

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

私の故郷「福井県越前市について」 橋本 健司

私の故郷の福井県越前市 越前市は、1500年について紹介させていただきま

1. 概要

福井県の中央部に位置する越前市は、歴史と文化が息づく魅力的な都市です。2005年に旧武生市と今

・越前和紙

立郡今立町が合併して誕生しました。越前和紙や越前打刃物などの伝統工芸の産地として知られています。

2. 歴史

越前市は古くから「越の国」の国府が置かれ、北陸地方の政治・経済・文化の中心地として発展しました。

・越前打刃物

平安時代には『源氏物語』の作者・紫式部が一時期を過ごしたことで有名です。その歴史を偲ぶ「紫式部公園」が市内には整備されています。

・紫式部公園

また、戦国時代には織田信長に仕えた武将、朝倉義景の影響を受けた地域でもあり、歴史的な遺産が多く残されています。

・蔵の辻

3. 伝統工芸

3. 伝統工芸

・蔵の辻

江戸時代から続く商家の街並みが残る「蔵の辻」は、歴史散策や地元の特産品を楽しむスポットです。



には紅葉が美しく、市民の憩いの場となっています。

5. 交通アクセス

越前市は交通の便も良く、JR北陸本線「武生駅」や、2024年に開業した北陸新幹線「越前たけふ駅」により、首都圏や関西方面からのアクセスが向上しました。

6. 食文化

越前市は「越前そば」が名物で、特に大根おろしと一緒に食べる「おろしそば」が有名です。冬には福井県特産の「越前ガニ」も味わえます。

7. まとめ

越前市は、歴史や文化、伝統工芸、美しい自然に恵まれた魅力あふれる都市です。観光地としても、住む場所としても、多くの魅力を持ち、近年は北陸新幹線の開業によってさらに注目されています。歴史探訪や工芸体験、グルメ巡りなど、訪れる人々に多彩な楽しみ方を提供してくれる越前市を、ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。



・武生中央公園

家族連れに人気のスポットで、広々とした芝生広場やアスレチック施設が充実しています。春には桜、秋

紫式部が越前の地で過ごしたことを記念して作られた公園で、平安時代の雰囲気味わうことができます。

趣味のカラオケについて 橋本 健司

私は墨田区の「いきいきプラザ」のカラオケサークル「ピーチクぱーちく」でカラオケをやっています。「いきいきプラザ」は元気な高齢者の方を中心として、世代間交流や地域コミュニティの拠点として、健康増進や生きがい活動を行うための施設です。「ピーチクぱーちく」は2011年4月に発足したカラオケサークルで、歌が好き
な同好者が集まり会員相互の親睦を計り、会員が心身共に健康で明るく楽しく元氣よく歌う事を目的とするサークルです。私は2013年4月に入会し、今迄、継続しています。



サークルは毎週日曜日(但し、5週目の日曜日はお休み)の13時から16時30分迄、交流活動室を利用して歌っています。現在、26名の会員があり、各自が歌いたい曲をカラオケ機器にリクエストして自由に歌っています。会員それぞれの都合により休む場合もあり、

毎回平均すると16名〜17名程度の参加者です。会では墨田区の「八広地域プラザ吾嬬の里」を利用して年2回(暑気払い会、新年会)カラオケ発表会を行っています。持ち込みによる飲み食い自由です。舞台衣装を着て歌う人もおり、皆さん大変楽しそうです。また、会では年1回〜2回の旅行会を行っており、平均15名〜16名の参加者がいます。今迄行った主な所は鬼怒川温泉、湯西川温泉、草津温泉、伊香保温泉、塩原温泉、熱海温泉等です。

カラオケの効果としてどのようなものがあるかAI(アーティフィシャル・インテリジェンス)の略で人口知能です)のチャットGPTアプリで調べたら、次のような文章が表示されました。

- ◆精神的な効能
- ・ ストレス解消
- 歌を歌うことで体内のコルチゾール(ストレスホルモン)のレベルが低下し、リラックス効果が得られるとされています。好きな曲を全力で歌うことで気分が晴れます。
- ・ 感情表現の場

歌を通じて普段言葉で表現できない感情を吐き出すことができま
す。これにより心が軽くなること
があります。

- ◆身体的な効能
- ・ 呼吸機能の向上
- 歌うことで横隔膜を使った深い呼吸が促され、肺活量が増えたり、呼吸器官が鍛えられたりします。
- ・ 血行促進
- カラオケでは体全体を使うことが多く、声を出すことで血液循環が良くなることもあります。
- ・ 免疫力アップ
- ストレス軽減により免疫システムが改善される可能性があります。
- ◆社会的な効能
- ・ 人との絆を深める
- カラオケは友人や家族との交流の場として利用されることが多く、絆を深めたり、人間関係を円滑にするのに役立ちます。
- ・ 自己表現の練習

歌うことで自信を持って自己を表現する機会が増え、コミュニケーション能力の向上につながる
ことがあります。

◆リハビリや治療への活用

- ・ 音楽療法の一環として、カラオケが高齢者のリハビリや認知症予防に使われることもあります。歌詞を覚えたりリズムを意識したりすることで、脳の活性化が促されると言われています。

以上のようにカラオケはかなり良い面がありますので、読者の皆さんもおやりになってはいかがでしょうか。

「シニア人材バンク 登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざま活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか?

(4) 元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!



令和7年度第1回



セカンドステージセミナー

～元気で100歳 今年も墨田で粋に暮らそう～

民謡と三味線の音色でお楽しみ下さい

日時：令和7年 6月 25日(水) 午後2時から4時まで

内容：第1部 ◇民謡 三宅良二氏

第2部 ◇簡単なストレッチ体操 押野康代氏(理学療法士)

◇歌手 古田三奈氏

会場：すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所併設)

参加費：無料

定員：200名

☆どなたでも、お気軽にお越しください☆

お電話にて、以下へお申し込みください。(平日 午前10時～午後4時)



NPO法人 てーねん・どすこい倶楽部

事務局 ☎ 5631-2577 FAX 5631-2578

■主催：墨田区

■企画・運営：NPO法人てーねん・どすこい倶楽部(墨田区東向島1-17-8)



ひと、つながる。
墨田区

発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話 03-5608-6168 FAX 03-5608-6404

編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部
〒131-0032 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(受付時間：平日午前10時～午後4時)
メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

五月の連休明けには五月病になる人がいます。新年度の環境変化によるストレスが原因で、5月頃に無気力や疲労感を感じる状態を指します。特に新入社員や新入生に多く見られ、やる気が出ない、眠れないなどの症状が現れます。対策として、趣味や運動で気分転換をする、十分な睡眠をとる、無理せず周囲に相談することが大切です。

編集後記