

八・シニア連

11

2023

第162号

発行：八王子市シニアクラブ連合会 発行人 鈴木 長一 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5年4月1日現在 支部数／14支部 クラブ数／81 会員数／5,100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



創立60周年記念式典

[特集] 元気なクラブ

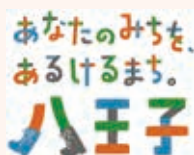
- 上期活動報告
- 理事研修会
- 地域から…こんにちは！



無縁仏回向



新任会長理事研修会



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5年度上期活動報告

総務部

① 定期総会

◆ 5月17日 いちようホール(小)

構成員数 92名

出席数 55名

委任状 29名

合計 84名

※全ての議案が承認又は可決された

された

② 創立60周年記念式典

◆ 6月28日 いちようホール(小)

③ 賛助会員退会

◆ 7月10日 (株)住宅工営

④ 無縁仏回向

◆ 7月18日 萬福寺(市内緑町)

広報部

① 会報161号 (7月10日)

定期総会特集

② 芸能大会特別号 (8月20日)

研修部

① 新任会長理事研修会

◆ 6月16日 (市民体育館)

新任会長理事12名

② 理事研修会

◆ 8月30日 (高尾山・薬王院)

法話

高尾山・薬王院

佐藤 秀仁 貫主

講演

八王子市福祉部高齢者いき

いき課

青木主査(元気応援担当)

いきがい活動部

① 第50回芸能大会

◆ 7月19日 いちようホール(大)

参加者 295名

出演 23組

第16東支部

絹一・フレンド(2組)

第11北支部

朝日ヶ丘長友会(2組)

第11南支部

館町団地シルバークラブ

第13支部 上川町栄寿会

第11南支部

めじろ台第二むつみ会(3組)

第8支部

中野西三青葉会(3組)

第11北支部 船田友愛会

第11南支部

めじろ台第三むつみ会(2組)

第14支部 恩方シニアクラブ

第11南支部

めじろ台第一むつみ会(2組)

八・シニア連 女性部

第16西支部 上小比企山王会

第11南支部 榛名福寿会(2組)

第13支部 川口町中部明生会

健康増進部

① 第20回輪投げ大会

◆ 9月15日 富士森体育館

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

(八・シニア連)

女性部

① 八王子まつり民踊流しに参加

◆ 8月5日

参加者 女性部員他29名

② 手芸教室

◆ 9月13日

第51回趣味の作品展の中で開催

同好会

③ 古切手と雑巾他の寄贈

◆ 9月29日 社会福祉法人 武蔵野会

同好会

① 第16回将棋同好会

◆ 4月25日 参加者 21名

② ゴルフ同好会大会

◆ 6月6日 参加者 32名

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

セブン-イレブン
八王子長沼北野店
八王子市長沼町910-1
TEL.042-635-1817

介護リフォーム
～自立した安心な生活をお手伝い～
～八王子市居住環境補助金登録店～
(株)ハウスラボ
1級建築士による現地調査 見積無料!!
☎ 0120-698-117 (お気軽にご相談下さい)
八王子市長沼町655-1-1F(長沼小学校正門近く)

税理士法人
オンリー・ワン
杉本・水島事務所
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/

消防設備/弱電設備などの
設計・施工・点検・販売
総合防災の
株式会社 **多摩ニッタンサービス**
八王子市大和田町5-19-16
☎ 042-631-1720

明日の快適環境を目指す
空調および環境設備工事
株式会社 大基
八王子市大和田町2-19-22
TEL.042-644-0160

DAIYA KIMI CLEAN
有限会社ダイヤクリーン
ハウスクリーニングで住まいをリフレッシュ
八王子市千人町2-8-18
TEL.042-666-7348

事業報告

理事研修会

高尾山の生命力を
いただいて

8月30日(水) 高尾山薬王院にて理事研修会が開催されました。研修会では薬王院の佐藤秀仁貫主による「法話」と八王子市福祉部高齢者いきいき課の青木主査より「高齢者の現状と市の政策」と題した講演で、観光地である高尾山の別の一面や市の高齢者向け政策について学びました。

高尾山薬王院
佐藤住職の法話

霊山としての高尾山

皆さんこんにちは、鈴木会長を始め各理事役員の皆様には残暑なかなか厳しい中、はるばる山の上までお越しいただき、厚くお礼を申し上げます。

高尾山は今から15年ほど前にミシランガイドブックの観光地部門で富士山と並んで三ツ星をいただいていた世界の中に知られていました。コロナ禍以前は年間300万

人以上の方が訪れ、世界中で山と名がついた場所に人が集まってくる数では一番多いんだそうです。

高尾山は観光地として知られていますが、日本古来より伝わる山岳信仰の山伏が集い修行する霊山であり、大自然に囲まれたお寺の中で神様や仏様に心静かに祈りを捧げる、そんな空間がこの高尾山の本来のあり方でもあるわけです。

この薬王院は、今を遡ること1280年前に開かれております。このお山の上から見渡せる限りの場所に暮らす人々が動乱や自然災害に巻き込まれないようにと強い願いを込めて峻厳というお方が建立したのが始まりとされています。

高尾山は山岳修行を今なお続けており、年1回、3月の第2日曜日には高尾山麓の自動車交通安全祈願に素足で火を渡る護摩行を行っています。また、高尾山の中腹の琵琶滝で水修行や山全体を修行道場として駆け巡る山修行を行ったりもしています。

少年院の子どもたちへの支援

高尾山はさまざまな活動をしておりますけれど、その中で奉仕活動というのを重んじて多摩少年院の子どもたちの支援をしています。少年院や刑務所と関わりを持つ

教誨師は宗教者のみのお役職で、特に施設内にいる受刑者や収容者を対象としています。死刑囚に対して悔い改める気持ちを起こさせる指導や少年院の少年とは月2回位会って教会にも親にも打ち明けられないような悩みをニュートラルな立場で傾聴するといった活動を行うのが教誨師です。あと少しで仮出所する子どもたちを施設の外へ出してこの薬王院まで来てもらい座談会も行っています。車座になって教誨師である私共が社会に出て行く不安や悩みに答えてアドバイスをする、こんな活動を高尾山は続けているわけでございます。

なぜ私が教誨師の道に入ったのかをお話したいと思っています。私が20代半ばを過ぎたころ、グループの友人に一人のバレリーナの女性がいまして。とても綺麗な方でスタジオを持って指導したり、大きな公演で中央のプリマドンナを務めるほど有名なダンサーでした。その方がストーカーによって変えられてしまったんですね。仲間はビックリ仰天で悲しんでしまいました。驚きや悲しさとともに宗教者として僧侶として安心させるような言葉が一つも出なかったんです。出すことができなかった。それに私はショックを受け、

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

お孫さんの就職先は **社員募集**
社員を家族のように想う会社へ

左官工事

 **株式会社 濱田工業**

八王子市北野町172-7

☎042-649-4268



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

**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


税理士法人 アイビイエス
 代表社員 中嶋 裕介
 中嶋 保紘
 八王子市日吉町10番19号
 TEL.042-622-4829

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

ビル総合管理
株式会社 ゼロ・イチ・ゴー・ゼロ
 登録建築物清掃業 東京都15 清 第680号
 八王子市平岡町7-1
 TEL.042-628-0150

宗教者としての酷さというものをそこで感じてしまったんです。

しばらくしてから京都に出張に行く際に新幹線の中で先代にその話をしましたところ、教誨師の道があるから進んでみなさい。何かヒントを得たりするんじゃないかと始まったのが私の役目でございます。

自分の家族や子ども、自分の近い人がそういう目に遭った時に犯人のことを応援できるのかと考えましたが、「再犯を繰り返す人たちが街に溢れて私たちの一番愛する存在が危害を加えられるかもしれない。不安な思いで生活しなければならない。そんなことにならないように私たちは最後の砦としてあるのです」という言葉を施設の教官から聞いたとき目から鱗が落ちました。道を外れている人をやっつけるわけにいかない、追っ払うわけにもいかない、正しい気持ちを保ちながら教育して正しい人間にしなければと・・・。これはもう仏教の教えと同じだなと。

一方的に少年院の子どもたちと話をして意味がなく、自分から話をしてもらうために質問コーナーのようにします。どんな質問にも誠実に答え、全部腹を割って包み隠さず話をします。刺青を消すべきかどうかや将来の不安、結

婚したり幸せを掴むことができるのだろうか、なるべく肯定してあげたい。本気で反省し、悔い改める。それを忘れないように今後の自分の人生に生かす努力をしていればいくらでも幸せは掴めるよと。

覚悟が大事

こつちも、かなり力を使いますが、いろいろな学びもあるんです。例えば、とんでもない犯罪を犯した子どもの担当だった時、2年間の面接で変えました。お互い1冊の本を読んで感想を述べ合います。歴史時代小説「上杉鷹山」で申し上げますと、米沢藩の最年少藩主として17歳で逼迫した財政を立て直した方ですが、自分から朝早く起きて自分から仕事をして、そして産業やいろんなことを工夫して取り組む。最初は皆から猛反対されたんですけれど少しずつその気持ちは皆に伝わりどんどん財政が良くなっていききました。そのなかで少年と共通したのは人のせいじゃ駄目だなと。

とにかく、私たちは何か不都合があると周りの状況のせいにしてがちです。これは人情です。例えば、少年院の子どもたちが自分の家に帰る。そうすると地元の良い先輩たちや友人が近づいてきますが、

自分がしつかりと俺は前の俺とは違うからという気持ちでいけばそういう人たちが寄ってこないよと、そのような結論に至ったわけでございます。このことに関してはなにも犯罪を犯した少年たちだけの話ではないでしょう。

自分自身しつかりと信念を持って努力を続けることにすれば、必ず道は開けていくというのは、これがその通りだと思います。自分が変わらなければ周りは変わらんよということをその少年たちと共に私たちも学んでいくわけです。

また悪いことをしちゃうんじゃないかもしれないと迷う時って腰が引け始めているんですよね。悪いことをして少年院に行きましたけれど、先生から教わって何が正しいことなのかを分かりました。だから僕はもう違います。覚悟です、決心をはるかに超えて覚悟して努力をすると続いていくんですね。

命の満ちた場所「高尾山」

この高尾山は令和2年に日本遺産に認定されています。東京で唯一、その名も霊気満山高尾山、儀間山というのは命の満ちた場所ですよ、いろいろな命が活発に活動しているんですね。

どんな小さな草の木も鳥も虫た

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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.kurosus-kensetsu.co.jp

車検・点検整備は
黄色い看板の認証工場で
お気軽に
お電話ください

損保ジャパン代理店
関東運輸局認証工場

小杉自動車
○各メーカー新車、中古車販売
○見積無料 ○代車無料
八王子市小比企町 1050 (由井第3小学校東門前)
☎632-7417 FAX 632-7433

ISHIDAの家 おかげ様で創業60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

ADK 有限会社 青山電工
東京都知事許可(般-4)第118053号

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

土木・建築
鉄筋・加工・組立

有限会社 岩崎鉄筋
八王子市寺田町 1074
TEL.042-667-6706

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

ちも樹齢500年を超えるような大きな杉も与えられた命というものを精一杯、争いごととせず、文句も言わず全うする高尾山の山中です。普段、生活をしている場所とはちよつと違う厳かともいえるこの高尾山の雰囲気は一生懸命生きるいろいろな命の力の表れです。

参詣する皆さんも含めて呼吸とともにその生きる力を受け止めているんですね。山を下った皆さんがその力をそれぞれの人生や生活の隅々に発揮しているのが高尾山になるわけです。

八王子市福祉部高齢者 いきいき課 青木主査の講演

高齢化に伴う課題について

今回のテーマとして「高齢者の現状と市の政策」についてお話をさせていただきます。

八王子市の7月末の人口は56万1403人です。そのうち65歳以上の方は現在15万5383人で高齢化率は27・7%です。将来推計を見ると、団塊の世代の方が75歳以上の後期高齢者となる令和

7年(2025年)に後期高齢者の人口が急増して、団塊ジュニア世代が65歳となる令和22年(2040年)に老年人口がピークを迎えると言われています。

高齢者は増加する一方、生産年齢人口は減少しますので、社会保障費用の増加や介護職の人材不足などの介護サービスの提供体制をどう維持していくかが課題になります。

また、75歳以上の一人暮らしの高齢者の方も年々増加しており、介護や病院への通院(移動手段など)と見守りが必要であり、住まいの問題や生活支援ニーズが増加していきます。その備えを今から考えなくてはいいけません。

続いて認知症の高齢者のデータを紹介します。令和2年(2020年)は1万4445人だったのですが、令和22年(2040年)では2万1460人まで増加する見込みです。令和2年と比較すると1・5倍になる見込みで、2040年の高齢者の方の8人に1人は認知症になってしまいます。認知症の高齢者の増加に伴い、家族介護者の負担の増大や介護職員の離職などが考えられ、介護保険サービスの基盤整備は非常に重要な課題となつていきます。

八王子未来デザイン2040

これらの現状と課題を踏まえ、市の政策によってどのように解決していくかが重要です。

八王子市の行政を行う上で最上位計画は「八王子未来デザイン2040」です。今年の4月1日から運用が始まり未来の八王子の設計図を策定しています。この未来デザイン2040は、基本構想と基本計画で構成されており、基本理念は「人とひと、人と自然が響き合い、みんなで幸せを紡ぐまち八王子」と定めております。

その理念を実現するために高齢者福祉や介護保険事業の関係では八王子高齢者第8期介護保険事業計画があり、策定部会に鈴木会長も委員としてご協力していただきました。

八王子市高齢者計画・第8期介護保険事業計画では、町のビジョンとして「いつまでも望む生活を送ることができる生涯現役の街八王子」と定めています。この元気というのはずっと働くではなく、やりたいことをずっとできるようにそんな街にしたいという思いで決定されています。このビジョンを達成させるために3つの基本方針と5つの柱を掲げています。例えば、基本方針1は、多様な

私たちは八・シニア連の活動を応援しています



学校法人グリーンヒル幼稚園
レストラン・室内温水プール完備 八王子市寺田町 432
TEL.042-666-1569



社会福祉法人 菊清会
甲ノ原保育園

042-623-1509
〒192-0015 東京都八王子市中野町 2517-2

「自然にふれ、のびのび保育」

社会福祉法人 ゆうやけ会

元木保育園

192-0154 八王子市下恩方町 595
TEL.042-651-3711



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



社会福祉法人 花窓堂

長房みなみ保育園

八王子市長房町 355-4
TEL.042-673-5564



社会福祉法人 共栄会

城山保育園

〒193-0826
東京都八王子市元八王子町 2-2025-2
Tel.042-664-1262 Fax.042-664-3262

地域資源と専門職等のケアを連動させた地域包括ケアシステムの構築で、基本方針2が健康寿命延伸に向けた自立・セルフケア意識の醸成、基本方針3が暮らし方を選択できる地域づくりに向けた基盤整備と定めています。

柱の政策を説明しますと、柱1では、地域ネットワークの充実に掲げています。これは高齢者の方が安心して地域で暮らし続けるように可能な限り身近な場所です。軽に相談できるような体制を整える必要があります。皆様ご存じだと思いますが地域包括支援センター、通称、高齢者安心相談センターです。

この地域包括支援センターを補完する役割としてシルバー見守りフラット相談室や成年後見安心サポートセンター八王子在宅医療相談窓口があり、高齢者安心相談センターには生活支援コーディネーターを配置しています。例えば地域で住民がやりたいことやできることを一緒に考えてサポートすることが高齢者の方が気軽に休める場所であったり、その地域資源を困っている人に繋げることなどが生活支援センターの役割になっています。特に高齢者いきいき課の業務をしている中で頻繁に耳にしたり接する場面が多いのでかなり地域にな

じているかなと感じています。

続いて柱の2で、自立支援高度化防止としていつまでも元気で暮らし続けていくためには3つの視点があります。1つ目がリエイブルメントです。

2つ目がセルフマネジメント。これは自分の健康を自分の力で守ることができるように管理することです。自分の健康を自分で守る習慣をつけるということを支援していく。今、高齢者いきいき課で力をいれていることに令和4年から始まったTEPCOという事業があり、それはセルフマネジメント事業です。

3つ目の視点がプロダクティブ・エイジングで自分の力で日常生活を再獲得するための専門職による支援です。これは例えば日常生活で課題が生じた場合、なにもない状態がますます悪くなっていることに対して、可能な限り早い段階でサポートに入ることで一人暮らしを取り戻すことができます。

柱3は認知症との共生と予防です。今認知症の方が増えていることを冒頭に申し上げましたが超高齢化社会において身近な課題となっており、市の方でも普及啓蒙活動や家族介護者への支援などさまざまなメニューを用意して

います。

最後の柱5は介護保険制度の持続可能性確保です。介護保険制度を将来にわたって何とか維持していくためにはどうしたら良いかに取り組んでいます。例えば、要介護認定や給付の適正化あるいは介護人材の確保や介護資格取得の補助なども示唆しています。

オーラルフレイル予防

皆さん、フレイル予防という言葉葉を耳にするかと思いますが。この中でオーラルフレイル予防として口腔の健康を保つというのは非常に大事です。これから季節が初冬になると風邪やインフルエンザ、誤嚥性肺炎もありますのでオーラルフレイル対策は非常に有効だと言われています。市の方でも健康体操というパンフレットをつくりお口の中の体操を紹介しています。また、高齢者いきいき課で実施している出前講座があり、最近シニアクラブから依頼があったのですが、歯科衛生士を派遣して1時間位の講義で口腔ケアなどの講座も無料で実施しています。何かありましたら、高齢者いきいき課までお申し付けいただけたらと思います。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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	●	●	●	●	●	※	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

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・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
14:30~17:00	○	○	○	○	○	休	休

月~金17:00~18:00は予約のある方からのみの診療です。
水・金午後は休診となる場合があります。
来院の際は、お電話・WEBにてご予約下さい。
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

医療法人社団 慈聖会 **鈴木診療所**

内科・小児科・生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧)

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~15:00(予約制)	●	●	—	—	●	—
15:00~18:00	○	○	▲	—	○	—

11:00~12:00発熱外来(要予約) ▲小児科専門医不在
●乳幼児予防接種・乳児健診・母乳育児相談(全て要予約)、
予防接種は一般外来でも可能です(要予約)
朝は8:30より受付 【休診日】木曜・土曜午後・日曜・祝日

八王子市安町 2-10-14 ☎042-642-3923

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

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
ガンマナイフによる放射線治療

診療科目: 脳神経外科・脳神経内科・脳ドック
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)
診療時間
●月~金曜日 9:00~12:00/14:00~18:00 ●土曜日 9:00~14:00
●休診日 日曜・祝日
*救急は365日随時受付致します
☎042(674)1515 ☎042(674)1616
ホームページ: <https://yaentoge.jp/>

特集 元気なクラブ

芸能大会出演者の声をお届けします！

第50回芸能大会

7月19日（水）、いちようホールにて第50回芸能大会を開催しました。俱部門が8チーム、踊り部門が15チーム、計23チームが出演。それぞれが思い思いの衣装に身を包み、華麗な踊りや響き渡る美声で素晴らしいステージが作り上げられ、今年の芸能大会も無事成功裏に終了しました。



シニアクラブ芸能大会、いつも出場させていただきありがとうございます。日頃の練習の成果を发表できる場として大変感謝しています。コロナによる大会中止期間中は私たちも活動できずにいましたが、以前準優勝をいただき文京区シビックホールにて「マツケンサンバ」を躍らせていただいたこと、人生の良き一幕として忘れることができせん。社交ダンスは男性女性のペアで成り立ちます。

当サークルは13支部川口町中部会館にて男性2人、女性3人の5人の活動ですが、女性が1人多いため男性の負担が重い状況です。私たちは仲間内の1ペアから温かい指導を受けています。

今回の「ワルツ・ジャイブ・タンゴ」メドレーは優雅なワルツ、キレのあるタンゴ、シニアとは思えないハードでスピード感のある

出演者の声

踊れることに感謝して

第13支部 川口町中部明生会

天野 明子



ダンス「ワルツ・ジャイブ・タンゴ」メドレー

ジャイブ等表現できたこと、嬉しく思いました。いくつになっても健やかでいられるよう、自身と家族の健康、踊れることへの感謝の気持ちを忘れず、できないながらも少し上を目指して、互いを思いやり楽しい時間を過ごしたいと願っています。

私たちはハ・シニア連の活動を応援しています

医療法人社団 緑雄会

外科 福圓外科医院 胃腸科

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

休診日：月曜日、日曜日、祝日、火曜以外の午後

八王子市平岡町1-3

☎(042)622-4061 / 627-7022(夜間)

多摩病院 精神一般 認知症

一人で悩んでいませんか

地域連携室までお電話ください

TEL.042-623-5308

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

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~ 6:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~ 4:30	●	●	●	●	●	●

◆休診日/日曜日

予約制 午前8:00より予約開始 電話受付は8:30より

☎042-623-5488

八王子市中野山王2-28-9

Grace グレース皮膚科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
初診 9:45~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:45~17:00	●	●	●	●	●	●	●
再診 9:45~12:30	●	●	●	●	●	●	●
14:45~17:30	●	▲	●	●	●	●	●

※夏季は受付時間変更の可能性があります。
※初診の受付時間は午前12:00、午後17:00までとなります。
※火曜午後の再診は完全予約制となります。事前にお電話でご予約ください。
▲火曜午後の再診は完全予約制となります。事前にお電話でご予約ください。
休診日：水曜、土曜午後、日曜・祝日
初診の方は事前予約はありませぬ。直接お越しください。
保険証、医療証、紹介状、お薬使用履歴など分かるもの、等持参してください。
水曜の休診日は東海大学八王子病院で乾癬外来を担当しています。
八王子市中野山王2-28-9 tel.042-645-5060

かけい医院

〒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) 詳しくは受付をお願いします



舞踊「あざみの歌」

出演者の声

アザミの気高き美しさを

第11北支部 船田友愛会

西 満里子

踊り手が3人という少人数の私たちのグループは、抒情歌を踊ることが多く、今年も抒情歌の中から選びました。あざみの歌は、その中でも名曲で歌詞も美しい響き

があり、小原先生の振り付けでこの曲をゆったりと踊りたいと決めました。3人という少人数である大きな舞台を埋めるのは、やはりきれいな布をひらひらとなびかせるのが良いとか、色使いも紫系統でそれぞれ変えて、表情を付けました。高嶺の花のそれよりも、秘めた思いのアザミの花は美しく高いと思います、それを表現することは難しいけれど楽しかったです。先生より歌詞を読み込んでその中に漂う感情を大切にしながらいと助言いただき、きれいなアザミになった気で、でもあまりに広い舞台に戸惑いながらも楽しく踊りました。

シニアにぴったりの、懐かしい抒情歌シリーズをこれからも続けていきたいと思っています。

出演者の声

天国の友へ届くように

第8支部 中野西三青葉会

兼本 征子

舞台に初めて立つ人が多かったのですが、当日まで頑張れるかちよつと心配でした。練習日は月2回しか取れません。元気で



舞踊「浅草ラブソディー」

私たちはハ・シニア連の活動を応援しています

居宅介護支援

訪問介護

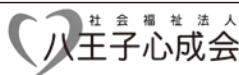
有限会社
サポートスタッフ**ほほえみ**

八王子市檜原町 1102-5

☎042-655-1561

小規模多機能型居宅介護 まめ・まめ ● デイサービス だん・だん

サービス付高齢者向け住宅シニアハウス ほほえみ

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

**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



相続・贈与・遺言遺産整理

安田富夫税理士事務所

八王子市めじろ台1-9-1

☎042-666-7610

営業時間/9:00~17:00 休業日/土曜日・日曜日・祝日

**大貫歯科医院**

OHASHI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	●	●	●	●	●	◎	—	—
13:30~18:00	●	●	●	●	●	◎	—	—

◎ 第1・第3土曜は休診 【休診日】木曜・日曜・祝日

東京都八王子市東浅川町 1028

☎042-669-7666**大島耳鼻咽喉科 気管食道科 クリニック**

(社)日本耳鼻咽喉科学会 大島 清史

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



踊れるか。仲間が亡くなり気持ちが切れないか、皆の心に穴が開き、ふさぎ落ち込みへこんだときもありましたが、天国に旅立った友に頑張っている姿を見せることも、供養になり、皆が一つになれると思いました。

全員が練習を重ねることに皆が元気になり、力強く楽しく踊れるようにもなり、歳を取ってもまだまだ楽しみ方次第じゃありだなと思いました。車椅子でサポートしていた仲間も、当日は生き生きと動き一番良かったと思いました。19日の朝、皆が晴れ晴れとした顔で出て来てくれたことは感謝しかありません。

練習の時間が少なく心配もあったと思いますが、良く頑張りましたね。これからも健康体操部、よろしくね。おさらい会にも参加して楽しみたいですね。ありがとうございました。



コーラス「荒城の月」

出演者の声

自称二十歳で生涯青春

第11南支部 めじろ台第一むつみ会
コーラス部 帰山とせ子

盛夏の7月19日、いちようホールで開催された「八・シニア連芸能大会」に、我がめじろ台第一むつみ会コーラス部も元気に参加いたしました。生涯青春の気概で、月2回の練習に集まって来られるメンバーの平均年齢は、自称「二十歳」です。

当日は、急用で参加が叶わなかったメンバーもおり、指揮者、ピアノ伴奏者を合わせて総勢14名の少人数での参加となりました。しかし「荒城の月」では、ソロパート瀧さんの見事な歌声が来場者をも巻き込んで会場が一体感に包み込まれました。指揮の力量を示された繁野さん、素晴らしいピアノ伴奏をしてくださる長崎さんとともに「荒城の月」「線路は続くよどこまでも」の2曲を、無事に歌い終えることができました。

サムエル・ウルマンの「Youth」という詩に「青春とは 真の青春とは 若き肉体のなかにあるのではなく 若き精神のなかにある」とあります。若い心で、めじろ台第一コーラス部のメンバーも、これからトライしてまいります。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

犬目山 安養寺

八王子市犬目町 1084

TEL 042-654-4226

<http://www.anyouji.or.jp>

真言宗 智山派

増寶山 龍光寺

八王子市宇津木町 738 番地

☎042-691-1767

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

曹洞宗

龍源寺

八王子市加住町 2-64

☎042-691-0933

浄土真宗 本願寺派

延立寺

八王子市犬目町681

☎042-654-2429



舞踊「風の尾道」

出演者の声

失恋の切なさを 踊りで表現

第11南支部 館町団地シルバークラブ

山内 悦子

八・シニア連の芸能大会に「風の尾道」で出場しました、館町団地シルバークラブです。この踊り

は広島の尾道を舞台に女性が好きな男性を忘れるための悲しく切ない失恋の想いを踊ったものです。部員は新たに1人を迎え、4人で原先生指導の下(先生の指導月に2回、自主練習に2回)、練習頑張っています!

部員の高齢化もあり、いつまで芸能大会に出場できるかわかりませんが、これからも体力の続く限り出場したいと願っています。

出演者の声

タカラジェンヌに なったつもりで

第11北支部 朝日ヶ丘長友会

会長 八木 啓充

私たちのコーラス活動は、新型コロナウイルスの流行とともに大きく変わりました。

最初、感染を警戒して人との触れ合いをなるべく避けて家にこもり、その結果声が細くなり、運動不足が目立ち始め、出席者も少なくなってきました。そこで、心と体の健康を、歌を通して回復しようと勇気を出して皆で集い、三密を避けて歌いました。うと再出発しました。



コーラス「すみれの花咲く頃」

上手に歌うことより健康第一。「隣の人は耳が遠い、音程よりも、元気に、明るく、大きな声で」をモットーに練習方針を改めました。選曲も元気な歌、明るい歌、歌って楽しい歌を。出席者も増え、

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

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

日蓮宗 清正公

法蓮寺

八王子市上野町11-10

☎042-622-0802

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

時宗 四木山

宝樹寺

八王子市大横町10番18号

☎042-622-7928

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

新しく入会する人も次々に増えてきました。

今年は全員タカラジェンヌになったつもりで『すみれの花咲く頃』を大きな声で堂々と。次の歌は皆で手拍子も楽しく『手のひらを太陽に』を元気に歌い切りました。

出演者の声

よさこい踊り 「ちょいといい町八王子」

第16東支部 絹一・フレンド
ちようぶひなげし
跳舞雛唄乗 石川 眞樹

この曲は、踊って楽しいもので、2018年の大会に出演する際「八王子 YOSAKOI 連盟」に加盟した上で踊りました。おかげさまでイベントに参加、活動の場が広がりました。

今年久しぶりにフラワーフェスティバルに出場。4曲続けて踊りました。連盟の会長定山さん率いる「跳天」メンバーの躍動感あふれる踊りを拝見いたしました。私たちの出番は最後でしたが、定山さんは残って見てくださり労いの言葉をかけてくださる優しい方です。

去る9月3日(日)、「踊れ西八夏まつり」でも少人数で心許なく定山さんに応援を依頼したところ、駅前会場のみ加勢していただき披露することができました。2019年出場予定が台風で中止。それ以来のチャンスで出演は今年限りかな……願い叶って良い思い出となり感謝です。

「踊るといふ行為には、私たちが縛っているものを解き放つ力がある。踊りはコミュニケーション。人と渡り合い生きる喜びに直結するスキルです」という、新聞記事を目にしてとても感じ入りました。ある本に「趣味は一生懸命に」とあり、懸命になるとおのずと楽しくなると感じます。

11月は北野市民センターふれあい祭り・八王子いちょう祭りにも参加します。月2回の練習を冬季は休んでおりました。中途になつていた曲を一から習おう、冬もやりましょうと、そして次回の芸能大会に披露できますよう、頑張つて

まいります。私たちの励みとなります芸能大会を開催していただき、皆さまありがとうございました。



よさこい踊り「ちょいといい町八王子」

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

大切な人とのお別れです
悔いのないご葬儀の
お手伝いをさせていただきます

株式会社 **愛和セレモニー**

24時間受付 事前相談無料

〒193-0835 八王子市千人町4-2-23 大丸ビル1階

☎0120-802-191

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

臨済宗 南禅寺派

常龍山 **斟珠寺**

樹木葬・永代供養墓 受付中

八王子市片倉町86

☎/FAX 042-637-2883

鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。



※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

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

出演者の声

舞台上踊るまでの
楽しい苦勞

第11南支部 めじろ台第三むつみ会

舞女形 米田 一男

昨年晩秋に、次はひばりでいこうヨ。「川の流れるように」で皆で決めたまでは良かった。ここからが大変。上手に歌うのも難曲。まして踊るには他に踊っている人を見たこともない。先生の細切れ振り付けでできあがったのが冬の最中。懸命に踊りを習得。腰の手術をした人がいて、やっと復帰できたものの、病み上がりで当然のように出遅れ、練習日以外にお家で個人レッスンを手伝って、やっとのこと全員が踊れたのが、もう春の終わ



舞踊「川の流れるように」

りでした。本番まで残り2ヶ月を切っている。「舞台での表現をどうする!! 曲のこのところでは誰がどう動き、このフォーメーションにしては?」と、さまざまな構想を思い描きつつ実践。「これ良いネ。これはできないよ! どうすれば?」1コマずつ解決していく作業。完成した舞踊は13回ものポジション変更で前代未聞。本番は戸惑いながら踊り出すも、なんと曲間でたくさん拍手が沸き、本当に嬉しく舞台上で感激をいたしました。



セレモアホールディングス

サービスエリア
東京都
埼玉県
神奈川県
千葉県
山梨県

八王子市シニアクラブ連合会 指定店

— 明確な費用、経済性、信頼と安心の葬儀 —

セレモア品質
— CEREMORE QUALITY —

首都圏 No.1
お葬儀承り実績

指定割引

- 当社一般葬儀基本価格
- 白木祭壇…………… **30% 割引**
- 生花祭壇…………… **10% 割引**
- 生花・花輪…………… **10% 割引**
*サービスエリア外は5%割引

- 仏壇・仏具…………… **5~20% 割引**
- 介護用品…………… 定価の **10% 割引**
(レンタルは除く)
- 患者移送サービス **30% 割引**
(東京消防庁認定第1号)(ケアチャージ料金)

さらに 経済的な入会金のみの個人会員制度 **八・シニア連ライフクラブ** もございます

セレモア
仏事・葬儀ご相談窓口
セレモア・アソシエイト

CELEO
● 八王子北館 6F
● 国分寺 8F

MITSUKOSHI
● 日本橋本店本館 5F

isetan
● 新宿店本館 7F

Keio
● 新宿店 6F
● 聖蹟桜ヶ丘店 7F

SEIBU
● 池袋本店 7F
● 所沢 S.C. 7F

LaLaport
● 横浜ノースコート 3F

TOKYU
● 吉祥寺店 8F

ODAKYU
● 町田店 9F

人の心 日本の伝統文化を守る
Eternal Heart
株式会社 セレモア

資料請求 事前相談 365日 24時間 受付
0120-650-650

■ 八王子本社 / 八王子市大横町13-20
担当: 岩本・阿部・川口

「第14回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催 シニア川柳作品募集中

【お題】
虫

大賞: 商品券 10,000 円 (1名)
優秀賞: 商品券 5,000 円 (5名)
努力賞: 商品券 1,000 円 (10名)

募集期間: 令和5年12月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



地域から…こんにちは!

第7支部

我が町にある富士森公園について

第7支部長 佐藤 将

富士森公園は、八王子にお住まいの方々は誰でも知っている公園であります。

春には桜の名所として、夏には花火大会の催される場所として、皆様に親しまれております。野球場、陸上競技場もあり、スポーツの盛んな所でもあります。富士森公園は歴史が古く、明治29年に東京府南多摩郡の最初の公園として発足しました。同公園は、明治時代に御所水村の東南にある丘陵地帯に作られました。

この地には、江戸時代（1700年頃）武田氏に仕え、後に徳川家康の家来になった「大久保長安」が、1200坪の森の中に、高さ6メートル周囲100メートルの塚を作り「富士塚」と呼んでいました。そしてその塚の山頂に、静岡県富士之宮浅間神社より勧請し

浅間神社にいたしました。この「富士塚」から美しい富士山が見え、

富士がよく見える森ということので「富士森」の命名になったという説もあります。

富士森公園には、多くの石碑が残されています。明治26年までこの地は神奈川県南多摩郡だったという石碑があります。碑には、支所は伊豆荏山と刻まれています。

浅間神社の北側には、いくつかの碑が建てられています。明治時代にに入り、戦争で亡くなられた軍人の名を知らせる「忠魂場」が作られました。その土地で見晴らしの良い所ということで、南多摩郡では、富士森公園が選ばれました。明治10年の西南戦争の「忠魂碑」には、4人の軍人の名前が刻まれています。

明治27、28年の日清戦争では、八王子地域の軍人17人が碑に刻まれ、明治37、38年の日露戦争では、208人が「忠魂碑」に記されています。

そして富士森公園は「忠魂場」としてにぎわいを見せています。日露戦争の「忠魂碑」が建てられた時の除幕式、弔魂祭には約1万人が参列したといわれています。このように富士森公園は「忠魂場」の役割を担うようになり、南多摩郡全体から、軍人、青年団が集まり、武道競技が行われました。

なお、富士森公園には、日清・日露戦争で活躍しました戦艦「松島」の大砲が置かれました。子どもたちの遊び場になっていたようです。



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 | ☐ 片足立ちの状態でも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

わが町の誇り 手作りの山車

第8支部 中野西三青葉会 会長 星 一男

令和5年8月19日(土)、20日(日)の2日間にわたり「ふるさと西三夏祭り」が4年ぶりに盛大に開催されました。民謡部と一緒に楽しく盆踊りを、また創価大生による滝山太鼓(19日)、沖縄太鼓(20日)、そして、地元市立第二中学校生徒の皆さんの吹奏楽演奏等々、多種にわたり楽しませていただきました。

また、子どもたちには盆踊りはもちろん、輪投げ、スマートボール、福引抽選会、各種の模擬店が出店、行列が絶え間なく大盛況でした。そして親子で協力する山車巡行があります。1日目は北側を、2日目は南側を2時間ずつかけて山車を引き歩き、数ヶ所ある給水所では、しっかり給水を取り、スタートした二中学校庭目指して頑張りました。そのあとはまた踊りの輪の中に入って元気に踊っていました。

ここで子どもたちが汗だくで引いてくれた山車について少し触れたいと思います。半世紀以上も前

のことに聞いていますが、町内の天満宮氏子の10人足らずの青年たちが仕事帰りにお宮に集まり、使い慣れない道具でコツコツ、コツコツ、10年近くかかり完成させたそうです。それが現在でも子どもたちに愛されて、お祭りの花形となっています。

40年以上経ったころ、山車を支える車軸の摩耗と車輪の損傷が見られ、巡行は危険と判断されました。しかし、町会役員と山車の製造者たちで何回も話し

合いをし、造った人たちの要望としては、愛着があり可能であれば修理して残したいとの話になりました。その方向で検討を重ねた結果、飛騨高山の宮大工さんに依頼。現地で修理工事でも無事に終わり、60数年前寸暇を惜しまず立派な山車を完成させた人たちに今さらながら感謝しています。

コロナウイルスででき



伝統ある山車を後世へ

た4年間のブランクにもかかわらず、今年も子どもたちが見事に町内を引き回してくれました。少子化が叫ばれる中で、将来の子どもたちの喜ぶ顔を想像しながらやり遂げてくれた人たち、お囃子を絶やさず継承されているお囃子部、その山車をこれからも絶えることなく元気良く町中を引き回してくれる子どもたちを信じ、私たち大人もしつかり応援していきたいと思えます。

お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!



「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 03-5718-3900 株式会社 二チコミ

第9支部

日帰り研修旅行から

第9支部 大和会 会長 内藤 榮一

コロナ禍で4年間研修旅行ができませんでしたが、コロナが2類から5類に変更されたことや、世

の中の様子や会員の皆様の強い要望もあり、6月に山梨方面に研修旅行に行ってきました。



山梨県立美術館前で記念撮影

当日はあいにく雨模様で心配でしたが、山梨県に入ると雨もあがり旅行日和になりました。始めは山梨県立美術館であの有名なミレーの「落穂拾い」や「種をまく人」などを鑑賞しました。

その後、ワイン工場見学や今回メインであるサクランボ狩りを行いました。園内食べ放題だったので皆さんサクランボを存分に食べて大満足でした。

久しぶりに話がはずみ、とても楽しい旅行になったと喜んでいただけました。ただし、コロナ禍



サクランボの食べ放題を楽しみました

の影響や日頃の活動からやはり光と影を感じざるを得ません。光は皆さん喜んでいただいていたので良かったこと、影は4年間のブランクでますます高齢化が進み旅行に行きたくてもいけない、募集してもあまり集まらない、会員もようやく昨年並みに確保したが増えない、役員のなり手がいないなどたくさんあります。

対策を立てていろいろ実行していますが、いまだ特効薬は見つかりません。やはりみんなで協力して頑張る他はないようです。

健康
コラム

とってもべんり

お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると...

- 複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- 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により適切な処方に役立ちますよ。





トピックス

久しぶりの旅行を満喫！

コロナ禍で中断していた研修旅行が10月18日(水)に開催されました。
場所は静岡県歴史博物館(家康公資料)と徳川慶喜の別邸「浮月楼庭園」散策です。



研修旅行に参加された皆さん

編集後記

新型コロナウイルス感染症は季節性インフルエンザなどと同様の5類感染症に位置づけられました。

このため、クラブ活動は基本的な感染対策(手洗いや換気など)を行いながら従前と同様に行うことが可能となり、活発なクラブ活動に復帰したようです。

新入会員の獲得は、趣味の多様化などから困難となっており、会員一人一人からの働きかけが求められています。

(宮下)



○お詫びと訂正

前号(161号)の5頁で第18支部健康増進部員の萩原様のご氏名は「萩原矩」↓「萩原敬矩」です。
お詫びして訂正します。

○広告掲載の御礼

この会報は、制作・印刷を行う株式会社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。

私たちはハ・シニア連の活動を応援しています

くろさわ歯科医院
KUROSAWA DENTAL CLINIC

診療時間：月曜日～土曜日
午前 9時30分～13時(最終受付12時30分)
午後14時30分～19時(最終受付18時30分)
休診日：日曜・祝日

八王子市旭町1-4 八王子交通ビル3F
TEL. 0120-987-183

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
コクボモータース
元横山町1-14-2 TEL. 042-645-6105

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

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

葬儀(家族葬・一般葬)、イベント
どなた様でも
利用できる
貸型ホール

地域コミュニティホール
八王子さくらホール
〒193-0942 東京都八王子市桐町339-1

TEL. 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

全国の老人クラブ活動はコチラ!
まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索