

八・シニア連

3

第154号

2021

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/>



常任理事会



歳末助け合い募金預託

[特集] 支部長のつぶやき

- 下期活動報告
- フォトギャラリーの開始



使用済み切手他の寄贈



第4支部グラウンドゴルフ同好会



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2年度下期活動報告

総務部

① 東京都知事表彰

◆ 12月2日

◎ 特別優良老人クラブ

第7支部 台町四丁目相生会

◎ 一般優良老人クラブ

第16東支部 第二豊寿会

広報部

① 会報153号発行

◆ 11月10日

◎ 文芸作品特集

② 会報154号発行

◆ 3月24日

◎ 支部長のつぶやき特集

◎ フォトギャラリー開始

研修部

無し

生きがい活動部

無し

健康増進部

無し

地域貢献活動部

① 赤い羽根共同募金

◆ 9月9日

八王子市社会福祉協議会へ

107千円を預託

② 歳末助け合い募金

◆ 12月16日

八王子市社会福祉協議会へ

約451千円を預託

③ 元年度歳末助け合い募金

◆ 11月16日

八王子市社会福祉協議会から

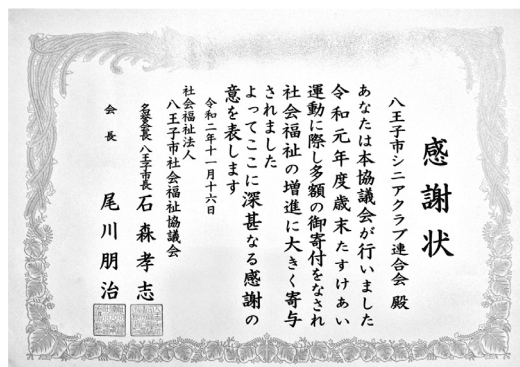
感謝状授与

女性部

① インクカートリッジ他の寄贈

◆ 2月26日

武蔵野会へ



じせだい ひつ 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

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

税理士法人 **オンリー・ワン**
杉本・水島事務所

所長 水島 栄司 -EJI MIZUSHIMA-
税理士

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/

住宅リフォーム
水まわり・外装工事

住まいのご用聞き

リフォーム創研

八王子市みなみ野 3-15-3
TEL.042-635-1271

0120-33-1966

ここで工事 **水越設備**

水まわり 何でもご相談下さい

八王子市片倉町 2243
0120-325-333

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

お問合せ フリーダイヤル 0120-372-110
お申込みは 押入れ産業 検索 www.oshiire.co.jp/

トランクルームの **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

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

銅・鉛・シンチュー
鉄くず・自転車
バッテリー・給湯器
アルミ・食器等...

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

懐しい多忙と

淋しい予定空欄

八・シニア連会長

田中 恭男

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症に弄ばれ、連合会も3密対応やマスク・手洗消毒など「人と人との交わり」に至るまで制約され、計画した健康づくりや介護予防、仲間を広げるなどの諸活動が全て中止となり、誠に残念な一年間となりました。

このような状況下でも、社会奉仕活動においては、見守りや公園清掃などを含め赤い羽根募金、歳末助け合い募金、無縁仏回向や切手・テレカの提供など、会員の皆様のご協力で、心より感謝申し上げます。

私は週2〜3回の事務所での業務や行政との調整も無くなり、週一回ほど事務所へ顔を出す程度で時間の利用に悩む状況となりましたが、週3日の図書貸出しボランティアを9人の仲間と分担して対応することができて、読書が趣味の私にはありがたいことになりました。読書で、特に印象に残ったもの

は次の四件でした。

- 一 風神雷神図屏風(国宝)の作者俵屋宗達の作風と生き様でどの様に悩み表現したか
- 二 洛中洛外図屏風(国宝)の狩野永徳の表現意図は2485人物は?
- 三 奈良東大寺の仁王金剛立像(国宝)の仏師運慶
- 四 小説家葉室麟の作品など

読書で私の理想と思える幸せな一時を過ごすこともできました。さて、令和3年度に向けて各支部クラブの皆様も地域実情に合わせた工夫を行い、介護予防や健康寿命を伸ばす活動など高齢者の知恵と活力で沈んだムードを吹き飛ばしていこうではありませんか。

運転免許証の更新

八・シニア連 総務部長

鈴木 長一

昨年11月に運転免許証の更新に行きました。三年前は認知機能検査の点数が低く、三時間コースの受講が決まり、その時の試験官に「あなたは車に乗る資格がなく、免許証を返納した方が良く、必ず交通事故を起こす」といわれ、

いやな思い出だけが残る免許更新でした。あれからの三年間、私は絶対に交通事故と違反はしないと心に誓い、交差点の左折右折には、小学生の交通安全教室のように、「右良し左良し」と心の中で復唱しながら、また、一時停止は完全停止として運転に心がけました。そして三年が無事に過ぎ、免許更新が近くなつて家族が一同に会した時、免許返納を話しました。

三年前のことや、そのことをトラウマのようにずっと引きずっており、動作や記憶が以前より悪くなっていることなどです。子供たちからは、大賛成の声が聴けると思っていたが「親父さん、年が来たからと無理に運転免許証を返納することが必要だと思わな

いし、親父さんをまだまだ社会が必要とされているならば、更新した方が良くと思う。それが嫌なら乗らなくなつて良いよ。人生百歳を考えたとき親父さんやお袋さんはまだまだ頑張れるよ」との言葉でした。これに背中を押され前回より良い結果で免許を更新しました。これからも安全運転に心がけ交通事故のない社会にしたいと願っています。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

造園 土木工事・緑地管理・伐採
枝葉根株チップ処理・堆肥生産販売

株式会社 **東緑化**

八王子市美山町804-1
☎042-659-0618

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

株式会社 **まごころ清掃社**

八王子市長房町 126-2
TEL.042-665-1761

NC自動機精密部品加工

有限会社 **北の根**

八王子市美山町2161-37
☎042-659-2797

株式会社 二子コミ

作りませんか?
句集・記念誌・自分史

パソコン
苦手でもOK!

まずはご相談ください!
TEL 03-5718-3900

有限会社 **原田工務店**

総合建築設計施工 都知事許可(特定)第28396号
一級建築士事務所 都知事登録 第30505号

八王子市川口町 3299
TEL 042(654)4336(代)
FAX 042(654)2821
URL <http://www.haradakoumuten.co.jp>

特集 支部長のつぶやき・・・日頃から考えたり感じていることなど・・・

けんりつ

第2支部長

清水 努

昭和17年7月の戦争中に生まれた。小学校、中学校、高校を卒業して社会人へと一本のレールの上を走った。朝起きて食事をして出勤して、暗くなつて家に帰って食事をして眠る。この繰り返しで定年を迎えた。毎日規則正しい生活をしてきた時には身体の異常は感じていなかった。定年退職をして自由時間に喜んで好きなことをしていた。毎日のんびりしている間に運動不足となり血圧が高くなり息切れがするようになった。ある日、車を運転中に気を失ってしまい、気が付いたらガードレールを倒して止まっていた。車とガードレールを壊しただけですんで良かったと思った。それからは自分の身体は自分で注意を払うようになった。果実酒が良いと聞いていろいろな果実酒を作って呑んだ。今は菓草酒に替えて毎日少量を呑

んでいる。運動不足解消のために太極拳と朝の散歩はかかさず続けている。散歩も工夫して歩き方にも変化を取り入れ、早歩きを15分したらゆつくり5分歩く、また、後向きに歩くことも取り入れていく。暇と時間は十分にあるので健康に良いと聞いたことは試してみることになっている。その効果だと思えるが血圧は安定し、足や腰の痛みも無いので正座ができるので好きなお茶席に参加したり旅行にも不便を感じない、不満のない毎日を送っている。

冬は外気が冷たく温度も低い。日照時間が短い。これらの条件ではウイルスにかかりやすい。ウイルスは低温ほど元気が良い。温度が低いとウイルスの飛沫が遠くまで飛び散る。日照時間が短いとビタミンDが少なく免疫力が低下して感染しやすい。3密を避け、人混みを避ける、大勢の人と交わらない、一定の距離を保つ、マスクをする、マスクは人に感染させない、感染を防げる。感染しても重症化を避ける効果がある、マスクから少しウイルスが入ってきててもその都度抗体ができてきた抗体で防御ができ重症化を防げる効果がある。

新型コロナウイルスについて

第3支部長

加藤 上直

緑町南緑寿会は1月13日に3密を避け予防対策をして町会会館で定員70名のところ27名が参加して東京大学医学付属病院医学博士の宮本寛治先生をお迎えして「冬場の新型コロナウイルス感染症予防対策」について講演していただきました。

室内を時々換気をする。ウイルスの量を少なくする効果、感染はある一定のウイルス量が必要。鼻の中を冷たくすると免疫力が落ちるがマスクは温度を保てるので予防ができる。新型コロナウイルスは人に感染したらいろいろ臓器に感染してウイルス量を増やす。日本人は死

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

ISHIDAの家 おかげ様で創業58年!! ■注文住宅 ■建て替え ■不動産売買 ■リフォーム 現地調査・お見積り無料!! 株式会社石田工務店 0120-376-164 北野住宅展示場 八王子市北野町 574-19

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 エバース第12 八王子ビル2階 TEL.042-631-4246

水のお困りごとご相談ください 東京都指定水道工事店 あなたの街の水道屋さん もろほし水道 TEL 042-625-4443 諸君設備工業 八王子市中野上町 5-26-8 もろほし水道 水まわりのトラブル・修理・取替・リフォームおまかせください

KUBOTA 社団法人 日本リサイクル工業会所属 久保田鉄鋼株式会社 KUBOTA TEKKO Inc. 八王子市中野上町2-18-3 ☎042-625-2171

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

亡率、重症化率が少ない理由として交差免疫があるとされている。新型コロナウイルスに似た風邪などにかかつていて抗体ができていとされている。

日頃の生活態度、バランスの良い食事、ビタミンDを増やす、過度なお酒、喫煙などを避ける。適度な運動や睡眠をとる。

このような講演を二時間30分くらいされました。参加された人はコロナに関する認識を改めて見直ししました。

このところ、会員が集まることが少ないのでお互いに情報交換をしたり、コロナに関することなどを先生に質問したりして、有意義な2時間を過ごしました。

散歩

第4支部長

眞崎 民子

いつ頃から散歩を始めたか振り返ると、35年くらい前に、呉服屋の仕立てを自宅で始めた頃だと思ふ。座り仕事の運動不足を補うため、夕方から浅川の堤防を西に萩原橋まで歩いたのが最初でした。年配の方が河川敷の木陰にテーパー

と椅子を置き、ポット持参で楽しんでに会話している姿を横目に、仕事に忙しく時間に余裕がない、シニア予備軍の私は羨ましく思った記憶があります。二十数年前に堤防の工事で一部通行止めになり、コースを東のあつたかホール方面の堤防に変え、時間も朝に変更して、冬は5時、他の季節は4時に起床して歩きました。人家もなく暗くて心細く、最初は猟犬2匹を連れて、中央線のガード手前の山田川まで行き、橋がなく引き返しましたが、その後下中田橋が完成してからは、中央線のガードまで往復55分歩きました。その日の気分が、北野の卸売センター交差点まで行き、小さな、ひまわり畑を見て楽しみました。10年くらい前からコースを変え、大和田橋から浅川大橋間の1周を25分で一人で歩きました。マンションの灯りが見え、人家もあり、散歩する人も多く、安心して歩けます。冬の暗い季節以外は、庭や川原の季節の花々を眺めて歩く楽しみがあります。昨年の5月の自粛期間中に、年甲斐もなく「ポケモン」ゲームを始めました。スポットを回ると、ご褒美があり、スポットの多い八王子駅北口の大鳥神社交差点付近の往

復15分くらいの短いコースを歩き満足していた時期もありましたが、健康面を考えると不安になり、昨年10月から以前の大和田橋のコースに戻り、スポットで道具を取得して歩いています。健康目的以外に、歩く楽しみが増えました。帰宅後は、ラジオ体操と太極拳を組み合わせた運動を約10分間して、家の前歩道や車道の端の掃除をするのが一日の最初の仕事です。一日の目標歩数は5000歩、平均一日8000歩以上は歩きますが、最近、歩幅が狭くなり歩数が多く表示され、歳を感じます。早朝の散歩は「体に良くない」と言いますが、私は「今日歩けば明日の健康に繋がる」と信じて、体力がある限り、歩きます。

コロナ禍でのクラブ活動

第7支部長

古家 米雄

昨年コロナの影響で上野町一丁目天満クラブでの活動も一部休止状態で縮小も余儀なくされているが、それでも会員皆様のためにできることは続けて行うことで、毎週日曜日のウォーキングは

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

4・5・6月
ゲストクーポン券

平日(キャディ付)消費税込¥14,850
※利用税が別途掛かります
満70歳以上の方が証明書を持参された場合は
ゴルフ場利用税が非課税になります。

J.G.A. K.G.A加盟
GMG八王子ゴルフ場
☎042-654-4311 八王子市川口町3515

不動産 地域に密着
おかげさまで 創業50年

有限会社 **大栄商事**
東京都知事(14)13819号
八王子市川口町1582番地
☎042-654-4961
秋川街道 新川口バス停前

畳で暮らす
内装仕上工事許可(般-1)112144号

有限会社 **森たたみ店**

八王子市上川町 3417-1
☎0120-374773
<http://www.mori-tatami.com/>

TK **TAKAO**
有限会社 **タカオ建設**
許可(般-11)第111703号

東京都八王子市式分方町160-7
☎042-650-7337

精密機械加工

有限会社 **知名製作所**

八王子市戸吹町 392-8
TEL 042-692-3454
FAX 042-692-3459

一般住宅・アパート・マンションの建物解体工事

合同会社 **八賢興業**
HACHIKEN KOGYO,LLC
東京都知事許可(般-1)第150465号

八王子市四谷町 750-8EYビル1F
☎042-649-6577

ペタンク等を天神公園で毎週水曜日に7名〜8名の参加で行っている。現在で一番参加者が多いのはピンポン部で、これは天神会館を借りて毎週月曜と木曜日に3時間程度行っているが、参加者は12名〜14名くらいで卓球台三台で今のところはシングルのみで行っているが、いずれはダブルスもできればいいかと願っています。

支部役員会も毎月第三火曜日午後一時より30分以内で終了できる

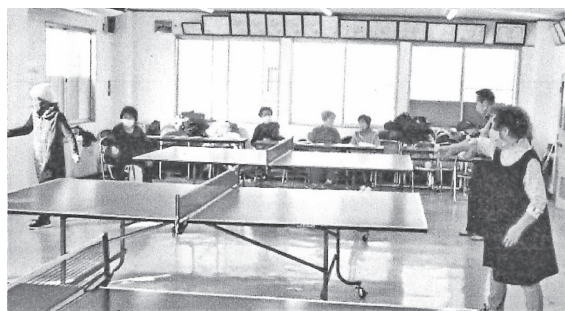


ペタンク (天神公園)

マスク着用で一日8km〜10kmの距離を2時間から3時間かけて歩いている。

1月10日日曜日には八王子八福神巡りを11名の参加で3時間かけて行うこともできた。

また、運動不足の解消に輪投げ、



天神会館でピンポン

よう続けています。上野町会館で。いずれコロナが終息しカラオケや旅行などが早くできることを願いつつ活動報告とさせていただきます。

雑感

第9支部 副支部長

内藤 榮一

私は、一昨年定年で退任するまでに八王子市民生委員児童委員協議会の代表会長を3年間務め、それから社会福祉協議会の理事も担当させていただき、高齢者に関わるさまざまな問題について勉強さ

せていただきました。

また昨年より単位シニアクラブ(大和会)の顧問をしていましたが、退任によりまた会長に復帰し、副支部長もしていますが、現在は、新型コロナウイルス感染症の影響により従来の活動がほとんどできませんが(かろうじてソーシャルディスプレイスとゴルフと少人数のためグラウンドゴルフと少人数のため書道部のみ活動)ワクチン等の開発が進み、感染が終息に向かえば、会員の皆様と協力し、今まで以上に活動を活性化させるとともに、支部活動も各会長さん方のご意見をうかがい、支部長さんと協力して情報活動も密にして、より充実した活動にしていきたいと思っています。

それから願わくば今までの経験を活かし、シニアクラブ内の活動に留まらず、町会や自治会をはじめ各種福祉団体と協力して、地域の高齢者の方々が少しでも生きがいを持って生活できる活動にも目を向けていきたいと思っています。どうぞよろしくお祈りします。



私たちは八・シニア連の活動を応援しています

全メーカー新車・中古車販売
車検・点検・钣金・塗装・保険

指定整備工場

有限会社 金子自動車

工場 東京都八王子市川口町 1645
TEL 042-654-4245

家屋解体業

木造・家屋・内装解体等

(有)ウエストバレー

八王子市上川町 1966-1
TEL:042-659-1430

ADK 有限会社 **青山電工**

東京都知事許可(般-29)第118053号

八王子市犬目町 483-6
Tel 042-634-8533
Fax 042-627-2182

OGAWA MAKE & REFRESH **株式会社 オガワ**

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**

警備員募集 シニア世代も活躍中！入社奨励金 50万円

M's security
M'sセキュリティ株式会社

八王子市横川町 2-2
TEL 042-628-7355

YSS 山下精密

そうした時に支部長に就任しその覚悟が問われたわけですが、私は「安心安全」を最優先にした方針でいくことにしました。新型コロナウイルスに感染しない、させないためにはどうあるべきか？人が密集する活動は中止する。当面のスケジュールとコロナの状況を見て早めの中止判断をメンバーに図っていくこと

ます。昨年コロナが始まり、コロナに終わる年となつてしまいました。世界的な新型コロナウイルス感染症は、私たちの健康と命を脅かす脅威となり日常生活に大きな影響を与えています。

11南支部は、2020年4月1日現在、10の単位クラブとその会員数782名、世帯数670の陣容で構成しています。運営は単位クラブの会長10名、健康増進部長、女性部部长、同副部長の13名が毎月第3水曜日に、横山南市民センター会議室に集まる「会長会」で行っています。

困っています。何もしなかった支部長の一年目は、3月を以て終わりになります。「安心安全」のためであったのだから仕方ないと自らに言い聞かせていますが、果たして来期のコロナは・・・先がまったく見えないので

にしました。当然「会長会」のみなさんも中止を受け入れてくれました。コロナウイルス感染の危険性の一つに、大勢が集まる密集があります。その危険を避けるため、昨年の4月以来「会長会」の他はすべて中止にしてみました。未知なる新型コロナウイルスの恐ろしさの一つに、高齢者が感染すると重篤化して、死に至ることが多いということにあります。高齢者の集まりであるシニアクラブの支部長として徹底的に臆病になることを決め要は感染しない、感染させないそのために、コロナウイルスが収束するまで我慢強く待つことにしました。

ただ、支部の活動に比べて集まる人数の少ない単位クラブにあっては、それぞれの会長の責任下で感染防止策を徹底した上で可能な活動を行ってきたことをここに表記しておきます。

**何もしない！
時が来るまでは!!**

第11南支部長
松原 清志

フォトギャラリーの写真募集中 (審査はありません)

- 写真の種類 デジタルまたはプリントL版
- 応募数 一人当たり1作品
- 応募方法 持参またはe-mailに添付
- 提出場所 八王子市シニアクラブ連合会
郵送 〒192-0063 八王子市元横山町1-29-22
e-mail hachishiniaren@tbz.t-com.ne.jp

- 提出資料
写真の標題、撮影年月日、
撮影場所、
会員名(賛助会員含む)、支部名、
クラブ名

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

バイクで元気!
元気でバイク!



正規ディーラー・BMW・ハーレーダビッドソン
コクボモーターズ
元横山町1-14-2 ☎042-645-6105

建具・家具・襖・内装一式・張りかえ

有限会社 **マルカネ**

八王子市大谷町898番地

☎(042) 644-2938
FAX (042) 646-0550

ネオン・電飾・各種看板

有限会社 **旭宣伝**

八王子市元本郷町3-10-14
TEL (042) 625-2645(代)

INUME

からだで感じる。こころに触れる。

犬目幼稚園

学校法人 秋山学園

八王子市犬目町488 ☎042-625-3298

共にかがやき、共にそだとう

船森保育園
FUNAMORI NURSERY SCHOOL

〒192-0046 東京都八王子市明神町4-9-1
TEL (042) 644-9044
FAX (042) 642-2247

GREEN HILL **グリーンヒル幼稚園**

《レストラン棟完備!!》

春・夏・冬休みの預かり保育
全平日 実施中!

八王子市寺田町432
TEL.042-666-1569

陵南公園



田中恭男

(第7支部 台町四丁目相生会)

ハ・シニア連

フォトギャラリー

晴海信号所から



宮下 崇

第16東支部 第二豊寿会

私たちはハ・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
 (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

うきち 歯科医院
 八王子市子安町 4-21-7
☎042-622-1427

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	●	●	●	/	●	▲	/
14:30~19:30	●	●	●	/	●	▲	/

▲土曜は午前 9:00~12:00、午後 14:00~17:00

杉浦医院
 みみ・はなのとくクリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
 10:00~13:00 ● ● ● ● ● ※ 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

植木皮膚科 形成外科

診療時間 当日受付 午前7時より

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~11:30	○	○	○	/	○	○
午後2:30~ 5:30	○	○	/	○	/	/

【休診日】木曜 日曜 祝日 水曜午後 土曜午後
 八王子市散田町3-6-24
☎042(665)6231
 【予約専用ダイヤル】**042(668)8280**

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分前をお願いします

【訪問診療(在宅医療)】 【理学療法科(完全予約制)】
 詳しくは受付をお願いします 東洋医学・リハビリテーション・マッサージ等

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 梶田町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

夫婦メジロ



陣内由晴

第13支部 美山町寿会

辻正司

賛助会員 (株)セレモア



蓼科の田園風景

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

SHIRATORI CLINIC 内科・消化器科・循環器科
白鳥内科医院
 受付時間 月 火 水 木 金 土
 8:45~11:45 ● / ● ● ● ●
 14:45~18:45 ● / ● ● ● /
 八王子市高尾町1580すえひろビル1F
TEL 042-662-3220

MINAMINO CITY CLINIC 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
 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休
 15:00~17:00 ○ ○ 休 ○ ○ 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://みなみ野シティクリニック.com>

長浜内科医院
 内科・循環器科・各種検診
 診療受付時間 月 火 水 木 金 土
 9:00~12:30 ○ ○ ○ 休 ○ ○
 14:30~16:30 ○ ○ ○ 診日 ○ /
 16:30~18:30 ○ / ○ ○ ○ /
 【休診日】木曜・日曜・祝祭日
042-667-8651
 八王子市台町4-44-10 西八平沼ビル202号

(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

思いをカタチに
句集
 TEL 03-5718-3900
 ニチコミ

特集 支部長のつぶやき...日頃から考えたり感じていることなど...

一陽来復

第11北支部長

八木 啓充

冬至の翌日、22日に青空がきれいな高尾山に登ってきました。さすがに登山者も少なく自粛しているのでしょう。

12月21日は冬至です。易经では冬至は一陽来復とも呼ばれているそうです。これは太陽(陽)の力が衰え陰の極みとなり、次の日から太陽が蘇り春となるのがこの日なので冬至・一陽来復と言われるのだそうです。

高尾山は一陽来復の山ともいわれています。奥の院の裏には浅間神社があり、かつてその社が奥の院そのものであったそうです。冬至の日に高尾山頂・紅陽台より眺める富士山頂に日が沈む(いわゆるダイヤモンド富士)ことから高尾山が霊山として開山され、一陽来復の山ともいわれていると聞き及んでいます。また、ご本尊は薬師如来で、新型コロナの蔓延から

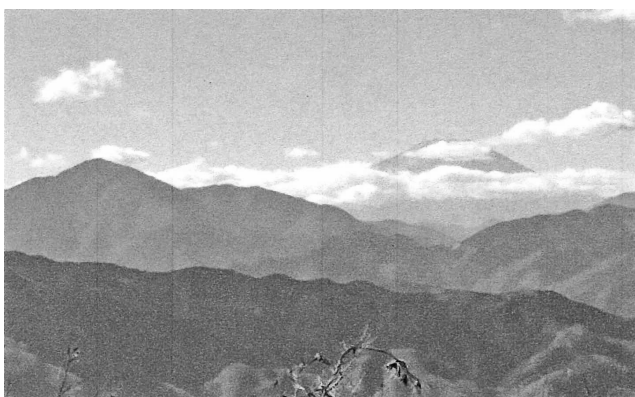
人類を救う仏様ではないでしょうか。

山頂に登り、一つ目の目的である富士を写真にと、撮影スポットの「もみじ茶屋」に行きました。カメラを構えましたが、今年は雨が少なく、富士山には雪がほとんどない黒富士。この季節で黒い富士を見るのは今までに記憶がありません。おまけに富士の辺だけ雲がかかっている、まるでコロナにかかった富士山です。しかし黒々とした丹澤の山陵は素晴らしかったです。

もう一つの目的は、シモバシラ(植物の名)を写真に撮ることでした。寒さも一段と厳しくなってきたので期待していたのですが、やはり雨が少ないせいかわつほどしか見ることができませんでした。再度挑戦したいものです。二つの目的もろくに果たせず、三つ目の目的は、薬王院に詣でることでした。

薬王院のご本尊である薬師如来に祈り、ワクチンが効いて人類の危機が救われて一陽来復すること

を心に念じ、人もまばらな御堂に暫したたずみました。なんとなくすつきりとした気分です、下山は、蛇滝への急な間道を下って蛇滝口へと下り、一陽来復の山行を終わりました。



高尾山頂よりの富士



シモバシラ

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

豊かな環境の中で育つ
学校法人 八王子中村学園
なかの幼稚園
八王子市中野上町5-32-13
TEL 042-622-3001 FAX 042-624-3103

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

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

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ
クロスワード
クイズ など
まずはクリック!
脳トレ ニチコミ 検索

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

高齢者の活躍

第13支部長

荒井 正利

東京から中央線の電車で西に向かっていると、小金井のあたりで車窓の風景が少し変わりました。立川を過ぎて多摩川を渡るとさらに気温も雰囲気も違ってきて、都会を離れたような気がしたものです。都心から40キロあまり、八王子は以前は東京とは別の地域のようには思われていたものです。しかし今ではこの程度がちょうど良いように思われます。

13支部は市の西北の旧川口村の地域にあります。東西に10キロあまりの細長い区域に11のクラブが活動しています。北と西側には低い山々が続き、そこに田畑も点在する郊外の場合です。市内に比べて随分いなかなのような雰囲気もあります。

下水やガスも通り、都市の近くで便利な生活をしながら、適当な「田舎暮らし」の気分を味わえる場所と言えます。暮らすには悪くないところだと思います。

私たちの世代の多くは昭和30年

代から高度経済成長期にかけて、勤めの人も自営業の人たちも猛烈に働いたと思います。皆で、日本の経済成長や生活水準の向上には貢献したのでしょうか、その反面、家庭や地域の交流などにおろそかな部分があったように感じます。仕事が一段落して自分の体が自由になり、何でもできるようになってきたものの、住んでいる地域や人とのつながりが少ない場合が多いものです。

こんな中で、地域のシニアクラブでの交流は大切なものになっていきます。同じ環境で同じ世代の間とのスポーツや芸能などの活動は、身体の健康はもちろん、いろいろな会話の中でお互いの「心の健康」を保つことの意味は大きいと思います。

近年、社会では高齢化の問題が叫ばれ、テレビなどではオレオレ詐欺や交通事故など、高齢者の負の側面ばかりが報道され、印象が悪くしています。

しかし、私たち高齢者には、仕事や長い人生での豊富な経験や知恵と知識があります。このような貴重な財産を持つ集団として、シニアクラブは地域にとって大切な

存在です。「もう歳だから」などとは言わずに「デジタル化」や「5G」のようなこれからの時流に乗って、今後も積極的な活動を通じて、地域に役立てていけたらと思います。

支部長近況

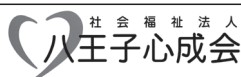
第14支部長

高野 幸雄

私はシニアクラブの皆さんとの交流に全力を投入しております。昨年コロナウイルスの感染拡大防止のために主要行事がほとんど中止になり、その上恩方シニアクラブの活動拠点である恩方市民センターが改修工事のために10月より令和3年3月まで使用できないことになり、懸命に会場探しに取り組み町会の小田野会館を使用することができるようになりました。

八王子市シニアクラブ連合会主催行事はすべてなくなりクラブ員皆さんの活動は支部、クラブ中心になりました。そこで衆知を集めて輪投げ大会を9月に行い、ペタペタ大会は小田野中央公園で行い、踊り練習、将棋大会は小田野

私たちは八・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 ☎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

穏やかで安心した暮らしを提供いたします

自然に恵まれた緑溢れる環境
ゆっくりくつろげる完全個室のお部屋

ショートステイ受付中(1泊2日 8,400円(税込))

社会福祉法人 八王子心成会 とぶき 登芙喜 心成苑
介護付有料老人ホーム
八王子市戸吹町1495番地
☎042-692-2926
<http://tobuki-sinseien.la.coocan.jp/>



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	日祝
8:30~11:30	●	●	●	●	▲	●	/

▲: 予約のみ 休診: 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

精神一般 / 認知症外来

TEL.042-623-5308

八王子市中野町 2082 <http://www.tama-hp.com>

相続登記はお早めに 各種登記 遺言相談

司法書士八木岡事務所

八王子市千人町3-2-5

西八王子駅北口徒歩2分
たましん西八王子支店駐車場となり

☎042-663-5591

決算・法人税・所得税・消費税・相続税
贈与税・会社設立 他

曾根会計事務所

SONE TAX ACCOUNTING OFFICE

税理士 曾根 真人
社会保険労務士 曾根 高伸

〒192-0904 八王子市市安町1-30-4 2階
TEL.042-631-5001 FAX.042-646-5212
E-mail sone-taxaccount@ad.wakwak.com

わたしたちは八・シニア連の
活動を応援しています

八王子施設長会

会館を使用しすべてがいつもどおりにできるようになりました。さらには間隙を縫ってGOTOトラベルも利用しようと打ち合わせして、11月18日に支部旅行も実施いたしました。これも天候に恵まれ天高く馬肥える秋の如く遠く山々がはつきりと見える良い天気の中紅葉も素晴らしく、群馬県藤岡でのみかん狩りは山にミカンの木が実を一杯つけて私たちを待っていました。ミカン狩りは楽しく明るい声があちらこちらで上る中、袋いっぱい詰めて持ち帰り、最高の旅行となり記念写真も紅葉真っ盛りを背景に撮りすべてが無事故で、楽しみました。

将棋大会も恩方シニアクラブで行い10名参加者があり楽しく真剣に対局しました。踊りは女性が毎月2回小田野会館で行い13名が芸能大会に参加して日ごろのけいこの結果を示したいと楽しく参加しております。

しかし年末に突如二人の方が癌などの病で入院され心配しております。一日も早く退院でき、また一緒に活動できるようにと祈っております。「高齢者」は日ごろから友人との交流が豊かにできる人がとても多く家族の理解も得て気持ちよく参加しています。そして免疫力も強く明るく元気です。シニアクラブへの参加がとも意義のあるものになってきました。

尊敬と信頼
第15支部長
八木 敏雄

《この1年の振り返り》
昨年の新年早々から新型コロナウイルスウィルス感染が蔓延し始めて、春になり陽気もよくなり、自然界が躍動の季節になりました。

ところが、「緊急事態宣言」が出され、地域およびわれわれの諸活動も休止になりました。

高齢者にとっては、地域の年中行事である、賀詞交歓会・お花見会・夏祭り・いちよう祭り・運動会・バス旅行・ハイキング・誕生会等が休止されて、本当になにもなかつた1年間であつたような空虚な感じでした。結果的に人との付き合い・出合いが激減したこともあつて、本当に淋しい1年でありました。

今後とも地域の年中行事を大事に継続させるためにも、新型コロナウイルスウィルス感染の蔓延を早期に終息させる必要があります。

そのためには各人が、それなりの行動を覚悟して実践することが必要ではないでしょうか。

特に八・シニア連のメンバーは、高齢者でありますので、範を示す立場にあることを肝に銘じておくことが大事になると思います。

《支部長のマインド》
各支部の支部長は、どのような方法で選ばれてくるのか不明ですが、私も2年間支部長役を実践しなんとか務めさせていただきました。支部は、各クラブの会長の集まりであるので、「尊敬」と「信頼」が活動のベースであれば、日常の活動は、問題なく展開ができると考えてきました。

では「尊敬」は、どのようにして醸成できるでしょうか？
活動を推進するために、お互いの役割を果たす中で生まれてくる

■ 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

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

臨済宗建長寺派
南極山 福寿寺
八王子市上川町 3998
☎042-654-4141

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

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

浄土宗 **稱讚寺**
八王子市下恩方町 2023
TEL 042-651-3683

ものです。
そして、この活動から逃げない
ことで「信頼」が生まれてくる。
さらに、信頼とは、裏切らない
ことです。

私のこだわり
第16東支部長
宮下 崇

私の生まれ故郷は信州であり小
さい頃に祖母や母が手打ちした蕎
麦の味が忘れられない。

50代後半から、一人暮らしの母
の面倒をみるために毎週日曜日に
帰省していた。実家の畑が空いて
いたので自分が栽培した蕎麦にこ
だわって「そば打ち」に挑戦した
ことがあった。

この畑仕事は、厳しい仕事に追
われていたストレスが癒される貴
重なひと時でもあった。

しっかり味の「秋そば」にこだ
わり、7月下旬に播種して晩秋に
収穫したそばを軒先に干し、足踏
み脱穀機と篩ふるいを使い分けたそばの
実を、古くから使っていた石臼で
ひいてそば粉に仕上げた。

そば打ちは、祖母や母の様子を

思い出しながら打ったが、この味
は格別であった。

最近、石臼でそば粉にする作
業が大変なので、八ヶ岳高原や木
曾の開田高原産のそば粉を購入し
て年越し蕎麦を楽しんでいる。

こだわりのもう一つは、味噌と
奈良漬けである。

味噌は、たんぱく質が豊富に含
まれるように品種改良された信州
大豆をそばと同様に栽培して収穫
選別したものを使って、5カ年分
を毎回、仕込んでいる。

本来なら味噌玉から仕込むのが
丁寧であるが、信州での冬季の仕
込が辛いため、八王子で正月明け
に樽仕込みにしたものを八王子の
酷暑を避けて春先に信州に運んで
熟成させている。

仕込みは、こだわりの大豆と信
州産の米糶と塩だけで行い、秋に
天地替えして翌年の春頃から味噌
汁で味わっている。

奈良漬けは、7月の下旬に自家
栽培した縞瓜で漬け込むことが信
州での夏の定番作業である。

たつぷりのふり塩で一昼夜後の
瓜汁で重し漬けを1週間行い、木
曾産の酒粕に2カ月間の飯漬けを
し、秋に改めて漬けなおす「二度

漬け」にこだわっている。

安定的な味に仕上げるまでには
3年くらいかかったが、今では兄
弟親戚などでも好評である。

農作業の収穫物の修正は1年後
でなければならぬところに醍醐
味があるので、これも「こだわり」
の一つであるともいえよう。

元気な源
第16西支部長
平澤 進二

私の元気な源は、

① 毎日日記を書いている（昭和37
年〜）

② 毎日テレビ体操をしている（昭
和27年〜）

③ 毎日曜日に近所の防犯とごみ拾
いをしている（平成18年〜）

④ 交通安全協会に入って地域の安
全を守っている（平成17年〜）

⑤ 小比企寿会に加入して楽しんで
いる（平成23年〜）

⑥ 旅行が好きで、あと大分県に行
けば全国制覇で同じ職場の仲

間と21年間旅行が続いていま
す（今年中止で残念です）
⑦ 朝・昼・夜の三食しっかり食べ

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

曹洞宗
龍源寺
八王子市加住町 2-64
☎042-691-0933

真言宗
光明山 **宝持院**
住職 有田 龍彰
八王子市上川町 2973-1
☎042-654-8260

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

曹洞宗
良价山 **宗格院**
八王子市千人町 2-14-18
☎042-661-0960

日蓮宗
興崇山 **善龍寺**
八王子市元本郷町 1-1-9
TEL 042-622-4338
FAX 042-627-7227

浄土宗 **大善寺**
八王子市大谷町1019-1
☎042-642-0716
富士見台霊園
☎042-642-8038

ている

等々をやって来ていますが、平成14年に退職してから、地域の活性化と発展のために町会の行事や稲荷神社の大祭等に参加して来ました。小比企寿会に加入してからはもっと積極的に参加し多くの仲間と出会って成長させて貰っています。

何をやるにも自分自身が楽しくなければ長続きしません、楽しくなければ自分で楽しくさせることも必要であると思っています。

妻が亡くなって4年、一人住まいですが食事は大切に、料理の味付けを娘に聞いたり、インターネットで調べて作って一杯飲んで楽しんでいきます。

毎朝、5時半に起き、3匹の猫のお世話をして、カレンダーに記入している予定表を確認して行動開始。この一日の出来事を日誌に書いて学んだり反省して成長しているつもりです。今は認知症の予防対策になっていると思います。

最後に、私の自慢は、高校3年から今日まで体重が64〜65kgをキープしていることです。

食を済ませています。

新しい年を迎えても新型コロナウイルス感染者が減らず、新年会や定例会、旅行が中止となり気分がスッキリしません。早くこの新型コロナウイルス感染が収まって大声で歌ったり、笑ったり、飲んだりできることを望んでいます。

何事も経験・出会えた皆さんに感謝!

第18支部長

磯田 哲夫

スポーツと会社しか知らない典型的な会社人間の私が4年半前にサラリーマン生活にピリオドを打ちました。

退職後の日課が、図書館とスポーツジム通いです。そんな時に観た映画で、館ひろし主演の「終わった人」この主人公の行動パターンや元銀行員、まさに俺だ! 館さんとは同年代だが、容姿体形はまったく違い、美人との淡い恋花もありませんが。その数日後に柚子の実会に誘われて入会しました。入ってみるとそこには、94歳の女性を筆頭に、明るく元気に輝いていた、女性たちの姿があ

りました。少々ゴルフ経験があるのでグラウンドゴルフ部に入りましたが、レスリングやラグビーで鍛えた体はすっかり錆びつき皆のようには上手くできません。今はなんとか格好がつくようになり、ほかの行事にも参加して、楽しんでおります。

中でも地域貢献の一環で柏木小学校、1年生の授業「昔の遊び」に参加し、元気いっぱい無邪気な子供たちと一緒に遊ぶことで童心に帰り、とても楽しい時を過ごしました。後日、生徒たちのお礼の手紙を読み、みんなの笑顔を思い出しさらに感動しました。

昨年4月から南大沢柚子の実会の会長と18支部の支部長となりました。18支部は152名と小さいですが、前支部長で鑑水弥生会の小泉会長と松木福寿会の近内会長のもと、諸先輩たち、役員さんのお陰で、まとまりが良く、とてもフレンドリーです。このコロナ禍で中止する行事もありましたが、そんな中でも新たにゲートボール大会を無事に開催できたのはなによりの喜びでした。そして参加者からも「第2回もやろう」と声が上がり本当に良かったと思

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

真言宗 智山派
凉水山 **西蓮寺**

写経会・御詠歌教室

八王子市大楽寺 566
☎042-622-4952

初宮詣 合格祈願 商売繁昌 身体健全
七五三 交通安全 地鎮祭 神前結婚式
厄除祓 家内安全 方災除 他諸祈願

諸神事出張いたします

八幡神社
八雲

八王子市元横山町2-15-27
TEL(042) **623-0720** FAX **623-3391**

時宗 四木山
宝樹寺

八王子市大横町10番18号
☎042-622-7928

八王子城主北條氏照公菩提寺
曹洞宗 朝遊山 **宗関寺**

八王子市元八王子町3丁目2562番地
☎042-661-2149

武田信玄公息女 松姫尼公開墓のお寺
八王子七福神之内 布袋尊


曹洞宗 金龍山
信松院

八王子市台町3-18-28
TEL 042-622-6978

支部配置図



います。今回の発案者で賞品手配等でも小泉会長には重ね重ね感謝です。
最後に、この1年間未熟な私をサポートしていただきました、すべての皆さんにも深く感謝し、残り1年もオールフォアワン・ワンもオールフォアワン・ワンフォアオールラグビー精神で今やれることを一つでも多く活動を推進し、新たな出会いを大切にしていきたいと思っております。



セレモアホールディングス

おかげさまで
会員27万人

ご入会キャンペーン

セレモア品質
— CEREMORE QUALITY —

私と家族の安心

他に類のない 業界随一の最大割引の会員制度

〈品質保証 ISO9001 認証〉


—— セレモア 共済 ——

ハ・シニア連ライフクラブ

— 特にお葬儀(当社・協賛葬儀)の50%割引が経済的です。—

入会金50,000円のところ
「ハ・シニア連」の皆様へ限り
45,000円のみ(税込)

ネット入会割引
インターネットでお申込みの場合
入会金 **3,000円引**




期間中ご入会の方全員に
選べるプレゼント!

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
品質特A
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 (葬祭サービス)
人の心 日本文化を守る



資料請求 入会申込 ☎ **0120-650-650**

八王子本社：八王子市大横町13-20

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

私たちはハ・シニア連の活動を応援しています

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

おぐら葬祭

<http://www.ogurasousai.com>

☎ **0120-190-096** 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

株式会社 アットイズ 八王子市高尾町 1599

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**

真言宗

宝生山 金南寺

八王子市西浅川町 139

☎ **042-661-2357**

「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!」開催

大賞は商品券1万円!

シニア川柳 作品募集中

まずはクリック!

川柳 ニチコミ

文禄元(1592)年 開山

◆曹洞宗

御本尊薬師如来(武田信玄公念持仏)

萬松山 興岳寺

石坂弥次右衛門(千人頭)の墓所

八王子市千人町1-2-8 ☎ **042-661-5268**

曹洞宗

高雲山 永泉寺

八王子市鎌水 80

☎ **0426-76-8104**

トピックス

「台町四丁目相生会」と「第二豊寿会」
東京都優良老人クラブ表彰

令和2年12月2日付けで、東京都知事から第7支部の「台町四丁目相生会」(小谷田與助 会長)が優良老人クラブ特別表彰を、第16東支部の「第二豊寿会」(宮下崇 会長)が優良老人クラブ一般表彰を、それぞれ受賞されました。

これは、永年にわたり積極的に地域の高齢福祉の増進のために活動し多大な成果をあげられて、その活動が他の老人クラブの模範となっていることが認められたものです。



台町四丁目相生会 (小谷田会長)



第二豊寿会 (宮下会長)

編集後記

新型コロナウイルス感染症予防対策などから「文芸作品特集」を繰上げ刊行し、「元氣なクラブ特集」を3月上旬に発行する予定でしたが、シニアクラブの活動が制限され、関連記事がありませんでした。そこで、今号は、会報誌で初めての企画でしたが、支部長が日頃から考えたと感じていたことなどを「支部長のつぶやき」として特集記事を掲載しました。

やはり、世相を反映した新型コロナウイルスウィルス感染症予防などの支部長の悩みが数多く寄せられています。この新型コロナウイルス感染症予防対策等に伴う緊急事態宣言が3月上旬から更に下旬まで延長され、日常生活が制限されるなど厳しい状況となっていますが、早期に終息することを念願しています。

会員の皆様が育てる会報誌を目指して、「フォトギャラリー」を開始しました。皆様のご応募に感謝申し上げますと共に継続して作品を募集していきます。(宮下)

○広告掲載の御礼

この会報は、制作・印刷を行う㈱ニチコミが広告の協賛(本文中は除く)を得ています。広告協賛の御礼を申し上げますと共に、今後とも宜しく願います。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

笑顔とまごころで35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

TMC 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J徒歩1分)
http://www.tenjin-mc.jp [各種保険取扱]

病院 永生病院 南多摩病院 みなみ野病院
クリニック 永生クリニック クリニックO(ゼロ) クリニック グリーングラス
介護老人保健施設 イマジン 永生会コールセンター ☎0120-001-083
医療法人社団永生会 eisei

貸型ホール 利用できる 葬儀(家族葬・一般葬)、イベント
地域コミュニティホール
八王子さくらホール
〒193-0942 東京都八王子市栢田町339-1
☎042-649-1533
家族葬・一般葬に最適な式場は 八王子さくらホール 検索

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 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 ● ● ● ● ● ● /
★AM 9:00~12:00 ★PM 14:00~17:00
休診日 日曜・祝日・土曜午後 八王子市台町2-14-20
駐車場(20台可) 人間ドック ☎621-0300