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 宮下 崇 〒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: 令和2年4月1日現在 支部数/17支部 クラブ数/110 会員数/7,800名

制作・印刷:株式会社ニチコミ TEL: 03-5718-3900

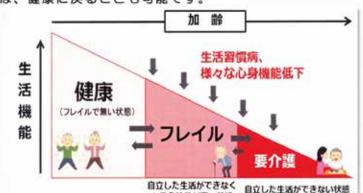
http://www.nichicomi.com/

目指せ!健康長寿

~みんなで始める フレイル予防~

1. フレイルとは?

年齢とともに心身の活力(体力や気力など)が低下して、要介護状態となる 危険性が高い状態です。"健康"と"要介護"の中間です。予防・改善活動をす れば、健康に戻ることも可能です。



引用および改変)

葛谷:日老誌 (2009) の 図をもとに北村らが作図

2. フレイルを予防するには



引用および改変) 東京都健康長去医療センター企画・発行、「介護予防」介護予防主任運動指導日養成講座テキスト (2018)

資料提供:八王子市福祉部高齢者いきいき課

3. みんなで予防・改善行動の5つに取り組みましょう。

【予防行動 ① 栄養】 エネルギーとたんぱく質が大切!

いろいろな食材をバランス良く食べましょう



10の食品群の覚え方は「さあ、にぎやかにいただく」*

【低栄養に注意!】

低栄養とは、「食事量が減る」「噛む力が弱くなる」「食事内容が偏る」等により栄養状態が低下し、 身体を動かすためのエネルギーやたんぱく質が不足している状態をいいます。

低栄養になると筋肉量が減少し、転倒や骨折の危険性も高まります。

【BMIとは】 肥満・低体重の度合いを調べるものです。

目標とする BMI の範囲: 21.5~24.9 (65歳以上の方 日本人の食事摂取基準(2020年版より)

計算式:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=

※ 10 の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

【予防行動 ② 運動】歩く力・筋力が大切!

動画を見ることができます。



ウォーキングやスクワットなど、取り組みやすいことから始めましょう。

『からだスッキリ☆みんなニッコリ!八王子けんこう体操』

誰でも気軽に健康づくりや介護予防に取り組める「八王子けんこう体操」を、 地域の通いの場や自宅などで、是非ご活用ください。

DVD の貸し出し及びパンフレットの配布を行っています。



問い合わせ先

内容	担当課	電話	FAX
パンフレット全般	高齢者いきいき課	042-620-7243	045-623-6120
Non-Back to	大横保健福祉センター	042-625-9200	045-627-5887
出張講座について	東浅川保健福祉センター	042-667-1331	042-667-7829
	南大沢保健福祉センター	042-679-2205	042-679-2214

パンフレット配布場所…高齢者いきいき課、高齢者福祉課、各保健福祉センター、健康政策課、 各高齢者あんしん相談センター

DVD 貸し出し場所…高齢者福祉課、各保健福祉センター、健康政策課、八王子駅南口総合事務所高齢者担当

【出張講座】 地域に出向き、要望 に合わせた講座を行っています。 ご希望がありました ら、ぜひご相談くだ さい。

私たちはバ・シニア連の活動を応援しています

総合建築・防水・シーリング工事 都知事許可(一般)第136473号

有限会社あかつき建装

八王子市小宮町908-7 TEL.042-648-9048 FAX.042-648-9051



所長 水島 栄司 -EIJI MIZUSHIMA-

八王子市中野上町 4-23-4 TEL(042)625-1183 FAX(042)626-1123 Email:tax-8@nifty.com http://www.tax-8.com/

遺言書 - 相続

TEL 042-659-2716



山本行政書士事務所お気軽にお問い合わせください

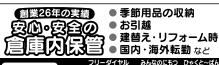
八王子市福祉部高齢者いきいき課

八王子市子安町4-15-19 OHKUBO88101号室

水道工事一式・土木工事一式

株式 石川鑿泉工業所

八王子市石川町 508 番地 TEL(042)642-9000 FAX(042)645-5177



お問合せ お申込みは 押入れ産業 | 域素 www.oshiire.co.jp/

ጏ፞ቑ፟፟፟スティテ፰፰ 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** 挑戦の数だけ、 保険がある。

To Be a **Good Company**



東京海上日動

【予防行動 ③ 社会参加】 外出・人や社会とのつながりが大切!

仕事・趣味・友人との活動も重要です。

サロン活動に参加してみよう。

主に65歳以上の方を利用対象とし、誰もが自由に参加できます。 (利用時には参加費として数百円程度の負担が生じることがあります。)

高齢者ボランティア・ポイント制度に参加してみよう。

元気な高齢者の皆さんが、市に登録する活動先で行ったボランティア活動の成果 に応じて、交付金やお買物券などと交換する制度です。

問い合わせ先: 高齢者いきいき課 電話 042-620-7243

【予防行動 ④ お口の健康】 噛む力・飲み込む力が大切!









〈さらに取り組みたい方は・・・〉

東京都健康長寿医療センター研究所 「ご存知ですか?オーラルフレイル!」

https://www.tmghig.jp/research/cms_upload/201903_1.pdf

【予防行動 ⑤ 足の健康】足元のケア(フットケア)が大切!

1、1日1回は足を丁寧に洗う

①石けんを泡立てて、足爪の周り・ 足指の間→足指の付け根→足全体 を洗い、汚れを落とす。 ②足指の間の水分はよくふき取る ③保湿クリームを塗る(足指の間以外



ESSES.

靴の履き方 歩き方

①折れ曲がらない種がある
②靴の中で5本の指が動く
③足の付け根で曲げやすく、
織り出しやすい
④靴ひもやベルトで調節できるもの

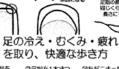




能能够







4. を取り、快適な歩き方 ①足爪の周囲を ②足指を1本すつ ③ちぢこまった 前後左右にさする 回しながらほぐす 足指をストレッチ

2、足先の力を強くするための 足爪の長さと形

①長さは足指と同じくらいに切る②直刃の爪切りで横にまっすぐ切り、正方形にする





私たちはバ・シニア連の活動を応援しています

あなたの町の「おかかえ大工さん」

資料提供:

八王子市福祉部高齢者

き こいき課

リフォーム & リノベーション 電球1個から新築工事まで!

八王子市 補助金工事

自然災害 火災保険適用工事

お気軽にご相談下さい

株式会社 H&C 🔤 0120-646-552

水まわりリフォームはおまかせ! お電話ください 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 🛮 あります

八王子事業所

八王子市小宮町1157-20

TEL.042-646-2890 FAX.**042-646-3185**

(秘密厳守) 伯名 宣取専門(査定無料)

土木工事一式 建設機械レンタル

株式会社泰斗工業

八王子市石川町 2634

TEL 042-645-2071

FAX 042-646-5941

有限会社 新井建設

八王子市石川町 2610 0120-956-448

宅建業許可 東京 (2)97747 号 建設業許可 (般 28)76857 号 **一般建築士事務所 第 269432 号**

東京都知事許可 (般 -27) 第 124791号 内外装左官・吹付工事一式

有限会社 野口左官店

八王子市石川町 1199-2 TEL 042-642-4446 FAX 042-646-1751

RF技研工業株式会社

뮈

つくりを担おう

☆

域の関係団体と連携し安全・

安心のまち

選ばれた方には商品券を

お送りさせていただきます

老人クラブウェブの文芸作品を

https://nichicomi.com,

 $\stackrel{\wedge}{\bowtie}$

友愛・見守り・

奉仕活動など社会貢献活動

寿命をのばそう

に取り組もう

☆

介護予防·

健康づくり活動を推進

健 康

☆

魅力ある活動を推進し仲間を広げよう

目指し、

次のことに取り組みます。

ない毎日が続いております。

国及び八王子市は

ヮゥ

さて、

新型コロナウイルスの終息の見通しが立た

定期総会に際して

42

令和2年度

ハ・シニア連の活動方針

(支部活動支援と地域活性化の推進)



連合会長 田中 恭男

私たちは誰もが願う健康で生きがいのある牛

衷心より感謝申し上 (令和2年5月)

げます。 運営にご支援とご協力を賜り、 皆さん、 日頃から八王子市シニアクラブ連合会の

も役員・理事による会議形式の開催を止めて、 紙面も変更しております。 表決方式としましたので、 ら、八・シニア連は市の施策に準じて常任理事の会 イルス感染症拡大防止」の対策を講じている状況か **台を中止して資料配布等に変更しました。定期総会** 今回の会報第152号の 書面

げます。 とにより、 **〜組み中ですので、ご理解とご協力をお願い申し上** 4月~6月の諸行事も中止や延期をするこ 新型コロナウイルスの感染拡大防止に取

願い申し上げます 援の継続と同好会の拡大、 て地域活性化を推進しますので、 重点項目を定め、 なお、 令和2年度の八・シニア連の活動方針は、 昨年より実施している支部活動支 友愛活動の推進等によっ 皆様のご協力をお

> います。 域づくり」を目標に、 は、 地域における高齢者相互の見守り活動、 活の実現に向けて介護予防・健康づくり活動 い手として「のばそう!健康寿命、 特に、 安全・安心への地域貢献活動など地域の担 地域づくりにおいては、 積極的に活動を展開して 高齢者の活躍 担おう!地 さらに

を更に進め を活かし、 が期待されており、 した活動を進めます。 うるおい・やすらぎ」に満ちた地域づくりを 昨年から取り組んでいる地域に密着した活動 行政や町会自治会、 「地域社会を支える担い手」として 私たちは、 関係団体と連 これまでの経験

ア連の活動を応援し ています

私たちはバ ニチコミ 令和2年7月31日(金)まで

不動産売買 不動産 買取

SHIDA@

金砂镁镁電弧罩 57年

20-376-164

北野住宅展示場

遺言は公正証書で!

八王子駅北口徒歩3分 エバーズ第12 八王子ビル2階

042-631-4246

大切な人とのお別れです 悔いのないご葬儀の ていただきます お手伝いをさせ

作品大募集1

愛和セ

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 面 0120-802-191

健康快適住宅に住もう! 新築・増改築・リフォーム・SW工法=高気密・高断熱

八王子市川口町 1491-7 042-654-3160 http://www.kuroda-k.com



町のリフォーム屋さん



見積もり無料!!



八王子市北野町584-28

¹∽ ☎(042)648-9782

令和2年度 ハ・シニア連役員

副会長 副会長 副会長 副会長 副会長 事務局次長 会 事務局長 会計監事 〈本部役員〉 会長 長 総務部長 女性部長 健康増進部長 生きがい活動部長 広報部長 会計部長 研修部長 穂坂 峰尾 眞﨑 春原 平 宮下 鈴木 稲葉 佐藤 田中 来住野利男 栐 隆幸 民子 勝信 恭男 五六 長 崩 埓 崇 剛 第18支部長 いきがい活動部 第17支部長 第16西支部長 総務部 第16東支部長 第15支部長 第14支部長 地域貢献活動部 第12支部長 広報部 第11北支部長 研修部 第11南支部長 広報部 第10支部長 第8支部長 第7支部長 総務部 第4支部長 女性部 第3支部長 第2支部長 第9支部長 健康増進部 (常任理事 13支部長 広報部 研修部 広報部 研修部 会計部 いきがい活動部 (支部長)) 清水 磯 髙野 平 宮下 八木 髙 荒井 佐藤 八木 松原 眞﨑 大澤 加 春 風 漥 間 田 野 原 藤 啓充 哲夫 健 民子 令子 進二 幸雄 勝彦 清志 勝信 哲也 上直 敏 利 努 崇 雄 第16東支部 第13 支部 第14 支部 第9支部 第18 支部 第16西支部 第13 支部 第11南支部 第8支部 第7支部 第4支部 第4支部 第2支部 〈支部女性部長〉 第17 支部 第16東支部 第15 支部 第12 支部 第11北支部 第11南支部 第9支部 第8支部 第7支部 第4支部 (支部健康増進部長) 副部長 副部長 副部長 副部長 副部長 副部長 広報部 広報部 部 部 広報部 いきがい活動部 いきがい活動部 いきがい活動部 長 上世 北原 檜山 梅花 I 眞理子 順

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

とび・土工工事業 / 舗装工事業

株式 **quest**

(クエスト)

八王子市川口町 3884-1 TEL 042-652-9762 FAX 042-652-9763

それぞれの想いを大切にしたご葬儀を

葬儀施行・供花物手配・仏壇仏具販売



http://www.ogurasousai.com

24時間受付

全日本葬祭業協同組合連合会 / 八王子市葬祭業協同組合加盟 発 株式会社 アットイーズ 八王子市高尾町 1599 KIMURA

給排水衛生設備 設計施工空 気調 和 設 備 設計施工

木村設備株式会社

八王子市川口町1735-2 TEL 042-654-5007

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

23042-654-1001

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

八王子市元本郷町3-18-1 TEL.042-649-6977 FAX.042-649-6978

精密部品機械加工組立全般

本 社/八王子市下恩方町 475 番地 **2042-651-6240 FAX651-6547** 第二工場/八王子市下恩方町 308-6 番地 **2042-650-8333 FAX650-8332** 第17支部 第16西支部

大塚寿クラブ 片倉福寿会 みころも会

中川

耕

第11南支部

狭間福楽会

会計部 大和

長

木下

正文

副会長・会計部長

鈴木

第9支部

田第

楽友会

第9支部

大和田第二

一楽友会

元井

弘

副会長 川友和会

第 15

)支部

内田

田

孝栄 正子 部長・支部女性部

長

6年

10名

明友会

中

村

敏子

第16東支部

片倉台むつみ会

10

第 7

支部

台町一丁目ことぶき会

丸山

14

第7支部

台町一

丁目ことぶき会

単位クラブ会長・

支部健

進

14 支部

恩方シニアクラブ

11

第7支部

台町四丁目相生会

副会長

吉川

副会長

髙野

2

永年勤続者

第8支部 第4支部

中

野

西

一青葉会

第 11

館

ケ丘銀星会

) 内は増強会員数

会計部長 一野町

Ш

西

政幸

第9支部

13

支部

Ш

П

町

中

部

明生会

藤

暁 美

第 11

蕳

温楽会

鈴木

長

第 17

支部

紫陽会

11

支部

郵町

丁目天満クラ

副会長

宇都宮

副会長

順

多々井克昌

第7支部

目天満ク

南支部 南支部

じろ台第

むつみ会

紘太郎

第8支部

田

長 寿会

風間

哲也

樋口

淳

第16東支部

任役員

(6名)

副会長 副会長 副会長

副会長

富田

正秀

第11南支部

第11南支部

ケ

丘

銀星会

第13支部

犬目

第

桜寿会

10

第7支部

令和2年度 感謝 状 表彰状 の受賞者名 (敬称略

芳彦 3 会員増強クラブ

たクラブ 10名以上入会し、 7クラブ) 会員数が増え

名

´単位クラブ役員・6年以上

54

特に功労のあったクラブ役員

剛

めじろ台第四むつみ会(13) 西条 第4支部

第4支部

新町長寿会

監事・部長 台町四丁目相生会 伊 勢

實

明 友会 会計 平

誠

ニア連の活動を応援し ています

私たちはバ

耳鼻咽喉科専門医 (社)日本耳鼻咽喉科学会 清史 澁谷 正人

AM 9:00~12:00 PM 3:00~ 6:00 木曜・日曜・祝日

土曜午後 ☎(042)642-8012

京王八王子駅前 八王子市明神町4-5-9 京王線

内科・泌尿器科・皮膚科・理学診療科 通所リハビリテーション併設 , -ビス提供施設) (介護保険サー



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



浦医 みみ・はな・のどクリニック

月 火 水 木 金」土」日祝 10:00~13:00 lacktrianglelacktriangle休 ● | ※ | 休

休 | ● | 休 | 休 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

地域の健康増進を目指 王子市の

- ●あ い 薬 局 **☎**042-669-4780 椚田町588-16
- **▶北野調剤薬局高尾店** ☆042-668-5733 裏高尾町264-3
- 2042-631-0210 大和田町1-6-15
- -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

〒193-0931 八王子市台町3丁目17番5号 .. 042-622-4093

診療 9時~12時/16時~20時 (内科·総合診療科) 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分前にお願いします

(訪問診療(在宅医療) 詳しくは受付にお願いします

理学療法科(完全予約制) 東洋医学・リハビリテーション・マッサージ等



医療法人財団 緑雲会



1938年開設 東京都措置入院指定病院 総病床数332床

診療受付時間 月火水木金土田祝 8:30~11:30

休診:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

精神一般/認知症

TEL.042-623-5308

八王子市中野町 2082 http://www.tama-hp.com

第 11 第 13 第13支部 第13支部 13 13 13 副会長 南支部 芝部 .支部 芝部 支部 支部 . 支部 支部)支部 支部 副会長・会計 副 美山 会長・会計 楢 Ш Ш Ш Ш 原東部シニ Ш 上川町明鏡会 上川福寿会 めじろ台第四むつみ会 犬目第一 上川福寿会 口 \square \Box 上川町明鏡会 会計部長 東部シ 副会長 副会長 町中部明 口町中部明生会 \Box 町 町 町 町 副 副 副 副 会長 中部明 会長 会長 町西部千歳会 中部明生会 中部明生会 桜寿会 佐藤 生会 生会 奥住 秋山 内田 佐藤 武田 秋山 馬場 西川 アクラブ 山谷 田中 高野 石川 武師 君江 悦子 和子 正之 昭男 政子 玲子 弘子 重 良祐 寅二 和 房江 雄 巌 第16東支部 第16東支部 第 第16東支部 第16東支部 第16東支部 第16東支部 第16東支部 第15支部 第15 支部 第15支部 第15支部 第15 支部 14 支部 14 社会奉仕活動部長 . 支 部 総務・会計部長 副会長・会計 北野町親睦会 みころも会 絹 絹 みころも会 しらさぎ会 北野町親睦会 長沼みのり会 みころも会 廿里桜林会 恩方シニア 恩方シニアクラブ 長沼みのり会 片倉台むつみ会 一田シニアクラブさつき会 会計部長 • 副会長 副会長 副会長 副会長 副会長 副会長 フレンド 会計 ンド クラブ 古賀 宮本 高橋 山本 宮越 内田 真上 平 山 東海林文子 羽 峰 有賀 小 元木 野 本 田 野沢孝子 尾 弘子 良子 政子 博厚 琢雄 幸子 谷子 良雄 代 行 秋 会計 第16西支部 第16東支部 第17 支部 第 17 第16西支部 第16東支部 第17 支部 第17 支部 第17 支部 716東支部 16西支部 16西支部 生きがい 支部 前会長・監査 友愛活動部 鹿島さくら会 上小比企山 しらさぎ会 堀之内朋友クラブ 下柚木さつき会 東中野みずほ会 片倉福寿会 片倉福寿会 小比企寿会 第 大塚寿クラブ 会計責任者 活動部長 会計部長 会計部長 一豊寿会 豊寿会 副会長 副会長 副会長 長

ナミ子 忠 稔 私たちはバ ア連の活動を応援し ています

幡

細谷

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 | 〇 | 〇 | 〇 | 〇 | 〇 | 〇 | PM 3:00- 6:30 | 〇 | 〇 | 〇 | / ○ | / 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 エクセレント2F

圆669-8288

千葉

小島

田

倉

人社団清仙会

【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

内

総合内科専門医 新谷 英滋 アレルギー専門医(糖尿病、高脂血症、高血圧、アレルギー)

月火水 金 • 30~12:00 lacktrianglePM 2:00∼ 6:00

八王子市千人町 4-13-2 **2042-673-3033** https://shinya-naika.com/

岡

林

内科・外科・脳神経外科 みなみ野シティクリニック

 9:00~12:00
 〇
 〇
 〇
 〇
 〇
 休

 15:00~17:00
 〇
 〇
 休
 〇
 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

2042-632-5500

http://みなみ野シティクリニック.com

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

清

堀

込久美子

院長 森 英 亮 月火水木金土田祝 • 9:00~13:00 lacktrian16:00~19:00 • • ▲土曜は9:00~12:00 14:00~16:00

各種保険取扱(国保·社保·生保·労災·交通事故)

八王子市大和田町5-26-1 公042-644-2671(代)



久保 会 赤羽

雅

あなたの脳を 性化させます!!

まずはクリック! ニチコミ

検索▼

糸瀬

春美

第2支部 支部長 清水

PID-DOM: DOM: DO	713.3.
単位クラブ名	会 長 名
平岡いきいきクラブ	塚本 道男
小門町友愛会	金井 ツル子
登喜和会	清水 努
八幡町神武会	井上 利夫

第3支部 支部長 加藤 上直

単位クラブ名	会 長 名
万町二丁目親和会	橋本 謙吉
万町山百合会	廣瀬 匡史
明和会	鈴木 祥夫
緑町東緑寿会	小此木庄三
寺町双和会	長橋 正幸
緑町西緑寿会	佐藤豊明 (代理)
緑町南緑寿会	加藤 上直

第4支部 支部長 眞﨑 民子

710 - D-CH1 2-C	
単位クラブ名	会 長 名
明三クラブ	山本 高助
一楽会	小山 寿徳
三楽会	白井 靖信
明友会	青柳 浩男
新町長寿会	眞﨑 民子

第7支部 支部長 古家 米雄

単位クラブ名	会 長	- 名
上野町二丁目長寿会	大澤	一雄
台町四丁目相生会	小谷田	1與助
上野町第一櫻寿会	大谷割	≸太郎
台町ふたみ会	有川	勝彦
台町第三ふたみ会	佐藤	埓
上野町一丁目天満クラブ	古家	米雄
台町一丁目ことぶき会	栗山	禎造
台町いなほ会	岡本	勉

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	星 一男
中野団地シニアクラブ	秋場 京子
前田長寿会	風間 哲也

努 第9支部 支部長

単位クラブ名	会 長 名
富士見町白寿会老人クラブ	富田 正秀
石川友和会	内田庄太郎
宇津木クラブ	稲葉 剛
大和田第二楽友会	山口 昭男
大和田第三楽友会	初見 三郎
あやめ会老人クラブ	春原 勝信
大和田一丁目千寿会	佐藤 良信
石川友遊クラブ	小沼 友子
大和田第一楽友会	西幅 敬一
大和会	内藤 栄一

第10支部 支部長 大澤 健二 単位クラブ名 会 長 名 丹木町親睦会 芳賀 久伍 丹木町親睦会 大澤 健二

単位クラブ名 会長名 館町むつみ会 鳥塚和男 上館むつみ会 完山貫一 榛名福寿会 杉本章吉 めじろ台第一むつみ会 豊森幸男 狭間福楽会 五十嵐 誠彦 めじろ台第二むつみ会 坂元 芳彦 めじろ台第三むつみ会 松原 清志 館ヶ丘銀星会 加藤暁美 館町団地シルバークラブ宮下勝夫	第11南支部	支部長	松原	清志
上館むつみ会 完山 貫一 榛名福寿会 杉本 章吉 めじろ台第一むつみ会 豊森 幸男 狭間福楽会 五十嵐 誠 めじろ台第二むつみ会 坂元 芳彦 めじろ台第四むつみ会 西条 幸彦 めじろ台第三むつみ会 松原 清志 舘ヶ丘銀星会 加藤 暁美	単位ク	ラブ名	会	長 名
様名福寿会 杉本 章吉 めじろ台第一むつみ会 豊森 幸男 狭間福楽会 五十嵐 誠 めじろ台第二むつみ会 坂元 芳彦 めじろ台第四むつみ会 西条 幸彦 めじろ台第三むつみ会 松原 清志 舘ヶ丘銀星会 加藤 暁美	館町む	つみ会	鳥塚	和男
めじろ台第一むつみ会 豊森 幸男 狭間福楽会 五十嵐 誠 めじろ台第二むつみ会 坂元 芳彦 めじろ台第四むつみ会 西条 幸彦 めじろ台第三むつみ会 松原 清志 舘ヶ丘銀星会 加藤 暁美	上館む	つみ会	完山	貫一
狭間福楽会 五十嵐 誠 めじろ台第二むつみ会 坂元 芳彦 めじろ台第四むつみ会 西条 幸彦 めじろ台第三むつみ会 松原 清志 舘ヶ丘銀星会 加藤 暁美	榛名福	壽会	杉本	章吉
めじろ台第二むつみ会 坂元 芳彦 めじろ台第四むつみ会 西条 幸彦 めじろ台第三むつみ会 松原 清志 舘ヶ丘銀星会 加藤 暁美	めじろ台第	一むつみ会	豊森	幸男
めじろ台第四むつみ会 西条 幸彦 めじろ台第三むつみ会 松原 清志 舘ヶ丘銀星会 加藤 暁美	狭間福	副楽会	五十月	嵐 誠
めじろ台第三むつみ会 松原 清志 舘ヶ丘銀星会 加藤 暁美	めじろ台第	二むつみ会	坂元	芳彦
舘ヶ丘銀星会 加藤 暁美	めじろ台第	四むつみ会	西条	幸彦
10 71 1	めじろ台第	三むつみ会	松原	清志
館町団地シルバークラブ 寛下 勝丰	舘ヶ丘	銀星会	加藤	暁美
昭明国地グルバー ノブノー 日十一 防八	館町団地シバ	バークラブ	宮下	勝夫

第11北支部 支部長 八木 啓充

単位クラブ名	会 長 名
三軒在家万会	古川りう子
散田東町朗友会	柿崎 賢吉
東雲寿老会	秋山 妙子
船田友愛会	津里 昭一
長房南団地友の会	伊藤 圭一
朝日ヶ丘長友会	八木 啓充
中散田寿康会	細野 弘

春原 勝信 第12支部 支部長 佐藤 勝彦

単位クラブ名	会 長 名
寿和会老人クラブ	秋野 孝三
元二喜楽会	本橋 慎六
横川第三友寿会	柏崎亨
元一福寿会	笹野 博
老人クラブ若竹会	梅花 賢司
大柳和加柳会	松永 敏夫
川園会老人クラブ	佐藤 勝彦

第13支部 支部長 荒井 正利

単位クラブ名	会 县	長 名
上川福寿会	白崎	順
上川町栄寿会	高野	英男
上川町明鏡会	小林	正光
美山町寿会	瀬沼	茂
犬目第一桜寿会	荒井	正利
犬目第二桜寿会	木崎與	は志昭
川口町西部千歳会	小谷田	照男
唐松明生会	清水	賢二
美山苑つつじ会	大信日	日 榮
楢原東部シニアクラブ	堀喜	氢久夫
川口町中部明生会	田中	正臣

第14支郵 支部長 宜縣 去排

ᄴᅜᄊᄜ	又叫又	同却"	干加
単位ク	ラブ名	会長	長 名
恩方シニ	アクラブ	髙野	幸雄
第七老	葉会	本村	静子
楠木ク	י ラブ	工藤	浩一

第15支部 支部長 八木 敏雄

単位クラブ名	会 長 名	ı
幸楽会	八木 敏雄	
壮友会	秋間 甠	i
ふたば会	塚原 稔	,
廿里桜林会	峰尾 隆幸	:
裏高尾会	前田 利雄	
三田シニアクラブさつき会	元木 元仁	
みころも会	内田 正子	: _

第16東支部 支部長 宮下 崇

単位クラブ名	会 長 名
北野千歳会	古山金十郎
高嶺クラブ	亀井 浩司
片倉台むつみ会	丸山 節子
長沼みのり会	飯島 正一
北野町親睦会	奥野 総一
北野台クラブ	藤井 義孝
絹一・フレンド	平林 五六
しらさぎ会	小安 五郎
第一豊寿会	笹目 重夫
第二豊寿会	宮下 崇

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 孝栄

第17支部 支部長 髙野 令子

単位クラブ名	会 長 名
東中野みずほ会	髙野 令子
上柚木柚子の実会	勝澤 一行
大塚寿クラブ	中川 耕二
下柚木さつき会	田倉 正江
越野友愛クラブ	太楽 勇
鹿島さくら会	森田 三郎
堀之内朋友クラブ	熊沢 正之
紫陽会	斉藤 弘之

第18支部 支部長 磯田 哲夫

単位クラブ名	会 長 名
南大沢柚子の実会	磯田 哲夫
鑓水弥生会	小泉 渉
松木福寿会	近内 憲

私たちは八・シニア連の活動を応援しています



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

5. 042-663-2222

〒193-8505 八王子市裏高尾町273 高



中野団地診療所

診療時間	月	火	水	木	伷	H
午前 9:00~12:00	•	•	•	•	•	•
午後 3:00~ 7:00	•		•		•	
午後 2:00~ 4:30		•		•		

◆休診日/日曜日

- 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



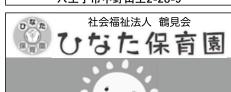
学校法人 矢 野 学 園

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 23042-622-0654 幼稚園 23042-622-0824

八王子実践 検索



八王子市石川町 1094-2 電話 042-656-8816

八王子市基本健康診查·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)

月一士 9:00~11:30 14:00~16:00 月一士 9:00~11:00 13:30~15:00 内 科 精神科 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 **本637-1001** (京王線北野駅徒歩10分)

診療時間

 $AM 10:00 \sim PM 1:00$ $3:00 \sim PM 6:00$ 休診日:日曜、火曜、祝日

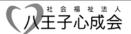
東京都八王子市旭町9番1号 八王子スクエアビル10階

TEL (042)642-0045

2019年度 事業報告

月	日	活 動 名	場所など	担当部
4月	16 日	第 11 回将棋同好会大会	台町市民センター	将棋同好会
	9日	第 18 回グラウンドゴルフ大会	上柚木公園多目的広場	健康増進部
5月	19 日	健康フェスタ・食育フェスタ	エスフォルタアリーナ八王子	健康増進部
	22 日	定期総会	いちょうホール (小)	総 務 部
	6 日	第 13 回ゴルフ同好会大会	GMG八王子ゴルフ場	ゴルフ同好会
	13 日	第 17 回輪投げ大会	富士森体育館	健康増進部
6月	21 日	新任会長・理事研修会	富士森体育館	研 修 部
	25日•7月1日•2日	日帰り研修旅行	千葉県 茂原服部あじさい屋敷・勝浦海中展望台	研 修 部
	10 日	会報第 149 号	定期総会特集号	広 報 部
 7月	11 日	民踊流し講習会	台町市民センター	女 性 部
/ //	19 日	第 48 回 芸能大会	いちょうホール (大)	生きがい活動部
	22 日	無縁仏法要	八王子市営墓地・萬福寺	総 務 部
8月	3日	八王子まつり民踊流し参加	甲州街道	女 性 部
ОЯ	21 日	理事研修会	高尾山薬王院	研 修 部
	10 日	会報発行	芸能大会特別号	広 報 部
	10 日~ 12 日	第 50 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
9月	11 日	手作り講習会	来ぶハノエグ 日 個 イヤフラ ホール	女 性 部
7/3	12 日	赤い羽根共同募金	114 千円を八社協に預託	地域貢献活動部
	13 日	第 17 回ペタンク大会	滝ケ原運動場	健康増進部
	27 日	使用済切手・雑巾他の寄贈	武蔵野会スギナ愛育園	女 性 部
	5日	親切行為者受賞	八王子市役所	地域貢献活動部
10月	16 日	第 61 回ゲートボール大会	椚田運動場	健康増進部
10/3	18 日	第 12 回将棋同好会大会	台町市民センター	将 棋 同 好 会
	18 日~ 25 日	第6回「いきいき活動展」	JR 八王子駅南口総合事務所多目的広場	生きがい活動部
	8日	第 14 回ゴルフ同好会大会	GMG八王子ゴルフ場	ゴルフ同好会
	10 日	会報第 150 号発行	元気なクラブ特集号	広 報 部
11月	21 日	東京シニアペタンククラブ大会参加	中目黒公園	健康増進部
	28日・29日	女性部日帰り研修旅行	岡谷蚕糸博物館 茅野市尖石縄文考古館	女 性 部
12月	5日	棒体操・民踊講習会	北野市民センター	女 性 部
12 /3	24 日	歳末助け合い募金	約 640 千円を八社協に預託	地域貢献活動部
1月	15 日	新年懇親会	八王子エルシィ	総 務 部
	11 日	第 17 回健康づくり発表会	南大沢文化会館	健康増進部
2月	24 日~ 25 日	理事一泊研修旅行	南伊豆・富士山世界遺産センター、堂ヶ島温泉泊	研 修 部
	27 日	古切手・雑巾の寄贈	武蔵野会スギナ愛育園	女 性 部
3月	10 日	会報第 151 号発行	文芸特集号	広 報 部

私たちはバ・シニア連の活動を応援しています



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 2042-662-0801

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 2042-669-0771



社会福祉法人社会的に領い立場の人に番り添う
アゼリヤ会

養護老人ホーム 美 山 苑 ☎651-3616 老人ディサービス 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

」が規模多機能ホーム 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** 人と人とのふれあいを大切に 今後 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

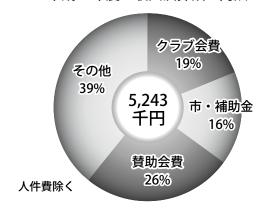
TEL.042-624-1515

社会福祉法人

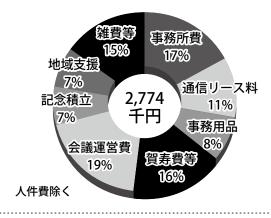
敬愛学園

八王子市散田町5-35-5 **23 042-663-4017**

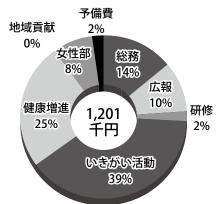
平成31年度 収入決算額 内訳



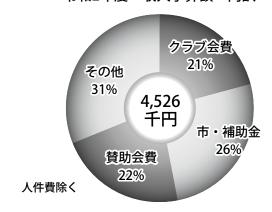
平成31年度 本部運営 決算額



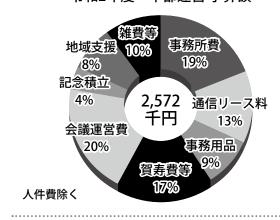
平成31年度 事業部運営 決算額



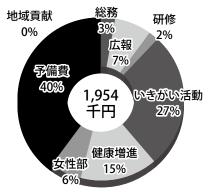
令和2年度 収入予算額 内訳



令和2年度 本部運営 予算額



令和2年度 事業部運営 予算額



私たちは八・シニア連の活動を応援しています

MAKE & REFRESH

プラスチック成形加工・金型設計製作

株式会社セイホー

八王子市東浅川町 538-9 TEL. 042(665)6771 FAX. 042(665)7070 http://www.seiho-jp.com



OGAWA 株式会社 プレブン 塗装工事/リフォーム/インテリア 防水工事/ビルメンテナンス

八王子市元横山町 3-4-10 TEL **042-624-1166** 一般土木・土木建設改修工事 総合解体・斫り工事一式

◆ 類杉本総業建設

八王子市散田町 4-21-15

2042-665-5662 FAX042-665-5663

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



木製建具・家具・アルミサッシ・内装 エクステリア・リフォーム工事一式

₩ 有限会社 クマガイ

八王子市諏訪町 310-4 TEL 042-651-2457 FAX 042-651-2517 http://www.kumatate.jp

令和2年度 月別の活動予定

月	日(曜日)	開催情報	活動名	場所など	担当部
4	23 日 (水)	延期	将棋同好会大会	台町市民センター	将棋同好会
	14日(木)	延期	第20回グラウンドゴルフ大会	富士森陸上競技場	健康増進部
5	17日(日)	中止	健康フェスタ・食育フェスタ	エスフォルタアリーナ八王子	健康増進部
	20日(水)	書面表決	定期総会	いちょうホール(小)	総務部
	4日(木)	延期	ゴルフ同好会大会	GMG八王子ゴルフ場	ゴルフ同好会
6	18日(木)	延期	第18回輪投げ大会	市民体育館	健康増進部
	23 日(火)	中止	新任会長•理事研修会	市民体育館	研修部
	10 日(金)		会報第152号発行	定期総会特集号	広報部
7	中 旬	中止	民踊流し講習会	台町市民センター	女性部
'	20日(月)		無緣仏法要	八王子市営墓地・萬福寺	総務部
	22 日 (水)	延期	第49回 芸能大会	いちょうホール(大)	生きがい活動部
8	15 日(土)	中止	八王子まつり民踊流し参加	甲州街道	女性部
0	下 旬	延期	理事研修会		研修部
	10 日 (木)	延期	会報発行	芸能大会特別号	広報部
	15 日(火)		第51回 趣味の作品展	東急スクエア11階	生きがい活動部
9	~17日(木)		16日(水)手づくり講習会	ギャラリーホール	女性部
	18 日(金)		第18回ペタンク大会	滝ケ原運動場	健康増進部
	23 日(水)		無緣仏法要		総務部
	下 旬		使用済切手・雑巾他の寄贈		女性部
_	上 旬		棒体操	北野市民センター	女性部
10	中 旬		第7回 高齢者活動展示会 「いきいき活動展」	場所未定	生きがい活動部
10	22 日(木)		第62回ゲートボール大会	滝ヶ原運動場	健康増進部
	下 旬		将棋同好会大会		将棋同好会
	下 旬		女性部 日帰り研修旅行	場所未定	女性部
	上 旬		赤い羽根共同募金		地域貢献活動部
11	10 日(火)		会報第153号発行	元気なクラブ特集号	広報部
	12 日(木)		ゴルフ同好会大会	GMG八王子ゴルフ場	ゴルフ同好会
	下 旬		写真同好会	場所未定	写真同好会
12	上 旬		棒体操	場所未定	女性部
12	中 旬		歳末助け合い募金	八社協に預託	地域貢献活動部
1	13 日(水)		新年懇親会	八王子エルシィ	総務部
2	下 旬		古切手・雑巾の寄贈		女性部
	未 定		第17回健康づくり発表会	場所未定	健康増進部
3	10日(水)		会報第154号発行	文芸特集号	広報部
3	22 日(月)		無縁仏法要		総務部

開催情報:新型コロナウイルスの感染拡大防止対策などによる変更

2020.06.09現在

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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…

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**

*s*anw*a*

八王子市加住町 1-417-3 TEL (042)691-1805 FAX (042)691-1806 認証・登録番号 0000850







八王子市丹木町3丁目78番地2

2042-649-9588 FAX042-649-9590

[E-mail] support@grows-2610.co.jp

PilreSports 株式会社

ファイアースポーツ

八王子市高月町 2218-1 TEL 042-696-6776 FAX 042-696-7384



TEL 092-292-6538 **ベ**ニチコミ

高尾を過ぎ、

大垂水近くなると

車内アナウンスが「シニアバスの

地域から…こんにちは

脱コロナ

朝日ヶ丘長友会 会長 八木 啓充

体力・脳力の衰えが気にかかりま 止まってしまいました。 全てのイベントや老人会の活動も ころから始まった「三密」生活で 何もできない無為な日が続き、 ・テレビの主役になり、 车 Ó 11月末から新型コロナが 何もしな 2 月

る特効薬だと考えました。 密」を避け、体力や気分を 季節、近くの山を歩くのが 人静や二輪草などの山野草が咲 桜の季節が過ぎ、野山にスミレ、

中には乗客も少なく で9時5分に乗りました。 密集を気にしてマスク姿で乗って 王子のダイエーで弁当を仕込み、 |行きのバスに「西八駅入り口| 日に3便しかない八王子発相模 晴天に恵まれた4月半ば、 バスの す。

ご利用は、 ります。そこを過ぎると有料とな 下車し、ばらばらに登り口 ようで、 客のほとんどが同じような考えの もありました。今日のコースは大 度ほど繰り返しました。 りますのでご了承ください」と2 垂水より東京都と神奈川県の県境 密」とともに他県への移動の自 を歩く尾根コースです。 みな大垂水バス停で 次の大垂水が最後とな 確か バスの乗

みなさんと別れました。 別のコースを歩くことに と歩き始めました。私は一人

に咲いていて感激です。 まり一般的でない道で、 ヤマルリソウは山の斜面に自 に小さな淡青色の花をつけま 生し、下へと蔓状に伸びる茎 マルリソウの咲く季節です。 マルリソウが群生しているあ この季節は毎年決まってヤ 私のとったコースにはヤ

> した。 のうっとうしい気分は晴れま

高尾山の山並みが、南側は津久井 スは、 と横たわっていて、 続きます。 り、快適な尾根歩きです。このコ そこから間道を県境コースに上 その向こうに丹沢山塊が黒々 北側は国道20号線、 峰の薬師 さらに

晴れ晴れとした気持ちで 1日は終わりました。 快い疲れと 山口でひとまずコロナに負けな 帰りは梅ノ 木平に下り、 高尾登

夕やけの里 曹洞宗

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

電話 042-651-3016 八王子市 西寺方町223 携帯 090-4712-6088

kanseiji.com

真言宗 智山派

八王子市散田町 5-36-10 **5**042-661-5921



一面に咲いていたヤマルリソウ

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

净土宗極楽寺

八王子市大横町7番1号

臨済宗南禅寺派

八王子市山田町 1593

5 042-661-9049 Fax 042-661-9020

曹洞宗

八王子市初沢町 1425

25042-661-6852

真言宗智山派

メモリアルパーク吉祥天

八王子市長房町 58-3

Tel.042-661-5448 Fax.042-667-3905 1000000

0

があり、

他の先生を

張りたいと思

7

い

きたいと希望

好評で、さらに続け

この体操教室が

探したところ、

組

ます

体操の

先生

が 回 間 7

お

0)

ペ

1

スで続け

口 その

につき2時

後、

月 3

良い古さ」 大切に

川口町西部千歳会 会長 小谷田 照男

炭燃料の乗り合いバスが走ってお まれており、のどかな田舎町です。 子どもの を秋川街道が通り、 王子の北西部方面にあり、 頃の早い時期に鼻高の木 Ш 町 西部千 左右は山で囲 一歳会は、 中心部 八

登 録 No り、 活動 す。千歳会は現在 L た。 村 しています。 千歳会ができたのも早く、 • 0) 10の昭和37年11月27日で 頃から進んでいた地域 100名前後で ĉ

ます。 い る活動が 会報誌で10 に 介 Ü あ た 年 ŋ

その中にあって、 10 年 -以上続

して 操です。 ほど前 ただき、 先生 有 行 事 志による健 0) 出 ただきまし 中 1年間指 初めは市 -で無料 張 紹 して 康 導 V で 0 体

操も行 を毎 も取り組んでいます。 まいりました。 で元気な高齢者が大勢おられ 内容的には体の全体の柔軟体操 回 今後も続けたいと思います またゲーム感覚で行う体 体とともに頭の体操に おかげさま

ます。 す。 が、 なっています。 たものです。 はこの大会で歌うのが楽し の裏方だけを行っていたの も音痴で、 現在は手作業で行っています。 勝てず、最初は自動選曲でしたが、 かりです。 置を店じまいに合わせて払い下げ 年も前のLD版を使って行って のスナックにあったカラオケ装 もう一つの活動の紹介をします 私どものカラオケ大会は何十 70過ぎてから習い始め、 この装置は、 このカラオケでの大会 今では機械の古さには 曲名は懐かし この地域に唯 い曲ば ひみに です

も楽しく健康に過ごせるよう、 頑

今後も老人会行事も会員ともど 私たちは八・シニア連の活動を応援しています

セレモアホールディングス



入会金50,000円のみ、月々掛金なし、年会費な 他に類のない 特典の会 复制度

おかげさまで 会員26万

年季の入ったカラオケ装置

品質保証 ISO9001 認証取得 モア共済

特にお葬儀

入会 申込 65 365日24時間受付 00



■八王子本社/八王子市大横町 13-20

■東京紀尾井町本社 ■新宿本社 ■相模原本社 ■埼玉本社 ■所沢本社 ■立川総本社

セレモア品質。 - CEREMORE QUALITY—

入会金50,000円のところ 八・シニア連の皆様に限り

45,000 円(税込)

ネット割引

インターネットから お申し込みの方はでき 入会金 3,000 円引





設の建設が進み

(現在11施設)、

良さから、

老人ホームなど福祉

動

ずれも町の発展に寄与していま

歴史ある山間の町で

瀬沼

夷山町寿会 会長

りました。 在の「美山町」 機運が高まり、 和30年 旧町名 4 に町名変更にな 昭和31年10月、 山人 八王子市 の見直 への 合

の最西部はあきる野市戸

倉に

北は上川 町になります。 |川町、川口町に続く山間||山稜を越えて南に小津町 町

がありましたが、 業の操業が開始され、 る地場産業から、 が見込まれて 材木、薪炭の生産と養蚕業によ 道路、 昭和36年、 良質な骨材の産 幾多の問題 河川の改 砕石

す。 1 1 \Box なっています。 は約2200人、 00世帯ほどに 現 在 地域

80世帯)。 月 21 日、 す 総会が開かれていま が古く、 の皆さんにより設立 (現在、会員90名、 畄 町寿会は歴史 当時(昭和36年4 の有志

会、新年会を兼ねて 相 催 談、 現在は、 のお誕生会 敬老会、忘年 4 回 健康

騒音等の問題を抱えていた市内の

-成4年から工業団地として創業 -小企業の工場が集団で移転し、

ています

現在

20社が操業)。

豊富な緑の環境と立地条件

に採掘の終わった跡地には、振動・

修が進み、

人口が増加、

既

動、 などで親睦を深めています。 り組むとともに、 を中心に、グラウンドゴルフ、ゲー 貢献活動、 雀等の生きがいを高める活動に取 トボール、輪投げ等の健康増進活 地域清掃や資源回 ダンスや踊り、 隔年に実施の研修旅 友愛ふれあい活 カラオケ、 収等の地 域 麻

活動してまいります。

茂

仲良く活動しています(写真は旅行の記念写真)

私たちはバ・シニア連の活動を応援しています

臨済宗南禅寺派 甲州街道 小佛宿

近いですが、親睦をより深め、

日々

現 在

会員の平均年齢は80歳に

を楽しく暮らしていただけるよう

しゅう

〒193-0841 八王子市裏髙尾町 1785 寶珠寺

2042-663-2013

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。

冶龍山

八王子市戸吹町 193 **☎042-691-0246**

霻 屋

中央霊園管理事務所 ☎042-691-3711

八王子市千人町 2-14-18

2042-661-0960

曹洞宗

八王子市加住町 2-64

2042-691-0933

浄土宗 稱讚寺

八王子市下恩方町 2023 TEL 042-651-3683

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

八王子市緑町 235

2042-622-4750

令和2年度 八・シニア連 賛助会員一覧

No.	賛 助 会 員 名	電 話 番 号		
1	あさひ国際旅行(株)	042-656-5602		
2	S&Aいとう事務所	042-626-7826		
3	三愛病院	042-691-4111		
4	シルバーサポート(株)	042-654-8641		
5	(株)新中央トラベル	042-542-4080		
6	(株)セレモア	042-626-1711		
7	(株)創研 八王子支店	042-635-1271		
8	(株)高尾輸送サービス	042-669-0960		
9	(株)旅フレンド	090-7008-3867		
10	東京海上日動火災保険(株)八王子支社	042-644-7311		
11	(株)ニチコミ	03-5718-3900		
12	(株)橋本自動車学校 ロテンガーデン	042-772-2245		
13	(株)八王子エルシィ	042-623-2111		
14	株式会社 メガネスーパー	0465-24-3611		
15	医療法人社団 親和会 野猿峠脳神経外科病院	042-674-1515		
16	(有)ユアサ保険サービス	042-625-7447		

【1年間の休会】

1	(株)ショッパー社	042-649-3590
2	太陽の里	090-1880-8033

私たちはバ・シニア連の活動を応援しています

地元の発展とともに・・・ 「開かれたお寺」「冬和の寺子屋」を目指しています…



入王子市大谷町670 **四**042-642-8108 きら真心・信頼の葬儀社 図を煌ハートセレモニー

> 葬儀 受付窓口 24時間365日 受付・対応

有限会社 煌工房 「唐松営業所」 TEL 042-654-2749 FAX 042-654-7564 真言宗 智山派

金東山西蓮寺

八王子市石川町 13

2042-642-8337

臨済宗 南禅寺派

玉鳳山 長泉寺

八王子市長房町 1258

☎/FAX042-661-1536

曹洞宗

光輝山龍見寺

八王子市館町 1630 **2**042-664-1630

八王子西樹木葬墓地 永代供養墓地·一般墓地

臨済宗南禅寺派

兜率山 西笑院

入王子市山田町 1560 TEL 042-661-7310 FAX 042-661-7332

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策等の対応

- ★上半期で開催する予定の軽スポーツ大会(グラウンドゴルフ・輪投げなど)や同好会 (将棋・ゴルフ)は、延期又は中止しました。
- ★八王子まつりの民踊流し参加は八王子市の対応に合せて中止し、芸能大会などの文化活動も延期しました。
- ★いわゆる「3密」を避けるために、定期総会は書面表決で開催し、常任理事会(4月~6月)も書面配布としました。
- ★組織運営上必要である最小限の活動(三役会の開催等)は、十分な対応をしながら行っています。

令和2年6月 (鈴木総務部長)

令和2年度 定期総会(書面表決)

- ★令和2年度の定期総会(5月20日)は、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策等により、常任理事会(4月8日の書面提案)において書面表決で開催することが承認され、併せて本部役員の就任も提案通りで承認されました。
- ★定期総会(書面表決)では、※第1号議案(平成31年度事業報告)、※第2号議案(平成31年度会計決算報告及び会計監査)、※第3号議案(令和2年度事業計画(案))及び※第4号議案(令和2年度会計予算(案))のすべてが賛成多数で可決されました。

(鈴木総務部長)

に、今後とも宜しくお願いします。
□に、今後とも宜しくお願いします。
□に、今後とも宜しくお願いします。
□に、今後とも宜しくお願いします。
□に、今後とも宜しくお願いします。

ています。(宮下)

められています。 (宮下)かられています。 (宮下)の活動の一翼を担っているシニアクラブの活動では、新型コロナウクラブの活動では、新型コロナウル活動の一翼を担っているシニアの「フレイル予防」で社会参

を掲載しました。
2頁と3頁でこの予防活動の方法いきいき課資料提供)を載せて、フレット(八王子市福祉部高齢者フレット(八王子市福祉部高齢者、

乳腺科

れたこともあって、紙面構成を大対策等による緊急事態宣言が出さ型コロナウイルスの感染拡大防止して発行する予定であったが、新して発行する予定であったが、新

きく変更せざるを得なくなりまし

私たちはバ・シニア連の活動を応援しています

Tenjin Medical Clinic (大駐車場あり) 土曜午後診療

午前9時~12時 / 午後2時30分~6時

午前9時~12時 / 午後2時30分~4時30分

んじん内科外科

休診日 水曜·日曜·祝日 八王子市小比企町480-1

曜





八王子市大和田町 6-10-26 20120-058-087



