

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 稲葉 剛
〒192-0914 八王子市片倉町 119-4 TEL・FAX:042-635-3226 E-mail:hachirouren@tbm.t-com.ne.jp
八・シニア連組織：平成 29 年 4 月 1 日現在 支部数/17支部 クラブ数/125 会員数/9,000名

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



▲㊤理事研修会

[特集] 元気なクラブ

- 上期活動報告
- 理事研修会
- 集え！仲間
はちおうじ
- 地域から
…こんにちは！



▲㊤第 46 回八・シニア連芸能大会



▲㊤第 48 回趣味の作品展



▲㊤第 15 回バタック大会



▲㊤八王子まつり民踊流しに参加

平成29年度上期活動報告

総務部

① 定期総会

▼5月24日 いちようホール(小)

構成員数 142名

出席数 85名

委任状 26名 合計111名

※全ての議案が承認された

② 無縁仏彼岸供養

▼9月27日 萬福寺(市内緑町)

※晴天の下、社協4名、八・シニア連役員、第7支部長など



無縁仏彼岸供養

③ 賀寿記念品贈呈

白寿 18名 米寿 209名

合計 227名

④ 東老連芸能大会

▼9月25日 文京シビックセンター
※八・シニア連から代表2チーム

が出席

○第8支部 中野西三青葉会(踊)

○第16支部 上小比企山王会(踊)

広報部

① 会報143号 (総会特集号)

7月10日発行

特別号(芸能大会特集号)

8月10日発行

研修部

① 新任会長理事研修会

▼6月15日

富士森体育館第1・2

会議室

新任会長理事

事14名

参加役員等

合計26名



新任会長理事研修会

② 八・シニア連一泊研修旅行

▼6月29日~30日

参加者合計128名

※二本松(大隣寺研修)、秋保温

泉(宿泊)、塩釜神社(参拝)、

松島瑞巖寺見学

③ 理事研修会【写真A】

▼8月23日 八王子エルシィ

※クラブ会長、健康増進部長、女

性部長、本部役員 合計73名

【講師】(講演内容は4頁記載)

東京都医学総合研究所

西田淳志先生

② 八・シニア連日帰り研修旅行

▼9月28日

参加者合計305名

※初秋の東京大名庭園めぐり

いきがい活動部

① 第46回八・シニア連芸能大会

【写真B】

▼7月21日 いちようホール

◇参加者 670名

◇出演 34チーム

◇八王子警察による「振り込め詐欺防止について」講演

◇「入賞」踊り部門

◇最優秀賞 第8支部

中野西三青葉会

◇優秀賞 第16支部

上小比企山王会

《入賞》唄部門

◇最優秀賞 第11南支部

めじろ台第一むつみ会

◇優秀賞 第13支部

檜原第一白寿会

※踊り部門上位2チームは東老連

芸能大会に出席

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

TMC 給食用厨房機器
株式会社 **タマチュウ**
TEL.042-679-3731(代)
八王子市越野 21-9
株式会社タマチュウ

水まわりリフォームはおまかせ! お問い合わせ
キッチン お風呂 リフォーム
トイレ 浴室 洗面 玄関 専門店
ヤマシンリフォーム 0120-32-1732
ショールーム 八王子市小宮町307-2

挑戦の数だけ、
保険がある。
To Be a Good Company
東京海上日動

新築 建替 不動産売買
リフォーム 不動産買取
ISHIDAの家 おかげ様で創業54年
現地調査・見積り無料!!
0120-376-164
北野住宅展示場
八王子市北野町 574-19

創業26年の実績 ●季節用品の収納
安心・安全の ●お引越
倉庫内保管 ●建替え・リフォーム時
●国内・海外転勤など
フリーダイヤル みんなのもの ぴゅとーぼん
お問合せ ☎0120-372-110
お申込みは ☎0120-372-110
押入れ産業 検索 www.oshiire.co.jp/
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
TEL 042-642-7180

介護 要介護者住宅改修
新築工事・増改築工事・設計・施工
リフォーム・耐震改修・内・外装工事 ほか
建物のことなら何でもご相談ください
H&C 総合建築工務店
株式会社 H&C
Housing & Creation
建設業許可 東京都知事許可(般-27)第124703号
八王子市石川町517-2 H&Cビル1F
TEL.042-631-4838

②第48回趣味の作品展【写真C】

▼9月12日～14日

八王子東急スクエア

総出展 369点

※書道16・絵画37・写真16・手芸

300

参加者 182名

来場者 1139名

健康増進部

①第17回グラウンド・ゴルフ大会

▼5月7日

八王子市役所北側河川敷

参加 108チーム

プレー者数 約650名

※午前と午後の部に分けて開催

ホールインワン数 49

午前の部・優勝

第14支部 第七若葉会A

午後の部・優勝

第3支部 緑町西緑寿会A

※優勝2

チームは

東老連大

会出場



第17回グラウンド・ゴルフ大会

②第15回輪投げ大会

▼6月1日 富士森体育館

参加

90チーム

540名

※上位3チ

ムは東老連

大会出場



第15回輪投げ大会

③第15回ベタンク大会【写真D】

▼9月10日

滝方原運動場

参加 48チーム 200名

※上位2チームは東老連大会出場

地域貢献活動部

①平成29年度親切行為の表彰

(八王子市長より)

◆第4支部 一楽会

公共生活への貢献

◆第4支部 三楽会

公共生活への貢献

◆第15支部 ふたば会(こども見

守り隊) 事故防止

◆第15支部 幸楽会(清掃部)

環境美化

◆第16東支部 北野千歳会

事故防止

◆第16東支部 第一豊寿会 社会福祉

◆第16東支部 第二豊寿会 社会福祉

◆第3支部 奈良多一郎(緑町西 環境美化

緑寿会)

◆第7支部 高雄きく江(第一こ 社会福祉

とぶき会)

◆第8支部 兼本征子(中野西三 社会福祉

青葉会)

◆第11南支部 田所惣一(榛名福 社会福祉

寿会)

◆第11南支部 中込利通(館町団 環境美化

地シルバークラブ)

◆老人クラブ「社会奉仕の日」の 取り組み

女性部

①棒体操・レクダンス講習会

▼7月3日 台町市民センター 参加 120名

②八王子まつり民踊流しに参加 【写真E】

▼8月5日 追分交差点間付近

女性部80名参加

③手芸教室

▼9月13日 八王子東急スクエア

参加者延べ200名

※ストラップ作り

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

株式会社セブンホーム
本物のステンドグラス

「美」と「彩」をご自宅の窓に
お届けします。

☎042-677-7770
〒192-0375
東京都八王子市鎌水 2106-1
http://www.7home.co.jp

創業50年
地域密着。安全・安心を徹底。
これからも地元八王子の皆様と共に。

ガス機器・水回り
住宅のお悩み

小さなことからご相談ください

24時間365日電話対応

～外構・エクステリア・造園のことなら～

八王子市犬目町 1056-11
大東興建株式会社 ☎0120-80-3793

東京都知事許可(特-29)第137743号

株式会社 KATO

造成・解体工事
全てお任せ下さい!

八王子市館町 1534
TEL.042-668-8340

株式会社 加藤ガス設備

八王子市東中野76-1
TEL:042-676-8247

感謝に笑顔をのせて
KATOGAS

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

★★活動内容の詳細は「八・シニア連ホームページ」に紹介しておりますので、ご覧ください★★

特集 元気なクラブ

会員増強に尽力されたクラブや芸能大会出場の苦勞話、各種大会の優秀クラブを紹介します!

はじめに「生きがい、生きる意味」を奪われると、認知症の進行は加速すること、脳の病理的变化が進んだとしても、「生きがいの感じられる生活」が送れていれば認知機能低下は緩やかになることが紹介された。

1. 従来、私たちは認知症を何も分からなくなる病気と考え、徘徊や大声を出す等の症状を「問題行動」「迷惑行動」と捉え、認知症の人の訴えを理解せず、疎んじたり、拘束する、居所移動、抗精神薬の投入等で対応してきた。

2. これはむしろ誤りで、本人の

ニーズをつかみ、行動背景にある「痛み」のケア、身体的、精神的苦痛を取り除く対応が必要で、苦痛が緩和されれば行動、心理症状は減少し、改善される。

3. 認知症にともなう「痛み」として次のようなことが考えられる。

* 何もできない存在として周囲に扱われる。

* 人の世話になる、人に迷惑をかける存在になってしまったの思い。

* 中でも、他人に迷惑をかけてはいけないという価値を強く持つて生きてきた人たちにとって、

その衝撃はより大きい。

* 期待されない存在になったの思い。

* 自分の存在意義 (meaning) を全く失くしてしまう。

4. 以上のような認知症の人の「痛み」を「問題行動」「問題症状」としてではなく、認知症の人の叫び、悲鳴と読み取り、ニーズに対応することが大事で、これからは認知症を正しく理解し、よりよいケアと医療が提供できるように努めることが要求される。

5. 講師の西田医師は、世田谷区で訪問介護(出前介護)の形で、ボランティア、地域団体と連携して認知症の人の地域生活を支援するケアプログラムを推進事業として取り組んでいる。立ち上げて一年半だが、着実に成果をあげているという。足立区、武蔵野市なども同様に取り組んでいる。

(坂元 記)

理事研修会



認知症の人を支えるために 私たちができること

「認知症の人が体験している「痛み」を理解する」

とき：8月23日
ところ：八王子エルシー

講師 東京都医学総合研究所

心の健康プロジェクト
西田 淳志氏

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

多摩エリアのアパート・マンション探しは
ルームルームズ 検索、ライン企画

「ルーム・ルームズ」は株式会社ライン企画が運営する住まいの情報サイトです。

不動産 賃貸・売買

多摩都市モノレール線「大塚・帝京大学駅」前

株式会社 ライン企画
八王子市大塚1472番地5
TEL 042-674-1678

造園、土木設計施工、緑地管理

東新緑地株式会社

八王子市犬目町1025-1
☎042-654-1001

不動産の購入・ご資産の売却・住まいのお手入れ お任せ下さい

「リフォーム with 不動産」

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

八王子市小門町 105 番地 35
TEL.042-686-2783 FAX.042-686-2848

0120-86-2783
<http://www.islandhomes.co.jp>

リサイクルで未来を創造します

恵比寿産業株式会社

代表取締役 金森 真之

八王子市東中野 480 番地 2
TEL.042-676-6000 FAX.042-675-3352

家・土地 買取ります!

メイプル不動産販売 株式会社

八王子市子安町1丁目32番16号
メイプル子安ビル1F
TEL. 042-631-0305
FAX. 042-631-0306

RF技研工業株式会社

八王子事業所

八王子市小宮町1157-20
TEL.042-646-2890
FAX.042-646-3185



クラブ旗

みんなの努力が会員の活気・元気に結びつく

第11南支部 榛名福寿会
会長 八重樫 哲男

平成28年4月に第7代目の会長に推挙され業務を引き継いでみて感じたことは、会員の高齢化と動ける会員が限定しており、何か行事に取り組み時、人間的に支障をきたし、今後ますます高齢化が進む中、会員増強をしなければ会の存続も危なくなると痛感しました。そんな時、八・シニア連より会員増強活動が提案され、当会でも仲間呼びかけを取り組むことになり活動しました。

まずはみんなで決めてみんなで行動しようと呼びかけ、話し合いの中から勧誘用のパンフレットを作成。その内容は①榛名福寿会の会則抜粋、②年間スケジュールの説明、③シニアクラブ加入の魅力は地域に新しい仲間ができること

私に住む南陽台は、市の東部に位置し、野猿峠沿いの丘陵地にあります。

紫陽会は昭和51年3月に会員13名で結成されました。その後、年を追うごとに順調に会員を増やしてきました。

現在の会員数は、156名で日々の活動を行っています。最

会員増強

新会員を迎える喜び

第17支部 南陽台紫陽会
会長 多々井 克昌

を強調したものでした。

推進月間中、隣人、知人、友人を中心に勧誘し17名の新会員を迎えることができ、会員数は73名(男性33名、女性40名)となりました。

何より嬉しかったことはみんなが汗水流した成果が結実したことで、会員の活気、元気に結びついたことが現実になりました。

どの程度伝えられたか不安ですが、会の置かれている環境、組織条件はそれぞれ違うし一概には言えないと思います。当クラブの活動が少しでも参考になれば幸いです。

大の悩みは会員の高齢化です。

会員増強の面でも力を入れてい

るのは自治会や地域の行事(総会、夏祭り、運動会、ミニキャンプ大会、新春懇親会など)への積極的な参加・協力です。そのような参加・協力をしながら紫陽会の存在をより多くの方々に知ってもらうことが大切ではないかと考えています。また未加入の方との親しい関係をつくるということも有効だと考え、いろいろな場面で一緒に行動することがありますが、そのような折に紫陽会の行事や活動などの話を「今度、一緒にやってみませんか」などと積極的に声をかけています。

このような活動のなかで、当会は4年連続で八・シニア連より「会長賞」、東老連より「奨励賞」の表彰を受けています。

地域にはまだまだ加入してもら

う方が充分にいると考え、今後も会員増強に一層の努力をしていきたいと考え

地域行事へ参加



私達は八・シニア連の活動を応援しています

医療法人社団 親和会 東京都二次救急指定病院

野猿峠脳神経外科病院
ガンナイフセンター

診療科目: 脳神経外科・神経内科
リハビリテーション科・放射線科

八王子市下柚木1974-1(京王バス野猿峠/バス停すぐ)

診療受付時間
●月～金曜日 8:15～17:30 ●土曜日 8:15～13:30
●休診日 日曜日・祝日

*脳ドック受付中 20,000円(税込)
*患患は24時間365日受付致します
☎042(674)1515

杉浦医院
みみ・はなのとクリニック

診療時間

月	火	水	木	金	土	日	祝
●	●	●	●	●	※	休	
●	●	●	休	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

笑顔とまごころで32年

右田病院 隣接

定員142名

シルバービレッジ八王子
八王子市晩町1-47-1
介護付有料老人ホーム 在宅福祉
☎0120-19-0432

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	日	祝
○	○	○	○	○	休	休	
○	○	○	○	休	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://みなみ野シティクリニック.com

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 桐田町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

グラウンド・ゴルフ大会

受賞者の声

今年も優勝でき感激!!

優勝
午前の部
第14支部 第七若葉会
G・G世話役 小林 洋

今年度の大会は爽やかな天候に恵まれ、参加者全員が思う存分プレーを楽しむことができたと感じています。

第七若葉会チームは昨年優勝しており、今年も出場が決まると、出場する選手全員で今回も頂点を目指そうと作戦を練りました。

まず一番手の選手は振り子打法で真つ直ぐボールを打てる人、二番手は経験豊富な打者。三番手・四番手は無難に次に繋ぐ役割を。そして最後の五番手はチーム一番の若手打者で、彼には選手兼審判としても大健闘してもらい、とても助かりました。

前半の部は全員調子も良く、スコアも良



2連覇の快挙達成

今年度の八・シニア連グラウンド・ゴルフ大会は5回目の参加でした。成績結果を見てメンバーは飛び上がりました。昨年、一昨年と連続4位に終わった悔しさが一気に吹き飛んだ瞬間でした。緑町西緑寿会は京王線山田駅から近く、緑に囲まれた坂の多い場所にあります。グラウンド・ゴルフ

受賞者の声
悔しさをバネに優勝勝ち取る
第3支部 緑町西緑寿会
中本 一好

常日頃の私たちの活動目標は、シニアの健康保持と会員相互の親睦を深めることとあります。それに加え、地域の他サークルの方々との交流も大切にしながら、より良い活動になればと願っています。

く、大変気分よく終了することができました。後半の部に入っても前半同様に調子は上々でミスすることもなく、ホールインワンが合計5本という信じられないほど良いスコアをマークして、優勝できました。当日会場で応援してくださった方々の力強い励ましに心よ

フ部の現在の部員数は24名です。毎週火曜日、金曜日に近くの公園で練習しています。公園の清掃、コースの設定をしラジオ体操をしてから8ホール4ラウンドの練習を行っています。練習の方法としては、ホールインワン・個人別成績表を作成しています。一打、一打の笑い喜びと悔しがる声が入り乱れて年の差やストレスを吹き飛ばしてくれます。雨天は中止と定めています。多少の雨でも部員が集まってきます。

健康寿命を維持するために、適度な運動、脳の活性化、コミュニケーションを図っています。年末には、年間の個人別成績表順位を見ながら各自反省、前向きな声などで盛り上がります。

今回の優勝記念に、ユニフォームを作ろうということになりました。東老連大会にはおそろいのユニフォームで一致団結しようと思



メンバー同士喜び分かち合う

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

特定医療法人社団 要有会

三愛病院

SANAI 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 9:00~12:00 ※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

富士森内科
みなみのクリニック

Fujimori Minamino Clinic
 内科・消化器内科・内視鏡内科・循環器内科・リウマチ科 人間ドック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
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1・3日曜 午前診療

送迎バス有り FUJIMORI CLINIC

富士森内科クリニック

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、乳腺)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~PM 12:30	●	●	●	▲	▲	▲	▲
PM 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

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

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

(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

輪投げ大会

受賞者の声

井の中のあやめ大会を知らず

第9支部 あやめ会老人クラブ

会長 春原 勝信

平成29年度東老連輪投げ大会に、あやめ会も八・シニア連の代表として参加した。八王子市の大会では615点で優勝、その後の練習では、700点以上を連発していたので東老連大会での優勝も夢ではないと自信があったが、残念ながら惨敗と言われざる結果となった。

大会会場に到着するまでの時間がかかり、また、渋谷区スポーツセンターは広く高く、照明が光る等々で体が萎縮し動かなく、頭が働かないでズルズルと後退してしまっただ。

501点と過去5回出場の東老連大会の中では最高位で、得点も最大であったが、気分は惨敗！

今回は大会に備えた練習であまりにも調子がよかったのでその気になってしまった。

結局、井の中の蛙大海を知らずだったのだ。今回の優勝は689

点。地力は充分にある。今後は、原点に帰って練習するしかない。

幸いあやめ

会の青年部

が台頭して

きており、レベルは上がっている。頑張ろう！



狙い定めて

積み重ねこそ強さの秘けつ

第17支部 中山白永会

会長 加藤 和一

私たち中山白永会は、野猿峠の南側に位置する自然豊かな街です。

輪投げチームは、男子が4名、女子が3名で活動しています。

八・シニア連の大会に出場したのは2回で、第14回大会では9位、第15回大会で2位を獲得いたしました。

今回、前半での成績はトップをキープしておりましたが、昼食後の後半は点数が上がらず、残念ながらトップの座を譲ってしまいました。



精鋭の皆さん

上位入賞の裏付けとして、第17支部における大会では、団体戦で優勝2回、個人戦では男女とも優勝、また、上位入賞と頑張っていました。

練習は毎週1回、金曜日に中山会館で行っています。練習とはいえ毎回点数は記録を取りながら、自分の前の投球者より1点でも多く得点するよう努力を重ねています。また、獲得点数にこだわり過ぎても楽しさがなくなり、互いに冗談を言ったりしながら、笑いが多く聞かれるとても楽しい練習が行われています。

今後の課題としては、輪投げの会員を増やし多くの方に輪投げの楽しさを知っていただくとともに、白永会のさらなる発展と健康でより良い絆を深めていきたいと感じております。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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・一般健康診査
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	月火木金土	9:00~12:00 13:00~16:30

【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

きょうせいどう 希望の丘治療院
匡正堂
八王子市小比企町 557-8 駐車場あり

TEL/FAX 042-638-0353

曜日	日	月	火	水	木	金	土
時間	9時~12時	9時~12時	定休	●	●	●	●
午前	9時~12時	9時~12時	定休	●	●	●	●
午後	3時~6時	3時~6時	休	●	●	●	●
午後	6時~7時	6時~7時	休	★	★	★	★

定休日：月曜・祝日 ★：予約制

かけい医院
Dr. Kakei's office
内科・理学療法科 ■診療時間：AM 9:00~12:00 PM 4:00~8:00 (内科のみ土曜午後休診)

■診療時間：AM 9:00~11:30 (火・金曜のみ予約制) PM 2:30~7:00 (火曜日のみPM休診) (土曜日のみ5:00まで)

歯科直通 TEL 624-0130
■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

大島耳鼻咽喉科クリニック
耳鼻咽喉科 気管食道科
(社)日本耳鼻咽喉科学会 耳鼻咽喉科専門医
大島 清史 / 澁谷 正人

診療時間 AM 9:00~12:00 PM 3:00~6:00
休診日 木曜・日曜・祝日 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

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 日曜・祝日・木曜・土曜午後

八王子市別所1-11-26
☎ 042 (675) 8741

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※診察終了1時間前まで

☎042-623-5488
八王子市中野山王2-28-9

ペタンク大会

受賞者の声

練習成果を發揮し優勝

第12支部 横川第一友寿会
会長 神本 淳



第15回八・シニア連主催ペタンク大会において、第1位の榮譽に輝やくことができました。

夢みたいな結果、会員全員大喜びでございます。これもひとえに練習の賜と感謝するとともに他のクラブの胸をお借りして、腕を磨いた結果と自負するものであります。

我がチームの紹介をさせていただきました。ペタンク愛好者総員十数名、練習日は週1回、近くの公園をお借りして雨天を除き、暑さ寒さにめげず練習を行ってまいります。

簡単な競技かと思いきや、なかなか奥深く作戦・頭脳等働かし特



第1位の榮譽に輝く

にチームワークが大事だと思われ
ます。

第12支部には他にペタンクチームはなく、我がチームのみで寂しいかぎりです。

各会での球技チームを設立し交流を深めることにより切磋琢磨することによってペタンクの楽しみが増え、運動機能の衰えや自立度低下・寝たきり、要介護の危険性を防げるものと思われま

す。少なくとも認知症を遅らせ、健康で楽しい生活を残し少ない人生を活発に生きたいと願うものであります。

受賞者の声

思いがけない「準優勝」

第7支部 台町一丁目ことぶき会
大日向 宏



台町一丁目のことぶき会は168名(4月1日現在)の会員で構成されており、ペタンククラブは会員15名、毎週土曜日の午前中、浅間神社の境内で練習している。

八・シニア連の大会に、私たちのクラブからA・Bの2チームが参加し、市内各地から集まった

チームと競い合った。

午前の対戦を終え、

Aチームが午後のトーナメント戦に残ることになった。

男性2名、

女性1名のチーム。「せめて第1試合は勝ちたいね」と話しながら試合に臨んだ。願いがかない勝つことができた。第2試合は練習でもほとんど出ることのない6点が出るなど運も味方し勝利。第3試合、相手はなかなかの強豪チーム、どうにか勝てた。

そして決勝戦。相手は男性3名のチーム。顔も腕も見事に日焼けしている。練習量の多さを表している。球速も速い。とても勝てる相手ではない。しかし、最後まで楽しもうという気持ちで戦った。

準優勝！ 準優勝だから、ことぶき会も隅に置けない存在？ となったか。応援してください。ありがとうございました。



みんなで勝ち取った勝利

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

最寄駅より4分。住宅に囲まれた静かな環境です。

介護付き有料老人ホーム
**SOMPOケア
そんぼの家
八王子小宮**



八王子市小宮町758番3号 JR八高線から徒歩4分

ご相談・ご見学 随時承ります ☎0120-37-1865

火・木・夜8時まで受付 京王八王子駅3分 JR八王子駅5分

社会医療法人社団 健生会 小児歯科 矯正歯科

けんせい歯科

入れ歯や、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	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~16:30	●	●	●	●	●	●	●
17:00~20:00	●	●	●	●	●	●	●

※火・木曜日は12:30より

☎(042)646-8883

八王子市東町2-3 八王子共立ビル4F

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**

八王子市医師会立

訪問看護ステーション
〒192-0066 八王子市本町 13-2
TEL: 042-620-7631

ケアプランセンター
TEL: 042-620-7051

マナーと愛情で予防医療

万葉けやき通り
Will どうぶつ病院
犬・猫・うさぎ・ハムスター

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

休診: 月曜午後・金曜・祝日
八王子市東浅川町 527 番地 1-1F ☎042-683-2788

医療法人社団 緑雄会 福圓外科医院 胃腸科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○
9:00~11:00	○	○	○	○	休	休	休
14:00~16:30	休	○	休	○	○	○	○

休診日: 月曜日午後、水曜日午後、金曜日、日曜日、祝日

八王子市平岡町1-3
☎(042)622-4061 / 627-7022(夜間)

将棋大会

受賞者の声

老人将棋賛歌

第17支部 南陽台紫陽会
河野 恒男

八王子市市制100周年の記念すべき年に、指運に恵まれ第7回の将棋同好会大会で優勝できた幸運を喜んでいいる。

小学校1年の昭和15年、叔父たちにさんざん痛めつけられて将棋を覚えたが、戦争、疎開、父の戦死などの混乱で忘れていた。

ゴルフ大会

受賞者の声

「4ない主義」で勝利を掴め

第13支部 川口町西部千歳会
田中 仁一郎

私は、このコンペを楽しみに毎回参加していますが、はからずもハンデと同伴競技者に恵まれ、初めて優勝することができました。

当日は、同じ千歳会の約80歳世代で和気あいあいの中にも真剣勝負に徹し、年齢を超え競い合いの

会社の将棋部で職域団体対抗戦にも出たが、将棋を指せるようになったのは会社卒業後だった。

最近の将棋界では、藤井聡太さんが最年少記録で29連勝の新記録を達成し社会に明るいニュースを提供した。本屋には、子ども向けの将棋入門書が山積みされ、未来はバラ色かと思わせる

が、将棋のAI化という深刻な問題が隠れている。



マイペースに楽しむ

ラウンドでした。

お陰様で今年4回目のエージシュートも達成できました。

私のゴルフの心構えは、「飛ばそう」「乗せよう」「寄せよう」「入れよう」と思わない「4ない主義」(久富章嗣プロ曰く)をいかに実践できるかということですが、まだまだ欲の固まりの私には、そんな枯れたゴルフはとても至難なこととて、いつも後悔と反省の結果に終わっています。

この年になると、あと何年ゴルフができるかというより、あと何

AI将棋の実力は、今や将棋名人のそれをも凌駕する域に達しているという。棋士たちもAI将棋の新手を参考に世界を広げている

が、プロの将棋がAI化しすぎて、先手必勝の定跡が発見されたら、プロ棋士は存続できるのだろうか。

一方、我々の老人将棋はAI将棋とは全く無縁の世界である。皆さん、時に二歩を打ったり、角が四段目で成ってしまったり、ポカで大声が出たり...など。衰えいく脳力に喝を入れ、元気に楽しく戦っている。私も元気でいる限り、戦っていきたく思っている。

回ゴルフができるかと思っほど、体のあちこちにガタがきて、何種類かの薬のご厄介になっっている始末ですが、ゴルフの魅力は何事にも変えがたく、アンチエイジングの気構えで、常に挑戦意欲を強く持って、これからのクラブを振り続けていくつもりです。



立派な優勝杯をいただく

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

健康コラム

とっても便利
お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…
複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくより適切な処方に役立ちますよ。



遺言は公正証書で!

八王子公証役場

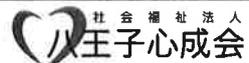
八王子駅北口徒歩3分
八王子市東町7-6 グヴィンチ八王子2階
TEL.042-631-4246



サービス付き高齢者向け住宅 ミモザ白寿庵京王堀之内

介護が必要になっても安心です
併設施設/在宅療養支援ステーション(訪問介護)

八王子市堀之内3-35-11(京王堀之内駅前) 042-678-7551
ご見学はお気軽に



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

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

芸能大会

受賞者の声

仲間がいればこそ楽しめる

最優秀賞 踊り部門
第8支部 中野西三青葉会
会長 原 加津子

「わあー、やったー」。仲間の歓喜の声が上がる。我がクラブは、踊り部門で3回目の優勝を勝ち得たのだ。審査委員長の田中恭男連合会長から、賞状を受け取る兼本征子部長も慣れたように見える。

我がクラブは、流派に所属せず（もつとも受講料を払う余裕もないのだが）、その点、師匠からの束縛もなく、自由なのだ。今回の「ときめき音頭」も兼本部長が振り付けたのだ。盆踊りのような曲名だが、内容は扇を広げっぱなしで両手に持ち、要を持ったり、骨を持つ振りを部員が覚え、型の悪いところは兼本部長が直す。仲間だから威圧的ではない。「ああ、そんな変な格好だったか。ありがたい」とで済む。覚えるまでは、練習量を多く重ねる。多人数なので体系を組むしかない。型を即座に移動して作る。これ



扇を広げて華やかに

が難しい。角度がとりにくいのだ。毎週土曜日に町会会館、毎週木曜日に中野市民センターを借りる。使用料もかかるので、青葉会から補助している。午後5時半から9時まで、みっちり練習をくり返す。

途中の休憩時間は、お互いの持ち寄りの茶菓子や手料理で、車座になつてお喋りし、大笑いし、我がグループの至福の時なのだ。少しくらいの陰口は気にしない。根に持つて気にしては、自分の損になる。部員も分かっているから、やめていく部員も少ない。

東老連大会に向かって、何かの賞を取りたいと、部員一同練習に熱が入ってきた。一つの目的に向かって、ことを成し遂げるのは、素晴らしいことだ。これも仲間に入っていればこ

そ、楽しみが味わえるのだ。近所に友達が大量にいる。これこそが老人会の良さだと思う。

受賞者の声

私たちにぴったりの歌

最優秀賞 唄部門
第11南支部
めじろ台第一むつみ会
繁野 温子

第46回八・シニア連合会大会で唄部門で最優秀賞をいただき、感謝いっぱいです。

コーラス部員一同、祝賀会を催し喜び合いました。今回、芸能大会で歌った歌「ピリッ」の選曲について書かせていただきます。

コーラスの練習は第2・4木曜日の月2回です。いちようホールの方も練習日が雨天でも暑い日でも必ず参加します。練習時間の3分の2ほどで女性部員数名がお茶の準備をし終了後片付けます。男性部員は9名ですが全員が優しく、椅子・楽譜立て等練習の準備、後片付け、部屋のモップがけを引き受けてくれます。また高齢の方が靴を履く時や杖についてやっとタクシーで帰る人の乗車を支える

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

多摩新四国八十八ヶ所第七十二番霊場
八王子三十三観音第三十二番礼所

真言宗 智山派
摩尼山 萬福寺

八王子市緑町 235
☎042-622-4750

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

石辰 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

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

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

臨濟宗南禅寺派

兜率山 同證院

八王子市山田町 1593
☎042-661-9049
Fax 042-661-9020

曹洞宗

龍雲山 高乗寺

八王子市初沢町 1425
☎042-661-6852

大切な人とお別れです
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

「こうした部員の姿は、たとえ君が傷ついてくじけそうになつた時は…」もしも誰かが君のそばで泣き出しそうになつた時は…」と歌うビリーブの曲にぴったりと思いました。

最初は「歌詞のテンポが早すぎる」「この曲は若い人の歌、私たちに無理」等ブーイングがしきりでした。特に男声の低音がなかなかそろわなかったり、女声のハーモニーが大変で、ピアノの先生のお力添えもいただき、苦労した分、芸能大会で歌い終わつた時はおのおの達成感を味わいました。歌いこんだ今では「この歌は良い歌だからずっと歌いましょう」の声もあり、私たちコーラス部全員が大好きな歌となりまし

た。月2回の練習日、「支え合い好きな曲をピアノ伴奏に合わせて楽しむ」かけが



本番さながらの練習

「あんなに良い歌だからずっと歌いましょう」の声もあり、私たちコーラス部全員が大好きな歌となりまし

た。月2回の練習日、「支え合い好きな曲をピアノ伴奏に合わせて楽しむ」かけが

た。月2回の練習日、「支え合い好きな曲をピアノ伴奏に合わせて楽しむ」かけが

た。月2回の練習日、「支え合い好きな曲をピアノ伴奏に合わせて楽しむ」かけが

た。月2回の練習日、「支え合い好きな曲をピアノ伴奏に合わせて楽しむ」かけが

た。月2回の練習日、「支え合い好きな曲をピアノ伴奏に合わせて楽しむ」かけが

た。月2回の練習日、「支え合い好きな曲をピアノ伴奏に合わせて楽しむ」かけが

苦勞話

芸能大会進行係 よもやま話

第11南支部 狭間福栄会
会長 鈴木 長一

えのないこのような日々がずっと続きますように、と願ってやみません。

第46回八・シニア連芸能大会が開催されました。私は、昨年に続き進行係として、舞台裏に一日いました。出演者の招集、確認そして舞台の袖まで送り出し、皆さんが素晴らしい演技ができるようにとのお手伝いでした。

そんな中で、大変さを忘れられるようなエピソードがいくつありましたので、ご紹介します。

①出演される方が私を憶えていて、昨年、演技が終わわり、「あんなから来年も来てくださいよと言われ、今日まで頑張つて練習してきましたよ。踊れて良かった。また来年も来ることができればいいね」と喜んでおられました。「あんなにも元気そうで良かったよ。お互いに年をとつても明るく元気よく毎日が送れれば最高だ」。お年を伺うと米寿を過ぎているとのこと。

②楽屋から出てくるときはものすごく緊張していて、大丈夫かなと心配して送り出した方が、演技が終わるとほっとしていたり、残念そうにしていたり、互いに労わり合ったり、喜んでいる姿は微笑ましく良いものです。

③ベテランになると時間になっても集合せず、時間ですよと呼びに行っても答えないので探していると、既に舞台の袖で見学していると、注意すると楽屋裏の廊下は暑すぎて待機場所にはふさわしくない、楽屋が狭いと文句を言う。お化粧のノリが悪いと私にあたる人もいて、いろいろでした。

④演技が終わわり、皆さんに良かったよと声をかけると、「また来年も出演したい」と言っており、「大丈夫ですよ。またお待ちしております」と言うときつと来るよと自分に言い聞かせている方、こんな良い舞台で踊れてと感激し喜んでいらっしゃる方がいました。

私たちは八・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

静境の地、滝山で武蔵野大地の風を受け、脈々と歴史を刻み続けています。
治龍山 桂福寺
八王子市戸吹町 193 ☎042-691-0246
中央霊園
中央霊園管理事務所 ☎042-691-3711

真言宗 智山派
獨峰山 高樂寺

真宗大谷派
善能寺
八王子市元本郷町1-1-5
☎042-622-1126

曹洞宗
龍源寺
八王子市加住町 2-64
☎042-691-0933

夕やけの里 曹洞宗
補陀山 観栖寺
継承者に困ったら永代供養墓
お財布に感謝を込めてお財布供養
八王子市 電話 042-651-3016
西寺方町223 携帯 090-4712-6088
kanseiji.com

集え！仲間 はちおうじ

社会貢献と広報活動の 充実に向けて

第13支部 榎原第一白寿会
会長 堀 喜久夫

七つのサークル活動が当クラブの日常活動ですが、近年、力を入れているのが社会貢献と広報活動です。

公園の整備や町会会館の定期的な清掃に加えて、地域老人ホームや保育園との交流の回数が多くなってきました。コーラス、グラウンド・ゴルフ、囲碁将棋の交流が定期化してきました。

広報では、毎月1回の月報「号」を年2回発行しています。これは家にこもりがちの高齢会員の希望にそうよう写真を多くし、街



芸能大会へ参加

の話題提供にも努めています。

また特にご紹介したい活動として、手縫い雑巾を街の小学校と中学校、そして町会へ寄贈することを22年間続けてきました。毎年300枚程度の雑巾作製は、8月の会活動として、定着しています。

三つの社会貢献活動(清掃・見守り・地域交流)、七つのサークル活動(グラウンド・ゴルフ、コーラス、カラオケ、舞踊、囲碁将棋、パソコン、マージャンサロン)、三つの親睦活動(助け合い、各種つどい、広報)が、さらに充実した内容で、若い世代に引き継がれることをねがっています。

自然豊かないの町で

第16西支部 上小比企山王会
久保 雅司

我が町小比企の紹介をしたい。八王子市南西部(多摩丘陵の最西部)にある地区で、緑豊かな自然と田畑を中心とした町である。本年八王子市は、市制施行100周年を迎え、諸々記念行事が企画さ

れ、発展の足場として期待されている。

明治の中頃の**小比企町**は、神奈川県南部郡武蔵野国**小比企村**と称した16郷地で構成されていた。その後、北野・片倉・小比企が一つになり由井村と称していた。昭和30年4月には八王子市に吸収合併され、八王子市**小比企町**となった。

小比企町の生産物は、農業・養蚕・機械織り等であったが、昭和40年頃から、時代の波に押しされ、養蚕・機械織りが徐々に姿を消し始め、農業の機械化導入により徐々に畑作・水田が主生産物に変わり始めた。その後湯殿川の改修、また後継者が少なくなり、農業が主力化し、農業の機械化が加速するとともに、後継者の若返りによる、時に即した農産物の改良と需要・供給の制度の改善、産物の改良による供給の適正化が進められ、小比企地区からの朝採り野菜の消費者への供給も円滑になり、需要・供給の適正化が



小比企の風景

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

- 貴重品(現金・保険証など)
- 救急セット(常備薬または処方箋も)
- 飲料水(最低でも水500ml)
- 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ(予備乾電池)
- ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
- 手袋(軍手)
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え

紙おむつ

- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。
- <あると役立つグッズ>
- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
- カイロ
- おしりふき(大判で、体ふきに便利)
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品



真言宗 大光寺 大光寺永代供養墓



どなたでもご利用頂けます。ご相談ください。

八王子市 初沢町1352 ☎042-661-0054

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 龍谷寺 西輪山

八王子市大谷町670 ☎042-642-8108

なされている。酪農の一端として乳製品の製造販売もされ、市民の健康づくりの一端を担っている。

反面現代の社会的構造として、高齢者の対応・被健常者への対応にも、気配り心配りがなされ、施設建設にも心よく対応する等、小比企地区の社会的貢献(種々な市民活動)にも懸命に取り組んでいる町、小比企町内の種々発展にも

今後さらに町会・山王会の総合力を惜しむことなく、町内の若手からシニア山王会全員一丸となり、取り組む気力の強い町会・山王会を継続してまいりたい。

地域から…こんにちは!

第4支部

永福稲荷神社

新町長寿会 会長 眞崎 民子

4支部全域の紹介は済んでいまして、今回は我が町新町について紹介します。北側を国道20号バイパス(北大通り)、南側を甲州街道に挟まれた静かな住宅地が新町一帯で、1882年の町村分合による八王子成立で、八王子市新町となったそうです。その後、住居表示が変更し道路で区切られ、会員の一部の方は新町から明神町や元横山町に住居表示が変更されましたが、町会や長寿会は、従来どおり新町に所属して一緒に活動しています。JR八王子駅と京王八王子駅に近く、交通の便は良く住みやすいところです。戦前は、湧水を利用した燃系が盛んな商業地域でした。竹の花公園(昔は竹の鼻

に隣接して鎮守の永福稲荷神社があり、9月の第1土曜日には「しよらがまつり」が開催されます。縁起物としておいしいと評判の「しよらが」が売られ、軍配御守札が授けられます。境内には八王子出身の力士「八光山権五郎」の石像が建っております。江戸時代中期に大関(現在の横綱)として活躍した力士で、身長6尺3寸(191cm)で、嶋屋という絹問屋の後継ぎで、商売をしながら相撲を取っていました。当時は大阪、京都で勸進相撲が盛んに行われていたそうです。現在のような相撲協会はなく、相撲が開かれる場所へ自前で出かけて行き日本各地の力自慢腕自慢が、日本を東西に分けて地

元出身地を背負って対戦したようです。八光山は八王子から相撲が開かれる場所へ旅立つ前には必ず永福稲荷神社へ参拝し、旅の安全と必勝を祈願し帰郷した折にも境内で勸進相撲を奉納したそうです。永福稲荷神社は、かつては八王子宿の東の端に位置して甲州街道の入り口として往来客による信仰が厚く、竹の花公園には一里塚跡の石碑も建っています。戦前は神社の西側に閻魔堂があり、十王宿とも呼ばれていました。現在は新町会館内の閻魔堂に閻魔大王像が鎮座して、我々を守ってくれています。



八光山権五郎

私たちは八・シニア連の活動を応援しています



テレモアホールディングス

ご入会キャンペーン

日常の暮らしから使える 私と家族の安心

2017年
12/31(日)まで

生花

介護用品

患者移送

仏壇仏具

葬儀

品質保証 ISO9001 認証取得

— テレモア 共済 —

おかげさまで
会員25万人

八・シニア連ライフクラブ

特にお葬儀(当日-初葬儀)の50%割引が経済的です。

1.入会金のみ
2.年会費無料
3.永久会員

入会金 60,000円のところ
八・シニア連の皆様に限り…

45,000円(税込)

◆品質保証の国際規格ISO9001 認証取得 (葬務サービス)

— 人の心 日本文化を守る —



八・シニア連ライフクラブ事務局

☎ 0120-650-650

八王子本部：八王子市大横町 13-20

岩本 恵子
担当：脇谷美佐子
阿部 琴栄

第7支部

今日一日

上野町第一櫻寿会 会長 伊東 富士男

上野町第一櫻寿会のある町内には、三丁目会館と三丁目公園があるだけです。

活動は、ゆうゆう体操と輪投げとカラオケと、茶飲みと民踊部踊りで、各月水曜日が5週ある日は講座の勉強会をしています。

例えば交通安全や老人の交差点の一人横断や、詐欺の話や認知症などの話を聞き、そして皆様より意見を聞く。そして、お食事を楽しく過ごすこんなクラブです。

平成29年9月16日は、八王子市市制100周年記念事業の全国都市緑化はちおうじフェアがダイワハウススタジアム八王子で開催されました。この式典で、石森市長は、オープニングセレモニーで、「花の植え付けでは市民1000人以上の人に協力をしていただき、多くの方に楽しんでほしい」とのことでした。

また、上空には航空自衛隊のアクロバット飛行チームのブルーインパルスのデモンストレーションが市内の上空に8回も編隊飛行が

行われました。前日は予行練習でブルーインパルスが飛んだそうですが、会員の人が、晴れていたのでもとても美しい飛行で見えましたと、聞きました。

当日の朝7時ごろは小雨が降っていたので曇りでありよく見えませんでした。

午後には上野町の三町会で、うえのまち包括支援センター子安地域支え合いネットワークの会合がありました。

八王子市高齢者あんしん相談センター子安の中村所長による認知症の話を聞きました。認知症の最初の相談は、高齢者あんしん相談センターにしてみよう。

認知症の理解と早めの対応として、認知症の主な症状は、大きく分けて「中核症状」と、「行動心理症状 BPSD」の二つがあります。

中核症状には、記憶障害、見当識障害、理解判断力の障害、実行機能障害などがあります。

行動心理症状 BPSD は、生

活上の困難にうまく適応できない場合に本人の性格、環境、身体状況が加わって起こる症状で、うつ、徘徊、妄想、不穏、不安、怒りっぽい、幻覚、暴力などがあります。予防のポイントは、①体を動かす②バランスの良い食生活③活発な生活の三つです。皆さん認知症にならないように、元気で頑張りましょう。



私たちは八・シニア連の活動を応援しています

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

第8支部

中野団地シニアクラブの紹介

中野団地シニアクラブ 会長 秋場 京子

中野団地では趣味やスポーツを通じて、多くの仲間と集いながら楽しいひとときを過ごしています。会員数は約170名と大所帯です。

クラブ活動の内容を紹介します。と、スポーツ関係では、55名が「ゲートボール」、「グラウンド・ゴルフ」、「輪投げ」等を毎週3回以上練習に励んでおります。その中でも「グラウンド・ゴルフ」チームは、八・シニア連大会で2年連続優勝し、八王子の代表として東老連大会に出場経験があります。

一方、文化的なクラブには、約110名が参加しており、「カラオケ」、「民謡」、「手芸」、「俳句」等があり、なかでも「手芸」、「カラオケ」が活発に行われており、「手芸」は年6回の活動ですが、八・シニア連主催の「趣味の作品展」には毎年多くのクラブ員が出席しております。他のクラブは毎月1〜4回実施しており、集会場は月曜日の他はどこかのクラブが開催しており、多くの会員が仲間とあ

えるのを楽しんでいるように見受けられます。次に年間行事として、皆さんが楽しみにしておられる「誕生会」(年3回)、「歩け歩け運動」(年2回(3回))、「新年会」、「清掃デー」(毎月第3日曜日)が行われております。



街をきれいに

最後に高齢者の多いクラブなので町会とタイアップして、団地内の各棟・各階に責任者を設けて、友愛活動の一環として、一人暮らしの方々の見守り・生活上困って

いることのバックアップ等に役立つようにしております。今後の目標として、より多くの会員が入りやすくなるような情報提供等を実施していこうと思っております。



私たちは八・シニア連の活動を応援しています

(株)ニチコミからのお知らせ

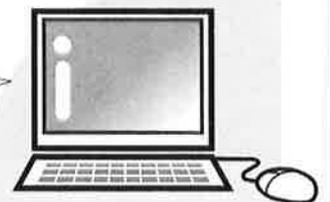
URL <http://www.nichicomi.com>

各地の老人クラブの活動の

今

随時更新!!

「いきいきシニア活動紹介」コーナーにて全国の元気なクラブ会員の“今”を紹介しています。



「八王子シニアクラブ連合会会報『八・シニア連』」の発行のお手伝いをしております株式会社ニチコミのホームページでは、全国の老人クラブの様々な活動を紹介しております。

まずは

ニチコミ

検索

トピックス

東老連芸能大会で中野西三青葉会が審査員特別賞を受賞



上小比企山王会「北の出世船」



審査員特別賞 (楯)

中野西三青葉会「ときめき音頭」



多くの仲間が応援に駆けつけました

9月25日、東京都老人クラブ芸能大会が文京シビックセンターで行われ、八・シニア連からは芸能大会の踊り部門で上位入賞した中野西三青葉会が11名で「ときめき音頭」を、上小比企山王会が5名で「北の出世船」を披露しました。

中野西三青葉会が審査員特別賞を受賞しました。

編集後記

八・シニア連の平成29年度上期の事業(各種スポーツ大会、芸能大会、新任会長・理事研修会、理事研修会、研修旅行、趣味の作品展など)も会員皆様の絶大なご支援・ご協力のお陰で無事に終了することができました。

今回は元氣なクラブ特集とし、会員増強に尽力されたクラブや芸能大会出場苦労話や八・シニア連諸行事の優秀クラブの紹介等の特集しました。

次号145号は文芸特集として「俳句、短歌、川柳他」を募集しますので多数の投稿をお待ちしています。地域紹介は第9、10、11南支部となります。原稿の締め切りは30年1月初旬です。ご準備をお願いします。

(稲葉)



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。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

古美術・骨董品
ごさいませんか。

掛け軸、絵画、茶道具、武具、骨董品、中国美術など、高価買取いたします。

夏つき
夏樹美術株式会社
千代田区神田神保町1-15 内山書店5階

TEL: 03-5577-6550

【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(※別費税)
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

随時見学受付中

- ゆとりの共用施設
- 充実したケア体制

一般庶民全戸南向き
入居一両金
2,936万円(46.2㎡)
～5,916万円(92.4㎡)

自立型の介護付有料老人ホーム 事業主体/(株)アムニティーライフ

アムニティーライフ八王子

TEL 042-652-5917 八王子市上巻分町71-2

東京三弁護士会多摩支部

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 多摩弁護士会館

042-645-4540

Tenjin Medical Clinic (大駐車場あり) 土曜午後診療

てんじん内科外科クリニック

内科 / 外科 / 乳腺科

平日 午前9時～12時 / 午後2時30分～6時
土曜 午前9時～12時 / 午後2時30分～4時30分
休診日 水曜・日曜・祝日

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
http://www.tenjin-mc.jp (各種保険取扱)

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)

0120-001-083