

### みて 令和7年度「川柳コンテスト」優秀作品紹介 お題「聞く」

今年度の川柳コンテストでは県内外から526句の応募をいただきました。ご応募いただいたみなさま、ありがとうございます。審査会での審査の結果、下記の10句が優秀作品に選ばれました。

**ここだけの話に満ちる喫茶店**  
ここだけの話が膨らんで、噂の発信地になるのかも

**初耳のように聞くのも思いやり**  
「前にも聞いたよ」と言わず話の腰を折らない優しさ

**寂寥を癒してくれた深夜便**  
ラジオから漏れくる声に寂しさが癒されます

**聞きこたえあつた第九の帰り道**  
年末の寒さの中で帰り道あの大合唱が耳に残る

**「おかえり」が聞こえないのか反抗期**  
反抗期でしょう、親のイライラ感が頼めます

**奮発の寶銭の音よく聞こえ**  
硬貨を投げ入れ大袈裟な音を響かせる、奮発した気分

**紙芝居耳をダンボにする園児**  
TV時代の紙芝居。興味津々 耳そばだてる園児たち

**補聴器を付けて戻った地獄耳**  
思わず笑ってしまう。川柳の「見つけ」でもありません

**産声に涙止まらぬ深夜二時**  
待ちに待った産声。深夜だけに層感極まります

**妻のグチ私は馬の耳になる**  
愚痴を聞き流すのも、夫婦合の手

### きて ふむふむいっぱいラジカフェ

「ふむふむいっぱい ラジカフェ」は、全国で活躍する著名人、福井で頑張っている人、さまざまな知見を持つ専門家など、多彩なゲストが登場し、楽しいトークを繰り広げる番組です。一杯のコーヒーを楽しむ時間に、「ふむふむいっぱい ラジカフェ」を聞きませんか？

FBCラジオ(福北FM94.6MHz・福南FM93.6MHz) 毎週日曜日7:30~8:00放送(毎週土曜日17:15~17:45再放送)

※これまでの放送はFBCホームページからもお聞きいただけます!

詳細は、二次元コード先のホームページをご覧ください。

[FBC] FBCラジオ [FBC] FBCラジオ

放送日	テーマ	ゲスト
3月15日	過酷な現場での医療	福井県済生会病院外科部長 国境なき医師団日本 副会長 小杉 郁子氏(にすぎ いくこ)
3月22日	人生に効く脳科学①	株式会社感性リサーチ 代表取締役 人工知能研究者 黒川 伊保子氏(くろかわ いほこ)
3月29日	人生に効く脳科学②	

《お問合せ・申込先》  
福井県すこやか長寿センター(福井県社会福祉協議会 地域福祉課内)  
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041  
Eメール:sukoyaka@f-shakyo.or.jp

### ご協力いただきありがとうございました

#### 「高齢者の活動等に関するアンケート」から 見えてきたもの

福井県すこやか長寿センター運営委員会 委員長 福井大学 国際地域学部 教授 田中 志敬氏



昨年11月~12月に福井県すこやか長寿センターが実施した「高齢者の活動等に関するアンケート」では、20代から90歳以上の男女155名から回答を得ました。主な項目は「現在の活動内容」と「今後活動したい内容」を「健康・介護予防」「デジタル・ICT」「趣味・文化」「社会参加」「生涯学習」「金融・生活設計」「災害・防災」「その他」の8つの項目から3つまで選択してもらうとともに、その理由を記述してもらいました。

現在の活動内容は、回答割合が高い順に「健康・介護予防(54.2%)」「社会参加(51.9%)」「趣味・文化(46.2%)」が顕著で、そのほかの項目については8~9%台でした。一方で、今後活動したい内容では、「健康・介護予防(54.2%)」「社会参加(49%)」「趣味・文化(45.8%)」の割合が高い傾向は変わりはありませんが、「生涯学習(25.2%)」「金融・生活設計(19.4%)」「災害・防災(17.4%)」「デジタル・ICT(14.2%)」の割合も比較的高く、より幅広い分野での活動を望んでいる県民の姿が明らかになりました。

現在・今後の活動内容の割合(%)

	健康・介護 予防	デジタル・ ICT	趣味・文化	社会参加	生涯学習	金融・ 生活設計	災害・防災	その他
現在の 活動内容	54.2	9.7	42.6	51.6	9.7	9.0	9.7	8.4
今後の 活動内容	54.2	14.2	45.8	49.0	25.2	19.4	17.4	



福井県芸術文化アドバイザー  
福井県立大学  
地域政策学部 教授(4月~)  
朝倉 由希氏

趣味を楽しむシニアが増える中、  
絵画や音楽、演劇、写真、編み物などの  
文化芸術活動も心身に良い影響を  
与えることが分かっています。

今回は福井県の芸術文化アドバイザーを  
務める朝倉さんに、高齢者と  
文化芸術活動についてお聞きしました。

#### ◎芸術と健康を結びつけるモデル

芸術体験に含まれる要素

- 美的体験との関わり
- 感情の喚起
- 想像力の働き
- 認知的刺激
- 感覚の刺激
- 社会的交流
- 身体活動
- 健康をテーマとした内容への関わり
- 医療・ケア環境との関わり

反応

- 心理的反応(例:自己効力感の向上、対処能力の向上、感情調整)
- 生理的反応(例:ストレスの低下、免疫機能の向上)
- 社会的反応(例:孤独感、孤立感の軽減、社会的行動の改善)
- 行動面(例:運動面の増加)

成果(健康への影響)

- 予防
- 健康増進
- 疾患管理
- 治療

芸術活動は、感情や思考を動かし、人との交流や体の動きを伴うことで、心・体・行動や社会との関係に同時に働きかけ、健康や幸福感に影響を及ぼすと考えられている

出典:世界保健機関「健康とウェルビーイングの向上における芸術の役割に関するエビデンスとは?」,2019年  
https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/e1cc8536-773d-4461-9822-8ae376141415/content

# 芸術は こころの 栄養



文化芸術活動でこころも体も元気に

知って情報



発行:(福)福井県社会福祉協議会

感覚を刺激する体験が  
心身を健康に

シニア世代になってから、新たな趣味を見つける人も多いと思います。ただ、「あちこち痛くて運動は無理だし...」「今さらサークルやグループにも入りづらい」と、新しいことを始めるのを躊躇している方も多いのではないのでしょうか? そんな方はまず、絵画や音楽鑑賞など、一人でも気軽に楽しめる文化芸術活動から始めてみることをお勧めします。

絵を見る、音楽を聴く、作品を制作するなどの活動は、感覚を刺激し、自然に人と関わる機会も増えるため、心身の健康に役立ちます。実際、WHO(世界保健機関)が世界各地で行ったアートによる健康や福祉への影響を調べる研究では、生涯にわたって芸術が健康づくりに大きな役割を果たすことが明らかにされています。

こうした結果を受け、イギリスやカナダでは、「社会的処方」という取り組みが進んでいます。これは医療機関において芸術活動やグループ学習、スポーツなど、文化的な処方方で社会とつながる道筋を示すもので、受診率の減少や医療費の削減につながると注目されています。芸術と関わることで幸福感が高まるという研究結果もありますので、まずは気になる作品展や演奏会などに出かけてみてはいかがでしょうか。



知識ではなく、作品の印象などを語り合う「対話型鑑賞」がおすすめ。シニア自身が企画者となって表現に携わる「クリエイティブエイジング」という取り組みも全国的に広がっています

#### まずは身近なところから 推し活もおすすめ!

芸術鑑賞は「ハードルが高い」と感じる人も多いかもしれませんが、特に絵画などの鑑賞については時間や順番に制限がなく、自分の好きなように、自由に見られるのでおすすめです。また音楽鑑賞についても、最近のコンサートは様々な演出などを工夫して楽しめ、気軽に聴けるものも多いため、まずは足を運ぶのも良いでしょう。施設や企画によって料金がお得になる「シニア割」を設定しているところもあるので、こうした特典もぜひ活用してみてください。



編み物は若い世代にもブームになっていて、孫世代から「教えて」と言われる喜びもあるそう

芸術は一人でじっくり楽しむのももちろん良いのですが、ギャラリートークのように作品の解説を聞きながら鑑賞したり、鑑賞会などで作品から感じたことを話し合う「対話型鑑賞」もお勧めです。これまでの経験や生きざまが反映されるなど、世代や個人によって見方や感じ方が異なる面白さもあり、対話によって創造性を刺激することもできます。また、芸術鑑賞を通して好きなアーティストと出会い、今話題の「推し活」に熱中するシニア世代も多く、仲間づくりや生きがいづくりにもつながっています。

今後は地域の公民館などで出張美術展や、インターネットを活用して世界の名画を鑑賞する機会を設けたり、若手アーティストを招いて演奏会を開くなど、身近な場所でも文化芸術と触れ合える取り組みが進むことも期待されます。ぜひ一歩踏み出して、新たな楽しみを見つけてみてください。

#### ◎シニア割引がある福井県内の主な美術館・博物館

施設名	主な割引内容
福井県立美術館	70歳以上はコレクション展/テーマ展の観覧料が無料
福井市美術館	70歳以上は常設展の観覧料が無料
金津 創作の森美術館	65歳以上は企画展の観覧料割引あり
福井県立歴史博物館	70歳以上は常設展の観覧料が無料
福井市立郷土歴史博物館	70歳以上は平常展示の観覧料が無料

このほか、各地の施設や企画展ごとにシニア割を実施。詳しくは各施設のホームページなどでご確認ください

#### 活動レポート

##### 笑顔と温かさあふれるハンドベル演奏

##### 若狭Bellの会(若狭町)

音楽が大好きな60~80代で結成したグループです。福祉施設や高齢者サロン、学童、地域の行事でも演奏を依頼されるようになりました。みんなで奏でられた時の喜びは大きく、達成感と満足感一杯になります。誰もが知っている曲や懐かしい歌を選んでるので、観客の皆さんと一緒に口ずさんでくださり、笑顔と温かい雰囲気会場を包みます。これからも笑顔があふれる交流を楽しみたいですね。



#### 美術館へ作品鑑賞に行ってみませんか?

##### 福井県立美術館

##### 風景画 綺譚(きたん)



2026年3月27日(金)~5月10日(日)

身近な風景から名所、そして理想の景色まで、洋の東西を問わず風景は美術作品の題材となってきました。本展では山水画、風景画によって様々な時代、国で描かれた風景の様相を辿ります。

午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで)  
休館日:月曜日  
観覧料:一般100円(高校生以下、シニア70歳以上、障がい者、手帳等をご持参の方とお付き添いの方1名は無料)  
《お問合せ》福井県立美術館 0776-25-0452



##### 福井市美術館

##### 空間日動美術館 珠玉のコレクション 近代西洋美術の巨匠たち

2026年2月14日(土)~3月29日(日)



空間日動美術館の西洋絵画コレクションから、モネやルノワール、セザンヌ、ルドン、マティス、シャガール、ピカソらによる油彩、パステル、水彩、版画など、19世紀~20世紀にかけての珠玉の作品を紹介します。



#### みんなで楽しみながら活動しています 手話サークル「ホトトギス」(越前市)

私たちは、ろう者2名、聴者15名のシニア世代のグループです。「無理なく楽しく」をモットーに、施設訪問などを行いながら和気あいあいと活動しています。また、覚えた単語を使って日頃の出来事を話し合うなど、頭をフル回転させながら手話歌などの練習にも取り組んでいます。毎週木曜日10時~12時、市民プラザたけふにて活動しています。興味のある方は気軽に見学にお越しください!

