

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。



紫式部公園 藤

令和六年五月 もくじ

学び強化月間 シリーズ①
 健康的な生活を送るために免疫力を高めよう

●五月五日放送（第五回）

病気から体を守る免疫の仕組み … 2
 福井大学病院 感染症膠原病内科・感染制御部
 教授 岩崎博道

●五月十一日放送（第六回）

100歳まで健やかな胃腸を実現する医と食の融合
 シェルやカットシェルを「存知ですか？」 … 4
 京都府立医科大学大学院 生体免疫栄養学講座
 教授 内藤裕二

●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 … 7
 スリープ・パフォーマンスカンパニー
 代表 小林瑞穂

●五月二十六日放送（第八回）

笑いは万能薬！ … 10
 日本笑い手協会 代表 高田佳子

●文芸欄

… 16

●感想文のコーナー … 12

■五月五日放送(第五回)

病気から体を守る免疫の仕組み

福井大学病院 感染症膠原病内科・
感染制御部 教授

岩崎 博道

■免疫とは？

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です。病原体とは、細菌やウイルスなど、病気を引き起こす微生物のことを指します。免疫システムはこれらの病原体を識別し、攻撃して排除することにより体を守ります。しかし、「免疫の働きが落ちる」という表現を耳にすることがあります。これは、ストレス、不規則な生活、栄養不足、加齢などがしばしば取り上げられることもあります。実際には医療として行われる治療の中で免疫力を弱めることや、病気そのものにより免疫が衰えるものもあります。いずれも免疫が全くなくなるわけではなく、免疫の働きが落ちるということは免疫システムの効率が低下した状態を指します。

■免疫の働き

免疫システムは、先天性免疫と獲得性免疫の二つの主要な部分から構成されています。先天

性免疫は体が生まれながらにして持っている防御機構で、侵入した病原体に迅速に対応します。一方、獲得性免疫は一度体内に侵入した病原体に対して標的を絞った反応が起き、将来的に同じ病原体が侵入した際にはより効果的に排除できるように「記憶」する能力を持っています。たとえば、はしかに一度かかると、二度はかからないということも皆様もご存知でしょう。免疫システムは病原体が体内に侵入したとき、まずは白血球の一種であるマクロファージがそれを飲み込み破壊します。この過程で、病原体の情報が他の免疫細胞に伝えられ、獲得性免疫が活動を開始します。さらにT細胞とB細胞という二つのリンパ球に属する細胞が重要な役割を担っており、T細胞は病原体を直接攻撃するか、またはB細胞を活性化させて「抗体」という病原体に対する武器を作ります。抗体は病原体にくっつき、それを無害化するか、他の免疫細胞に病原体の破壊を促します。

■加齢による免疫機能の低下と免疫機能を維持する生活習慣

加齢により、免疫システムの効率は自然に低下すると考えられています。特に、獲得性免疫における反応が鈍くなり、抗体を生成する速度が遅くなることが知られています。これは、免疫細胞の機能が年齢と共に衰えるためで、その結果、高齢者は感染症にかかりやすくなります。健康な生活習慣を心掛けることで、この免疫機能の低下をある程度防ぐことが可能です。免疫機能を維持し、感染症に強い体



を作るためには、健康的な生活習慣が不可欠です。バランスの良い食事、十分な睡眠、定期的な運動、ストレスの管理などが、免疫機能を支える基本です。特に、ビタミンやミネラルを豊富に含む食品も摂ることに努め、栄養バランスの良い食生活を続けることが、免疫システムを強化する上で重要です。

■感染症を予防するためのワクチン接種

2019年の年末に端を発した新型コロナウイルス感染症の大流行は、新たに出現したウイルスに対して人類は誰も免疫を持っていなかったために起きた現象です。このウイルスに対する免疫を補うためのワクチン開発が急速に進展しました。ワクチンとは、病原体の一部を体内に導入することで獲得性免疫システムを鍛え上げ、実際の感染が起こった際に迅速かつ効果的に対処できるようにするものです。ワクチン接種は、個人を守るだけでなく、集団免疫を形成して社会全体を保護する効果も期待されています。我が国では高齢者の健康を維持するために、その他にも使用可能なワクチンがいくつかあります。広く普及しているものとして、毎年接種が推奨される重症化を防ぐインフルエンザワクチンや、肺炎球菌による肺炎や敗血症などを防ぐ肺炎球菌ワクチンがあります。この他にも高齢者に多い带状疱疹とその後の神経痛を予防することができる带状疱疹ワクチンも普及しはじめています。なお昨年から使用できるようになったRSウイルスワクチンも加わりました。

■まとめ

免疫システムは、病気から私たちの体を守る基本でもあり、本来私たち自身が生まれながらにして持っているはたらかせです。この本来、誰しも身に付けている機能を十分に引き出す生活習慣を続けるとともに、未然に感染症を防ぐことのできるワクチンの接種を考えてみませんか。

講師略歴……岩崎 博道(いわさき ひろみち)

1986年 福井医科大学卒業(一期生)
1994年 米国テキサス大学 フェロー
2004年 福井大学医学部附属病院 感染制御部長
2011年 福井大学医学部附属病院 感染症膠原病内科・感染制御部 教授

感染症診療のスペシャリスト。世界に散らばる様々な感染症の診断と治療にあたる。コロナ禍において、マスク着用と手指衛生(手洗い)や手指消毒)が様々な場面で共通する感染対策の基本であることを、連日マスコミ等を通じて解説した。感染症の他にも、膠原病の一つである関節リウマチ診療にも携わる。最新治療である生物学的製剤による治療にも取り組んでいる。感染症も膠原病も、ヒトの持つ免疫システムの制御と大いに関わる病気であり、これら両面からの医療を推進している。

●学会活動

日本感染症学会理事
日本感染症学会感染専門医

●受賞歴

2014年 第27回日本内科学会奨励賞
2018年 第66回日本化学療法学会西日本支部総会支部長賞
2020年 第177回日本内科学会講演会 優秀指導教官賞

●その他公的活動

国公立大学医附属病院感染対策協議会・新型コロナウイルス感染症対応WG委員長
リケッチア研究会代表世話人

■五月十二日放送（第八回）

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」存知ですか？

京都府立医科大学大学院
生体免疫栄養学講座 教授

内藤 裕 一

わが国は平均寿命世界一を達成し、いよいよ人生100年時代を迎えようとしている。超高齢社会（65歳以上の高齢者が人口の21%を超えた社会）のなかで、90歳を迎える人の割合は、女性で約50%、男性で約25%とされ、平均寿命の延伸だけでなく、健康長寿対策が求められている。介護が必要になった原因の解析でも、約80%がフレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）に由来するとされ、フレイルの早期発見、予防対策が極めて重要である。今回、胃腸（gut：ガット）という臓器が果たす役割の重要性を理解していただくためにも、最近、私たちが提唱している「ガットフレイル」という概念も紹介した。この概念を理解していただき、腸からのWell-beingを目指す戦略、とくに食・栄養学からのアプローチを紹介したい。



ガットフレイルとは？

フレイルとは、「Frailty（フレイルティ）」の日本語訳で、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことを指す。健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味する。ガットとは「gut（ガット）」の日本語訳で胃腸などの消化管を意味している。ガットフレイルとは、胃腸の働きの「虚弱化」という意味で名付けた。重要な点はガットフレイルが種々の疾患の増悪因子、慢性炎症の原因、フレイルの先行要因となる可能性があることである。現状で、ガットフレイルのスクリーニング診断に合意は得られていないが、1. 胃痛・胃もたれ症状、2. 便秘・下痢などの便通症状、3. 腹痛・腹部膨満感、4. ストレス関連症状、5. 食欲低下・体重減少などが候補症状と考えている。日本人のガットフレイルに関連する症状は予想以上に高頻度のようにあり、その食生活などの背景因子、関連するアウトカム（状態の変化）などを丁寧に解析していく予定である。働き盛りの成人であっても、ガットフレイルが原因となつて、QOL（生活の質）低下、労働生産性低下を招いている可能性を考えている。

便秘症状とフレイル

便秘症状は重要なガットフレイル要因であり、便秘でな

い人に比較して便秘の人は10年後、15年後の生存率が有意に低いことが示され、慢性腎臓病、急性心筋梗塞、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ことが報告されている。便秘は消化管の調子が悪いことから始まっているが、実は全身のさまざまな病気の発症あるいは増悪のリスク因子になっている。便秘とフレイルに関連した研究も始まっている。フレイルと排便回数(慢性便秘および下痢)との間には関連性が観察され、排便頻度が週に約10回の高齢者が最もフレイルでない。便秘患者ではフレイルスコアが高いことも報告されている。ガットフレイル症状(主に慢性便秘症)と全身のフレイルとの間に強い相関関係があることを示している。

京丹後長寿コホート研究から

2017年から京都府京丹後市を中心にした丹後地域において「京丹後長寿コホート研究」を展開している。研究開始時に登録された65歳以上の対象住民の中で腸内細菌叢(フローラ)の情報が得られ、かつ自記式食事歴法質問票(BDHQ)による食調査で登録された786人を対象にフレイルのリスク要因解析を進めている。40項目のフレイル指標を利用して、フレイル指標0・21以上をフレイル群、0・21未満を非フレイルとして比較解析した。結果、15・1%がフレイルと診断された。非フレイル群に比較してフレイル群のリスク要因として肥満(BMI 25以上)、糖尿

病などのメタボ要因、ポリファーマシー(多剤併用)、睡眠の質の低下、日常的な身体活動度の低値などが抽出された。

さらに、食・栄養素の解析を進めた結果、非フレイル群に比較してフレイル群では植物性たんぱく質、K(カリウム)、Mg(マグネシウム)などのミネラル、ビタミンB群、食物繊維の摂取不足が認められた。さらに日本食に関して修正rJDI12※で評価すると非フレイル群6・82+2・57、フレイル群6・27+2・59とフレイル群で有意に低値であった。日本食スコアを構成する12品目の評価と食物繊維を含む食品群の解析から、非フレイル群に比較して、フレイル群で有意に摂取量が少なかった食品群として大豆・その加工品と緑黄色野菜でない野菜の2つの食品が抽出された。大豆は植物由来のたんぱく質としても重要である。今回の横断研究からは因果関係を示すことはできないが、今回の地域住民による解析からはフレイルと大豆摂取、食物繊維との相関は明らかになったと考える。

※日本食指数改訂版(rJDI12)という指標で、0～12点の範囲でスコア化し高得点になるほど日本食らしい食事パターンと評価する。

おわりに

健康寿命の延伸においてガットフレイル対策が重要であること示す概念を紹介した。ガットフレイルの本態は消化

管の老化(Aging Gut)であり、腸内環境を標的にした治療により老化した腸管を若返り(Rejuvenation)させることができれば、全身的なフレイルの進行を予防できる可能性があると考えている。



共催
日本ビタミン学会
第76回大会
京都府立医科大学
生体免疫栄養学講座

市民公開講座
福井から発信する
Well-being 宣言!

日程 2024年6月9日(日) 14:00▶16:35 (開場 13:15)

会場 「福井県民ホール」AOSSA 8階 〒910-0858 福井県福井市手寄1丁目4-1 (JR 福井駅前) 無料 (先着 300名(事前登録不要))

司会 安藤 朗 (滋賀医科大学 教授 / 消化器内科学 教授)、尼子 克己 (信州大学 人間生活学部) (次府ろうさい病院 院長 / 大阪大学 名誉教授)

プログラム
01 「目指せ幸福長寿！老けないために、老けても幸せな社会のために」
楽木 宏実 (次府ろうさい病院 院長 / 大阪大学 名誉教授)
02 「病気になるから予防長生きするための腸活とは？：驚くべき日本人研究結果を含めて」
永田 尚義 (東京医科大学 消化器内科学分野 准教授)
03 「今こそ始めよう！福井から始まった食育」
堀 知佐子 (福井県 健康増進課 / 管理栄養士・食生活アドバイザー)
04 「杉田五白「養生七不可」を翻から紐解く」
内藤 裕二 (京都府立医科大学生体免疫栄養学講座 教授)

主催 〒602-8566 京都府上京区河原町清田小坂上る榎町附 465 京都府立医科大学生体免疫栄養学講座
TEL: 0725-90-6512 FAX: 0725-90-6513 E-mail: wso@kn76.wessosonet.co.jp

講師略歴……内藤 裕二(ないとう ゆうじ)

京都府立医科大学 大学院医学研究科 生体免疫栄養学講座教授。専門は腸内微生物学、抗加齢医学、消化器病学。

1976年若狭高校理数科卒業、1983年京都府立医科大学卒業、2001年米国ルイジアナ州立大学医学部分子細胞生理学教室客員教授として渡米。帰国後は、2008年京都府立医科大学大学院医学研究科消化器内科学准教授、2015年同大学附属病院内視鏡・超音波診療部部长、2021年から現職。

農林水産省農林水産技術会議委員、2025大阪・関西万博大阪・パビリオンアドバイザーを兼務している。著書に、消化管(おなか)は泣いています(ダイヤモンド社 東京 2016年)、すべての臨床医が知っておきたい腸内細菌叢の基本知識から疾患研究、治療まで(羊土社 東京 2021年)、すごい腸とさんねんな脳(統合法令出版 東京 2023年)など多数。ヒューマニエンス、あさイチ、クローズアップ現代(NHK)、世界一受けたい授業(日テレ)など出演。

2024年6月8日(土)、9日(日)に福井市のAOSSAで日本ビタミン学会第76回大会を主催、9日(日)には「福井から発信するWell-being宣言」と題した市民公開講座を開催予定。

■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！〜

スリープ・パフォーマンスカンパニー

代表 小林 瑞穂

近年、一般の方々の間でも『睡眠』に注目が集まるようになりました。戦後の経済発展を押し進める日本では、寝る間を惜しんで働くことが美德とされる風潮もありました。睡眠は大切と感覚で分かっているとはいえ、では実際に睡眠状態が悪化すると、どのような健康被害が起きるのか？やどうしたら快眠できるのか？など学ぶ機会も非常に少なかつたと思います。

様々な事柄に関わる睡眠ですが、今回は「免疫と睡眠の関係について」そして免疫力を維持するために「高齢者の皆さんの睡眠との向き合い方と快眠の工夫」をお話しします。



睡眠と免疫は実は密接に関係しています。

〈例1〉「風邪をひいているのだから早く寝なさい」昔も今もお母さんが言うセリフです。これ

は正解。ある種の免疫細胞が出すサイトカイン（生理活性物質）の一部には、ノンレム睡眠（深い睡眠）を引き起こす作用があります。自分の細胞が、「早く回復したいから休んでよー」とサインを出しているのかもしれない。

〈例2〉睡眠時間が5時間未満だと約4・5倍も風邪に罹り易かったというデータがあります。

〈例3〉A型肝炎ウイルスのワクチン接種で研究したデータでは、ワクチンを打った日の夜、通常通り眠るA群と徹夜をするB群に分けて4週間後の抗体産生量を比較したら、2倍も差があったという結果がでました。しっかりと睡眠を取らないと折角の予防接種も効果が激減します。

〈例4〉名大学生の調査では、睡眠時間が6時間以下の者と10時間以上の者は、年間5回以上風邪をひく群がO回群より多かったという結果です。睡眠時間は短くても長くても免疫力が低下する可能性があるという例です。

〈例5〉精神的ストレス・疲労感、免疫力を低下させ、睡眠状態も悪化させます。また、睡眠状態悪化がメンタルヘルス低下と免疫低下を引き起こします。睡眠と心と免疫は連動しているのです。

このように、睡眠と免疫は密接に関係しています。免疫

機構が適切に働く体を維持するためには、食事や運動だけでなく、睡眠が一つの大きな力ギになります。

それでは、睡眠状態を良好にするためにできることは何でしょうか？ コツは沢山ありますが【60代からの睡眠との向き合い方と快眠の工夫のポイント】をお届けします。

【その1 思考を変えよ】

睡眠は人それぞれ。遺伝子でも変わります。人と比べない！年齢でも変わります。10歳年とる毎に必要な睡眠時間は30分短くなると言われます。若い頃と比べない！

活動量も減り、生体リズムも変化します。高齢者の多くは、眠れないのではなく、『長く眠る必要が少なくなる』のです。60～80代では、平均すると必要な睡眠時間は6時間前後。朝まで寝たいなら遅くまで起きていないといけない計算です。《夜寝て朝起きなければならぬ思考を外しましょー！》

昔は、睡眠を削ってでもやりたいことがあったはず。起きている時間が長くなったラッキーと捉えてみる。《趣味や生きがいを増やしましょう。》最近では、幾つになっても脳は発達すると言われます。ママンネリ脳から脱出する喜びを始めてもいいかもしれません。眠れない時間ではなく起きている時間と捉え、楽しむ工夫を。

【その2 勘違い不眠症はやめる】

なかなか寝付けない。夜中にトイレに起きる。早朝に起きてしまう。だからと言って、昼間の活動時間中に機能障害が生じない！大きな困りごとがないのであれば、それは不眠症（病态）ではありません。本来、《睡眠薬を飲む必要もありません。》

【その3 眠くなければ布団から出せよ】

働き盛りは睡眠の時間（長さ）が健康に重要。高齢者の場合、布団で過ごす時間が長いほど死亡リスクが増す。特に8時間以上で急激にリスクが高くなります。眠れないのに必要以上に寝床で過ごすことがポイント。

布団の中でやることは眠ることだけ。例えば、テレビを見たりの読書したりは寝床でやらない。《活動の場と睡眠の場を意識して区別しましょう。眠くなったら布団に入る。》

【その4 寝室・廊下・トイレの灯りは暗めに設定】

夜中のトイレに起きる際、照明が明るすぎると完全に覚醒してしまいます。最近では、明るさを調整できるLEDロケットや人感センサー付きフットライトなどもあります。《寝室は暗く、廊下やトイレは転倒の危険などが無い程度の灯り》に工夫しましょう。

【その5 エアコンはつけっぱなしに】

最近では、夏場の夜間熱中症で運ばれる高齢者の数が増加しています。タイマーで切れるようセットではなく、今の時代では《エアコンはつけっぱなしが基本です》。

【その6 朝日を浴びよう！】

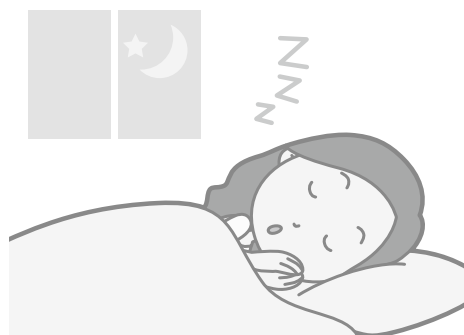
朝起きたら、カーテンを開ける。外に出て朝日を浴びる。これが最も快眠ループ作りに重要です。起床後に浴びることが重要。体内時計のリセット効果、幸せホルモンのセロトニン分泌でメンタル安定、入眠ホルモンのメラトニンの原料作り。リズムを作ること、夜寝やすくなること、そのために《朝日を浴びましょう！》

【その7 食事と運動を有効活用】

食事時刻はおおよそ決まった時間に。規則正しいことがリズムを整えます。

運動は高齢者の睡眠にとって有効です。ただし適度に。朝の運動はしっかり水分補給をしてから。夜間の運動は控える。まだ日のある明るい夕方に。夜の本睡眠に影響しません。

「寝なくちゃいけない」は捨てましょう。起きている時間をいかに元気に楽しむか？視点と行動を変えるだけで、結果、快眠力がグッとアップし、免疫力もアップします。



講師略歴……小林 瑞穂（こばやし みずほ）

1975年埼玉県生まれ。薬科大学を卒業後、医療系営業職に従事。メンタル専門の薬剤師となる。心と体と睡眠とは密接に関連している事を実感。延べ5万人以上の睡眠問題に関わる。睡眠改善インストラクター資格を取得し独立。快眠サロン水月（Mizuki）を設立し個人のお悩みに寄り添う。

その後、スリープ・パフォーマンスカンパニーを立ち上げ、「ハイパフォーマンス睡眠法」など、全国の企業・団体・自治体・学校などで講演・セミナー・研修を年間約90本実施。楽しくわかり易いと好評を頂く。メディア実績…新聞コラム連載ほか執筆監修等、著書『できる大人の9割がやっている得する睡眠法』その他。

■五月二十六日放送（第八回）

笑いは万能薬！

日本笑いヨガ協会 代表 高田佳子

1. 笑いとは何か

「笑い」には、大きな健康効果があります。大笑いでストレス解消できることは、多くの人が経験しているでしょう。笑いには、血糖値を下げ、糖尿病を予防し、血管の状態を改善し、血圧を下げます。免疫細胞が活性化や、痛みの軽減にも役立ちます。最近では、笑いと認知症の関係も研究が進んできました。

それでは、笑いとはいったい何なのでしょう。一般的には、笑いは人間の感情や認識に対する身体反応であると考えられています。「愉快だ」「嬉しい」「楽しい」といった感情で、笑います。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います。

誰も意識はしていませんが、心の動きが、笑うという身体動作を起こします。「心が先、動作は後」が常識でした。



2. 笑いのコペルニクスの転回

面白いと感じたときに自然に起こるのが笑いだとしたら、ストレスだらけのこの時代、笑えないのです。すばらしい笑いの健康効果を得られないのは、もったいないことです。そのことに気づいたのが、インドの家庭医マダン・カタリアでした。彼は、笑いの健康効果を実証する論文がたくさん出されているのに、多くの人は笑っていないのは何故なのかと疑問を持ちました。笑う場所が無いからだと思いつき「笑いクラブ」をつくらうとしました。翌朝公園に出かけ、朝のウォーキング中の人に声をかけ、笑いクラブを始めました。

最初は面白い話を披露しあって笑いました。しかし、話のネタはすぐに尽きました。全員が面白いと感じる話は少なく、誹謗中傷や下ネタなども出てきて、大笑いする人を見て不愉快に感じました。ジョークなどの言語的な笑いはずぐに限界を迎えました。しかし、カタリア医師はあきらめず、1分でもいいからだ笑うよう提案しました。すると、お互いの顔を見ながら、9分間笑いが続きました。その後、手拍子や深呼吸、ストレッチが加わり笑いヨガが誕生しました。

人間は、面白さを感じなくても「笑う」という動作はできるのです。意識的に笑う動作をするだけで、笑いの健康効果を得ることができました。数値の改善だけではなく、鬱々とした気分や肩凝り、片頭痛・便秘といった生活の質に関する症状を実感した人たちが、インド国内だけではなく、

世界中に広めていきました。

人間は、面白くなくても笑うことができる能力を持っています。これに気づき、活用した笑いヨガは、まさに笑いにおけるコペルニクスの転回なのではないでしょうか。

3. 笑いのある生活習慣で、心も体も超健康

笑いヨガは、日本の高齢社会に大きなインパクトを与えたものだと確信したのは、朝6時半から始まるインド・ムンバイの笑いクラブに参加した時です。60歳以上の人が多いのですが、積極的に体を動かして笑っています。日本のラジオ体操と同じで、毎朝同じ時間に公園に出かける習慣は、介護予防・疾病予防には最適です。

笑いヨガは集団体操で、お互いの笑いを伝染させあうことができるので、一人で運動するより楽に運動ができ、継続が容易です。笑いの体操と呼吸法は自分ができ、無理なくやるだけでいいのです。身体能力は関係なく、落語や漫才と違って耳が遠くても見るだけで一緒にできます。心が沈んでいたたり、痛みがあったりすると、笑う気分になれないものです。そんなときでも人は息をしています。吐く息にハハハハと声を足すと、心と体に変化するのです。2009年に日本笑いヨガ協会を始め、笑いヨガを続けて学んだことは、体と心の密接な関係です。心の動きが体に影響を与えますが、体の動きもまた心に大きな影響を与えます。笑うことで、姿勢と呼吸を整え、笑いあふれる豊かで健康な毎日を送ってください。



笑いヨガをしている風景



ライオン笑い
(表情筋を鍛え誤嚥を予防する)



昆布笑い
（可動域確保とストレッチ）



自転車笑い
（座ったままで下半身運動）

講師略歴……高田 佳子（たかだ よしこ）

兵庫県生まれ。人が一生「笑顔」でいられる空間づくりがテーマ。桜美林大学大学院で老年学を専攻し、高齢者の笑いを研究。2009年にインドで笑いヨガを学び、帰国後日本笑いヨガ協会を設立。日本笑いヨガ協会代表、株式会社アートランド代表取締役、日本応用老年学会理事。早稲田大学非常勤講師。「ボケないための笑いヨガ」他著書多数。

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。

■三月三日放送（第四十八回）

川柳を楽しみましょう

巽 俊一 先生の感想文より

▼齊藤 智恵子（二十五番）

私は川柳を読むことが好きで福井新聞に出ている久崎田甫先生の「くらしの川柳」も毎回読ませていただいております。確かにニンマリ笑える絶妙な川柳もあって、とても楽しみにしております。

今日は「川柳とは」「川柳を作る時の注意点」について教えていただきました。川柳を作るには「見つけ」が大事で多作、多捨、多読が大切とおっしゃいました。もっとも初歩ながら私も今日のご教示に従って作ってみようかと思えます。有難うございました。

▼福岡 隆夫（二百二十八番）

川柳を詠んで応募できるまでになりたいが、読み返すと発想・表現力が乏しく、我ながらため息がでるばかり。

人間社会の喜怒哀楽についてストーリーを膨らませて川柳を詠んでみても単なる報告句とか状況句にしかならない。一人あきらめて落ち込んでしまっ。題材を見つけ、

社会・人事・風俗等を推敲してみても自分だけの納得句でしかない。いろんな所で川柳を目にして読んでみると、「なるほどね」と感心するばかり。

日頃の生活の中でふと思いつく、気付く、目にする、聞こえてくる事象を自分の主観で単純明快に詠めたらどんなに楽しいことだろう。五七五にピッタリおさめられたらホッとニンマリできることだろう。もっともっと頑張ろう。

■三月十日放送 (第四十九回)

おなかもこころもにっこりばん♪

藤井 貴子 先生の感想文より

▼森忠 陽子 (二百三十一番)

子ども食堂のことは聞いてはいましたが、福井に移動式の子ども食堂があることは今回初めて知りました。

子どもが一人でも安心して過ごせる場所であったり、親御さんが息抜きできる場所であったり、一人暮らしのお年寄りが楽しみに来てくれる等、居心地の良い場所を目指して開催されていることは素晴らしいと頭が下がります。

私も我が地域に来られたらぜひ行ってみたいです。また、少しでもできることがあったら手助けしたいと思いました。歌もワクワク、楽しくなってきました。

▼松澤 甚三郎 (三十八番)

移動式でも食堂へ行くのは804は、福井県で初めてで唯一の子ども食堂。2022年11月から食材や道具を

もって各地の公民館など調理室と食べる部屋のある場所を借りて活動をはじめた。

2023年からは光陽地区の医療生協組合ルームで1回、各地の公民館で1回と月2回開催している。

子ども食堂は、ほとんどが民間の自発的な取り組みでボランティアと共に運営され、高齢者も誰でも、子どもが一人でも参加できる食堂で、子どもの貧困対策と地域の交流や居場所づくりとしての役割を担っている。

食事は、子どもは無料、大人は300円、11時半から運営し、赤ちゃんから高齢者までやってきて、会話が弾み繋がりができる。食堂には、食事に来ることで、多くの人の距離が狭くなり、みんなの安らぎの場、互いに育ち合える場、居心地の良い場を目指して活動している。

現在4人とボランティア数人で運営しているが、今後も続けるためには、支えてくれるボランティアと食材や運営資金の寄付が欠かせないと言われる。

子ども食堂普及率が、福井県が45位、充足率17.89%とは寂しい。本当に素晴らしい取り組みなので、行政からも支援できたらいいと思う。

■三月十七日放送 (第五十回)

新NISAと50-30-20の家計管理で叶える！

〜未来のお金にワクワクする方法〜

福田 智司 先生の感想文より

▼藤沢静子 (百六十四番)

お金はいくらあっても困らないもので、人生にお金はい

つもつきまっています。高齢になれば働いて得る収入は無くなり、如何に生活を保っていけるかどうかです。家計管理が下手な私には、お勧めくださった50-30-20ルールはとても分かり易い比率のバランスでした。

新NISAの活用についても変わつたと思いました。株投資はリスクがあり怖いものと教わつてきました。しかし今の低金利時代は、長期投資でワクワクしながらお金を稼ぐ時代になっているのだと思いました。

コンピューター、デジタルの時代ですが恐れずにいろんなことに興味を持ち続けることが、先日の若宮正子氏の講演で、先生の若々しさを拝見して思いました。

▼中山 慶子（二百六番）

タイトルの「50-30-20」って何のこと？と思いました。が、お話を聞きしてなるほど、バランスが大切だと教えていただきました。「NEEDS50」の中身の家計簿をつけていますが、漫然と目の前の収支に一喜一憂しているだけで、あまり考えていませんでした。

「WANTS30」はあまり考えずに支出して、バランスは無視。「SAVING20」に至っては、貯金できる時に貯金してそのまま。しかし、これからの十年先を考えると50-30-20の中身も考えていかななくてはと思い直しました。

ニータは、少額から始められるうえに非課税なので挑戦してみようと思います。金融機関で商品のラインナップが違つということも初めて知りました。目標を立てて調整しながら運用できるように挑戦したいと思います。

■三月二十四日放送（第五十一回）

知って得する野菜の『旬』
（野菜には必ず『旬』がある）

澁谷 澄枝 先生の感想文より

▼前川 嘉津子（二百十八番）

白菜、大根は雪をかぶると、とても甘みが増しおいしくなります。白菜は採ってから冬の間は新聞紙に包み立てて廊下においています。昔から義理の母の沢庵の煮たのがおいしく、干した大根を糠につける手間はかかるけれど最高です。旬のものはおいしく、先人の知恵は素晴らしいと思います。

若くて菜園に取り組む前向きな先生は仕事まで辞められ生き生きしたお声で元気を野菜にも分けている感じです。

私も畑で採つてその場でかじるトマトが大好きです。畑作業は苦手でしたが、視点を変えてみたら、自分で作ることでできて幸せだと思えます。野菜作りをするのが待ち遠しくなりました。

▼西尾 桂子（百七十七番）

「旬」を辞書で引くと「魚介・野菜・果物などがとれて味の最もよい時」（広辞苑）とある。今日は、旬の野菜は如何に栄養があつておいしかを話していただいた。傷みややすい野菜も、その保存法を知つて少し手をかければ無駄にすることもない。先生のお話には、野菜への愛が一杯詰まっていた。

先生は「白菜は丸ごと買おう」と言われる。外側の葉か

ら使っていていき、小さくなったらおひたしやごま和えに」と。そういえば、以前にももらった白菜を一株ずつ新聞紙でくるみ、小屋の隅に並べて置いていた。外側が少し枯れているだけで中は少しも傷んでいなかったことを思い出す。

すぐ冷蔵庫へという考えを改めたい。一つ一つの野菜に向き合い、適切な扱い方を身につけよう。そうすれば栄養の多い一番良い状態で食べることができる。私の今年の目標ができたようだ。

■三月三十一日放送 (第五十二回)

大野市の星空保護区認定の意義と
今後の星空啓発活動について

橋本 恒夫 先生の感想文より

▼木下 敏雄 (二百二十九番)

昨年の8月、大野市南六呂師地区がアジアで初めて「星空保護区認定」に選ばれたと聞いた時、大変驚きました。5つあるカテゴリーのうち、アーバンナイトスカイプレイスだそうです。都市近郊でありながら暗い夜空の環境が保護保全され、光害に配慮した質の高い屋外照明の利用、普及し、気軽に星空を楽しめる地域をめざしていることが実際に認められました。

以前、南アルプスの仙丈ヶ岳に登った時、山頂から少し下りた馬の背ヒュッテで夜中に星空を眺めた時の感動は忘れられません。

苦労して遠くに行かなくても近場で星空観察を体験できることは、素晴らしいことだと思います。橋本会長さんた

ちの取り組みは大変意義のある活動であると感じました。

▼齋藤 優 (二十一番)

大野市の夜空は以前から星の観測に大変適している所だと知られています。全国からも星空の街として、昨年には星空の世界遺産として星空保護区と認定されたことは福井県の誇りです。

先生は長年星空解説員の中心となって大活躍され敬服いたします。単に星が美しい地域だけでは星空保護区には認定されず、光害の影響がないとか教育的啓発など多くの条件が課せられているようです。その中であって大野市六呂師地区が国内四番目に認定されたことは本当に素晴らしいことです。地理的、気候的条件の備わったこの六呂師地区での「星のまち鑑賞会」はこれから益々天文愛好家が増えて星空解説員の養成講座の拠点としても大いに期待がかかりますものと思います。



文芸欄

俳句

老いること今は忘れて柏餅
人生の味はこれから新茶かな

前川 康子 (二百四番)

アフリカの河馬は猛獣ごどもの日
しりとりのはつ尾をつかむ若葉風

高石まゆみ (百六十五番)

万緑の山は飛び出す絵本かな
指先に優しく集め薔薇手折る

中山 慶子 (二百六番)

満点の星のソムリエスキル積む
選ばれし大野の星は世界一

前川嘉津子 (二百十八番)

川柳

人参葉捨てる阿呆に食う阿呆
こぼれ種ぎっしり芽吹く丘ひじき

谷川 好枝 (四番)



●発行所 (福) 福井県社会福祉協議会

●〒910-1852 福井市光陽 丁三十二

●電話 (0776) 241-4331
FAX (0776) 241-4331