

八・シニア連

11
2019

第150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 稲葉 剛
〒192-0063 八王子市元横山町1-29-22 TEL/FAX：042-649-8228 E-mail：hachishiniaren@tbz.t-com.ne.jp
八・シニア連 組織：平成31年4月1日現在 支部数/17支部 クラブ数/120 会員数/8,200名

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



八王子まつり「民踊流し」に参加（八・シニア連女性部〈青タスキ〉の皆さん）



第17回輪投げ大会

[特集] 元気なクラブ

- 上期活動報告
- 理事研修会
- 地域から…こんにちは！



第48回芸能大会



第50回趣味の作品展



八王子市シニアクラブ連合会の
ホームページはこちらでご覧になれます。

<https://hachiojisenior.info/>

八・シニア連

検索



令和元年度 上期活動報告

総務部

①定期総会

5月22日 いちようホール
 構成員数 132名
 出席数 93名
 委任状 23名
 合計 116名
 ※全ての議案が承認された

②無縁仏盆回向

7月22日 萬福寺(緑町)
 参加者・本部三役
 第3第7支部の支部長と会長
 (本回向の施主は八社協)

③賀寿記念品贈呈

※白寿・10名
 (男性2名、女性8名)
 ※米寿・242名
 (男性85名、女性157名)

広報部

- ①会報149号行(7月10日)
- ②芸能大会特別号(9月10日)

研修部

- ①新任の会長・理事研修会
市民体育館 出席者数・13名
 - ②日帰り研修旅行
参加者数174名
- ※勝浦海中公園

③理事研修会

8月21日
 ※高尾山薬王院 参加者80名
 高尾山薬王院教務部長「法話」
 八王子市立川高齢者いきいき課長
 「講演」
 「人口減少時代の高齢者福祉」

いきがい活動部

①第48回芸能大会

7月19日 いちようホール(大)
 参加者 270名
 出演 29チーム
 八王子警察署による講演

□唄部門

※八王子市長賞 第11南支部
 めじろ台第一むつみ会
 ※八王子市社会福祉協議会会長賞
 第11南支部
 めじろ台第二むつみ会
 ※八・シニア連会長賞 第13支部
 榎原第一白寿会

□踊り部門

※八王子市長賞 第8支部
 中野西三青葉会(相馬慕情)
 ※八王子市社会福祉協議会会長賞
 第11南支部
 めじろ台第三むつみ会
 ※八・シニア連会長賞
 第16東支部 絹一・フレンド
 ②第50回趣味の作品展
 9月10日(12日)
 ※八王子東急スクエア
 総出展数 558点
 参加者数 297名
 来場者数 866名

健康増進部

①第17回輪投げ大会

6月13日
 参加 87チーム
 ※富士森体育館
 優勝 第9支部
 宇津木クラブ

準優勝 第16東支部

第三位 第16東支部

②第17回ベタンク大会

9月13日 参加 35チーム
 ※滝ヶ原運動場
 優勝 第16東支部
 長沼みのり会D
 準優勝 第16東支部
 第二豊寿会
 第三位 第16東支部
 長沼みのり会B

地域貢献活動部

- ①赤い羽根共同募金
- ②全国交通安全運動の実施

女性部

- ①八王子まつり「民踊流し」に参加
 - ②8月3日 参加者47名
 - ③手芸講習会
 - ④第50回趣味の作品展で開催
 - ⑤古切手と雑巾他の寄贈
 - ⑥9月27日
- ※社福武蔵野会すぎな愛育園

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

創業26年の実績 ●季節用品の収納 ●お引越 ●建替え・リフォーム時 ●国内・海外転勤など

安心・安全の 倉庫内保管

フリーダイヤル 0120-372-110
 お問合せ 0120-372-110
 お申込みは 押入れ産業 株式会社 www.oshire.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
 (両店共通TEL) 042-642-7180

住宅リフォーム 水まわり・外装工事

株式会社 創研
 八王子市みなみ野 3-15-3
 TEL.042-635-1271

0120-33-1966

BASE CREATION SPACE
 基礎を大切に、独創と調和を考えた創造空間をめざして

黒須建設株式会社
 代表取締役社長 黒須 光隆
 八王子市元横山町 1-29-12
 ☎042-642-5331 FAX642-5314
 http://www.kurosu-kensetsu.co.jp

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

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50周年

現地調査・見積り無料!!

0120-376-164
 (株)石田工務店 北野住宅展示場
 八王子市北野町 574-19

挑戦の数だけ、
 保険がある。

To Be a Good Company

東京海上日動
 TOKIOMARINE NICHIDO

理事研修会

山岳信仰の霊山



講師

高尾山薬王院
教務部長 佐藤秀仁氏

とき…8月21日
ところ…高尾山薬王院

八王子市シニアクラブ連合会の皆様方、大本山高尾山薬王院のお山の上までお出ましいただき誠に
お疲れ様でございます。

ただ今ご紹介にあずかりました高尾山薬王院の教務部長の佐藤と申します。

本日は、八王子市内の地元で活躍の皆様ですから、何度も高尾山にお登りしているでしょうが、12年前のミシユランの三ツ星のガイドブックで紹介されて高尾山は外国まで知れ渡りました。

しかし、この高尾山は、日本古来よりの山岳信仰の修行の霊山で切なる願いを心静かにしてこの大自然の山寺で祈りをこらすことが本来的の役目です。

高尾山薬王院は、今から1260年ほど前に遡り、この高尾山のお山を見上げて苦業を共にする人々が災害に見舞われないよ

う願いを込めて、薬師如来を祀ったことからこの高尾山が祈りの場所となりました。薬師如来をお祀りし、その名も「薬王院」とし、「大本山高尾山薬王院」といいます。

その後、640年程前、南北朝時代の後期に京都にある醍醐寺というお寺から修行僧「俊源大徳」がこの高尾山に上って滝の修行をしました。そして、このお寺を沢山の人に

誰にも分け隔てなくお参りし易いようなお寺にという決意で修行を重ね、少しずつこの願いが叶えられるようになっていきました。

この俊源大徳の後に続く弟子たちがこの意思を引き継いで640年後の今の貫主・住職は、32代目です。真言宗智山派の大本山として特別なお寺の住職を貫主と言

い、この称号のお寺は、「高尾山」、「成田山」、「川崎大師」の三大寺

です。

続けて、高尾山での修行の意義などを熱く語りかけていました。

講演の最後に、八王子市シニアクラブ連合会のますますの興隆と出席者の皆様とご家族の安寧を祈願して、修験僧のシンボルである「法螺貝」を講堂に響かせました。

出席者からの質問で、講師（修験僧）が頭につけている「頭襟…ときん」を紹介しました。

これは木でできており、大日如来の宝冠を表し、迷いから悟りへの意を表していることや、修行中での実用的な使い道（コップ替わり）なども紹介されました。

併せて身に着けている山中での修行に便利なように簡素化した修験独自の結袈裟（ゆいげさ）も示されました。

そして、日頃から聞こえる「六根清浄（ろっこんしょうじょう）」と唱えるのは、「目（視覚）・耳（聴覚）・鼻（嗅覚）・舌（味覚）・身（触覚）・心」の六根から生ずる迷いを断ち切って清らかな身になるために修験僧が唱える言葉とこのことで、いわゆる「お経」は無いとのことでした。

（講演要旨作成…広報部）

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

超精密マイクロシャフト製造・販売

東京スチール株式会社

八王子市川口町3766-1
TEL. 042-654-6311
FAX. 042-654-6562

TYK 焼結機械部品製造

たまやきん
多摩冶金工業(株)

八王子市川口町3769
TEL.042-654-4454
FAX.042-654-3529

有限**山英建設** 会社

居住環境整備補助金 登録業者

八王子市元本郷町 3-9-1
電話 (042) 622-5636
FAX (042) 622-5639

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com/
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

各車・軽車・中古車販売・修理・税金・保険

田島自動車整備工場

- 車検整備
- 自動車板金
- オイル交換

お気軽にどうぞ

八王子市四谷町821
TEL.042-626-1521(代)
FAX.042-626-1522

何でも買います!!

鉄くず・パソコン・自転車
バッテリー・給湯器
アルミシャーシ・不要家電等…

株式会社 **マルティ** 営業時間 8時~19時
定休日 日曜

八王子市片倉町 1780-6 TEL.042-636-0586

理事研修会

人口減少時代の高齢者福祉



とき：8月21日
ところ：高尾山薬王院
講師：八王子市福祉部
高齢者いきいき課長 立川寛之氏

今日は高齢者の現状ということ
で、例えば介護保険制度の話とか
細かい話はあまり意味がないと
思ったので、今の我が国の状況を
俯瞰的に見ながらその中で今の八
王子市はどうなのかという話をし
ます。

「人口減少社会」とよく聞きます。
皆さんは高齢で人生の大先輩です
が、一方で長期高齢化、少子化ま
たは高齢者社会と言われます。

これは人口減少ですが、人口減
少が収まっているのがなぜかとい
うと、高齢者の割合が多くなつて
来ていると同時に子供の世代が
減ってきているのです。

逆説的な例えで言うと、いま我
が国の人口は1億2千万人です
が、人口問題の歴史を紐解くと、
1960年代の昭和の始まりの人
口は6千万人です。

ところがなぜいま政府を挙げて
これは大変なんだ、10年先、20年
先を占ったらこれは一大事で大変
なんだと言われているのかという
ことです。単に人口という塊で捉
えていては人口減少に係る問題の
本質は見えてきません。

なぜかというとなかなかつた
6千万人でやってきた時代と、こ
の先50年後になると恐らく我が国
の人口は8千万人になると想定さ
れています、人口が同じでもそ
の出身が問題です。

一般的に人口構成は14歳以下の
年少人口と、65歳以上の高齢者人
口とその間が生産年齢人口です。
人口推計で8千万になると言わ
れる2060年以降の高齢者人口
の割合は4割となり、年少者は1
割を切るといわれています。かつ
ての6千万人の時代は高齢者の割
合が非常に少なく、年少者(14歳

以下)が37%でした。
あの頃の日本は若くて元気で勢
いがあつたと言われていますが、
これは新しい命が生まれて天寿を
全うする高齢者を補っていたが、
今は、若い人や子供たちも減り、
この減少を補うことができない時
代に突入しています。

これを社会保障制度や年金に置
き換えると今の現役時代がお金を
払って成り立っている時代から、
こういう人たちがなくなっていく
と、社会保障制度そのものが成り
立たない時代となると思われま
す。

だから政府を挙げてこれは大変
な時代となつていると言われ、こ
れが昨今の人口減少問題の本質で
あると言われています。
八王子は2015年の国勢調査
で初めて人口減少に転じ、恐らく
40年先には40万人くらいになると
思います。数年前から生まれてく
る方より亡くなる方が多くなつて
きています。自然増減で見ると
放つとけば人口減少となります。
社会増減という要素があり、こ
れは転入者と転出者のどっちが多
いかです。
八王子はギリギリでどうかにか
うにか均衡を保っている状態で、

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

健康 **とっても便利**
コラム **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ことでより適切な処方に役立ちますよ。

精密板金
有限会社 石代生産

八王子市式分方町 358-1
☎042-652-3090
FAX042-652-3091

有限会社 坂爪建鉄工業
国土交通大臣 M グレード認定工場

八王子市式分方町 279
☎042-651-4211
FAX042-651-4212

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 エアーズ第12 八王子ビル2階
TEL.042-631-4246

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

今までは自然減があったがそれを補って余りある外から入ってくる人が多く、例えばニュータウンやみなみ野の区域で新住民が生まれて、見かけ上、本当は自然減で減っていたのですがそこを補ってこれたのかどうか持っていたのです。

ところが恐らくマンション建設もそろそろ終わろうとしている時代で、こうした時代になると転入する人口が減って行くことが考えられ、2040年以降、一気に加速度的に人口が減っていくでしょう。こうした社会が八王子でもいづれやってくるでしょう。

八王子市の予算が仮に1万円とすると、社会保障関連のお金が50%占めます。そのうちに高齢者向けの予算が30%です。つまり1万円の予算が与えられた中で3千円が高齢者向けに使われているという状況になります。

しばしば防災の観点でも言われていますが、自助・共助・公助という言葉で表されます。自助は当たり前ですけれど自らできることは行うことで、共助はともに助け合っ、公助は公の活動です。

法律の世界の高齢者福祉では既にこの三つのキーワードを使って

いますが、平成30年度に新たにキーワード「互助」が加わりました。自助・共助・公助+互助です。互助は住民の皆さんの主体的な活動でお互いを助け合ってくださいと言われている、まさに、シニアクラブの日頃の活動そのものです。

今後は、ボランティア活動やNPOなどの市民活動が重要になります。

特に、自助の話で言うと、ご自身のケアは80歳の声が聞こえるのと同時に、健康に繋がるようなことをやった方が良いでしょう。

それからもう一つは、皆さんが気にされている認知症です。

いま我が国の認知症の発症率も、このところ右肩上がりとなってきています。

ところがこれも年代別に見ていくと80歳まではそれほど発症率が高くなく80歳を越えるときや多くなり、それもややです。

実は、いろいろな文献によると認知症も予防が可能であるという話が出てきています。

その一つは運動で、その運動はやさしいことではだめで負荷が大きい運動を行うことが必要と言われています。高齢者の皆さんには

いろいろなところに痛みが増えているのでこれを無理に行くと悪効果となるので注意が必要です。

もう一つは、昨今言われている脳トレですが一番効くのは新しい知識を得ることです。

例えば脳トレのプログラムでドリルをやると慣れてくると結構簡単にできますが、その慣れてきた状態を毎日続けてもあまり意味がなく、それよりも、例えば、毎日新聞を読むとか新しく何かの知識を得るために本を読むことなどの「新たな知識の習得」が脳には良いと言われています。

具体的に言うと脳の神経細胞が万が一切れたときのために、別なルートを作る予備的な力を備えているのでこれを作っておけば、これが働くのでトレーニングを続けることが効果的であると言われています。

高齢者いきいき課でも一緒にいろいろなプログラムをやりながら、皆さんと手を携えて豊かな八王子の街を作り上げていくためのプログラムを提供しますので、ぜひ積極的に参加していただければありがたいと思います。

(文責：広報部)

私たちは八・シニア連の活動を応援しています



おかげさまで
会員26万人

セレモア品質
— CEREMORE QUALITY —

2019年
12/15 (日)まで

ご入会キャンペーン

ご家族三世代がご利用いただける割引特典の会員制度

〈品質保証 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(自費サービス)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」の皆様限り

45,000円のみ(税込)

ネット割引
ネットでお申し込みの方は
入会金
3,000円引き



期間中ご入会の方を日に
送るプレゼント!

① VJAギフトカード
3,000円分

または
② 最高級 越後南魚沼産
コシヒカリ5kg
(どちらかをお選びください)

◆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 **テレモア**

0120-650-650

八王子本社：八王子市大横町 13-20

特集 元気なクラブ

会員増強に尽力されたクラブや各種大会の優秀クラブを紹介します！

会員増強

みんなで増やす

第13支部 犬目第一桜寿会

会長 荒井 正利

私たちのクラブは昨年と今年、会員増強クラブとして表彰していただきました。

年々会員数が減少し、活動などへの参加者も低下していました。そこで、役員会や全員の会合などで話し合いを行い、会員を増やす方法として、「みんなで増やす」と「参加したくなる活動をする」ことを基本としました。

以前は「地域の付き合い」や「名前だけでいい」などでの入会もあり、活動への参加も多くなりません。今、時代も変わり、個人の考えも変わってきていますので、「入りたくなければ入らない」「出たくないものは出ない」と思っています。そこで、会



参加したい行事

員募集の時には「楽しいので入りませんか」と声をかけ、「入ってください」とは言わないことにし、行事に参加する人を増やすことにしました。

会員それぞれが心当たりを推薦したり、知り合いからの紹介などで入っていただいた新しい会員がたまたま多くなったものです。2年間で新会員が四十数名となり、全体の3分の1を超えました。活動への参加の率も上がり、特に新しい会員の誰もが何らかの活動に参加しています。さらに一番うれしいことは、入会した人が何カ月もたないうちに別の何人もの新しい会員を紹介してくれたことです。

会員を増やすことだけが良いとは思いません。70代やその後は人生で最も自由で充実した時期と想っています。この時期をグループで有効に過ごせるのはありがたいことです。会員のみんなが自信を持って人を誘えるような会にできればと考えています。

グラウンドゴルフ大会

受賞者の声

高齢化に負けず優勝

第3支部 緑町南翠寿会

G G部 藤原 忠迪



我が町のグラウンドゴルフ部の誕生は古く、平成13年です。当時の会員数は24名で発足しました。現在の会員数20名と大差はありません。しかし平均年齢の差は大きく、現メンバーの年齢は昭和4年生まれ(90歳)2名、昭和6年(88歳)2名、昭和8年(86歳)4名、その平均年齢は84歳以上です。発足当時は1泊旅行を兼ねての大会もできましたが、現在は会場までの移動が大変で遠いところの大会参加は無理です。運動者の高齢化、また新聞報道による高齢者の車の事故で、他人様を同乗させたくない、乗りたくな



練習の成果を発揮できました

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

大島 耳鼻咽喉科 クリニック
 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 **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

おおぬき内科クリニック
 内科全般・消化器科
 胃・大腸内視鏡

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:45	○	○	○	○	○	○
15:00~17:45	○	○	○	○	○	○

 休診日/水曜・日曜・祝日・土曜午後
 八王子市堀之内2-6-5
TEL.042-678-2771
<http://www.ohnukaclinic.com/>

杉浦医院
 みみ・はなのどクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

 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

かけい医院
 Dr. Kakei's office
 〒193-0931 八王子市台町3丁目17番5号
TEL. 042-622-4093
内科・総合診療科 診療 9時~12時/16時~20時
 休診日・祝・木・土曜午後
 ※受付はできるだけ診療時間終了の15分前にお願ひします
訪問診療(在宅医療) **理学療法科(完全予約制)**
 詳しくは受付にお願ひします 東洋医学・リハビリテーション・マッサージ等

医療法人社団 緑 雑 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
14:00~16:30		○	休	○	休	休	

 休診日:月曜日、水曜日午後、金曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日
 八王子市平岡町1-3
☎(042)622-4061/627-7022(夜間)

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
けんせい歯科 小児歯科 矯正歯科
 入れ歯や、歯周病でお困りの方、ご相談ください
 訪問歯科診療有り・急患の方はご連絡お願ひします

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

いなどがあります。メンバーも高年齢により、団体競技にはチームの足を引っ張るので参加したくないとの申し出が多く、チーム編成が難しいです。

地域での練習日には13~15名くらいで楽しんでいきます。問題は新入部者が少ないこと、自分の用具をそろえるとかかなりの負担になること、部を引っ張る役員のなり手がいないことなどです。

このような条件の中、第18回八・シニア連グランドゴルフ大会において幸運にも優勝することができました。チームの平均年齢は82・6歳でした。メンバー編成の苦労もありましたが、数日後、祝杯をあげ語り合いました。

心と身体の健康をつくり、他人に迷惑をかけない協調性を心がけ、部活動の活性化を目指していきたいです。

健康と親睦を一番に

受賞者の声

第17支部 大塚寿クラブ
会長 中川 耕二

令和元年5月開催、八・シニア連グランドゴルフ大会、午後の部に出場しAチームが総合優勝



毎週日曜日に活動中

Bチームが7位に入ることができました。これも練習の成果と思

い自分に納得している次第です。

また、開催地が地元、由木地区グラウンドが幸いしたとも思いながら、大満足です。当日、開催にあたり早朝より準備運営に関わりました担当役員、健康増進部等の皆様には大変お世話になりました。心よりお礼申しあげます。

我がクラブは、毎週日曜日の午前中「グラウンドゴルフ(GG)」の練習を『大塚GG同好会』の組織内に15名くらい入り親睦を深めています。組織内には会員以外の地域の方、近隣のシニアクラブの皆様など、30名くらい楽しんで、年4回季節ごとに大会も開いています。

なだらかな傾斜地で変化に富んだところで練習にはもってこいのグラウンドです。四季の変わりを肌で感じながら自然環境に恵まれた最適な大塚芝生公園で楽しむことができます。5ラウンド(40ホール)を周り、

前半3ラウンドで休憩時間を取り、お茶を飲み、差し入れのお菓子や飴、ある時には旬の漬物、トマト、すいか、みかん、柿などを持ってきてくれる会員の方もおりますし、世間話の中に笑いの花が咲き、気持ちに沿いでくれる人、これも楽しい時間です。

ほかに同好会の皆様と毎年、1泊2日の「遠征GG大会」を開催し、千葉方面のGG場で新緑のなか親睦を深めています。また当クラブ会員のみでGG大会も体育の日に、初めての人とともに近所の小さい公園でプレーを楽しみます。もちろん賞品・参加賞もあります。毎週水曜日には、近隣のGGクラブの練習にも会員の一部が参加してますます親睦を深めています。

輪投げ大会

受賞者の声

第9支部 宇津木クラブ
輪投げ部長 福村 定明

この勢いで3連覇目指す

輪投げは奥深い。運が半分、実力が半分の競技と、思うが連覇できた。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

医療法人財団 緑雲会 多摩病院 精神科
1938年開設 東京都指定入院指定病院 総病床数332床
診療受付時間 月火水木金土日祝
8:30~11:30 ●●●●▲●/

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

しんや内科 総合内科専門医 新谷 英滋
アレルギー専門医 (内科全般、糖尿病、甲状腺、アレルギー)
時間 曜日 月 火 水 木 金 土
AM 9:30~12:00 ●●●/●●
PM 2:00~ 6:00 ●●●/●/

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

内科・外科・脳神経外科
みなみ野シティッククリニック
診療受付時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:00 ○○●○●○休
15:00~17:00 ○○休○●○休
火・木は18:00まで予約診療します
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://みなみ野シティッククリニック.com

(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

今大会へのメンバーの参加意識は連覇目指して暗黙の了解が各人に形成され挑んだ。

前回は600点弱と優勝にふさわしくない点数だったので少なくとも650点超えを狙っていたが、この競技はやってみないとわからない。前半は700点超えの可能性が、しかし後半は一転して悪化した。同じレインで投げた「片倉台むつみ会」に激しい追い上げを受けたが、前半の貯金でどうにか628点で逃げ切ることができた。今後は「片倉台むつみ会」が強力なライバルになるだろう。

我がチームは隣の「あやめ会」が常に上位入賞を果たすのに刺激を受け、追いつけ追い越せをモットーに取り組んで第1回9支部大会以来今回大会まで勝つことができたが、運も良かったし実力も上がったようだ。

これからは追いかける立場。今の練習ではゲームごとに点数を確かめ600点、650点を超えるべく投げ込みをしている。



子供にも好評でした

こんな調子で、今ではメンバー全員が同じ気持ちになり切磋琢磨し、ランキング戦は順位がその都度入れ替わる活発な状態になっている。

輪投げは楽しさを失ってはならず、「楽しい中での集中力」をこころがけたい。

子供たちにも面白さを体験してもらうため、今年7月の町内会の「お祭り」で3メートルでやってみた。小学生低学年中心に50人、60人の子供たちが参加し面白そうに投げていた。参加賞のお菓子を手にとり喜んでいました。

受賞者の声

輪投げは時の運

第16東支部 片倉台むつみ会
輪投げ部 半田 憲治

令和元年、八・シニア連の輪投げ大会で、準優勝でした。平成28年に次ぐ2度目です。部員一同、日頃の努力が実ったと大喜びです。お世話いただいた役員の皆様には、心からお礼申し上げます。

私たちのモットー・心構えは、「輪投げの成績は」時の運によることなれば、(例えば成績が悪くても)「あながち恥ならねど」(太平洋より)です。輪投げは軽度の全身運動で、健康維持にとっても良いスポーツです。

難点は、実際にやってみると意外とストレスが溜まることです。5メートル先にまどが9本密集しています。何だこんな子供だまし、年寄りを馬鹿にするな、目をつぶって輪を投げてみよどこかに入るところが正直な第一印象です。ところが投げてみると、意外です。全く、まどに入らないのです。投げた輪は、まどの中間に行くのです。

ええ?これ何。

さらに深刻なのは、何年たっても似た状態だということ。しかし面白いのは時々逆に、信じられないくらいまどに良く入るのです。しかも連続してです。突然良くなったたり悪くなったたり、本当に気まぐれなのです。

それでたどり着いたのが、冒頭のモットーです。

良くてもおごらず、悪くても恥じる必要なし。投げる時はリラッククス&コンセントレーションです。



入賞した仲間

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 親和会 東京都二次救急指定病院

野猿峠脳神経外科病院
ガンマナイフセンター

診療科目: 脳神経外科・脳神経内科・整形外科
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)
*急患は24時間365日受付致します
☎042(674)1515

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

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～土	9:00～11:30	14:00～16:00
精神科	月～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

介護センター和 ～やわらぎ～
指定事業所番号 1372905776

デイサービス やわらぎ
指定事業所番号 1372908168

八王子市川口町 1514-9
☎042-659-2455

株式会社 和

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

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
サザンスカイトワー店
☎042-649-6731 子安町4-7-1 1F

できればこれにプラスするテクニカルアドバイスがあれば助かります。どなたかにお願いたしたいものです。輪投げが健康維持にベストなのは間違いないですね。他よりも運動量が多く、しかも誰もがやれる、ゲーム性のある面白いスポーツです。皆で仲良く、気楽に輪投げを楽しみましょう。

芸能大会

受賞者の声

この日々が続くよう祈りつつ

八王子市長賞
唄部門

第11南支部
めじろ台第一むつみ会
繁野 温子

昨年に続き、本年は最優秀賞(市長賞)をいただくことはないとのことでしたので、第48回芸能大会には楽しく合唱することに徹し、選曲をして、練習してまいりました。

が、また最優秀賞(市長賞)を賜りましたことは大変に嬉しく、部員一同祝賀会を開き喜びを分かち合いました。

私どものコーラス部は、この4月より新入部員数名を迎え、月2回、第二・第四木曜日にコーラス

の練習をしております。何よりも、楽しく歌う、楽しく集うが第一の目標ですが、まず喉をなめらかにする準備体操と発声練習を充分にします。楽しく歌いながら、リズム感や曲の強弱など楽譜を正確に歌うことと、ピアノの伴奏をよく聞き、お互いの声を聞く。すつかり歌いこんだところで指揮を見て声を前に出すよう、暗譜で歌うことにしております。

私はこのコーラス部に合うよう曲を選び、時には編曲したりします。新しい曲を選曲した時に、いつものことながら激しいブーイングが起こりま

す。「この歌はつまらない」「昔から歌い継がれてきた曲をこのように歌うことは困る」とか。その度に私は指揮をする自身を喪失します。これはコーラスに對しての真面目さ。ご自身の歌に對する真摯さからなのだ」と考え直すま



月に2回楽しく練習

で、数十日を要してしまいます。その後、歌が完成近くなると、コーラス部員も私自身も美しいハーモニーに感動します。舞台上で歌い終わった時、山の頂上に立つような達成感を味わいます。コーラス部員も私自身もこんな日々がもうしばらく続くことを願ってやみません。

受賞者の声

健康の秘訣は唄うこと

協賞
唄部門

第11南支部
めじろ台第二むつみ会
望月 タケ

私たちが民謡部は、7月に行われた八・シニア連合芸能大会の唄部門で第二位(八王子市社会福祉協議会会長賞)を受賞することができました。

現在、部員は男性4名を含む15名ですが、日頃の練習の賜物と、部員一同受賞の喜びをかみしめました。

最高齢は94歳男性で、部員の高齢化も進んでいます。皆さん元気に大きな声を出して練習に励んでおります。民謡のように腹から声を出して唄うことが健康の秘訣かなとも思っています。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

社会福祉法人
八王子心成会

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

笑顔とまごころで34年
右田病院隣接

定員142名

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

油断大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

今回の受賞曲は「ソーラン節」は「灘の酒造り祝い唄」の2曲でしたが、いずれも仕事唄です。唄う時には「遠くの山に向かって声が届くように」声を出して唄うことを心がけました。今回唄い終わった後で周囲から男性陣の声がもう少し大きければと言った声もありましたので、次回以降の反省材料に思っております。

また「歌詞を見ないで歌いましょう」と決めたのですが、これも特訓に次ぐ特訓でした。紙に書いて覚えたり、目につくところに貼って覚えたり、脳トレの毎日ではなかったかと。

でも、成せば成るですね。当日は全員何も見ずに歌うことができ、これまた嬉しかったことです。「民謡は日本人の心のふるさと」とも言われており、日本の文化です。最近では民謡人口が減少傾向に



日本人の心を歌い上げます

あるようですが、私たち民謡部はこれからも民謡を愛し、唄い継いでいきたいと思えます。受賞を感謝するとともに、これからも一層上位を目指し頑張るつもりです。

受賞者の声

コーラスで健康寿命を延ばそう

第13支部
榎原第一白寿会
会長 堀 喜久夫

当クラブのコーラス部は今年で10年目を迎えました。この節目の年に当たり、唄部門の第三位に入賞できたことを大変喜んでいきます。みんなの合言葉は「コーラス活動で健康寿命を延ばそう」です。最高齢の92歳から70歳までのメンバー18人ですが、楽譜や歌詞を見ないで歌うことを原則としていますので、覚えることが大変です。「覚えては忘れ」の繰り返しです。練習は月2回で、外部の先生の指導1回、自主練習が1回なのですが、メンバーの高齢化とともに苦労が増すばかりです。

しかし二重合唱や輪唱でみんなのハーモニーが合った時の達成感、コーラスならではの、味わうこ

とができない喜びです。

これから25人程度にメンバーを増やし、聞いていただく人たちに「少しでも感動していただくコーラス」を目指していきたいと思えます。

お腹から声をだし、衰えつつある頭を回転させ、「仲間と楽しく集う」活動を続け、健康寿命を1日でも1年でも延ばすことができたら幸いです。

なお、私たちのクラブは通称「榎原東部シニアクラブ」と呼んでいますので、よろしく願っています。



感動してもらえるコーラスを

受賞者の声

舞踊部門での受賞に感謝

第11南支部
協賛 社長 踊り部
めじろ台第三むつみ会
米田 一男

第48回八・シニア連雲能大会にて、私たちが八王子市社会福祉協議会会長賞をいただき、皆が分かち合

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

浄土真宗 本願寺派 大恩寺
八王子市寺田町 1085
☎042-668-0889

曹洞宗 金峰山 永林禅寺
八王子市下柚木 4 番地
☎042-676-8410

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 西車輪山 龍谷寺
八王子市大谷町670
☎042-642-8108

臨済宗南禅寺派 兜率山 同證院
八王子市山田町 1593
☎ 042-661-9049
Fax 042-661-9020

浄土真宗 本願寺派 延立寺
八王子市犬目町681
☎042-654-2429

真言宗智山派 犬目山 安養寺
八王子市犬目町 1084
TEL 042-654-4226
http://www.anyouji.or.jp

強い逆境には本番では、まさに心をひとつにして踊ることができました。



著者の踊り

える喜びを得られたことが嬉しく昨日のように思い起こされます。発表曲「花の宴」は、一人踊りのご祝儀舞。毎週欠かさずの練習でも、全員が足並み揃えて踊れるようになるまでは、大変多くの日数がかかりました。毎年、シニア連大会を第一目標として新曲にチャレンジ。全員が踊れるようになってから、フォーメーション重視の団体踊りへと取り組んできました。「花の宴」は8回ものフォーメーションチェンジが入ります。運悪くメンバーのひとりに病気が発覚し、春に手術入院して、2カ月間のリタイア、さらにひとりが骨折入院で踊れなくなる不運も重なりました。本番直近になっても所作を揃えて踊ることができず、当日出番の舞台袖で、「ここだけは気を配って踊ろうネ」と言った状況でした。

当よさこい踊りのサークルは2014年10月に結成し、以来毎年7月の芸能大会に出場しております。初出場は「長生きサンバ」と言って元気なシニアを歌った曲で、16名の男女が意気揚々舞台上立ち、敢闘賞を受賞する快挙で喜びに浸りました。翌年は日野のチームから借用し

受賞者の声
4年連続の敢闘賞そして
八・シニア連会長賞を
第16東支部
絹一・フレンド
合賞
踊り部門
連会長
跳舞舞踊衆
石川 眞樹

10月には11南支部の芸能大会、そして一般の部での「八王子民謡フェスティバル」三多摩舞踊発表会と目白押しに舞台発表があります。先に紹介の骨折した人は83歳の女性ですが、医師から永年踊り続けていたことで筋肉が強く、リハビリが他の人と違いますネ、と言われたそうです。好きこそものの上手なれと言われていますが、まさにそのとおりです。お陰様で今回の受賞も、好きな踊り続けてきたことで評価につながったと感謝しております。

たはつぴの衣装をまとい「正調よさこい」を、さらに翌年ははつぴも新調しダイナミックな踊りで有名な「よつちよれ」を踊り、それぞれお陰様で受賞を果たしました。4年目の昨年は新設の八王子市長賞を目標に、八王子にちなむ曲「ちよいとい町八王子」であわよくばとあがきましたが同じ結果に。この曲を踊るに当たり八王子YOSAKOI連盟に加盟することになり、以来各種イベントに参加しています。今までは稽古中の新曲で行くパターンでしたが、馴染んだ曲「正調よさこい」で今年再挑戦したところが大正解、ようやく上位に浮上。八・シニア連会長賞を受賞できました嬉しく思っています。

月2回夜間自治会館で練習をしています。昼間は他のサークル活動で、また、自治会の役員や当フレンドの役員であったりと多忙に過ごしております。この大会にはメンバー全員出場をモットーとし



楽しみながら踊りました

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

曹洞宗
光輝山 **龍見寺**
八王子市館町 1630
☎042-664-1630

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札所
真言宗智山派
摩尼山 **萬福寺**
八王子市緑町 235
☎042-622-4750

真宗大谷派
善照寺
八王子市堀之内3丁目12番地 19
電話 042-676-8582

臨済宗 南禅寺派
玉鳳山 **長泉寺**
八王子市長房町 1258
☎/FAX 042-661-1536

曹洞宗
龍源寺
八王子市加住町 2-64
☎042-691-0933

臨済宗南禅寺派
神戸山 **法泉寺**
八王子市大楽寺町 84番地
☎042-651-5022

第17回八王子市シニアクラブ連合会ペタンク大会が天候に恵まれ、滝ヶ原運動場で八・シニア連健康増進部関係者の皆様方のお陰

優勝
 第16東支部 長沼みのり会
 チームリーダー 木田 貞雄

ペタンク大会

受賞者の声

一度は手にしたかった優勝

ており、練習量の不足が否めませんが、地道に練習し体に覚えさせ余裕を持って臨むことが大事と痛感しました。声を出し、笑顔で踊っても大きく口を開けて歯を見せなうといけない。姿勢よく胸を張って踊ること。一朝一夕にはできないが努めたいと思います。

指導の先生も「楽しく踊って！」と言って送り出してくださいます。他のイベントに参加していただき、華があつて頼もしい存在です。

関係者の皆様には、この度の受賞はもとより今日まで応援、ならびにお世話をいただきましたことに感謝し、これからも懸命に笑顔で踊ってまいります。

ありがとうございます。



念願の優勝を手に入れたこと、心より御礼を申し上げます。

我が長沼みのり会は、京王線長沼駅徒歩10分足らずの都営住宅一角にある向河原公園を練習場として、週に2回、午前中2時間程度の練習をしています。

長沼みのり会の設立は古く、一昨年、50周年を無事迎えることができました。しかし、ペタンク部発足は、平成23年8月頃でした。きっかけは、隣り合う「しらさぎ会」の練習を見学し、ルール等指導を受けた後、10月末に第16東支部の大会に参加するように勧められ決意し、会の関係者とも相談。早速、1チームが参加。必死に取り組み、見事に敢闘賞などいただき、これを機に調子を上げ、毎年興味を持つ人が集まり、現在では4チームの編成が可能な陣容となりました。

今回の大会は、令和元年初の八・シニア連の大会であり、各チームともに虎視眈々と優勝を狙い、熱く厳しい戦いが続きました。得点

受賞者の声
チームプレーの勝利
 第16東支部 第二豊寿会
 浅井勝巳

八・シニア連のペタンク大会の優勝および準優勝チームは、今年から「東京シニアペタンク倶楽部」の大会に参加することになりましたが、思い返せば、3年前の11月22日に武蔵野中央公園で開催された「東京都老人クラブ連合会」に参加した我がチームは、日頃から

も僅差、時間切れなど。喜ぶチームあり、悔しがるチームあり、いろいろなドラマがありました。そんな中、我がAチームが都合により欠場となり、B・C・Dの3チームが、参加いたしました。Cチームは善戦の末に惜敗。Bチームが大健闘、堂々の三位を獲得。Dチームは、ペタンク部の夢であり、念願でもあった優勝の二文字を勝ち取ることができました。

ここまで来るのに年月はかかりましたが「令和元年」一番乗りの優勝と記憶に残る有り難い結果で有終の美を飾ることができました。今後新たな気持ちで皆とスクラムも固く頑張りたいと思います。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

浄土宗 **極楽寺**
 八王子市大横町7番1号

永代供養墓 分譲中
 浄土真宗 本願寺派
誓願寺
 八王子市大楽寺町 209-5
 ☎042-651-0073

臨済宗 南禅寺派
永明院
 よう めい いん
 八王子市山田町 1622
 ☎042-661-0532
 FAX042-661-0538

株式会社 ニチコミ
 nichicom
 ニチコミでは元気に活動する全国の老人クラブの活動を写真入りで紹介しています

全国の元気な老人クラブを紹介中

いきいきシニア 活動紹介をみる [こちらから](#)

ニチコミ **検索** <http://www.nichicomi.com/>

一緒に練習している「第一豊寿会」とともにベスト8の成績を残しました。

この結果から八・シニア連のペタンクの実力は大変高いと実感しています。

そのそも、ペタンクは一チーム3名からなる「チームプレー」であり、試合当日のグラウンドコンディションの適合性や目標となる「ビット」を短い所に置くかあるいは遠くに置くかによる選手の得意不得意も関係し、さらに、対戦相手によってこれも変動します。

このことは毎年の優勝・準優勝が変わることからも明らかです。普段の練習からのノーハウで、試合当日に一人がミスをしても次の競技者がカバーする「チームプレー」を発揮できれば「勝ち」に繋がります。

加えて「運」を味方に付けることが大事な勝利への一歩で、これは普段からの充実した練習の「賜物」と信じて疑いません。蛇足なが



ビットめがけて一投

ら、11月に開催される「東京シニアペタンク倶楽部大会」でのベストプレーを祈念して、後日、表彰状を囲んで、日頃からの練習仲間である「第一豊寿会」と合同で祝勝会の美酒を味わいました。

将棋同好会大会

受賞者の声

望外の優勝

第13支部 唐松明生会

稲田 知司



将棋同好会第11回の大会には、久しぶりに参加しました。第1回に参加した時は、さすがにAクラスはレベルの高い人がいることを痛感しましたが、かろうじて第三位に入賞しました。

今回の大会でも入賞できるか自信はありませんでしたが、1局目につまずきました。終盤で遠巡があつてつい、二歩を指してしまいました。二歩など他の大会でも指したこともないのに、ちよつとシヨックでしたが...

2局目は冷静になり完勝しました。3局目の相手は、既に三連勝

している強豪でしたが、熱戦の末辛勝し、少しは自信になりました。その後も勝つて、思いがけず優勝を果たすことができました。1局目に二歩で負け、あきらめずに指した怪我の功名ですかね...? 次の大会にも一矢報いる気持ちで参加したいと思います。

現在シニア同好会が発足して3年ほどですが、私自身は入会して2年になります。当初は会員20人ほどでしたが、藤井ブームの影響か徐々に増え、週2回、上は5段から3〜4級位の会員が競いながら楽しんでます。

将棋を覚えたのは小学校5〜6年の頃で、兄が仲間と指しているのを見て覚え、早く勝てるように本を買って定石や詰め将棋を勉強し、兄や仲間にも勝つようになりました。

今後認知症予防のためにも、将棋に限らず仲間とエンジョイしていきたいと思っております。



私たちは八・シニア連の活動を応援しています

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

- 肉 いち
- 魚(うお) いち
- 卵 いち
- 牛乳 2杯に豆ひとつ
- 野菜は5皿に
- ご飯食べ
- おやつは果物
- かぞえうた♪

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。食生活をチェックしてみましょう
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

ゴルフ同好会大会

受賞者の声

49歳からのゴルフ

第11南支部

めじろ台第二むつみ会

鈴木 春雄



6月にG M G 八王子ゴルフ場で行われた八・シニア連ゴルフ同好会の大会で念願の優勝をすることができました。

49歳で始めたゴルフですが、当時の勤務先の社内では誰一人、私

がゴルフなどするはずがないというところで通っていました。

ところがある日、ある先輩から体型や足のサイズなどが私と同じではないかということ、立派な中古(?)のゴルフバッグ、道具一式、シューズを頂戴しました。

その後、その先輩と一緒に休日には練習場へ。これがゴルフとの出会いです。高度成長期も終わりがとはいえ、身も心も多忙な時期。最初はなかなか集中できませんでしたが、たまたま会心の一打が何ともいえない「快感」を。農家生まれなので、腕つぶしにはいささか自信がありました。その

後、ゴルフは腕や手先だけでは手くならないことを痛感。さしたる趣味や娯楽もない中で、仕事以外「ゴルフ」がいつの間にか趣味の真ん中に定着しました。ゴルフを始めて三十年余、今や肉体的にも膝や腰に痛みを感じる年齢になりましたが、常に新鮮でやればやるほど奥深く、加えて自分自身との闘いだと思うゴルフを楽しんでいます。

皆さん、ご自分の体調に合わせてゴルフを楽しんではどうでしょうか。健康寿命をのばすためにも有効なスポーツだと思います。

地域から…こんにちは!

第7支部

上野町一丁目町会のお祭り

天満クラブ 会長 古家 米雄

上野町一丁目町会には昭和62年に製作した神輿があります。この神輿は青年たちのために、当時町会長だった山川幸司氏、同じく子供育成会会長の田島俊雄氏と体力つくり委員長だった私の3名が

呼びかけ人となり、発起人会を作り寄付を集めて製作した神輿です。

今年も天満神社例大祭の宵宮で上野町三丁目の神輿とともに、上野町三丁目の御飯屋まで二基の神



神輿で祭りを盛り上げます

私たちは八・シニア連の活動を応援しています



「ねたきりゼロ」10か条

- ①健康なからだをつくろう
食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう
- ③事故防止に心がけよう
交通ルールは守り、安全につとめよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう
自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

- ⑤1日1回は外に出よう
散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
何でも話し合える友だちをつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
クラブ活動やボランティア活動に参加しよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
家の中を動きやすく安全に整えよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩ 私は _____ ができる
あなたができる目標を1か条加えましょう

興で桜通りを渡御いたしました。
 7月21日(日)の本祭では町内
 全域を3時間かけ渡御いたしました。
 今年も多くの方の参加で楽し
 くにぎやかに渡御することができ
 ました。

また8月4日(日)の八王子祭
 では、下地区の神輿渡御甲州街道
 に参加いたしました。この日も百
 数十名の方の参加をえて、8基の
 神輿で勇壮に、また楽しくにぎや
 かに渡御ができたこと、そして役

員皆様のご苦勞に感謝いたしま
 す。

これからもシニア連天満クラブ
 の方々とともに祭を応援し盛り上
 げていきたいと思ひます。

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

中野団地は昭和42年に団地自
 治会が発足、現在は950世帯
 2000人、高層住宅17棟で構成
 され、高齢化が進んでおります。
 昭和56年に高齢者交流のため、老
 人会「第一都寿会」も発足。平成
 29年には中野団地シニアクラブと
 改称し、会員も150名になりま
 した。部活動もゲートボール、グ
 ラウンドゴルフ、カラオケ、輪投
 げ、民踊、俳句、手芸のクラブが
 活発に動いています。中でも、ゲ
 ートボール、グラウンドゴルフは数
 多く優勝しており、賞状が集会所
 に飾られております。



グラウンドゴルフの仲間

今回は、その部長を長期に続け
 てこられた西野太一郎さん(今春、
 後輩にその席を譲られました)

また8月4日(日)の八王子祭
 では、下地区の神輿渡御甲州街道
 に参加いたしました。この日も百
 数十名の方の参加をえて、8基の
 神輿で勇壮に、また楽しくにぎや
 かに渡御ができたこと、そして役
 員皆様のご苦勞に感謝いたしま
 す。

これからもシニア連天満クラブ
 の方々とともに祭を応援し盛り上
 げていきたいと思ひます。

中野団地は昭和42年に団地自
 治会が発足、現在は950世帯
 2000人、高層住宅17棟で構成
 され、高齢化が進んでおります。
 昭和56年に高齢者交流のため、老
 人会「第一都寿会」も発足。平成
 29年には中野団地シニアクラブと
 改称し、会員も150名になりま
 した。部活動もゲートボール、グ
 ラウンドゴルフ、カラオケ、輪投
 げ、民踊、俳句、手芸のクラブが
 活発に動いています。中でも、ゲ
 ートボール、グラウンドゴルフは数
 多く優勝しており、賞状が集会所
 に飾られております。

今回は、その部長を長期に続け
 てこられた西野太一郎さん(今春、
 後輩にその席を譲られました)

にインタビュしてみました。
 団地がまだ2階建てであった50
 代の頃は、野球チームを4チーム
 作り、早朝野球クラブ連盟で優勝。
 とにかく皆、元気で若くて足が速

かったとのことでした。

もう少し若い頃の話もして
 いただきました。お生まれは名古屋だ
 そうで、愛知工業で紡織を学び、
 昭和19年に海軍予科練習生(特攻
 隊の予備軍)となり、1年後終戦
 を迎え、命拾いをしたそうです。

戦後は紡織の経験を活かして、
 奥様と二人三脚で特殊織物を手が
 け、大変忙しい日々を送られたそ
 うです。奥様に大変感謝されてい
 ました。

部活の皆さんは「優しくて親切
 で面倒見の良い親爺」と絶賛の声
 でした。このような方々がたくさ
 んおられます。今後とも一層声をか
 け合い、ひきこもりをなくし、一
 人ひとりが元気で、日々を楽しく
 暮らしていただけるように活動し
 てまいります。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

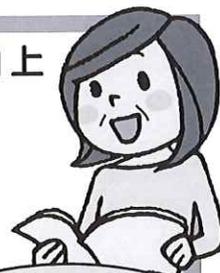
～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか? **パタカラ体操**

パタカラ体操とは…?

加齢に伴い、筋力が弱って
 くと、口周りの筋肉や舌
 の動きが衰えてきます。
 「パ・タ・カ・ラ」と発音し、
 食べたり話したりする
 ときに必要な筋肉を鍛えること
 ができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には
 そんな効果があります

新賛助会員 「ショッパー」 の紹介

八王子の地域に根ざした新聞「ショッパー」は半世紀をまもなく迎えます。それを記念して、主催公演が目白押し。12月5日に八王子いちょうホールで「いわさきちひろ」映画上映会、来年4月5日には春風亭小朝 独演会などを主催し、シニアクラブの皆様にも賛助会員としてご優待予約チケットを各種ご紹介予定です。ご期待ください。

電話0570-007-677

(平日10時~17時)

お気軽にお問い合わせください。今後ともシニアクラブ発展のため賛助会員として微力ですがお手伝いさせていただきます。

トピックス

絹一・フレンド 東京都功労者表彰

令和元年10月1日の都民の日に第16東支部の「絹一・フレンド」(平林五六 会長)が長年にわたり社会福祉の向上と発展に情熱を注ぎ、都民の模範となる業績で「東京都功労者」として、小池東京都知事から表彰されました。

絹一・フレンドは、昭和57年2月1日に設立され37年間の活動が認められたものです。



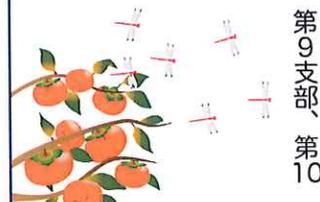
小池都知事と記念写真



いただいた表彰状

○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。

編集後記
八・シニア連の令和元年度上期の事業(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)も会員皆様のご支援・ご協力によって無事に終了することができました。今回は元気なクラブ特集とし、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151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支部、第10支部、第11南支部です。原稿の締め切りは令和2年1月初旬です。ご準備をお願いします。



私たちは八・シニア連の活動を応援しています

医療・介護を通じた
街づくり 人づくり 想い出づくり

医療法人社団 永生会
みなみ野病院 入院相談窓口
TEL 042-632-8154

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)

東京天徳病院(法人) アメニティーライフ 八王子

随時見学受付中

- 仲とりの共用施設
- 充実したケア体制

一般室全戸南向き
- 入居一時金 2,944万円(46.2㎡)
- 7,008万円(92.4㎡)

自立型の介護付有料老人ホーム 事業主/ (株)アメニティーライフ

お申し込み資料請求は ☎042-652-5917 八王子市上巻分町71-2

家族葬のみの
プライベート空間

家族葬ハウス
アットホーム大和田 式場使用料 無料

八王子市大和田町 6-10-26 ☎0120-058-087

Fujimori Minamino Clinic

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・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

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 第1・3日曜 午前診療
http://fujimori-minamino.com

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

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 木曜診療AM9:00~PM13:00まで
駐車場(20台可) 人間ドック ☎621-0300