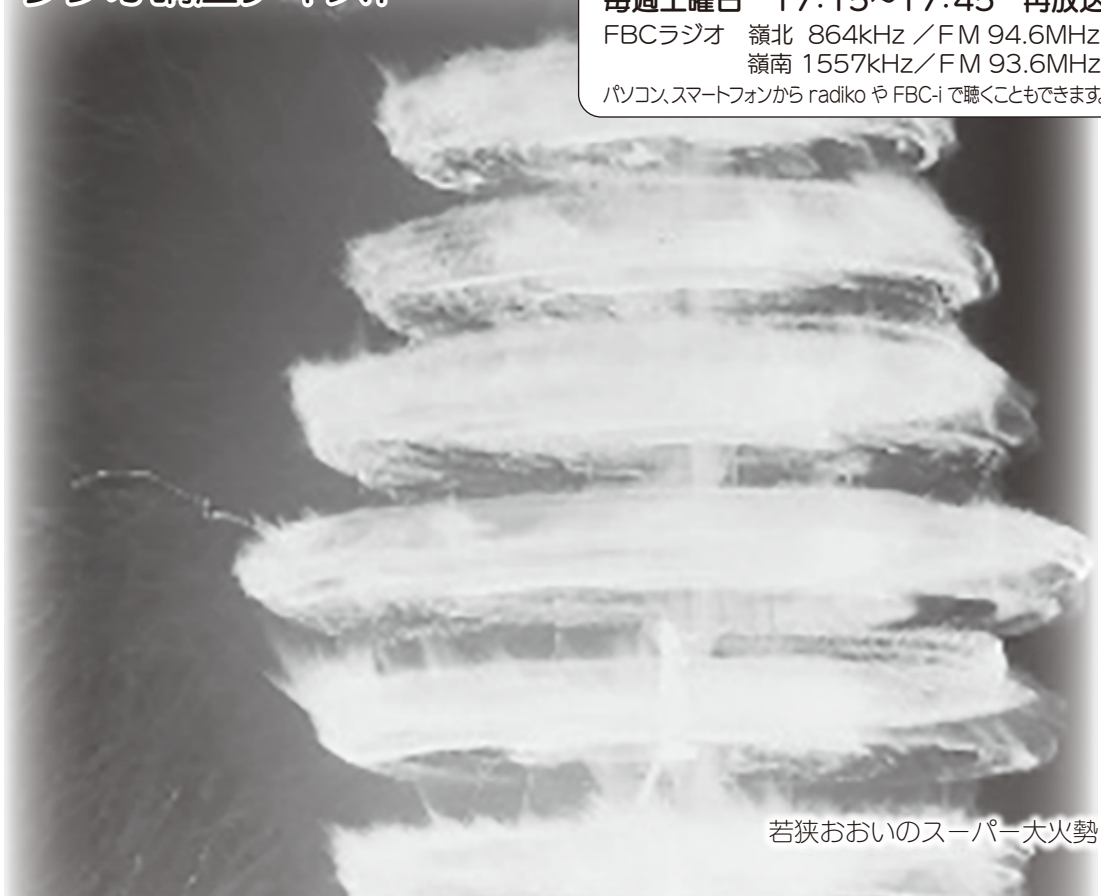


いきいきライフ

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。



若狭おおいのスーパー大火勢

令和五年八月 もくじ

- 八月六日放送（第十九回）
 一乗谷朝倉氏遺跡から知る
 戦国時代のくらし……………2
 福井県立一乗谷朝倉氏遺跡博物館
 主任 田中祐二
- 八月十二日放送（第二十回）
 健康寿命延伸のための10とBKC30…4
 福井工業大学 スポーツ健康科学部
 教授 杉浦宏季
- 八月二十日放送（第二十一回）
 敦賀と市民のまちづくり……………6
 特定非営利活動法人THAP(タップ)
 理事長 池田裕太郎
- 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～…9
 福井県教育総合研究所 教育博物館
 館長 巢守俊彦
- 感想文のコーナー……………12
- 文芸欄……………15

■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くらし

福井県立一乗谷朝倉氏遺跡博物館

主任

田中祐一

一、一乗谷朝倉氏遺跡とは

一乗谷は、福井平野から東側の山間に入ったすぐの場所に位置する狭隘な谷です。戦国時代、五代約百年にわたって越前国を治めた朝倉氏は、ここを政治の拠点に定め、城下町を築きました。最盛期には一万人を下らない人々が居住したとされる一乗谷城下町ですが、天正元年（一五七三）、織田信長軍の侵攻によって灰塵と帰します。そして、柴田勝家が越前支配の拠点として現在の福井駅周辺に移すと、一乗谷は静かな農村地帯となり、大規模な開発を免れた結果、田畑の下に城下町跡が良好な状態で残されることになりました。これが一乗谷朝倉氏遺跡です。戦国時代の城下町がまるごと残る全国で唯一の事例として、遺跡の中の国宝ともいえる、特別史跡に指定されています。

二、発掘された城下町

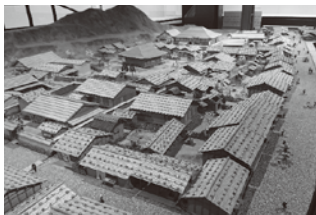
一乗谷朝倉氏遺跡の発掘調査は、昭和四二年（一九六七）か



ら現在まで、半世紀以上にわたって続けられています。昨年一〇月に開館した福井県立一乗谷朝倉氏遺跡博物館では、その出土品を中心に、絵画・文字史料、工芸品、模型などの展示を通して朝倉氏の歴史や城下町のくらしをわかりやすく解説しています。中でも展示の目玉の一つ、「城下町

ジオラマ」は、発掘成果に基づき、考古学や建築史などの専門家が考証に考証を重ねて制作したもので、一乗谷城下町における人々の生活風景が生き生きと再現されています。以下では、その中からいくつかの場面を取り上げ、戦国時代のくらしの一端をご紹介します。

三、再現された城下町



ジオラマの舞台は、城下町の中心部に近い「赤淵・奥間野・吉野本」と呼ばれる地区です。ここでは、谷を南北に貫く幅約八メートルの大通り沿いに町屋が五〇軒以上も並び、様々な職人や商人が暮らしていました。また、その山側には武家屋敷や寺院も建ち並んでおり、武士や僧侶の暮らす地区でもありました。通りには、周辺の村からやって来たとみられる物売りや、馬・牛追い、さらには京都から訪れた公家などの姿もあり、とても賑やかな町だったと考えられます。

（一）城下町のトイレ事情

一乗谷城下町では、町屋の一軒一軒にまでトイレがある



のが一般的でした。裏庭の片隅にある小さな小屋がトイレです。しゃがんで用を足すいわゆる和式トイレですが、よく見ると金隠（大便器の前にある覆い）が出入口側についていて、私たちが良く知る奥向き、もしくは横向きのタイプと異なっています。絵画史料を参考に再現したもので、当時は扉の方を向いて用を足していたようです（現在も洋式トイレでは普通ですが…）。

（二）貯めこむ住人

とある武家屋敷をのぞくと、屋敷の主人らしき人物が、床下に銭を貯めこんでいる様子が見えます。これは、この場所です実に三七八枚もの銅銭がまとまって出土したことから再現しました。今の金額に換算すると、数十万円にはなるでしょうか。銭はひもを通して束ねられ、石で囲った穴に収められていました。織田の軍勢が迫る中、住人が逃げる際やむなく放置していったのかもしれない。なお、別の武家屋敷の井戸底からは、一六〇〇〇枚を超える銭が出土しており、こちらは再起を期して財産を井戸に投げ込んだのでは、という説があります。

（三）旅する住人

大通りの辻に置かれた石灯籠の横を、笠をかぶった二人の男性が通り過ぎようとしています。二人は旅装束。前を



歩く軽装で杖をついた男性が主人、後ろの大きな荷物を背負った男性が従者という設定です。二人はこの後、四国は松山まで旅をして、とあるお寺の厨子に落書を残すこととなります。「四国中ゑちせんのかくに（越前国）一せう（兼）のちう（住）人ひさの小四郎八郎」です。

四、おわりに

今回ご紹介したのは一乗谷城下町のほんの一部にすぎません。これをきっかけに一乗谷朝倉氏遺跡に興味をもっていただき、博物館へ足を運んでいただければ幸いです。

なお、七月二日から九月三日まで、開館一周年記念・朝倉義景没後四五〇年記念特別展『朝倉義景の一生』列島を俯瞰する外交知略』を開催します。こちらも是非ご観覧ください。

講師略歴……田中 祐一（たなか ゆうじ）

福井県立一乗谷朝倉氏遺跡博物館主任（文化財調査員）。専門は考古学。福井県教育庁埋蔵文化財調査センター、若狭歴史民俗資料館（現若狭歴史博物館）を経て現職。一乗谷朝倉氏遺跡博物館整備に伴う発掘調査および遺構展示を担当。著書に「シリーズ「遺跡を学ぶ」一三縄文のタイムカプセル 鳥浜貝塚」新泉社。

■八月十三日放送(第二十回)

健康寿命延伸のための+10とBK30

福井工業大学
スポーツ健康科学部 教授 杉浦宏季

高齢期における健康問題の1つに要介護が挙げられ、その原因として、認知症や脳血管疾患、衰弱、転倒等による骨折、関節疾患、虚血性心疾患等が挙げられます。特に、認知症や脳血管疾患、虚血性心疾患等は、生活習慣病との関連が高いことから、高血圧症、脂質異常症、および糖尿病の予防・改善は重要課題とされています。20歳以上における生活習慣病の罹患状況として、高血圧症は27・4%、脂質異常症は17・7%、糖尿病は15・3%と報告されていますが、これらのデータには各疾患リスクが高い高齢者と、そのリスクが低い若年者が統合されています。また、各疾患を単独で罹患する者もいれば、重複して罹患する者も含まれています。



福井県在住の男性57、293名および女性61、403名のデータを性、年代、および罹患状況別に分析した結果、3疾患の中では男女とも糖尿病の罹患率が高い傾向でした(図1)。

女性は高血圧症の罹患率も高い傾向にありましたが、男性の罹患率より低かったです。先述した全国平均値と比較すると、福井県は糖尿病の罹患率が高いことから、血糖値の低下を意識して日常生活を営む必要があります。

この結果を受け、福井県在住の男性16、277名および女性12、412名における糖尿病のデータを分析し、糖尿病のリスクが高い業種と低い業種を選定しました(日本標準産業分類を参考に18業種に分類)。その結果、男性の場合、糖尿病のリスクが高い業種として、「運輸業・郵便業」および「サービス業」が選定されました。また、糖尿病のリスクが低い業種として「製造業」が選定されました。なお、女性は男性に比べ、糖尿病の程度は全体的に軽かったため、選定することができませんでした。更に、男性における高リスク群および低リスク群を比較した結果、就業時間外における生活習慣に顕著な違いはないことから、就業時間内での過ごし方が糖尿病の程度に関与していることが示唆されました。

座位行動(リラクセスしている時間やテレビを見ている時間を含み、概ね運動強度が低い行動)が多い者はそれが

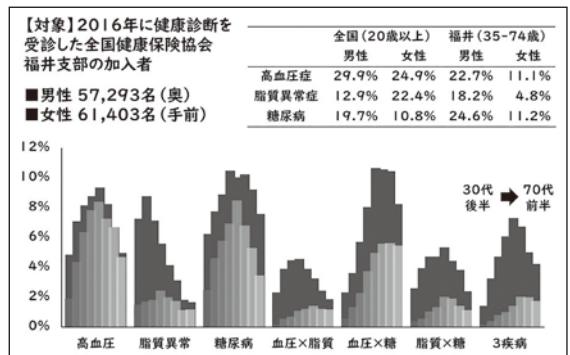


図1 性、年代、および罹患状況別の該当者率(我々の研究グループの分析結果)

少ない者に比べて、寿命が短く、2型糖尿病の罹患率が高いことが報告されています。そのため、世界保健機関は「身体活動・座位行動ガイドライン」にて座位行動の減少に伴う身体活動量の増加を強く提言しています。このガイドラインでは各世代を対象に推奨される運動・身体活動量の目安やコメントを次のように示しています。

【青少年（5～17歳）】

- ・1日60分の身体活動（多くは有酸素運動）を実施する。
- ・週3日は高強度の有酸素運動や筋力や骨を強化するトレーニングを導入する。

・座位時間は最小限にとどめる。特に娯楽目的でデジタル機器のスクリーンを見ている時間を減らす。

【一般的な成人（18～64歳）】

- ・週に150～300分の中強度の有酸素運動、もしくは75～150分の高強度の有酸素運動、またはその組み合わせで同等の時間・強度となる身体活動を実施する。

・週2日は、中強度以上の負荷をかけた筋力トレーニングを導入する。

・座位行動は低強度でもいので身体活動に置き換える。

【高齢者（65歳以上）】

- ・「一般的な成人」の内容に加え、週3日はバランスや筋力を維持するための複合的な身体活動を行い、転倒を予防する。

【慢性疾患（高血圧、2型糖尿病等）のある人】

- ・ウォーキング等の中強度の有酸素運動を週150～

300分以上、より強度の強い有酸素運動であれば週75～150分、あるいは中強度の運動と活発な運動を組み合わせて実施する。

・高血圧や2型糖尿病、がん等の慢性疾患を罹患する人はウォーキング等の運動や身体活動を習慣化する。

・慢性疾患のある人は、運動実施により、それぞれの病状の改善が期待できる。

・必要に応じて医師等のアドバイスを得ながら、安全かつ効果的に運動を続ける。

以上のことから、健康の維持・増進のためには、低強度以上の身体活動を取り入れることに加え、座位行動を減らすことが重要となります。日本においても2024年から施行される「健康日本21（第三次）」に座位行動の概念が取り入れられ、「健康づくりのための身体活動指針」では現行の+10（プラス・テン）にBK30（ブレイク・サートイ）が加わります。前者では「今より10分多く身体活動を実施すること」を、後者では「頻繁に長時間の座位行動を中断し、30分毎に3分程度は立ち上がる」ことを指しています。糖尿病患者が多い福井県において、これらの取り組みは重要と考えられます。

講師略歴……杉浦 宏季（すぎむら ひろき）

昭和59年生まれ。福井市出身。金沢大学大学院自然科学研究科博士後期課程修了。博士（学術）。現在、福井工業大学スポーツ健康科学部スポーツ健康科学科教授。専門は、測定評価、発育発達。

平成22年より、福井県内の健康増進教室等において、参加者の体力測定を実施し、転倒予防に関する取り組みについて助言を行う。

■八月二十日放送（第二十一回）

敦賀と市民のまちづくり

特定非営利活動法人THAP(タップ)

理事長

池田 裕太郎

【私のボランティア活動】

敦賀市でNPO法人THAP(タップ)というまちづくりのボランティアグループが市民活動を初めて今年で23年目になります。私は私の生きがいでもあるボランティア活動についてまず紹介させていただきたいと思います。

1999年敦賀港開港100周年記念事業「つるが・きらめき・みなと博21」を開催するにあたり、「一市民として来場者に気持ちよく来ていただき、「また来てみたい」と言ってもらえるような「おもてなし」をしたいと考え、ボランティア団体「WAVE(ウエーブ)99」を数十人で設立して最終的には全市を挙げてネットワークを組織し、運営に参加しました。おかげさまで大盛況に終わりました。



ボランティア団体は事業終了時に解散しましたが、「一過性のイベントに終わらせるわけにはいかない」との思いから

2000年に新たにボランティアグループTHAPを結成しました。

我々は「まち」の活性化を念頭に、「みなと博」で培ったボランティアスピリットを活かして、港を核にしたまちづくりを目指し、行政が主催する敦賀市活性化を目的としたイベントへの参加協力や敦賀をPRする事業を行いました。その後、我々の活動に、より責任を持ち組織も活性化させるために2004年にNPO法人格を取得し、2009年から私が2代目の理事長を受け継ぎ現在に至っています。

【ボランティアって】

ボランティアには色々な活動がありますが、私が思うのはイメージ的に無料の奉仕みたいに感じられがちで、時にはボランティアの人が来賓扱いやお客さん扱いになっている場合もあります。

だから私は「私はボランティアだから・・・」と聞いた言葉が好きではありません。基本的にボランティアは、「志願兵」だと思っています。自分から進んで志願して、責任をもって目的を果たす。よって、一度引き受けた以上は責任も発生するので、たとえば途中から用事が出来ても安易に断る事は出来ないものと思っています。

この気持ちがあるかないかでボランティアをする姿勢や楽しさも変わってくると思います。見返りが無くても任務を果たした後の満足感と自分が誰かのために役立つこと

とが何よりも自分へのご褒美だと思っています。

色々なボランティアがあり参加の仕方内容も変わってきますが、一番大事なことはボランティア活動は誰からも強制されず「自分がやりたいならば責任を持って一生懸命にやること」が重要だと思います。

【まちづくりって何だろ？】

NPO法人THAPは「港を中心にしたまちづくり」を目指している団体ですが、私のまちづくりに対する考え方も時代の流れや経験により変わってきているように思います。

最初のころは、港に多くの人を集めて賑わいが出来ることが町の活性化につながると思っていました。我々は行政が企画したイベントに市民が手を加え、より盛り上がるようなイベントを考え実施していました。

その次は、人を集めて賑わっても打ち上げ花火では意味がなく、継続しなければならぬかと思ひ、実行委員会を立ち上げました。行政と連携するもの、市民が主導して継続していけるイベントを考え、継続するようになりしました。

そして現在は、ただ賑わいを作り継続するだけではなく、その賑わいにより新しい何かを生まなければならぬと思うようになりました。賑わいを継続的に参加することになり、一つの繋がりが生まれ連携を始める。その結果新しい

グループが出来て、また新しい行動が始まる。

以前は一つの団体が人を集め一つの団体で何かを行うことから、今は団体が違ってもいいから活動内容によって各団体が自分たちの出来ることで連携し合って、新しい組織を立ち上げ行動する。そんなことが町の活性化に繋がりを立つことだと思っています。

そしてまちづくりは、市民の盛り上がり、行政がついて来る形が理想と思っています。

市民が何かをするから「行政は、いくら予算付けてくれるの？」ではなく、身銭を切っても、お金をみんなから集めてでも、やりたい事業を行い、それに対し行政があとから予算の補助を出す。

これが本当の意味で市民と行政が対等に付き合っていけるまちづくりだと思っています。



【新幹線敦賀開業で我々に出来ること】

現在、新幹線敦賀開業を2024年春に向かえ、お客さんに我々が出来る活動として2019年から定期的に観光名所で写真撮影のお手伝いや地元市民の目線での食事の店の紹介などのおもてなし活動を行っています。

地道に活動を続け敦賀の人を好きになっていただきピーター増やしていきたいと思っています。我々だけの力では小さいけど行政を初め各種団体としっかり連携して、それぞれが出来ることで力を発揮してチーム敦賀としてお迎えしたいと思っています。

新幹線敦賀開業はゴールではなくスタートです。新幹線開業により観光客が多く来ていただくことだけでは無く、敦賀市民がメリットを感じて楽しんでいただけることが最も重要と思っています。



講師略歴……池田 裕太郎（いけだ ゆうたろう）

特定非営利活動法人THAP（タップ）理事長

一般社団法人敦賀観光協会会長

出身…富山県射水市

職業…会社員（機器の営業）

1960年9月生まれ。小学校3年生の時に父親の転勤で敦賀へ。高校生の時にボランティア活動に目覚め、1999年夏に開かれた敦賀港開港100周年記念事業の開催が決まっても「地元を生きづける絶好の機会なのに市民の動きがない」と仲間と立ち上がりTHAPの前身となるグループを結成し、ボランティア活動が始まった。

■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～

福井県教育総合研究所
教育博物館 館長 巢守俊彦

1 はじめに

福井県教育博物館は、平成29年4月に開設された日本で数少ない教育に特化した博物館です。本県の教育の歴史や福井ゆかりの教育者、教科書の歴史などを様々な資料や映像とともに紹介しています。

教育博物館では、昨年、学制150年記念企画展「学校150年物語」を開催しまし



た。今日は、その展示内容も含め、明治初めの学制発布から現在に至る約150年の教育の変遷についてお話しします。



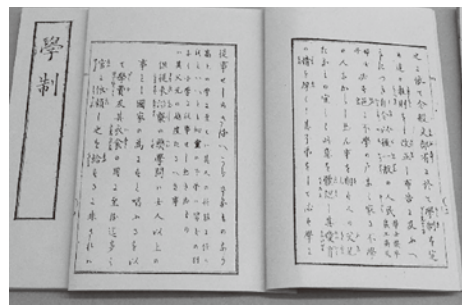
「学校150年物語」展示

2 明治期の教育～国民皆学のあゆみ～

明治5年、学制発布により新しい教育制度がスタートし、県内各地で小学校が設立されました。産業を振興し、社会の近代化を進めるためには教育が極めて重要なものでした。学制には、「邑に不学の戸なく家に不学の人なからしめんことを期す。」と記され、国民全員が平等に教育を受けられる「国民皆学」が謳われました。この学制を起草した12名の委員の中に、瓜生寅と岩佐純の本県出身の2名が含まれていました。

当時は、校舎建築に係る費用は、税金に加え地元負担によって賄われました。また、授業料も徴収され、教育内容も生活とはかけ離れていたため、保護者は子どもを学校に通わせる必要性を感じず、学制発布当初は全国の就学率は3割程度でした。

そこで、政府は教育内容を子どもの年齢に合わせ、授業料を原則廃止にするなどした結果、明治35年には9割を超え、国民皆学がようやく実現しました。



学制（大野市歴史博物館蔵）

3 大正期の教育〜自由教育運動の展開〜

明治後期から大正期に入ると、自由で生き生きとした教育体験の創造など子ども主体の教育のあり方を目指し、活発な議論がされるようになりました。現在の総合的な学習や課題解決学習にも通じるこうした動きは「大正自由教育運動」と呼ばれました。



三国尋常高等小学校での授業

県内では福井県師範学校附属小学校の他、公立小学校でも三国尋常高等小学校を中心に、27校で研究授業、相互参観、教科研究会が活発に行われ、全国から多くの視察がありました。

4 民主教育のはじまり〜戦後の教育改革〜

1941(昭和16)年、小学校は「国民学校」と改められ、子どもたちは戦時中の社会情勢に合わせた教育を受けました。戦争が激化すると、都市の子どもたちは集団で地方へ疎開しました。県内では、福井市、敦賀市が空襲を受け、家も学校も燃え、数多くの子どもの犠牲になりました。1945(昭和20)年の終戦後、1947(昭和22)年に教育基本法が制定され、日本国憲法に基づき個人の尊厳を

重んじ、平和と民主主義の実現を目指す教育の理念が掲げられ、新たに社会科も誕生しました。6・3・3制の新しい学校制度が始まり、県内では5月1日に179校の新制中学校が発足しました。

1948(昭和23)年6月28日夕、嶺北地方に大地震が発生し、旧福井市、坂井市の多くの学校は全壊、全焼しました。学校では復興を急ぎ、早い学校では8月上旬から授業を再開しました。校庭に進駐軍等から借りた大型テントを張り授業を続けた学校もありました。

戦後、食糧難が続く中、1947(昭和22)年には、全国都市の児童約300万人に対し学校給食が開始されました。県内では、1946(昭和21)年秋に米国の援助によって脱脂粉乳が配給された学校もありましたが、「パン、ミルク、おかず」の完全給食が実施されたのは昭和25〜26年頃で、1951(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ました。



学校給食のはじまり

5 新たな教育制度の発展

昭和30～40年代の高度経済成長に伴う経済、社会の急速な変化の中、戦後のベビーブーム世代の子どもたちが入学を迎えると、小中学校の教室は1クラス50人以上のすし詰め状態になり、教育環境を改善するため、45人学級が導入されました。

一方、学習内容の増大や高度化に伴い、学習が分からない児童生徒の出現や校内暴力などの問題行動の発生、受験競争の激化など様々な課題が出てきました。

このような状況を改善するため、学習内容を精選し、自ら考え正しく判断できる力を育てる教育への転換が図られました。昭和50年代後半には、基礎基本の重視、自己教育力の育成などの改革が進められ、「生きる力」、「他者と関わる力」も重視されてきました。

6 現在の教育～これからの教育～

現在、急速な時代の流れとともに、教育も大きな変化を遂げています。学校では、電子黒板やデジタル教科書の導入、1人1台のタブレット支給など学習環境が変容し、さらに、小学校におけるプログラミング教育や外国語教育の開始、探究的な学びの推進など、学習内容や学び方まで変化しています。

今の時代は社会の変化のスピードが速く、10年、20年先の予測が困難です。まして、50年先の学校教育の姿は想像

もつきません。

しかし、いつの時代も、子どもたちの健全な成長を育み支えていくことが学校教育の中心であることには変わりはありません。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。社会が平和で、子どもたちの笑顔に満ちていることを願っています。

講師略歴……東守 俊彦(すもり としひこ)

1960(昭和35)年、福井県大野市和泉地区(旧和泉村)生まれ。福井大学教育学部卒業。1983(昭和58)年、福井市社北小学校教諭として採用。以来38年間、福井市内の公立小学校、福井大学教育学部附属小学校、教育行政機関に勤務。2021(令和3)年3月、福井市木田小学校を最後に退職、同年4月から、福井県教育総合研究所 教育博物館 館長として勤務し、現在に至る。

教員時の専門教科は社会科。学校在職中は、小学校中学年社会科副読本「きょう土の生活」の編集を担当。また、社会教育主事として、地域の公民館活動やPTAなど社会教育活動にも関わってきた。

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。

■六月四日放送(第十回)

麦ストローから考える地球のこと

重久 弘美 先生の感想文より

▼齊藤 智恵子(二十五番)

金色に輝く大麦畑が続く中を車で走りますと、その美しさに大自然の恵みの尊さに感謝の気持ち湧いてきます。

この麦の茎を利用して麦わらストローを作ることは、SDGsに直結していると思います。プラスチックごみで河川や海が汚染され、そこに住むたくさんの動物や水資源にも悪影響を及ぼしていることは周知の事です。麦ストローは使用後大地に還すので地球環境にも優しく安心して使用できます。

子供さんたちと遊んでおられた保育士時代の麦ストローの思い出が、麦ストロー作りにつながり、それを未来の地球のため、そしてSDGsに適うと思いつかれたその発想がとても素晴らしい事だと思います。全部のストローが麦ストローになったらよいと真剣に思います。

▼山場 太郎(八番)

初夏は麦にとつて実が熟す収穫の秋であることから麦秋と呼ばれているという。福井県は六条麦茶の生産が全国一位。県南部の若狭管内ではいち早く5月下旬に収穫が始ま

っている。収穫期を迎えた麦畑では黄金色の穂が風に揺らぎとても美しい風景をつくっている。

農業も田植えから収穫まで機械化され、藁は土にかえしているが、藁を使う麦ストローは全て手作業である。始めはおお客様へのプレゼントだったが要望が多くなり商品化された。「おおむぎママの麦ストロー」というネーミングがいいと思う。

白米ばかり食べていると脚気という病気になるといふ言い伝えがあり、麦飯を奨励したことがある。醤油も味噌も飴も大麦が用いられている。

■六月十一日放送(第十一回)

私と仏教

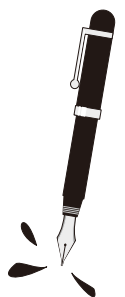
〜テクフ法要を通してわかったこと〜

朝倉 行宣 先生の感想文より

▼白崎 豊司(六十一番)

先生は、仏教をお伝えするためのテクフ法要により特に関心が薄い方々への入り口を広げたいと願っておられます。大変良いことだと思います。

かつて母の納骨で京都のご本山にお参りした時、大勢の僧侶の正信偈をお聞きし、その美しいメロディーに感動しました。私はどの仏教でも、またどの宗派においても普及に音楽的要素も大切だと思います。



先生のテクノ法要の益々のご発展をお祈りいたします。

▼大下 敏雄（二百二十九番）

この講座を受講して思うことは常に新鮮な話題に満ちていることですね。

今日の住職さんのお話も斬新で興味深かった。「諸行無常」は「すべては変化すること」を意味しているというから、今風に法要様式もいろんなものがあってもいい。

この地で毎年、4月から5月にかけて行われている蓮如上人の御影道中が、綿々と執り行われていることに凄さを感じている。変わるものと変わらないもの入り混じって、代々伝えていくことが「教え」なのだろうと思う。

仏像美術がタブーを侵して生まれ、発展してきたこのお話に興味を感じた。「執着」が苦しみの原因で「悟り」の妨げになっている。信仰も広い視野で捉えることが大事だと感じた。

▼前川 康子（二十四番）

今朝の講話は大変魅力的でライブがあるなら参加したいと思いました。私も浄土真宗本願寺派ですが、近くに住むのに「テクノ法要」を知りませんでした。

「正信偈」は親鸞聖人の大切な教えと小さい時から聞き、仏前で唱えています。心の安らぎを得る手段でもあります。必ずローンクをつけますが、ライター、マッチは少なくとも主に電気です。

テクノ法要の「光の演出」に一度出会いたいものです。

仏教では「執着」が苦しみの原因であり、新しい一歩を踏み出されたことは、若い人の宗教離れをへらすことになりそうです。

大野には唄うお坊さんもおられます。楽しかったです。

■六月十八日放送（第十二回）

インフレ下、「人生100年時代」を
生き抜く家計戦略

堂埜 聖 先生の感想文より

▼中山 慶子（二百六番）

電気代の値上がりや食料品の値上がりなど、年金は増えないのに支出ばかりが増えていきます。働いて収入を増やすことは考えていないので、支出の見直しを考えたいと思います。

子どもが結婚して、携帯電話の家族割を止めて、使用料からプランを見直したら、使い方を変えなくても半分料金になりました。

また、個人年金を漠然と貯金していますが、お話をお聞きして持続可能なニーサなどで運用することも考えたいと思います。お話の中の「分散」「長期」「積立」を上手く活用していきたいと思います。ありがとうございます。

▼藤沢 静子（百六十四番）

最近、物の値段が急激に値上がりし、家計を維持していくことは大変です。物価が上昇していくと、必要な物を購入入る際にも買い控えし対策を考えてしまいます。これで

は世の中の景気が良くなりません。

今日はインフレに対応するための戦略をいくつか教えていただきました。

- 1、収入を増やす
- 2、支出を減らす
- 3、資産を増やす

どれも高齢者の我々には難しいものです。資産運用については少し考えてみる必要があると思います。生活のレベルを下げないで、継続出来るよう家計管理を見直してみたいと思いました。

■六月二十五日放送（第十三回）

片づけ上手は生き方上手

藪下 智子 先生の感想文より

▼竹内 多美子（四十番）

断捨離ブームから幾久しく未だに片づいていない身の周り。片づけの大切さはわかっているのに出来ない難しさ、身に浸んでいます。高齢期に入り「終活」「生前整理」とか切迫感を味わいつつも実行に移せないであります。

きちんと片づけておけば自分が居心地よく、また、自分の死後家族に迷惑をかけずに済みますから実践すべきと、一度、二度試みたことはあっても、うまくできていません。意を決し「いらぬ物」として分別しても、それを処分することは、自分の人生の思い出も消してしまいそうで、まだ手元に置きたいという衝動にかられる始末。捨てられ

ずにかためてあります。

さて、今日は先生のお話を参考に実行できるかよくよく考えました。「物を手放すこと」に抵抗がある自分なので、「捨てられない物」について半年、一年と期限をつけて再度検討してから処分してみようと思います。

これからの人生、軽く楽しくできたらそれに越したことはありませんから。

▼福岡 隆夫（二百二十八番）

生前整理のための「片づけ上手は生き方上手」。大変参考になる講座内容だった。やらなきゃとは思っているが、本当にまだまだ未整理状態だ。

「コロナ禍の冬の期間、1年目に本や雑誌を整理し、ミカ箱80箱以上にはなったと思う。未だになぜが惜しくて、それ以上に残っているが、子も孫もあまり喜ばないから、すっきり整理しよう。

2年目は衣類の整理を思い切りやった。処分措置は妻に頼んだ。今の新製品の方が余程身体にも心にも良い。

3年目は全身麻酔の手術で何も出来なかった。人生の先輩からは「1年間使わなかったら処分せよ」と教えられた。頷いてもそうはいかないのが整理なのだ。

終活記録の完成、見直しと併せて再開しなければと思っている。

文芸欄

俳句

遺跡野や朝倉ロマン麦の秋
小流れに悠久の刻麦の秋

前川 嘉津子(二百十八番)

香水の空瓶へ数多詰める愚痴
夏帽子老いたる友を若くする

江守 和子(二百二十三番)

若き日の時時来ては夏岬
風鈴の音色夢とも現とも

小山 美令(二百四十二番)

夾竹桃憂きこと見つつ赤く咲く
日雷弟押入れ兄耳栓

増田 寛子(二百四十六番)



短歌

翌日の予定ない夜は比較的ゆったり眠れて早めに起きる

杉下 信夫(八十八番)

川柳

懐かしいおたまじゃくしよ干されたか?

紫陽花の重たし頭地面這う

谷川 好枝(四番)

高齢者の短歌集詠みパワー貰う

戦いの火いつ消えるのか東欧の地

世間とは誰を言つやら迷い道

大下 敏雄(二百二十九番)

発行所 (福) 福井県社会福祉協議会

〒910-0856 福井市光陽二丁目二十二

FAX 電話 076-2441433

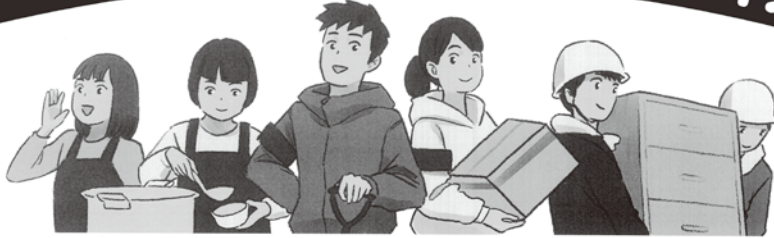
令和5年度

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	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 ^(*)		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 (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から



(ふくしの保険 ホームページ)

*3月末までに契約手続きが完了し、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。

<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。
- ◆ 特定感染症重点プランでは中途加入の場合でも補償開始日より特定感染症が補償対象となります。
- ◆ 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**

〈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

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。

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

〒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9:30~17:30 (土日・祝日、年末年始を除きます。)