

八・シニア連

7
2016

第140号

発行：八王子市シニアクラブ連合会 発行人 田中 恭男 編集 広報部長 藤葉 剛
〒192-0914 八王子市片倉町 119-4 TEL・FAX:042-635-3226 E-mail:hachirouren@tbb.t-com.ne.jp
八・シニア連組織：平成 28 年 4 月 1 日現在 支部数／17 支部 クラブ数／130 会員数／9,500 名

制作・印刷：株式会社ニチコミ
TEL：03-5718-3900
<http://www.nichicomi.com/>



▲田中連合会長のあいさつ



▲表彰を受ける大澤氏



▲熱心に討議を聞く参加者

[特集] 定期総会

●地域から
…こんにちは！



▲議案可決（138名承認）

「八・シニア連」は、誰もが願う健康で生きがいのある生活の実現に向けた「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」をメインテーマに活動します。高齢者が、人口の4人に1人と言われる地域社会において、高齢者の直面する課題に対応した活動に取り組むとともに、行政や町会自治会などの関係団体と連携して、地域づくりを担っていくことを目指します。

- ◆ 地域の関係団体と連携し安全・安心のまちづくりを推進します
- ◆ 若手リーダーを養成し、魅力あるシニアクラブ活動を推進します
- ◆ 仲間を広げ、会員を増やす活動を推進します
- ◆ 健康寿命をのばす健康づくり、介護予防活動を推進します
- ◆ 友愛・見守り・奉仕活動など社会貢献活動を推進します

平成28年度「八・シニア連」活動指針
連合会長 田中 恭男

八・シニア連ホームページ：<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/hachirouren/>

八・シニア連ホームページ

検索

八・シニア連ホームページで検索できます★

総会特集

平成28年度ハ・シニア連定期総会式典

八王子らしい地域づくりを目指して

八王子市シニアクラブ連合会 会長 田中恭男



皆さん、こ
んにちは。た
だいま紹介が
ありました連

合会長の田中
です。本日はご多忙の折、本総会
にご出席、誠にありがとうございます。

さて、平成27年度は、皆さまの
市制100周年に向けて

来賓祝辞

八王子市長 石森 孝志様

本日は、八
王子市シニア
クラブ連合会

でどうございます。昭和38年の創
立以来、半世紀という永きにわたり
地域のクラブの牽引役として発

展し続けたことに対し、敬意を表
します。日頃より地域貢献活動や
高齢者の生きがいづくり・介護予
防につながる活動などに力を入れ
ていると伺っております。健康長
寿の先導役として、ますますご活
躍されることを期待しております。

超高齢社会を迎えた現在、本市
における高齢化率は約25・2%と
なっております。まちを活性化す
るために、皆様方の活躍が不可
欠です。地域のシニアクラブは元
気に活躍できる機会を提供してい
ます。

平成28年度は、行政の支援によ
り事務局体制が実現しましたので、
会計処理の改善や、会費の検討、
会員の加入促進、介護予防の推進、
健康寿命を延ばす活動などを進め

ご協力より行事関係は計画どおり
実施することができました。ただし
し会員の増強は、10名以上のクラ
ブが13クラブにとどまりました。

今後ともに行政、関係団体の皆
さま、各会長の皆さまのご支援を
お願いいたしましてあいさつとさせ
ていただきます。

ていきます。

今後とも、より一層、ふれあい
と支えあいの輪を広げながら、「地
域社会を支える担い手」として、「ゆ
とり・うるおい・やすらぎ」に満
ちた八王子らしい地域づくりを目
指した「ハ・シニア連」活動とし
たいと思っております。

私たちハ・シニア連の活動を応援しています

● ○ ● 売却物件募集中 ● ○ ●

当社からの売却で売却契約価格の 1% が 現金還元 されます

HP ななくに不動産 検索
八王子市役所前 ななくに不動産株式会社 八王子市元本郷町3-15-8
TEL: 042-620-5851

挑戦の数だけ、
保険がある。

To Be a Good Company

東京海上日動
TOKIO MARINE NICHIDO

社会福祉法人 社会的に弱い立場の人に寄り添う
アゼリヤ会
養護老人ホーム 美山苑 ☎651-3616
老人デイサービス 美山デイホーム ☎650-6327
特別養護老人ホーム みやま大樹の苑 ☎651-0161
救護施設 優仁ホーム ☎651-3438
好評受付中 「生活支援ショートステイ」
《窓口》☎651-3616
住所▶八王子市美山町1463番地

地域の健康増進を目指します
八王子市の保険薬局
●あい薬局 ☎042-669-4780 桜田町588-16
●北野調剤薬局高尾店 ☎042-668-5733 裏高尾町264-3
●ハートフルファーマシー ☎042-631-0210 大和田町1-6-15
●ハートフルファーマシー サザンスカイタワー店
☎042-649-6731 子安町4-7-1 1F

駒木野病院
<http://www.Komagino.jp>
ご相談ください 子どもからお年寄りまで
精神科一般・認知症・アルコール・児童精神科
☎ 042-663-2222
〒193-8505 八王子市裏高尾町273

皆さんの積極的な
活動に感謝して

ハ・シニア連と協力して
活動を進めて

安心して暮らせる
まちづくりの実現に向けて

八王子市議会議長 福安 徹様



市議会議長 福安 徹様
の福安徽でござります。

シニアクラブの皆さんに
ブの皆さんに

は日頃から、単位クラブの皆さん
お揃いで、いろんな輪投げやゲー
トボール、グラウンド・ゴルフな
どさまざまな行事をしていただい
ておりますし、地域においては見
守り活動、また清掃活動などさま
ざまな奉仕事業にも、積極的に
やついていただいて、本当にありが
たいと思つております。

みんなで同じ方向を向いて、八
王子をシニアクラブとして盛り上
げていただき、そのことが一番だ
と思つております。

これからも皆さんの会員が増え
て元気に長く活動いただけますこ
とを心からご祈念申し上げて、一
言お祝いの言葉とさせていただき
ます。

町会自治会連合会



副会長 小室 崇司様

会および自治会は八王子に
ござります町

会の約500の中の約400強で
組織している連合会でございま
す。皆さま方、ご案内とのおり私
どもも、先ほど話題にしましたが、
高齢化が町内会役員にも現
れおりまして、必然的に一緒に
なつて活動するというが多く
の自治会に現れています。

今後、我々八王子市が向こう三
軒両隣という形で安心・安全の街
づくりをやっていくときに、八・
シニア連の皆さんと我々とが一
緒になつて今後とも活躍していき
たいと思つております。

みんなで同じ方向を向いて、八
王子をシニアクラブとして盛り上
げていただき、そのことが一番だ
と思つております。

これからも皆さんの会員が増え
て元気に長く活動いただけますこ
とを心からご祈念申し上げて、一
言お祝いの言葉とさせていただき
ます。

私はもはすべての人が安心して
暮らせるまちづくりの実現に向け、
皆さま方と一緒に進めていきたい
と考えております。

社会福祉協議会会长 室岡 喜代二様



みなさんこ
んにちは。社
協会長の室岡
でございます。

八王子市シ
協会長の室岡

ニアクラブ連合会におかれましま
は、会員大勢の仲間づくりを通し
て高齢者の生きがいと健康増進に
貢献されており、心より敬意を表
す次第でございます。

また、社会福祉協議会の毎年実
施する「歳末助け合いバザー」で
は、最近集まりにくくなつていま
す物品の収集に全会をあげて協力
いただきまして、なんとか前年を
上回るような売り上げの実態を確
保させていただいております。こ
れも、田中会長をはじめ会員の皆
さま方の日頃からの福祉へのご理
解とご支援の賜物であると、深く
感謝申し上げる次第です。

私たちハ・シニア連の活動を応援しています

屋根・雨どい・雨漏り専門店

屋根・雨どいの診断、無料サービス中!
※建物の条件等によっては作業できない場合あり
親子二代
八王子で46年!
フルヤ
☎ 090-4951-8314
八王子市打越町2113-13 土日祝もOK
屋根 フルヤ 検索 ※着信は折り返します

お墓・石の事なら
地元石屋の当社へ
永代供養墓・一般墓地もご案内致します

石 麻 生 石 材 株式会社
受付時間:午前9時~午後4時
☎ 0120-81-1214
八王子市中野上町5-5-6
☎ 042-627-8828・042-625-4037

**Honda電動カート
モンパル ML200**

運転免許不要
コンセント充電
ヘルメット不要

創立50周年

Honda Cars八王子東

大和田店

八王子中央ホンダ販売株式会社

八王子市大和田町3-21-25

☎ 042-645-3155

日野店 ☎ 042-599-5155

ホンダ車全車種取扱 年中無休

かけい医院
Dr.Kobayashi's office
内科・理学療法科 ■診療時間: AM 9:00~12:00
PM 13:00~18:00
(内科のみ土曜午後休診)
歯科 ■診療時間: AM 9:00~11:30
(火・金曜のみ予約制) PM 2:30~7:00
歯科直通 TEL 624-0130 (火曜日のみPM休診)
土曜日のみ5:00まで
■休診日: 日曜・木曜・祝祭日
〒193-0931 八王子市台町3丁目17番5号
TEL. 042-622-4093

YAHOO
総合建設業
株式会社 **ユウコウ建設**
東京都知事許可(特-27) 第134387号
八王子市大和田町5丁目8番5号
☎ 042-656-1255代
FAX 042-656-1256

平成28年度ハ・シニア連役員

△本部役員



会長	田中 恭男
副会長	多々井克昌
副会長	福田 正秀
副会長	小安 五郎
副会長	稻葉 剛
副会長	平林 五六
副会長	坂元 立石
副会長	伊藤 幸一
副会長	河村利三郎
副会長	来住野啓治
副会長	原島 幸子
副会長	坂元 幸彦
副会長	立石 春子
副会長	河村利三郎
副会長	来住野啓治
会計監事	地域貢献活動部長
会計監事	健康増進部長
会計監事	生きがい活動部長
会計監事	女性部長
相談役	地域貢献活動部長
相談役	健康増進部長
相談役	生きがい活動部長
相談役	女性部長

△常任理事(支部長)

第2支部長	生まがい活動部	佐藤 中
第3支部長	会計部	末次 弘
第4支部長	女性部副部長	眞崎 民子
第5支部長	地域貢献活動部	伊東富士男
第6支部長	研修部	風間 哲也
第7支部長	会計部	福田 正秀
第8支部長	研修部	大澤 健二
第9支部長	会計部	富田 長一
第10支部長	研修部	佐藤 圭一
第11支部長	会計部	鈴木 賢司
第12支部長	研修部	小谷田照男
第13支部長	会計部	池田 辰夫
第14支部長	研修部	川久保福三
第15支部長	会計部	伊藤 圭一
第16支部長	研修部	飯島 正一
第17支部長	会計部	萩原 敏夫
第18支部長	研修部	来住野利雄
女性副部長	会計部	高野 幸雄
女性副部長	研修部	宮下 盛上
女性副部長	会計部	佐藤 駿
女性副部長	研修部	高野 幸雄
女性副部長	会計部	河村利三郎
女性副部長	研修部	来住野啓治
女性副部長	会計部	原島 幸子

△支部健康増進部長



第10支部	芳賀 春雄
第11南支部	伊藤 圭一
第12支部	梅花 賢司
第13支部	小谷田照男
第14支部	鈴木 賢司
第15支部	池田 辰夫
第16東支部	川久保福三
第16西支部	伊藤 圭一
第17支部	飯島 正一
第18支部	萩原 敏夫

私たちハ・シニア連の活動を応援しています

不動産の購入・ご資産の売却・住まいのお手入れ
「リフォーム with 不動産」
お任せ下さい

東京都知事(2)第91532号(公社)全日本不動産協会会員(公社)不動産保証協会会員
株式会社 アイランドホームズ
八王子市天神町2-14 コアハイム八王子101号
TEL.042-686-2783 FAX.042-686-2848
0120-86-2783
<http://www.islandhomes.co.jp>

地域密着型の住まい探しを応援する
LAND EAST
株式会社 ランドイースト
八王子市左入町404-3 1F
042-692-3336
FAX 042-692-3340

水まわりのプロフェッショナル 見積り・相談無料
上水道・下水道工事 冷暖房設計・施工
水洗改造工事 一般土木・舗装工事
株式会社 純和興業
SUMIWA-KOGYO
Build a future of security technology, town planning
東京都指定給水装置工事事業者 指定下水道工事店
八王子市大谷町519番地
TEL 042-649-9751

大島耳鼻咽喉科クリニック
(社)日本耳鼻咽喉科学会 耳鼻咽喉科専門医
大島 清史
診療時間 休診日
AM 9:00~12:00 木曜・日曜・祝日
PM 3:00~ 6:00 土曜午後
042)642-8012
京王線 京王八王子駅前 八王子市明神町4-5-9

町のリフォーム屋さん
(株)八王子たか匠
見積もり無料!!
八王子市北野町584-28
042)648-9782

内科・外科・脳神経外科
みなみ野シティクリニック
診療受付時間 月 火 水 木 金 土 曜
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
15:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休 休
八王子市みなみ野5-15-1
「みなみ野5丁目北」バス停前
042-632-5500
<http://minamino-city-clinic.com>

〈支部女性部長〉

▶支部女性部長



第2支部 副部長
第4支部 副会長
第7支部 広報部
第11支部 健康増進部
第12支部 広報部
第13支部 健康増進部
第14支部 生きがい活動部
第16東支部 部長

金井ツル子
眞崎 民子
笛岡 啓子
熊谷富士子
山内
萩原 孝子
野沢 直子
山上 悅子
立石 春子
政子

大澤 満郎
原島 幸男
第16西支部 上小比企山王会 里見 敏夫
第18支部長 辻 正義
谷合 徳行

第2支部 平岡いきいきクラブ
第10支部 丹木町親睦会
第11南部 めじろ台第三むつみ会
第11北部 長房南園地友の会
第12支部 散田寿康会
第11北支部 横川第一友寿会
第12支部 横川第三友寿会
第12支部 川園会老人クラブ
第13支部 美山町寿会
第13支部 上川町明鏡会
第14支部 恩方シニアクラブ
第16東支部 編一・フレンド
第16東支部 片倉台むつみ会
第16東支部 北野台クラブ
第17支部 上柚木柚子の実会
堀之内朋友クラブ
谷合 勝澤 勝政 一行
正

来住野啓治
大澤 健二
伊藤 梅本
塚本長次郎
井上 圭一
新野 一正
佐藤 勝彦
石橋 幸男
原島 實
馬場 幸雄
丸山 節子
平林 五六

(15) (10) (15) (10) (17)

(10) (16) (14)

第2支部
第4支部
第7支部
第9支部
第11南部
第14支部
第14支部
第11南支部
めじろ台第三むつみ会
上館むつみ会
第7若葉会

(13) (13) (10) (11) (15)

2. 永年勤続者(単位クラブ会員6年)(17名)
第2支部 平岡いきいきクラブ
第10支部 丹木町親睦会
第11南部 めじろ台第三むつみ会
第11北支部 長房南園地友の会
第12支部 散田寿康会
第11北支部 横川第一友寿会
第12支部 横川第三友寿会
第12支部 川園会老人クラブ
第13支部 美山町寿会
第13支部 上川町明鏡会
第14支部 恩方シニアクラブ
第16東支部 編一・フレンド
第16東支部 片倉台むつみ会
第16東支部 北野台クラブ
第17支部 上柚木柚子の実会
堀之内朋友クラブ
谷合 勝澤 勝政 一行
正

3. 永年勤続者(支部女性部長6年)(2名)
第16東支部 第二豊寿会
第16西支部 愛和クラブ
立石 春子
谷合 徳行

4. 永年勤続者(支部女性部長6年)(2名)
第16東支部 第二豊寿会
立石 春子
谷合 徳行

5. 会員増強クラブ(13クラブ)
(10名以上入会し、会員数が増えたクラブ)

5. 会員増強クラブ(13クラブ)
(10名以上入会し、会員数が増えたクラブ)

5. 会員増強クラブ(13クラブ)
(10名以上入会し、会員数が増えたクラブ)

5. 会員増強クラブ(13クラブ)
(10名以上入会し、会員数が増えたクラブ)

平成28年度・感謝状・表彰状受賞者名

3. 永年勤続者(支部健康増進部長6年)(2名)
第16東支部 第二豊寿会
立石 春子
谷合 徳行

4. 永年勤続者(支部女性部長6年)(2名)
第16東支部 第二豊寿会
立石 春子
谷合 徳行

5. 会員増強クラブ(13クラブ)
(10名以上入会し、会員数が増えたクラブ)

5. 会員増強クラブ(13クラブ)
(10名以上入会し、会員数が増えたクラブ)

5. 会員増強クラブ(13クラブ)
(10名以上入会し、会員数が増えたクラブ)

私たちハ・シニア連の活動を応援しています

SV 介護ひとすじ30年
定員142名
SV シルバービレッジ八王子
八王子市曉町1-47-1
介護付有料老人ホーム 在宅福祉 ☎ 0120-19-0432

**小規模多機能ホーム
カーロガーデン桜**
介護付有料老人ホーム
カーロガーデン大塚・八王子
居宅介護支援事業所
カーロガーデンあんず
☎ 042-680-5508
※詳細はお気軽にお問い合わせください
八王子市大塚415-3 ☎ 0120-87-2028

遺言は公正証書で!
八王子公証役場
八王子駅北口徒歩3分
八王子市東町7-6 ダヴィンチ八王子2階
TEL.042-631-4246

チラシ制作・印刷・ポスティングまで
**株式会社
アスク**
総合広告代理店
八王子市長沼町271-6
☎ 042-683-1141

八王子市医師会立
●明神町訪問看護ステーション
TEL.042-642-0330 FAX.042-642-0810
●元八王子訪問看護ステーション
TEL.042-620-4571 FAX.042-620-4572
●散田訪問看護ステーション
TEL.042-629-4571 FAX.042-629-4572
●堀之内訪問看護ステーション
TEL.042-678-7390 FAX.042-678-7390

創業26年の実績
安心・安全の
倉庫内保管
●季節用品の収納
●お引越し
●建替え・リフォーム時
●国内・海外転勤など
お同合せ ☎ 0120-372-110
お申込みは ☎ 0120-372-110
押入れ産業 株式会社 www.oshire.co.jp/
**トヨンクルームの
押入れ産業 多田倉庫株式会社**
八王子店:八王子市大和田町2-21-15
日野店:日野市旭ヶ丘5-17-10
(両店共通TEL) 042-642-7180

八・シニア連 支部・支部長・クラブ会長

第2支部 支部長 佐藤 中

単位クラブ名	会長名
寿泉会追分町	佐藤 中
平岡いきいきクラブ	来住野 治
小川町友愛会	金井 ツル子
小川町登喜和会	清水 努
八幡町神武会	井上 利夫

第3支部 支部長 末次 弘

単位クラブ名	会長名
万町二丁目親和会	藤本 拓也
万町山百合会	廣瀬 匠史
明和会	鈴木 祐夫
緑町東緑寿会	山田 耕一
美咲会	河野 浅子
寺町双和会	長橋 正幸
緑町西緑寿会	末次 弘
緑町南緑寿会	井上 昇

第4支部 支部長 真崎 民子

単位クラブ名	会長名
明三クラブ	山本 高助
一葉会	小山 寿徳
二葉会	白井 靖信
明友会	中村 敏子
新町長寿会	真崎 民子

第7支部 支部長 伊東富士男

単位クラブ名	会長名
上野町二丁目長寿会	山崎 収
第一相生会	瀧元 豊明
上野町第一櫻寿会	伊東富士男
第二相生会	川中 恒男
台町ふたみ会	河村 利三郎
台町第三ふたみ会	濱野 益男
大満クラブ	吉家 米雄
台町第一ことぶき会	栗山 裕造
台町第二ことぶき会	山室 七郎
台町いなほ会	佐藤 富男

第8支部 支部長 風間 哲也

単位クラブ名	会長名
中野西三青葉会	原 加津子
中野町第一都寿会	有賀 秀雄
前田長寿会	風間 哲也
東四生き生きクラブ	飯田 敏治
緑クラブ	福西 早苗

私たちの活動を応援しています

あなたの町のかかりつけ薬局

横山町薬局	横山町20-13-105 ☎&FAX042-646-2216
元八薬局	元八王子町2-1900 ☎&FAX042-669-7721
うつき薬局	宇津木町764-1 ☎&FAX042-696-6521

火・木夜8時まで受付 京王八王子駅3分
社会医療法人社団 健生会

けんせい歯科 横山町共立ビル4F
専門 小児歯科 矯正歯科

入歯や、歯周病でお困りの方、ご相談ください

急患随時・訪問歯科診療有り

診療時間 月火水木金土
9:00~12:00 ●●●●●●
14:00~16:30 ●●●●●●
17:00~20:00 ●●●●

※火・木曜は12:30より
☎(042)646-8883
八王子市東町2-3 八王子共立ビル4F

青木内科医院

診療時間
AM 10:00 ~ PM 1:00
PM 3:00 ~ PM 6:00
休診日:日曜、火曜、祝日

東京都八王子市旭町9番1号

八王子スクエアビル10階

TEL (042)642-0045

富士森内科
みなみのクリニック

内科・消化器内科・内視鏡内科・循環器内科・リウマチ科
◆CT◆内視鏡(食道、胃、大腸)◆超音波エコー(腹部、心臓、乳頭)

診療時間 月火水木金土
9:00~12:00 ●●●●●●▲
15:00~19:00 ●●休●●休休

八王子市西片倉3-1-21 ▲は第1・3日曜午前のみ診療
第1みなみ野クリニックセンター2F
TEL.042-635-6711
http://fujimori-minamino.com

第16東支部 支部長 宮下 崇

単位クラブ名	会長名
寿和会老人クラブ	渡谷 倉次
横川第一友寿会	黒尾 清治
元三喜樂会	稻村 清
横川第三友寿会	常盤 調雄
元一福寿会	館野 博
泉町コスマソス会	角田 昇二
老人クラブ若竹会	梅花 賢司
大柳和加柳会	松永 敏夫
松子舞ことぶき会	比毛 八郎
川園会老人クラブ	佐藤 勝彦

第13支部

支部長

来住野利男

単位クラブ名	会長名
上川福寿会	来住野 利男
上川栄寿会	高野 英男
上川町明鏡会	小林 正光
美山町寿会	西川 和雄
犬目第一桜寿会	澤山 忠三
犬目第二桜寿会	木崎 興志昭
川上町西部千歳会	金子 武
川上町東部明生会	岡野 彦次郎
唐松明生会	清水 賢二 (会長代行)
美山死つじ会	大信日 栄
柄原第一百寿会	竹内 肇雄
川上町中部明生会	田中 正臣

第16西支部 支部長 平澤 進二

単位クラブ名	会長名
上小比企山王会	里見 敏夫
小比企寿会	平澤 進二
片倉福寿会	田中 孝榮

第17支部 支部長 高野 令子

単位クラブ名	会長名
東中野みずほ会	高野 令子
上柚木柿子の実会	勝澤 一
大塚寿クラブ	中川 耕二
中山町永会	加藤 和一
下柚木さつき会	田倉 正江
越野友愛クラブ	井上 方多
鹿島さくら会	畠村 治男
堀之内朋友クラブ	谷合 正
南陽台紫陽会	多々井 克昌

第18支部 支部長 熊沢 清

単位クラブ名	会長名
南大沢柿子の実会	天野 告徳
鎌水弥生会	大塚 秋男
松木福寿会	熊沢 清

医療法人社団青雲会

北野台病院

http://www.kitanodai.jp

八王子市基本健康診査・一般健康診断
CTスキャン・超音波検査・内視鏡検査(経鼻内視鏡あり)

内科	月一土	9:00~11:30	14:00~16:00
精神科	月一土	9:00~11:00	13:30~15:00
歯科*	要予約	月火水木土	9:00~12:00

【休診日】日・祝日 * 水曜日(歯科のみ)

八王子市打越町1068番地(京王線北野駅徒歩10分) ☎637-1001

人間ドック:有 FUJIMORI CLINIC

富士森内科クリニック

内科・消化器科・内視鏡科・循環器科・リウマチ科

◆CT◆内視鏡(食道、胃、大腸)◆超音波エコー(腹部、心臓、乳頭)

診療時間	月火水木金土	AM 9:00~PM 12:30	AM 3:00~PM 7:00
		●●●●●●▲	●●●○●●●○●●

休診:日曜・祝日・木曜午後・土曜午後 ▲はAM9:00~PM12:00

八王子市台町2-14-20 ☎621-0300

駐車場(20台可) 人間ドック、患者様無料送迎バス有り

平成 27 年度 事業報告

☆定期総会を 5 月 25 日 (水) に、いちょうホールにて開催し、すべての議案は可決された。
 (事業の詳細は会報 137 号、138 号を参照ください)

月	日 (曜日)	事業名	内容 (場所)	担当部
4 上旬	1 (金)	クラブ台帳作成	クラブ・会計数把握	総務部
	20 (月)	友愛活動実施計画・報告書提出	東老連宛	研修部
	20 (月)	第 3 回 将棋同好会大会	台町市民センター	同好会
5	17 (日)	市民健康の日 (輪投げ提供)	エスフォルタアリーナ八王子	健康増進部
	15 (金)	第 15 回 グラウンド・ゴルフ大会	富士森公園陸上競技場	健康増進部
	22 (金)	28 年度定期総会	いちょうホール (小ホール)	総務部
	25 (月)	第 3 回 ウオーキング大会	複数支部合同	健康増進部
6	1 (月)	事務所移転	大横町	総務部
	16 (火)	第 13 回 輪投げ大会	エスフォルタアリーナ八王子	健康増進部
	17 (水)	新任会長会長研修	台町市民センター	研修部
	22・23・25・26	一泊研修旅行	下田の歴史探訪他	研修部
	30 (火)	第 5 回 ゴルフ同好会大会	GMG 八王子ゴルフ場	同好会
7	3 (木)	民踊講習会	民踊流し講習と健康新体操	女性部
	10 (金)	会報 137 号発行	定期総会特集号	広報部
	22 (水)	八王子無縁仏法要	社協施主 (3・7・9)	総務部
	23 (木)	第 44 回 芸能大会	いちょうホール (大ホール)	生きがい活動部
8	8 (土)	八王子まつり民踊流し	甲州街道	女性部
	12 (水)	会報特別号	芸能大会特集号	広報部
	26 (水)	理事研修会	八王子エルシィ	研修部
9	上旬	賀寿記念品配布	米寿・白寿該当者	総務部
	7 (月)	東老連 芸能大会	文京シビックホール	生きがい活動部
	11 (金)	第 13 回 ベタンク大会	富士森公園陸上競技場	健康増進部
	中旬	上期切手・テレカ収集寄贈		女性部
	14 (月)	高齢者介護予防ラジオ体操	エスフォルタアリーナ八王子	研修部
	16 (水) ~ 18 (金)	第 46 回 趣味の作品展	東急スクエア 11 階ギャラリーホール	生きがい活動部
	17 (木)	同時開催・手作り講習会	東急スクエア 11 階ギャラリーホール	女性部
10	29 (火)	日帰り研修旅行	横須賀港めぐり	研修部
	9 (金) ~ 16 (金)	第 2 回 高齢者活動展「いきいき活動展」	八王子駅南口総合事務所 多目的スペース	生きがい活動部
	17 (土) ~ 21 (水)	第 11 回 活動展	由木中央市民センター	生きがい活動部
	15 (木)	第 57 回 ゲートボール大会	富士森公園陸上競技場	健康増進部
	19 (月)	第 4 回 将棋同好会大会	台町市民センター	同好会
	28 (月)	第 4 回 ウオーキング大会	複数支部合同	健康増進部
11	中旬	赤い羽根共同募金	東老連・市社協に協力	研修部
	10 (火)	会報 138 号発行	元気なクラブ特集	広報部
	20 (金)	第 6 回 ゴルフ同好会大会	GMG 八王子ゴルフ場	同好会
	26 (木)	女性部研修旅行	伊豆山反射炉他	女性部
	28 (土)	慰問活動	三愛病院	女性部・研修部
	12 中旬	歳末助けあい募金	市社協に協力	研修部

※次ページにつづく

私たちもハ・シニア連の活動を応援しています

赤上消化器内科医院

八王子市平岡町 6-1

☎(042)622-0403

診察時間

AM9:00~PM1:00 / PM3:00~PM6:00

● 土曜日…AM9:00~PM 1:00

● 日曜日…AM9:00~AM12:00

休診日…木曜・祭日



三浦 医院

みみ・はな・のどクリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 暑

10:00~13:00 ● ● ● 休 ● ※ 休

15:00~19:00 ● ● 休 ● 休 休

休診日 / 木曜・日曜・祝日 (※土曜は 10:00~14:00)

八王子市宇津木町 625-1【駐車場あり】

TEL. 042-643-3387

年中無休の歯科医院

【高幡不動駅前】

久富歯科

☎(042)593-5751

【京王堀之内・南大沢】

久富歯科別所診療所

☎(042)679-4184

○併設

インプラント研究所

レーザー研究所

往診

随時承ります

内科
小児科

中野団地診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 3:00~ 7:00	●		●		●	
午後 2:00~ 4:30		●		●		

◆休診日…日曜日

予約制 ————— 午前 8:30 より受付※診療終了 1 時間前まで

☎042-623-5488

八王子市中野山王 2-28-9

有限会社

宏和測量設計事務所

土地家調査士 岡田 和己

八王子市長沼町 1121 番地 10

TEL. 042-636-2744

FAX. 042-636-1952

医療法人社団 棍基会

おかだ眼科

診療時間 (月・火・水・金) 午前 9:30~12:00

午後 2:00~ 3:30

(土) 午前 9:30~12:00

休診日 木曜日・日曜日・祝日と土曜日の午後

八王子市北野町 555-18

☎ 042(646)5315

月	日(曜日)	事業名	内容(場所)	担当部
28/1	13(水)	新年会	エルシィ	総務部
2	1(月)	事務所移転	片倉町(由井事務所内)	総務部
	15(月)	女性部研修(棒体操)	台町市民センター	女性部
	中旬	下期切手・テレカ収集寄贈		女性部
3	10(火)	会報139号発行	文芸特集号	広報部
	29(火)	第3回写真同好会	27年度計画書配布	同好会

平成27年度一般会計決算報告

(平成27年4月1日～平成28年3月31日)

収入の部

単位(円)

科目	27年度予算	27年度決算	差額
会費収入	2,640,000	2,621,000	19,000
市補助金	1,170,000	1,192,900	△22,900
社協補助金	100,000	100,000	0
東老連友愛活動助成金	1,440,000	1,440,000	0
賛助会員会費	1,450,000	1,450,000	0
雑収入	250,000	334,243	△84,243
参加費等	1,400,000	923,500	476,500
収入小計	8,450,000	8,061,643	388,357
前年度繰越金	836,411	836,411	0
収入合計	9,286,411	8,898,054	388,357

支出の部

単位(円)

科目	27年度予算	27年度決算	差額
本部運営費	5,228,000	4,994,188	233,812
総務部	420,000	589,897	△169,897
広報部	40,000	18,748	21,252
研修部	470,000	388,280	81,720
生きがい活動部	400,000	391,670	8,330
健康増進部	540,000	493,662	46,338
社会奉仕活動部	1,510,000	1,499,282	10,718
女性部	120,000	89,412	30,588
支出合計	8,728,000	8,465,139	262,861

決算総括

単位(円)

科目	27年度予算	27年度決算	差額
収入合計	9,286,411	8,898,054	388,357
支出合計	8,728,000	8,465,139	262,861
繰越金	558,411	432,915	125,496

八・シニア連平成27年度収支

(財源別)

1. 収入内訳



2. 支出内訳

2-1. 市補助金 1,192千円 各事業に対応

事業	額
一般事業	751
特別事業	244
健康づくり	197

2-2. 会費 2,621千円

項目	額
事務員給与	891
事務所運営等	443
東老連会費	1,179
軽スポーツ賞品代他	108

2-3. 友愛活動 1,440千円
(各クラブに全額支出)

2-4. 賛助会費その他

- ・東老連大会参加 414
- ・賀寿記念品 304
- ・各部活動経費 139
- ・参加費その他

私たちハ・シニア連の活動を応援しています

新しいアメニティ
マリコさんのお店

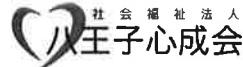
文房四寶・表装・篆刻・油彩・水彩、日本画用品・額・和紙工芸品・可愛い小物など、格安価格にてご奉仕申します。
ぜひお立ち寄りくださいませ。

八王子市中野上町4-15-1
☎ 042-620-2150

長尺研磨・特殊金型設計・製作

株式会社
ナカヨイ

八王子市中野上町4-18-8
TEL.042-686-1666
FAX.042-686-1667



特別養護老人ホーム
ショートステイ・デイサービスセンター
八王子市館町1783番地 ☎ 042-662-0801

居宅介護支援事業所・訪問介護事業所
第二デイサービスセンター
八王子市館町1795-1 ☎ 042-669-0771

内科・泌尿器科・皮膚科・理学療法科
通所リハビリテーション併設
(介護保険サービス提供施設)

館ヶ丘クリニック
TATEGAOKA CLINIC
診療時間: 9時～12時・16時～19時(休診:木・日・祝)
八王子市館町1097 館ヶ丘団地2-9(駐車場有)
TEL(042) 662-9999

Tenjin Medical Clinic <http://www.tenjin-mc.jp>
(各種保険取扱)

てんじん内科外科クリニック

●内科・脳神経内科・循環器内科・外科 (日曜)

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	/	○	○	○
午後2:30～6:00	○	○	/	○	○	△*

休診日: 水曜・日曜・祝日 ※土曜は4:30まで

八王子市小比企町480-1 サニーヒルいそまビル1F

☎ 042-632-8751 「山田駅」徒歩1分

造園・土木・緑地管理

市川造園株式会社
八王子市丹木町3丁目123番地
☎ 042-691-1362
Fax.042-691-5868

平成 28 年度 事業計画

☆定例会議は、三役会を毎月第 1 水曜日、常任理事会を毎月第 2 水曜日に開催する。

☆定期総会を 5 月 25 日（水）に、いちょうホールにて開催。

☆月別事業計画は下表のとおり。

月	日 (曜日)	事業名	内容 (場所)	担当部
4		会計監査		会計部
		クラブ台帳作成	クラブ数・会員数把握	総務部
		友愛活動実施計画書提出	東老連宛	地域貢献活動部
20 日 (水)	将棋同好会大会		台町市民センター	同好会
5	15 日 (日)	市民健康の日 (輪投げ大会)	富士森公園陸上競技場	健康増進部
	20 日 (金)	第 16 回グラウンド・ゴルフ大会	富士森公園陸上競技場	健康増進部
	25 日 (水)	28 年度定期総会	いちょうホール (小ホール)	総務部
下旬	補助金申請		連合会補助金	会計部
	下旬	第 1 回ウォーキング大会	複数支部合同	健康増進部
	下旬	慰問活動		女性部
6	2 日 (木)	ゴルフ同好会大会	GMG 八王子ゴルフ場	同好会
	15 日 (水)	新任会長・理事研修会	由井事務所会議室	研修部
	16 日 (木)	八・シニア連輪投げ大会	市民体育館	健康増進部
上旬	予算事業科目整理	28 年度事業		会計部
	23 日～	一泊研修旅行		研修部
7	4 日 (月)	民踊講習会	台町市民センター	女性部
	10 日 (日)	会報 140 号発行	定期総会特集号	広報部
	20 日 (水)	八王子市無縁仏法要	社協施主 (3・7・9 月)	総務部
8	21 日 (木)	八・シニア連芸能大会	いちょうホール (大ホール)	生きがい活動部
	6 日 (土)	八王子まつり民踊流し	甲州街道	女性部
	中旬	賀寿記念品配布	米寿・白寿該当者	総務部
9	24 日 (水)	理事研修会	八王子エルシィ	研修部
	8 日 (木)	東老連芸能大会	文京シビックセンター	生きがい活動部
	10 日 (土)	八・シニア連ペタンク大会	富士森公園陸上競技場	健康増進部
上旬	上期切手・収集寄贈			女性部
	13 ~ 15 日	第 47 回趣味の作品展	東急スクエア 11 階 ギャラリーホール	生きがい活動部
	14 日 (水)	同時開催・手づくり講習		女性部
下旬	赤い羽根共同募金		東老連・市社協に協力	地域貢献活動部
	26 ~ 30 日	日帰り研修旅行	場所未定	研修部
	28 日 (水)	第 2 回ウォーキング大会		健康増進部

私たちにはハ・シニア連の活動を応援しています

社会福祉法人 明日檜 やりみず

シルクロード鎌水

住み慣れた地域で生活を続けるお手伝いを致します

特別養護老人ホーム

グループホーム

八王子市鎌水141番地

042-674-1710

お掃除のお困りごとは、プロにおまかせ DUSKIN.
エアコン、レンジフード、浴室など
プロの技術と洗剤でスッキリ解決
日常のさまざまな家事を
時間単位でお手伝い
お電話お待ちしています

株式会社 ダスキンほづみ
0120-294-394
八王子市石川町2096-4

■ 600万個以上の販売実績!
プリンタインクを購入するなら、安心と信頼の

042-645-3252

こまもの本舗

www.komamono-honpo.com

MIMOSA

サービス付き高齢者向け住宅
ミモザ白寿庵京王堀之内

訪問看護・訪問介護も
ご利用いただけます

八王子市堀之内3-35-11 ご見学は
お気軽に

042-678-7551

堀之内駅より3分

もりた耳鼻咽喉科医院

診療時間 (月・火・水・金) 午前9:00~12:00
午後3:00~ 6:00
(土曜) 午前9:00~午後1:00

休 診 日 午曜・祝日・木曜・土曜午後

八王子市別所1-11-26

042(675) 8741

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

森 整 形 外 科

院長 森 英亮

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	●	/	●	▲	/
16:00~19:00	●	●	●	/	●	▲	/

▲土曜は9:00~12:00 14:00~16:00
各種保険取扱 (健保・社保・生保・労災・交通事故)
八王子市大和田町5-26-1 042-644-2671 (㈹)
http://www.mori-selkelgeka.jp/

月	日(曜日)	事業名	内容(場所)	担当部
10	13日(木) ~21日(金)	第3回高齢者活動展示会 「いきいき活動展」	八王子駅南口総合事務所 多目的スペース	生きがい活動部
		第14回八・シニア連活動展	由木中央市民センター	生きがい活動部
	13日(木)	八・シニア連ゲートボール大会	富士森公園陸上競技場	健康増進部
	中旬	歳末助け合いバザー	市社協に協力	地域貢献活動部
	下旬	将棋同好会	台町市民センター	同好会
11	上旬	女性部研修旅行	場所未定	女性部
		歳末助け合い募金	市社協に協力	地域貢献活動部
	10日(木)	会報第141号発行	元気なクラブ特集号	生きがい活動部
12	下旬	ゴルフ同好会大会	GMG八王子ゴルフ場	同好会
	初旬	慰問活動	未定	女性部・研修部
H 29 1	11日(水)	新年会	未定	総務部
2	下旬	下期切手・収集寄贈		女性部
	中旬	友愛活動	助成金交付と東老連報告	地域貢献活動部
3	10日(月)	会報142号発行	文芸特集号	広報部
	中旬	友愛活動	29年度計画書配布	地域貢献活動部
	下旬	今年度決算書作成		会計部
	下旬	次年度事業計画案作成		総務部
	下旬	次年度予算案作成		会計部

東老連関係

月	日(曜日)	行事	参加者	場所
6	17日(金)	軽スポーツ大会(輪投げ)	3チーム	渋谷スポーツセンター
7	7日(木)	健康づくり大学校入校式	1名	中野サンプラザ
9	8日(木)	第53回東老連芸能大会	2チーム	文京シビックセンター
10	21日(金)	軽スポーツ大会(ペタンク)	2チーム	武蔵野中央公園
11	15日(火)	東京都老人クラブ大会		新宿文化センター
	22日(火)	軽スポーツ大会(グラウンド・ゴルフ大会)	2チーム	武蔵野中央公園
12	2日(金)	第2ブロック輪投げ大会	10チーム	日野市ふれあいホール体育館

私たちが八・シニア連の活動を応援しています



学校法人矢野学園

八王子実践中学・高等学校 八王子実践幼稚園

JR八王子駅南口より徒歩15分
〒193-0931 八王子市台町1-6-15高等学校・中学校 042-622-0654
幼稚園 042-622-0824
八王子実践幼稚園

子どもも大人も、
一人ひとりが大切な存在。



社会福祉法人童愛会
たんぽぽ保育園

八王子市散田町5-17-20
042-664-1861

金子自動車 株式会社

八王子市大和田町1-22-8
042(642)5641(代)
FAX.042(645)1885

山高クリニック

外科 胃腸科 内科 リハビリ科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00-12:30	○	○	○	○	○	○
PM 3:00- 7:00	○	○	○	/	○	/

休診日…木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

八王子市千人町2-3-10 TEL (042) 669-8288
エクセレント2F

takko
KINDER GARTEN
子どもは未来からの訪問者
~大切に育てます~
HUMAN LAND
高尾幼稚園
学校法人平成学院

■日本教育医学会後援幼稚園・幼児体育指導研究所 ■全日本幼稚園連盟事務局
八王子市東浅川町515-5 TEL.042-664-5755

(内科) 訪問診療

医療法人社団清仙会

松本クリニック

【休診日】土曜日・日曜日・祝日

八王子市千人町2-20-2 クローバービル3階

TEL.042-673-4366

平成 28 年度 一般会計予算 (平成 28 年 4 月 1 日～平成 29 年 3 月 31 日)

収入の部

(単位：円)

科 目	平成 28 年度予算	平成 27 年度決算	差 額
会費収入	2,540,000	2,621,000	△ 81,000
市補助金	5,370,000	1,192,900	4,177,100
社協補助金	100,000	100,000	0
東老連友愛活動助成金	1,332,000	1,440,000	△ 108,000
賛助会員会費	1,450,000	1,450,000	0
雑収入	300,000	334,243	△ 34,243
参加費等	1,000,000	923,500	76,500
収入小計	12,092,000	8,061,643	4,030,357
前年度繰越金	432,915	836,411	△ 403,496
収入合計	12,524,915	8,898,054	3,626,861

支出の部

(単位：円)

科 目	平成 28 年度予算	平成 27 年度決算	差 額
本部運営費	8,794,000	4,994,188	3,799,812
総務部	520,000	589,897	△ 69,897
広報部	40,000	18,748	21,252
研修部	420,000	388,280	31,720
生きがい活動部	410,000	391,670	18,330
健康増進部	540,000	493,662	46,338
地域貢献活動部	1,402,000	1,499,282	△ 97,282
女性部	110,000	89,412	20,588
支出合計	12,236,000	8,465,139	3,770,861

予算統括表

(単位：円)

科 目	平成 28 年度予算	平成 27 年度決算	差 額
収入合計	12,524,915	8,898,054	3,626,861
支出合計	12,236,000	8,465,139	3,770,861
繰越金	288,915	432,911	△ 144,000

私たちハ・シニア連の活動を応援しています



- デイサービスみどり
- 居宅介護支援 ● 福祉用具貸与・販売
- 訪問介護 ● 障害者自立支援居宅介護
- 介護タクシー ● 住宅改修

株式会社
グリーンプランニング
八王子市大和田町1-18-2
TEL.042-648-1171

造園・土木・緑地管理・設計施工



お気軽にご相談下さい

八王子市宮下町45番地

☎ 042-691-4978
Fax 042-692-5778

特定医療法人社団 愛有会

三愛病院
SAN HOSPITAL

診療科目:内科・リハビリテーション科

外来受付時間:平日 10:00～12:00

※午前のみ

休診日:土・日・祝日・年末年始(12/29～1/3)

入院ベッド数:介護保険180床

〒192-0005 八王子市宮下町377番地 TEL.042-691-4111
http://www.sanai-hosp.jp FAX.042-691-2781

チラシ・ポスター・記念誌・句集

印刷物のことなら
ニチコミへ
ご相談ください

株式会社 ニチコミ
品川区大井1-24-5-7F ☎ 03-5718-3900

三澤建設 株式会社

八王子市絹ヶ丘2丁目13番5号
TEL.042-648-7560
FAX.042-644-1872

人と人とのふれあいを大切に
介護老人保健施設
ハイネス憩の丘

● 入所/短期入所サービス
● 通所リハビリ(デイケア)専門棟あり
(併設)指定居宅介護支援事業所 ハイネス
八王子市中野町2082-1
TEL.042-624-1515

♪ 地域がら・・こんにちは！ ♪

第11南支部

話して仲良く

楽しい健康クラブ

館町むつみ会会长 鳥塚和男

私たちの町、館町は大変豊かな環境に恵まれ、野山の美しい高尾の山を眺めながらの生活ができる最高の町です。

館町むつみ会は町会の援助をいただきながら会員数85名。総会より新年度がスタートし、部活動が活発で健康増進に向かって発車です。私たちのクラブでは舞踊部、カラオケ部、輪投げ部、卓球部、百人一首部、グラウンド・ゴルフ部、ゲートボール部の7部がサークル活動をしています。会員は自分の体調、健康、体力に合わせ入部し、笑顔で話し会話のなかでもいつも笑いの健康法は忘れていません。

部活動で自慢できるのは舞踊部で、八・シニア連で優勝をして東老連大会出場経験のある息の合つた踊りは素晴らしいものです。練

習、ホームへの慰問と芸能大会に夏秋出場を続けています。

芸能大会といえばカラオケ部です!!なんでも歌える部長さんは曲が出番を待っています。

大会出場へ、終われば来年度の選曲まだあります。各部の紹介です。毎週火曜日に行っている輪投げ部の練習は八・シニア連大会を目標に頑張ります。

投げ部の練習は八・シニア連大会を目標に頑張ります。

にわたって大会5回、練習112回と多い競技で部員も健康のために汗を流します。

共通した趣味クラブを通して地域貢献、体力作り、介護予防に生きがいを高め楽しみ、会員の皆さんと仲良く、元気で緑豊かな空氣のおいしい町で今日も館町むつみ会は頑張り続けます。



湯殿川の上流風景

私たちハ・シニア連の活動を応援しています

宗教法人 曹洞宗

大泉寺

八王子市大和田町7丁目13番1号

☎ 042-645-9558

真言宗 智山派

常光山 真覚寺

八王子市散田町5-36-10

☎ 042-661-5921

アットホームなお葬式

追加料金0円の安心定額プラン

365日 24時間 年中無休 お気軽にご相談ください

☎ 0120-058-087

運営会社 株式会社 フューネラルプロデュース

八王子市大和田町6-10-26 紀之下ビル1F

<http://www.athomesogi.com>

大切な人とのお別れです

悔いのないご葬儀の

お手伝いをさせていただきます

株式会社 愛和セレモニー

24時間受付 事前相談無料

〒193-0835 八王子市千人町4-2-23 大丸ビル1階

☎ 0120-802-191

地元の発展とともに…

「開かれたお寺」「平成の寺子屋」を目指しています…



曹洞宗
大輪山 龍谷寺

八王子市大谷町670

☎ 042-642-8108



浅川に並んだ鯉のぼり

三軒在家万会は、

「三軒在家」は古くからこの地に定着した地名で、「万会」の「万」は数単位の「万」すべて」「万事うまくことが運ぶ」「万代限りなく続く」といった意味を持つ。

三軒在家万会

について

「三軒在家むかしといま」

二手の桜の満開時は見事な景観で、見物客でにぎわう。(参考文献 青木助三著)

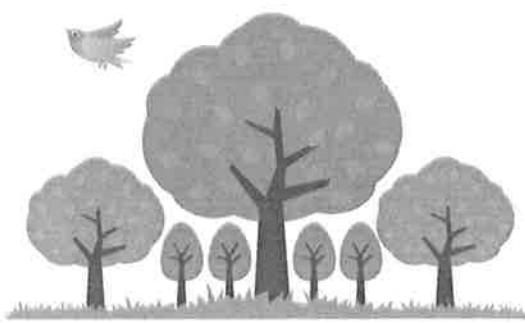
三軒在家は、1624(寛永1)年頃に、半農半士であった八王子千人同心の遠山家(分家に矢島家)、榎本家、岸家がはげ下に居住、開墾

三軒在家万会会长 古川りう子
三軒在家のむかし
我がクラブの今

のため移り住んだそうです。
三軒しか家がなかつた三軒在家も徐々に家が増え、幕末には十数軒となつた。

戦局が急を告げる昭和19年頃からボツボツと、昭和20年代後半には急ピッチで増え、昭和58年4月には長房町会会員505人、長房自治会会員198人、計703人と邑

の南に南浅川が流れ
れから街へと発展し今に至る。長房町を競い合い、見聞を広める。自然を生きる喜びを得て、健康で豊かな老後生活を送ることができる。これからも会員の健康と幸せのために、そして一人でも多くの会員増に頑張ります。



私たちハ・シニア連の活動を応援しています



●お花・介護用品・患者移送・お仏壇・お葬儀のことまで●



《特別割引特典の会員制度》
ISO9001認証取得・セレモア共済

八・シニア連ライフクラブ

特にお葬儀(当社一般葬場
基本価格)の50%割引が経済的です。

入会金50,000円のところ
「八・シニア連」の皆様に限り 入会金 45,000円(税込)のみ。年会費なし
月々の掛金なし

互助会はいつでも
解約できます。
解約手続のことなど
お気軽にご相談ください。

資料 事前 請求 相談 ☎ 0120-650-650

◆品質保証の国際規格 ISO9001認証取得(葬祭サービス)
人の心 日本文化を守る
株式会社 セレモア®

岩本 恵子
脇谷 美佐子
阿部 肇
城所 裕一
担当:

八王子発祥の地に 嫁いで知つたこと

元二喜楽会 山本タツ子

私は昭和39年、東京オリンピックが開催された年にこの地、元八王子町二丁目北八日市地区に嫁いきました。当時は中央高速道路もなく、高尾街道をオリンピック道路と呼んでいました。車の数も少なく、こんな激しい車の往来もありませんでした。

この地域は昔から慈根寺と呼ばれておりました。近くには戦国時代末期から北條氏に代々仕えた刀匠山本一族の墓や碑があります。徳川幕府になつてからも「下原刀」は高く評価され大量購入され、槍1000本もおさめ下さい原刀の名声を広めました(注文、慶長19~1614年)。幕府に仕え信頼され、褒美として苗字帯刀や土地の地租税免除など身分財産を与えられました。

また八幡神社があります(昔は八幡宮と言った時代もあつたそうです)。神社の御神体は鎌倉鶴岡八幡宮の古神体を源頼朝公より家



刀匠の碑

私たちがハ・シニア連の活動を応援しています

**次世代に
引き継ぐあなたの
良いマナー**
八王子交通安全協会

八王子市元横山町1-29-22
TEL. 042-646-6682
FAX. 042-646-6683



病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

ご協賛

身体の柔軟性を高め、 けがや事故を防ぎましょう!

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

ストレッチの一般原則

無理せず、
体を動かしましょう!



お世話になっている八・シニア連 賛助会員を紹介します

	社名	電話	所在地
1	旅フレンド	042-762-7765	相模原市中央区上溝7-39-11
2	あさひ国際旅行	042-656-5602	八王子市北野町553-8-103
3	セレモア	042-667-1111	八王子市大横町13-20
4	新中央トラベル	042-542-4080	昭島市つづじが丘3-5-6-103
5	スタービジョン	042-352-3121	府中市美好町1-14-8 泉屋ビル1F
6	三愛病院	042-691-4111	八王子市宮下町337
7	城山病院	042-661-4413	八王子市元八王子町3-2872-1
8	八王子エルシィ	042-623-2111	八王子市八日町6-7
9	ロテン・ガーデン	042-772-2245	相模原市緑区東橋本2-34-22
10	ニチコミ	03-5718-3900	品川区大井1-24-5-7F
11	高尾輸送サービス	042-669-0960	八王子市館町1091-1
12	京樽	03-6202-5081	中央区日本橋3-13-5
13	縁足旅行社	042-670-4036	八王子市東中野72-3
14	野猿峠脳外科病院	042-674-1515	八王子市下柚木1974-1
15	東京海上日動火災保険	042-644-7311	八王子市横山町1-6
16	津南高原開発	03-5946-2361	練馬区練馬4-15-11 城南内田ビル
17	悦企画	042-620-8110	八王子市本元郷町4-20-25
18	シルバーサポート	042-654-8641	八王子市川口町3393
19	グランスパ八王子	042-648-5111	八王子市中町2-1 グランド東京ビル4F



私たちもハ・シニア連の活動を応援しています

熱中症にご用心！

熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトル等）をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。



新事務員の紹介



平成28年度より八王子市シニアクラブ連合会に事務局が置かれることになりました。事務局次長を務めてくださる穂坂敏明さんです。皆さん、よろしくお願いします。

トピックス 第14回 八・シニア連輪投げ大会

平成28年6月16日(木)市民体育館にて100クラブ、600名が参加して、熱い戦いが繰り広げられました。

優勝 元一福寿会 準優勝 片倉台むつみ会 3位 あやめ会A



○**スポンサーへの御礼**
本紙発行に際しまして、ご協賛をくださいましたスポンサー各位に厚く御礼を申し上げます。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

（稲葉）
中旬締め切りの予定です。
準備をお願いします。



編集委員

編集後記

八・シニア連定期総会は、すべての議案が承認され、平成28年度が本格的にスタートしました。会報紙も「八・シニア連」となり1年が過ぎました。広報部員も2名増員となり、広報活動の一層の充実に邁進してまいります。

次号141号は、会員増強や八・シニア連諸行事の優秀チームの苦労談等の特集とします。原稿と写真の依頼をしますのでよろしくお願いします。

私たちハ・シニア連の活動を応援しています

医療法人社団 永生会

医療・介護を通じた

「街づくり・人づくり・想い出づくり」

南多摩病院

永生クリニック

永生病院

クリニック0(ゼロ)

訪問看護ステーション
めだか とんぼ ひばりいるか

介護老人保健施設 グループホーム
イマジン

永生会コールセンター 0120-001-083

東京三井護士会多摩支部

八王子法律相談センター

相続・遺言・成年後見など

相談料 30分以内5,000円(税別) 夜間あり(水・金)
クレジット・サラ金相談は無料

八王子市明神町4-1-11(南多摩高校向かい)

042-645-4540

【健診のご案内】
(国民健康保険)及び(契約のない健康保険組合)加入の方

シルバードック

1名	32,400円(※消費税)
2名 夫婦割引	60,480円(8%込)

(夫婦割引は
同日受診の場合)
※御予約、お問い合わせ
八王子市明神町4-30-2

八王子健康管理センター
<http://www.tsk-hachioji.jp/> Tel.042-648-1621

食事のヒント

高血圧予防

- 1. だしを効かせる
- 2. 香りを利用する
- 3. 酸味を利用する
- 4. 油を利用する
- 5. 食材本来の持ち味を生かす

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています!
詳しくはホームページで!



ニチコミ

検索

<http://www.nichicomi.com/>

不動産、相続でお困りの方!



らくらくお任せ
売却キャンペーン!
家具・家財
そのまままでOK!

センチュリー21 マトリックスレジデンシャル
Century21 0120-882-340
朝9:00~夜8:00 水曜休み