



地味にすごい、福井
"JIMI NI SUGOI" FUKUI

福井支部 2024(令和6)年度の活動紹介

○親睦会「紫式部をめぐる人たちの和歌を鑑賞しよう」

日時:2024年9月26日(木)9:00~11:00

会場:ユー・アイふくい(福井県生活学習館)

会員6名が「和歌の鑑賞を通して親睦を図ろう」と和歌の鑑賞会を楽しみました。

最初に、紫式部をめぐる人たちの和歌の鑑賞をしました。まず、会員が順に紫式部にまつわる短歌を当時の紫式部へ思いを馳せながら、一首ずつ読み上げました。その後、短歌を学んでいる会員から解説を聞き、皆で和歌や詠み人への感想を和気あいあいと述べ合いました。日頃見ている大河ドラマからも、紫式部を取り巻く人物像がより明確に浮かび、和歌への理解を深めることができました。

次に、紫式部が和歌に詠んだ越前の3首について、説明を受けました。私たち福井の地が詠まれているので、より親近感を感じ、当時の越前にいた紫式部に思いを寄せることができました。

○女性のためのピアサポートサロンの開催

日時:2024年10月27日(日)10:00~12:00

会場:織田コミュニティセンター

タイトル:生活習慣に関する悩み「運動と姿勢」

講師:相馬亜妃さん(理学療法士)

ふくい女性財団の「出かけるピアサポートサロン」事業を活用



会員5名&一般参加者6名の計11名で、まず、以下の体の健康と運動のつながりについてのお話を伺いました。

〈人の体について〉

人の体には、「**ホメオスタシス 生体の恒常性**」もとの状態に戻そうとする力がある。

- ・体の調子を整える→自律神経系が重要な役割
- ・自律神経はどこにあるの?→脳・脊髄⇒心の持ち方、考え方は、健康とのつながり
- ・頭の位置(首や背骨を守るために、頭は良い位置に保つ)、背骨の位置(美長寿座り=骨盤座り)に気を付けると血流が良くなる。姿勢は健康のために大切!

〈運動の効果について〉

骨格筋を動かす⇒代謝機能の促進⇒健康レベルのアップを図ることにより、

- ・虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸癌の罹患率や死亡率が低い
- ・メンタルヘルスや生活の質の改善
- ・寝たきり予防 等の効果がある。

その後、参加者が個々の体調不良や日頃気になっていること、適した運動について、講師に尋ねました。参加者それぞれの体の不調に適した姿勢や運動などについて丁寧に教えて頂き、参加者が健康に対して前向きな姿勢を持たれたように感じました。

○タイの女儿への教育支援(プラティープ財団の教育里親制度を活用)

今年支援するのは、小学4年生の女儿に決まりました。

○郷土を知ろう

～北陸新幹線“敦賀駅”、鉄道と港のまち“敦賀”の歴史や文化に触れる～

日時：2024年11月17日(日)

6名の会員みんな揃って、ハピラインで北陸新幹線の終点駅である敦賀駅に行きました。

まず、周遊バスで金ヶ崎緑地へ向かい、人道の港「敦賀ムゼウム」を訪れ、見学しました。敦賀港は、1920年代にポーランド孤児、1940年代に杉原千畝により「命のビザ」を発行されたユダヤ難民を受け入れ上陸させた日本で唯一の港です。

展示室では、以下のことが紹介されていました。

- (A)ポーランド孤児やユダヤ難民が敦賀港に上陸したエピソードについて(映像)
- (B)大陸の玄関である敦賀港のあゆみについて(写真や図)
- (C)シベリアから救出され、敦賀に上陸したポーランド孤児の史実について(日記等)
- (D)ヨーロッパを脱出し、敦賀を経由し第三国に渡ったユダヤ難民の史実について(当時の敦賀市民の証言、ビザのレプリカ、難民が残した時計等)
- (E)交流コーナー⇒敦賀に上陸した人々のその後の生活や再び敦賀の地を訪れた本人や関係国との交流について
- (F)所蔵資料や人道の港に関する期間限定の企画展



映像や写真で、ポーランド孤児やユダヤ難民が幾多の困難を経て命からがら敦賀港に降り立ったことや、敦賀で市民に歓迎されて過ごした様子などを深く知ることができました。また、その後もそれらの人々との交流が続けられていることに、世界平和への灯を感じました。紛争が世界各地で起こり、政情が不安な現在こそ、人間愛・人類愛が必要だとおおいに感じました。

次に、敦賀鉄道資料館を見学し、現在までの鉄道事情や北陸本線を走っていた特急列車、トンネル等について知ることができました。その後、赤レンガ倉庫で美味しいランチでお腹を満ちし、敦賀駅に戻りました。新しくなった駅で、ちえなみき（敦賀市が整備し、民間の書店が運営する公設民営の3万冊以上の本を揃える書店）や otta を散策しました。北陸新幹線に沸く敦賀の様子に触れ、福井が全国に認知されたことを実感し、福井県民として嬉しい気持ちで帰途につきました。

○親睦会「古民家でランチを楽しもう」

日時：2024年12月15日(日)11:30～14:30

会場：モンジュカフェ(福井市角原町31-49)

会員5名で、福井市の文殊山の麓にある古民家「モンジュカフェ」で、ランチ会をおこないました。古民家をリノベーションした室内には、ペット連れが飲食できるスペースや、子どもが楽しめる射的コーナーがあります。屋外には、バーベキューハウスやドッグランも備えており、家族連れやペット連れの人気が兼ねなく食事を愉しめるようになっています。

私達会員も、ゆったりとした雰囲気の中で食事をするのができ、「ペットと食事ができるのはいいね。」「今度来るときは、孫を連れてきたい。」など会話が弾みました。