



地味にすごい、福井
"JIMI NI SUGOI" FUKUI

福井支部 2023(令和5)年度の活動紹介

○郷土を知ろう～一乗谷朝倉氏遺跡博物館を見学し、歴史や文化に触れる～

日時:2023年6月18日(日)

6名の会員みんな揃って、福井市にある「福井県立一乗谷朝倉氏遺跡博物館」を訪れました。午前10時から1時間ほど、ガイドの方の丁寧で熱のこもった説明を受けながら、同館を見学しました。

昨年10月に開館した同館は、日本で初めて全体像が明らかになった戦国城下町一乗谷の朝倉氏遺跡の概要や朝倉氏の歴史を知ることができる施設です。



- ・ガイダンス…朝倉氏の歴史と遺跡発掘のあゆみについて、大型映像やマップで紹介
- ・探求ラボ…遺跡を調べ、伝え、守る博物館の仕事を分かりやすく紹介
- ・遺構展示室…博物館建設の事前発掘調査で偶然発見された石敷遺構を館内にそのまま展示

石敷は、戦国期の道路か船着場の跡と見られており、設計を変更して館内に作られたそうです。400年以上も土に埋もれていたと思うと、偶然に発掘されたことへの驚きも含め感慨深かったです。

- ・城下町ジオラマ…城下町の一部を 1/30 スケールで再現した巨大ジオラマ。

巨大なジオラマは、建物だけでなく当時の人々が生活する姿も再現(リアルな117体の人物と29体の動物)されており、見ごたえがありました。

- ・基本展示室…朝倉氏の歴史と城下町一乗谷について、約170万点の出土品をもとに展示

生活用品や職人の道具、武器や武具、渡来品、遊芸の道具、古文書、絵図など様々な出土品が展示されており、当時の生活の様子や外国との交易など朝倉氏の繁栄を窺うことができました。

- ・朝倉館…当時の建物の一部、障壁画や押板飾り、庭などを原寸大で再現

当日、香りを聞き比べる組香のイベントが行われており、風情を感じました。

館内カフェで、「朝倉駒」弁当を美味しくいただき、近隣の「青木蘭麝堂」「一乗谷あさくら水の駅」にも立ち寄り、有意義な1日を過ごすことができました。

○親睦会「朗読劇をやってみよう」

日時:2023年8月6日(日)10:00~12:00

会場:ユー・アイふくい(福井県生活学習館)

会員5名が「朗読劇を通して親睦を図ろう」と朗読劇を体験して楽しみました。

最初に、発声ウォーミングアップをしました。先ず「あいうえお」を一つ一つはっきり発声・3拍ずつ伸ばして発声・歯切れよく切って発声。次に、五十音・濁音・鼻濁音・半濁音・拗音の発声。口の開閉運動。アイウエオの歌や声の大きさや高さを変えての文節の言い方などを通して発声などを練習しました。

活舌良くなった(?)ところで、ここから本番。2組に分かれ、短い朗読劇のシナリオ3作に挑戦。登場人物やナレーターになって読み合いました。最初は、少し恥ずかしがっていた会員も、慣れてくるにつれてそれぞれの役になりきって声を出していました。

声を出すことで何だか気分がスッキリし、担当会員が準備してくれたシナリオのオチに皆で笑うなど、楽しい時間でした。

○出かけるピアサポートサロンの開催

日時:2023年10月1日(日)10:00~12:00

会場:あわら市中央公民館

タイトル:知って、向き合って、気持ちも軽く~カラダの不調・不具合

講師:田中 美智子 氏(薬剤師)

会員6名&一般参加者3名の計9名で、先ず、以下の女性の体についてのお話を伺いました。

- ・女性のライフステージと体の変化
(女性の一生は7の倍数で節目を迎える)
- ・女性ホルモンの変化(エストロゲンの低下)
- ・気を付けたい血管のこと、脂質異常症、糖尿病



次に、「不調を実感するようになったら」どう対処したらよいか伺いました。

- ・病院受診(タイミング・受診の意義)
- ・相談(身近な人・かかりつけ医・かかりつけ薬局・調べる)
- ・意識すること(呼吸・咀嚼・筋肉・骨)

その後、参加者が個々の体調不良や服用している薬など日頃気になっていることについて、薬剤師の田中さんに尋ねました。気楽な雰囲気の中で、その都度的確に答えていただき、対処の仕方や予防についても知ることができ、安心感を持つことができました。
