

# 福悠人

ふくゆうじん

133号

発行：(福)福井県社会福祉協議会  
題字：会長 清川 忠

## 新春 対談

# 次世代へのメッセージ

これまでの生き方これからの生き方

定年退職は、第二の人生の幕開けです。  
長生きすることの喜びや  
楽しみを実感できるよう、  
地域社会へ参加してみたいかがでしようか？  
現在も活躍しているお三方の言葉からは、  
年をとってもなお生き生きと輝き続ける  
生き方のヒントが見えてきます。



長年の夢だった  
子どもの運動教室を開講



「We Can運動教室」代表  
**松澤 甚三郎氏**  
大学卒業後、中高・福井高専・大学で体育  
教員として勤務。退職を機に夢だった運動  
が苦手な子どもたちのための「We Can運動教  
室」を開講。現在も週3回の教室に参加し  
ている。(福井市在住・80歳)



体操教室では球技や陸上練習、大会への参加や体力測定だけでなく、登山や手掘り、スキーなどさまざまな活動を取り入れている

奥深い俳句の魅力  
多くの人に広めたい



70年以上のキャリアを持つ俳人  
**石本 正志氏**  
昭和21年から俳句、昭和55年から俳画を  
学び、講座指導など現在も年間100回以上  
の活動を継続。平成22年頃から小・中  
学校等での昔遊びの伝承にも取り組んで  
いる。(越前市在住・90歳)

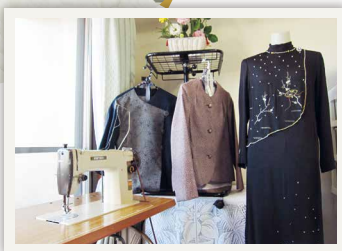


自身の遺稿の際には句集を出版。俳句や俳画をはじめ、短歌、詩、川柳の指導や、昔懐かしいおもちゃの制作など、活動の内容も実に多彩

趣味と実益を兼ねた  
洋裁の仕事を生きがい



洋裁の魅力を伝える講師  
**味寺 彌壽子氏**  
昭和30年から洋裁専門学校の教師として  
勤務後、カルチャーセンターや洋裁教室(味  
寺服飾苑)等での指導を続け、現在もマ  
シヨンの一室で週2回の洋裁教室を開講  
中。(福井市在住・85歳)



現在の教室には約10名の生徒が在籍。これまで作品展やファッションショーなどのイベントも意欲的に開催している



長年洋裁の指導に携わってきた味寺さん。気さくな人柄と指導力に、後女を慕って30年以上通い続ける生徒もいるほど

きいて! みて! TRY!

1月

### ボランティア活動をするための きっかけづくり講座

受講生募集

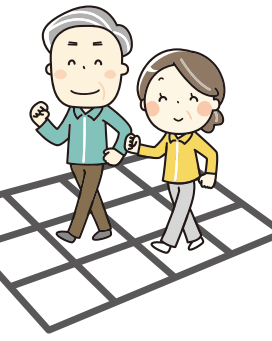
**ふまねっと運動仲間づくり**  
ふまねっと運動は単なる健康づくりを超えて、地域住民の信頼関係や協力関係を作り上げることができます。是非この機会に「ふまねっと運動」を体験してみませんか。

日 時：平成31年1月24日(木)午後1時30分～3時  
会 場：福井県社会福祉センター(福井市光陽2-3-22)

対象者：県内在住のシニア(概ね60歳以上)の方でボランティア活動に関心のある(協力したい)方

講 師：一般財団法人  
長寿社会開発センター企画振興部  
部長 薬師寺 清幸氏

持ち物：ズック、汗ふきタオル、飲み物  
※動きやすい服装



『ふまねっと』とは  
ゆっくりと網を踏まないように歩く、身体に優しい運動です。楽しみながら行うことができ「歩行機能の改善」や「認知機能の低下予防」が期待できます。

### ラジオで学ぼう! いきいきセミナー

受講生募集

FBCラジオ  
(嶺北864kHz/FM94.6MHz、嶺南1557kHz/FM93.6MHz)  
毎週日曜日 6:30～7:00 放送/毎週土曜日 17:15～17:45 再放送

日程	テーマ	講師
1/13	強い血管で返ろう! 高血圧・動脈硬化の予防法	福井医療大学保健医療学部 看護学科 講師 蔵屋敷 美紀
1/20	冬こそ起こりやすい 血管の病気	福井医療大学保健医療学部 看護学科 講師 蔵屋敷 美紀
1/27	新天皇誕生で変わること	街角ジャーナリスト (元・産経新聞記者) 田中 良幸

翌月の内容は、ホームページからご覧いただけます。  
パソコン・スマホ(radiko)からクリアな音で聴くことができます。  
受講生(有料)になると、講座が良くわかるテキストが毎月送られる他、  
公開講座に無料で参加できます。

【きいて! みて! TRY! に関するお問合せ】  
地域福祉課 生きがい長寿グループ Tel.0776-24-2433

松澤さんもが必  
死で取り組む姿  
や活き活きした  
表情を見ると、こ  
ちらもエネルギー  
をもらえるので  
す。以前通ってい  
た子が中学校の  
部活でキャプテン  
になりました!と  
報告に来てくれた  
りすると、本当に  
うれしです。こ  
ちらも元氣になり  
ますね。

松澤小さい頃に遊んだ記  
憶がよみがえります。私  
は紙飛行機が得意だっ  
たんですよ。  
石本子どもたちがケガを  
しないように、色々と工夫  
もしています。楽しそう  
に遊ぶ姿を見ると、こ  
ちらも元氣になりますね。



3人は内閣府が「年齢にとらわれず、自由に生き生きとした生活を送る高齢者」を表章する平成30年度「エイジレス章」を受章

人に関わることは  
元氣を生み出す秘訣  
石本私は俳句を始めて  
70年以上。現在も公民館  
などで俳句や俳画の指導  
に携わっており、色々な人  
の句に触れることで刺激  
や学びをもらっています。  
味寺俳句人口は多いです  
よね。私の姉も短歌を  
習っていましたし、私自身  
も俳画の雰囲気がとても  
好きなんです。  
松澤俳句も短歌も素敵  
な趣味です。  
味寺私が続けている洋裁  
は、趣味と実益を兼ねて  
いるのが長続きする秘  
訣。最初の頃は生地も揃  
わなくて、和服をほどく  
ところから始めたことを  
覚えています。当時は洋  
裁の指導者も非常に少な  
かったので、自分なりの教  
え方や服作りを開発し  
ていかなくはならず大  
変でした。また、私は長  
年洋裁に携わって、体  
型の変化に合わせた洋服

味寺私も生徒さんたち  
が完成させた作品をみん  
なで褒めあったり、批評し  
たりしながら盛り上がり  
ているのが本当に楽しい  
です。  
石本私は俳句以外にも、  
小中学校に手作りおも  
ちゃを持参して昔遊びの  
伝承活動に取り組んでい  
ます。今日は私が作った  
おもちゃを持参したんで  
すが。  
味寺・松澤わあ、懐かし  
い!  
味寺風車や竹とんぼ、ゴ  
ム鉄砲。これは今の若い  
お父さんではできないか  
も。ぜひ作り方、遊び方  
も伝承して欲しいので  
すね。  
松澤小さい頃に遊んだ記  
憶がよみがえります。私  
は紙飛行機が得意だっ  
たんですよ。  
石本子どもたちがケガを  
しないように、色々と工夫  
もしています。楽しそう  
に遊ぶ姿を見ると、こ  
ちらも元氣になりますね。

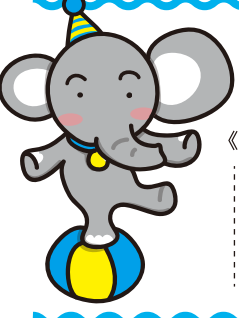
松澤特にならぬ定年を  
迎える方たちは、働いて  
いる時にしたかったこと、興  
味があったことをやってみ  
るのが一番。私自身もそ  
うですが、趣味に没頭し  
ている時は嫌なことや辛  
いことがあってもなぐさ  
められ、気持ちもリフレッ  
シユできます。  
味寺私自身、これまで洋  
裁を続けてきた道のりに  
は色々な苦労や悩みもあ  
りましたが、今となっては  
思い出せないくらい、辛い  
ことは忘れてしまっていま  
す。それはきっと、好きな  
こと、やりたかったことを  
続けて来られたから。服

松澤私たちがシニア世代が  
趣味を通して様々な人と  
関わり、自分が持っている  
経験や知識を伝えていく  
ことは、結果的に子育て  
支援や社会貢献につな  
がっていくのではないかと  
感じています。気負わず、  
自分のやりたいことを見  
つけながら人生を楽しん  
でいけるといいですね。  
石本助けてくれる家族や  
仲間のサポートにも感謝  
しながら、今後も活動を  
続けていきたいです。

作りについて  
も独自の研  
究を重ねて  
きました。  
人の体は年  
齢を重ねる  
と逆S字に  
なっていく  
ので、そう  
した変化に  
合わせたア  
イライライ  
クのひとつ  
になっていま  
す。  
松澤私は夢だった「子  
どもと一緒に体を動かすこ  
と」を実現するために運  
動教室を立ち上げました。  
運動が苦手な子どもも  
楽しんで参加できるように、  
登山やスキー、芋掘りな  
ど様々な活動を取り入れ  
ています。  
味寺最近の子は外で遊ば  
ないから遊び方も知らな  
いんです。また、子ども同  
士が思い切り体を動かせ  
る運動教室はいいです  
ね。



(上)越前市俳句連盟会長や福井県俳句作家協会の理事など、数々の要職を務める石本さん。精力的な活動も若々しさの源 (下)子どもたちと一緒に体を動かす松澤さん。動きの軽やかさやキレの良さに驚き!! 団体にも10回以上出場している



## あなたのご意見を聞くぞう

《前回の「腰痛にならない雪かきのコツ」について寄せられた感想をご紹介します。》

今年の大雪では私も体が痛くなりました。タイトルを見たとき、こんなコツがあるのかと興味を持ちました。(坂井市・80歳・男性)

高齢者や普段運動をしていない人にとって雪かきは大変なので、地域の人と協力して冬を乗り切りたいです。(南越前町・61歳・女性)

今回のようなポイントとなる動作ごとの紹介は分かりやすいのではないかと思います。(敦賀市・72歳・女性)

福悠人に対してのご意見・ご感想をお待ちしております。お名前(ニックネームOK)とお住まいの市町を明記の上、下記までご応募ください。お待ちしております。

56豪雪は体験していますが、今年の大変なものでした。(福井市・74歳・男性)