専攻中退。出版社勤務を経て1991年よりフリーライターとして地図・地名・鉄道の分野で執筆活動を始め。

著書に『地図鉄のすすめ』(昭文社)、『地図帳の深読み』(帝国書院)、『地名崩壊』(角川新書)など多数。『日本鉄道旅行地図帳』(新潮社)を監修。現在(一財)日本地図センター客員研究員、日本地図学会「地図と地名」専門部会主席、東京都日野市町名地番整理審議会委員。2018年に第43回交通図書賞、2019年に日本地図学会賞(作品賞)、2020年には日本地理学会賞(社会貢献部門)を受賞。1988年より東京都日野市に在住。

## ■八月二十日放送(第二十二回)

## 民族楽器の音色で世界を感じよう

民族音楽屋ココペリ 店主 堀 建一

## ① 楽器の成り立ち

これは想像するしかありませんが、大昔、人間がまだ道具を持たなかった頃でも、竹藪や木の裂け目、岩の穴などを吹き抜ける風は音を立てていたでしょう。木の棒や動物の骨で物を叩いて音を出していたでしょう。

その後、火を使うようになった頃、人間は植物の葎を使ってかまどに静かに息を吹きかけて火をおこすことを覚えます。最初の笛はそんな偶然から生まれたのでしょうか。これがおよそ四万年前といわれています。

また、狩りの時、弓を弾くとブーンと弦が鳴ります。紀元前一万五千年頃のフランスの壁画には楽弓という弦楽器を持つ人が描かれており、最古の弦楽器と言われています。

楽器は古来より人や動物の骨、焼き物、木や竹で作られています。現在の民族楽器も、その伝統を色濃く受け継いでいます。



## ② 楽器の分類について

西洋音楽やオーケストラ、吹

奏楽などでは一般的に管楽器(吹く)、弦楽器(弾く・擦る)、打楽器(叩く)と分類されます。

しかし、民族楽器を研究するため、体系的に分類する際にはザックス=ホルンボステル分類という楽器分類法が使われます。

## ☆弦鳴楽器

弦が張られていて、その弦が振動して音を出す楽器。

(三味線、ギター、一胡、ピアノなど)

## ☆気鳴楽器

吹き込んだ空気が楽器の中でぶつかり合って音が出る楽器。

(尺八、笙、アコーディオンなど)

## ☆膜鳴楽器

膜の振動で音を出す楽器。

(太鼓、鼓、シエンベ、タブラなど)

## ☆体鳴楽器

楽器の体そのものを叩く、擦る、振るなどで音が出る楽器。

(マリンバ、シンバル、マラカス、グイロなど)

## ③ ドレミ音階は世界共通?

音楽で使われる音階・ドレミファソラシド。ドから一オクターブ上のドまでを十二個に均一に分けたものです。これはヨーロッパの音階です。しかし、その他にも世界にはいろいろな音階が存在します。

日本の古典邦楽では元来、五音階が使われており、西洋の音階が使われだしたのは明治以降です。世界にはドからドの間が五音、七音、二十四音、五十四音など多種多様です。少し高いドや少し高いシなどがあり演奏者はそれをきちんと使い分けています。西洋では不協和音とされるも

のも民族音楽では「ゆらぎ」と捉えて楽しめます。

#### ④ 祈りの道具としての楽器

民族楽器には祈りの道具として使用されるものが多く見られます。ネパールのシンギングボウルはチベット密教の法具です。雨音に似た音を奏でるレインスティックはアフリカで雨乞いに使われたと言われています。ムビラはアフリカのシンバブエで千年以上前から伝わる祈りの道具です。口琴はシャーマンが霊や精霊とコミュニケーションするための道具として使われています。アフリカのリズム楽器カヤンバはケニアのドゥルマ民族では先祖の霊や精霊達など目に見えない存在との交信、降霊のために使われ、収穫のお祭りや神様への特別な祈りの場にも欠かせない楽器です。放送では実際に音を鳴らして楽器を紹介します。写真を掲載しておきます。どのように鳴らし、どんな音が出るのか想像して放送をお待ちください。

民族楽器はピアノや弦楽器、管楽器に比べればずっと安価で手に入れることができます。また、ドレミの音階がベールになっていないものが多く、楽譜が読めなくても、演奏技術がなくても、気軽に始められます。あなたも民族楽器をなにか手にしてみませんか？

#### 講師略歴……堀 建一(ほり けんいち)

一九六九年生まれ。大阪府茨木市出身。中学二年から吹奏楽を始め、サックスを担当。大学卒業後、福井県へ。一十一年間、繊維業界に携わり、二〇一九年退職。二〇二〇年四月、民族楽器のネットショップ「民族音楽屋」を創業。二〇二二年三月、三國湊町に実店舗を開店。大阪出身の妻と五歳の娘とともに店を切り盛りしている。



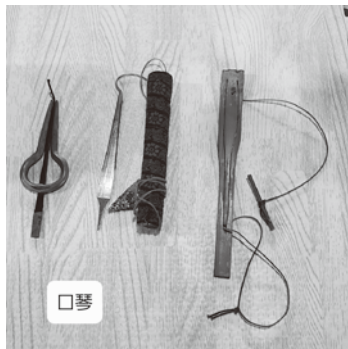
ムビラ



カヤンバ



南米フォルクローレの楽器たち



口琴



レインスティック



シンギングボウル

## ■八月二十八日放送 (第二十二回)

### 地域のつながりをつくる

越前町若者移住  
促進プロジェクトココフルー 松島 孝治

日本海に面し、町の大半が丹生山地に属する越前町。豊かな自然を生かした農林水産業が盛んで、私も椎茸栽培や稲作などを行う農業従事者です。若い世代の椎茸農家はあまり多くはありませんが、私は地域の農業として栄えた椎茸産業がなくなることさみしく思い、祖父の代に始めた椎茸農園を引き継ぎました。引き継ぐといっても、実家の農園は一度廃業していて、私自身も一般企業に勤めたあと、椎茸栽培を中心とした農家として独立しました。現在は、幼い頃からの経験と、先輩農家の方々からの教えをもとに椎茸栽培を続けています。



#### ① ココフルーについて

越前町の若手の農家や漁師たちが運営する団体「ココフルー」は、越前町への若者の誘致や町の魅力発信など、移住・定住を

促進するために活動しています。メンバーは、20代から40代の農家や漁師、陶芸家など、越前町の産業を担う若手たち。自分の職の強みを生かした体験イベントのほか、コ罗纳禍の昨今は、オンラインイベントの開催や情報発信に力を入れています。同世代のメンバーを中心に活動するココフルーですが、イベントの際には、様々な世代や地域の方たちとのつながりが必要になっています。地域の結びつきが弱い現代において、私が農家として、そしてココフルーのメンバーとして感じた「人とのつながりの大切さ」についてお話します。

#### ② 世代を超えたつながり

最初に、私の地域の方たちとの関わり方についてご紹介します。椎茸農家として、先輩農家の方と関わるのは、例えば栽培に必要な農機具が使えなくなったとき。機具に囲まれて育った私たちの世代は、その機具自体を買い替えるという考えが真っ先に思い浮かびますが、先輩たちは、昔からの方法を使って機械がなくても問題を解決します。何十年もの経験を生かして農産物を生産しているので、教科書には載っていない知識や技術を豊富に持っているのです。時には使っている道具を譲ってもらうこともあり、日々先輩たちへの尊敬と感謝、そして地域のつながりの必要性を感じています。

またココフルーの活動を通して、様々な世代の方たち



と交流があります。以前ココフルーでは、越前町のシルバ―人材センターの方たちと協力して朝市を開きました。地元の野菜や魚介類などをそろえた市で、センターの方たちは商品の販売などを担当しました。私は初めての参加でしたが、同じ販売者として特産物の話をしたり、さらにココフルーの活動にも関心を持っていただいたりと、企画した私たちも世代を超えた交流を楽しみました。さらに、参加者の中には自分の祖父母と同年代の方もいて、自分も生涯現役で農家を続けていきたいと刺激を受ける機会にもなりました。

### ③ つながりを持つには

様々な場面で世代を超えた交流をしている中で、人と関わる時に心掛けていることがあります。それが、人に対するあいさつとお礼、そして丁寧に接することです。

あいさつは、私が学生の頃から心がけているもの。顔見知りの方には「おはようございます」「おつかれさまです」など必ず声をかけます。もし農作業をしているときに会えば、そのあいさつから会話が生まれます。「今日は何をしていたの?」「今こういうことに悩んでいて…」「仕事や生活、家族のことなど、世代は全く違うのに様々な話が広がっていきます。

また、お礼を言うことや丁寧に接することは、人への思いやりを持って行動するということなのです。人とのつながり

が強くなり、より良い関係が築けます。その延長になりますが、違う世代の方とは、お互いを知ろうとする意識も大切だと思っています。ココフルーの活動を通して、自分たちのことを知ってもらうためには、その世代の方たちに合わせた方法や考え方を身に付けることも必要だと感じるようになってきました。知らないことをシャットダウンするのではなく、わがらうとすることが、世代を超えてつながりを深くする方法のひとつだと考えています。

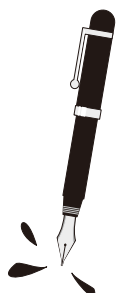
昔に比べて、地域のつながりが薄くなっているように感じている方は多いのではないだろうか。しかし、今回お話しさせていただいたように、世代を超えた交流や地域の結びつきはどの世代にとっても大切で、生活を豊かにするために必要なことだと感じています。まずは皆様も、地域の方たちとのあいさつから始め、会話をしてみてください。そのつながりが、普段の生活やこれからの人生を豊かにする第一歩になると思います。

### 講師略歴……松島 孝治(まつし ま こうじ)

1989年生まれ。越前町出身。同志社大学商学部を卒業後、一般企業に就職。5年間勤めたあと退職し、農家として独立。祖父の代に始め、一旦廃業した椎茸農園を引き継ぎ、椎茸栽培を始める。越前町への移住を支援する若者たちの団体「ココフルー」の活動に、知人を通じて参加。若手農家や漁師などが運営する団体農業や陶芸などの体験イベントを企画・開催して、若者の誘致のほか、越前町の魅力発信を行っている。

# 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。



## ■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

寛 裕介 先生の感想文より

### ▼山場 太郎（四番）

認知症にはなりたくないのですが、ならないように気をつけようとも思っている。

統計的には認知症になる人は85歳以上で55・5%、80〜84歳が24・5%で4人に1人が認知症になっているとお話。脳梗塞など脳血管系の病気にならないように血圧に気をつけている。週一回測っているが平均で125/68と低い方である。周囲に認知症の人がいないのでわからないが、認知症世界の歩き方五か条はよく認識しておきたい。

### ▼竹内 多美子（四十番）

認知症と診断されていれば、いかなる状態にあっても病的なものか捉えることができますが、認知機能が徐々に侵されていく過程では、周りの者は理解できにくいものです。今日は認知症の方が生きる世界とはどんなものか、具体的に紹介していただき、理解を深めることができました。どのトラブルも認知症の方中心の思考や行動例があげられていて、それを支える側は理解と正しい接し方をすること

により、認知症を軽減できたり、正常に回復させることもあり、まずは周囲の接し方が大切となります。

どのトラブルも相応のネーミングがされていて、ともすると関わりたくない認知症のいろいろをユニークにまとめられていて、一段と理解に役立つしていると感心致しました。

### ▼村寄 百合子（二十八番）

認知症になるとどんな風に考え、なぜそうなるのかはわかりわからず不安な気がしていましたが、先生は認知症の世界を旅するようにわかりやすく話してくださり、不安な気持ちが薄らいだように思いました。

認知症の人と共に生きるための五か条について、①認知症の人の症状は多種多様、人それぞれである。②本人の想いや体験に耳を傾ける。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する。④ちよっとした工夫や周囲のサポート次第で難しいことでも実現できるかもしれない。⑤認知症かもしれないと思ったら、かかりつけ医に相談すること。

自分が認知症になるかもしれないと思いながら先生のお話を聞かせていただきました。ありがとうございました。

### ▼中山 慶子（二百六番）

認知症と言って思い出すのが、渡辺謙主演の「明日の記

憶」です。初めて映画を観た時は、かなりのショックを受けました。しかしそれが認知症の全てではないと徐々に感じるようになりました。

近所のおじいちゃんや友人の姑の徘徊の話の聞いたり、あんなに温厚で優しくかった叔父が、家の前を走る車にむかい暴言を吐いたり、叔母が死ぬかと思ったと語った叔父の暴力など、認知症には様々なタイプと症状がある事を知りました。

篤先生のお話と後日観たYouTube動画で、全く理解不能だった認知症に少しだけ近づく事ができました。私が見ている景色は認知症の方の景色とは全然違い、訳が分からない行動ではなく、本人の思いや考えで行動しているのだと知りました。

私や夫がいつの日か認知症になるかもしれません。家族だけではなく、多くの人が認知症の方が見ている世界を理解すれば、徘徊の末の行方不明や偏見が減っていくのではないかと思えます。

#### ■六月十二日放送（第十一回）

福井の自然を100年先へ

松本 拓也 先生の感想文より

#### ▼高石 まゆみ（百六十五番）

日本は緑が豊かな国。その中でも福井は最も緑が多く残っていると思います。日本国土の66%が森林とは、もっと

多いと思っていました。

また、そのうちの5割が自然林、4割が人工林とのこと。ご先祖様が植樹をしていたからこそです。これを次世代へ受け継ぐため、森を守ることが、今を生きている私達の使命なのだと思致しました。

森が出来るまでのお話を聴き、以前のラジオ講座「明治神宮の森」を思い出しました。その時に明治神宮の森は、人工的に作られた森と知り驚きました。全国から木々は献木され、100年の森として育ち、今も大都会の中に太古の森が生き続けていて、まさに先人たちの知恵の賜物です。この森は植樹にあたり、100年先、いえ永遠に続く森にしようと設計された事、今では珍しくなった動植物が生息している事、貴重な森として保存管理されているとの事でした。

戦争やテロなどによって自然が壊されている昨今、人間が地球を破壊しているような映像を観るたび胸が痛みます。未来人に恥じないように、森そして緑豊かな日本が永遠に続いていくことを願っています。

#### ▼松村 政子（六十三番）

梅雨の季節になりました。豪雨による土砂崩れ災害で悲惨な被害が毎年各地で起こっています。今年はそのような事が起こらないように願っています。

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林を育てていくことこそが、100年先にも、さらに2

〇〇年先にも豊かな森を残していく方法だと先生はおっしゃいます。今ある豊かな自然を100年先に繋げるには、子供たちが自然に触れ、心を養うことが大切なのだと思います。

#### ▼白崎 豊司（六十一番）

私はかつて山登りを趣味として多くの山に行きました。そしてたくさんの方の森林を見ましたが、杉、ヒノキなどの針葉樹や広葉樹など、豊かな森が多いと感じておりました。

先生のお話で、森として成熟していく流れ、「遷移」について初めて知りました。そして木がたくさん生えているから森が豊かというわけではない。様々な種類の動植物が生息し循環が起こっている森こそが、豊かであるといえるとのこと。改めて理解致しました。

今後豊かな森を育てて残していくには、林業従事者を増やすことは当然ですが、子供達に自然で学び、学んで楽しい思い出をつくってもらうことが大事だということに同感致します。これから福井の豊かな自然について関心をさらに深めていくよう努めたいと思います。

#### ▼酒井 匠（八十四番）

日本は先進国の中では世界2位の森林大国といわれています。しかし、人工林や雑木林に深刻な課題があり、森林が管理されることなく放置され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りなどの多くの問題

を抱える森林が増えています。

私は新緑の登山で県内の越知山、文殊山、下市山等々近くの山々を歩くことがあります。杉林の中に竹がたくさん生え、杉林が荒れ放題になっています。下草も刈られてなく、枯れ木や折れ木がそのままになっていて、管理するにも所有者不明が多く事業ができないようです。

災害が発生しないように、針葉樹、広葉樹を育て（山崩れ防止）美しい山にしてほしいです。未来の子供達に美しい日本の自然を残したいものです。

#### ■六月十九日放送（第十二回）

和歌への誘い ～現代短歌の魅力～

角鹿 尚計 先生の感想文より

#### ▼福岡 隆夫（二百二十八番）

五・七・五・七・七といえ、童謡や唱歌そして演歌、歌謡曲として、我が国特有の心地良いリズムが蘇る。五・七調でも七・五調でも何故か心にすうーと入ってくる気がする。日本の伝統的文化の一つなのであろう。

その源が和歌であり、近年は短歌といわれるものであることを気づかされた。年号が令和に改元されて、万葉の里「味真野園」が観光客で賑わい、紫式部のドラマがNHKで始まると決まって「紫式部公園」が慌ただしくなって、万葉集や紫式部の歌が脚光を浴びる。

丸岡城の「一筆啓上賞」や味真野園での「あなたを想う

恋のうた」など、県内では短歌の募集が長く行われていて、其々に沢山の個性を活かしたリズムの良い作品が応募されている。

先日、南越前町の妙泰寺を訪れた時、目にした橘曙覧の「たのしみや」で始まる独楽吟の作品募集も永らく続けられている。尋ねるのみでなく、自ら詠んでみる楽しみを味わう時間をつくらねばならない。

#### ▼森忠 陽子（二百三十一番）

和歌は敷島の道。敷島は日本の枕詞、日本の道であり古来伝統的記事であること、和歌から短歌になった歴史もわかりました。

江戸時代の福井の歌人橘曙覧が身分をこえて平等を主張された事も知りました。凄い方ですね。

その橘曙覧の独楽吟を作る機会があって、いろいろ書いてみました。先生がおっしゃる通りに産みの苦しめで、なかなか表現できません。今伝えたい事、日常の何気ない事を常にメモして少しでも作れるようになったらいいなと思います。

#### ▼坂田 良子（二百二十六番）

先生のお話が聞けることを楽しみに待っていました。ずっと詩を作っていました。ひよんな事から2年前より短歌結社に入りました。

「短歌」はいかに物事を表現するか、作者の伝えたい感動が読者に共鳴共感するかが大切とあります。その作者の

感性に触れた時、大きな感動が伝わります。本当に伝わります。

「何気ない事でも問題意識を持つ。また、常に前向きになる。そしてスケッチすること。少しの感動や思いをメモにしたためる。色々な言葉を思いついた時にメモしておく。その言葉を集めて歌にする」と先生が言われるように喜びであり苦しみです。これからもチャレンジすることを大事に一歩一歩努力していこうと思いました。

#### ▼山田 寿美（七十二番）

私が初めて和歌に興味を持ったのは、万葉集が天皇から農民まで自由に詠み、特に「読み人知らず」として素朴な歌に接して感動したからである。

さて、和歌と短歌の違いがはつきりしたし、また、明治以前は貴族の教養とか伝統的和歌として受け継がれているものもあるという事が分かった。

また、近代になってからは、文学作品として詠まれるようになり、作者の個性や感性が問われ、読む人の心の中に如何に共鳴や共感を起こさせるかが大切であることも理解できた。

私は書道をしているので作品として和歌を書く機会が多い。その場合、やはり私の心にグサッと共鳴するものを選んでみる。新聞には連日投稿された和歌が載っているが、感性あふれる歌に出会うとその様子が目に浮かび温かく嬉しい気分になるものだ。

■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)

千知岩 祐次 先生の感想文より

▼山下 博 (七十四番)

先ず、東洋医学の説明と日本での展開態様が詳説された。漢の時代に始まって発展した医学を「漢方」呼ぶようになった。

生薬とは、それを構成する作用を持った植物、動物、鉱物である。西洋医学では、人体を「さまざまな器官」の集合体と考え、病気の部分だけを取り除く治療をする。漢方は長く服用しないと治らないとのイメージは誤りである。慢性疾患で治療や体質の改善のためには数年かかることもある。

現下の夏風邪や夏バテに負けない体質づくりでは、淡味に属する食材の検討までもなされる。「一人ひとりの体質に合わせた養生法」や「百の治療法より一の養生」が納得できたので、世話になりたく思えた。

▼松澤 甚三郎 (三十八番)

東洋医学とは、広義ではインドやチベット医学、中國伝統医学などを指す。狭義では、5世紀半ば頃の中国から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特の発展を遂げたものである。

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」と呼んだのに対して、日本の東洋医学を「漢方」と呼び、

この診断方法を用いて、治療に用いる薬を漢方薬と呼ぶ。また、漢方薬を構成する様々な作用を持った、植物、動物、鉱物を生薬と呼ぶ。西洋医学では、人体を「様々な器官の集合体」と考え、診察や検査を行い、病気の原因や病気の器官を特定し病気の部分だけ取り除いて治療する。

これに対して東洋医学では、人体を「一つの個体」と考え、体質や、生活習慣、生活環境、病気に至った経緯、現在の自覚症状などの情報を総合的に判断して、その人に遭った治療方法を導き出し、体全体のバランスを整えて、病気を治療する。風邪をひいた時の西洋医学と東洋医学の処置の違いを聞いたが、体の声に耳を傾けた漢方の処方素晴らしいと思った。早くも34度と暑くなってきたが、涼しいうちに散歩して、少量ずつ水分を補給し、リラックスし、栄養と睡眠を十分とり暑さに負けない体を作りたい。特に食欲が落ちないよう注意したい。

▼前川 嘉津子 (二百十八番)

病気の部分だけを切り取り治療する対処療法の西洋医学に比べ、一人ひとりにあった治療方法を導き出し、体全体のバランスを整え、体質改善治療する漢方治療。どちらの治療にするのか自分でも迷うところであるが、両方組み込み治療をしている人も多いという。

今回の先生のお話の中に、未病予防といわれる考え方に納得することができました。近くのドラッグストアに行き薬を購入することもよくありますが、今は自分の生活に無理のない程度に食生活に注意をし、自然の中で自分に合った生活習慣を身に付けていこうと思いました。

文芸欄

俳句

星くずを散らして波頭夏の海

二の腕で汗ぬべいつつ西瓜食む

黄菅蒲に背筋伸ばした父をみる

男勝りの女医の白衣や八月尽

初乗りを知らず喜び夏スマホ

亡き父の想いを語る終戦日

中野 利子（百三十一番）

江守 和子（百二十一番）

小山 美令（二百四十番）



川柳

娘孫等に引かれ鳥居も千本目

蝶飛ぶを青虫横目でつまみ取り

青虫や小さい乍らもくそ散らす

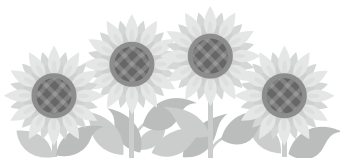
谷川 好枝（四番）

江戸期の本『増山井』は歳時記で

『徒然草』に川柳調や掛詞

川柳佳句同音異語を駆使してる

山下 博（七十四番）



令和4年度

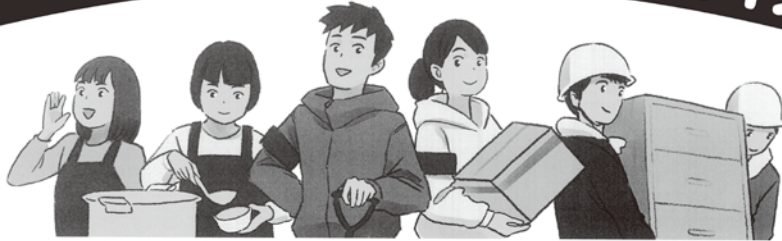
<https://www.fukushihoken.co.jp>

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



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引適用

| 保険金の種類  |                      | プラン    | 基本プラン | 天災・地震補償プラン                        | [新設] 特定感染症重点プラン |  |
|---------|----------------------|--------|-------|-----------------------------------|-----------------|--|
| 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10日以内は補償対象外 <sup>(*)</sup> | 初日から補償          |  |
| 賠償責任の補償 | 地震・噴火・津波による死傷        |        | ×     | ○                                 | ○               |  |
|         | 賠償責任保険金<br>(対人・対物共通) |        |       | 5億円(限度額)                          |                 |  |
| 年間保険料   |                      |        | 350円  | 500円                              | 550円            |  |

商品パンフレットは  
コチラ



(ふくしの保険  
ホームページ)

\*4月1日付で前年度から継続して契約される場合は初日から補償します。

## <基本プランに加入される方へ>

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。

◆年度途中でボランティア活動保険に加入する場合には「特定感染症重点プラン」への加入をおすすめします。  
例えば、被災地での災害ボランティア活動や当初予定していなかったボランティア活動への参加にあたり、新型コロナウイルス感染症をはじめとした特定感染症への備えとして、特定感染症重点プランに加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

**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 保険会社〉 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・祝日、年末年始を除きます。）

受付時間：平日の9:30～17:30（土・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。

(SJ21-10723より抜粋して作成)