

八・シニア連

3

2024

第163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/>



手芸教室（趣味の作品展にて）



第21回グラウンドゴルフ大会



赤い羽根共同募金預託

文芸特集

—— 俳句・短歌・川柳

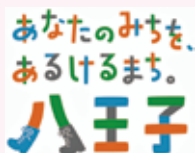
- 令和5年度 下期活動報告
- 地域から…こんにちは！



第20回輪投げ大会



理事研修（山梨県立美術館）



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年度下期活動報告

総務部

① 新年懇親会

◆ 1月10日

参加者 63名

場所 エルシー

② 次期連合会長選挙

◆ 2月8日 常任理事会

当選者 鈴木 長一

③ 無縁仏回向

◆ 3月21日 万願寺(市内緑町)

広報部

① 会報162号発行

11月10日

◎ 元気なクラブ特集

② 創立60周年記念誌発行

2月吉日

③ 会報163号発行

3月15日

◎ 文芸作品特集

研修部

① 日帰り研修旅行

◆ 10月18日

旅行先 静岡市歴史博物館や

徳川慶喜旧居雨浮月楼他

参加者 76名(バス2台)

② 理事研修(一泊)

◆ 2月18日～19日

山梨県方面

参加者 26名

生きがい活動部

◆ 9月12日

趣味の作品展・手芸教室

健康増進部

◆ 9月16日

◎ 輪投げ大会

参加 34チーム

◆ 10月28日

◎ グラウンドゴルフ大会

参加者 358名

◆ 11月18日(雨天中止)

◎ ゲートボール大会

地域貢献活動部

① 赤い羽根共同募金

◆ 9月30日

八王子市社会福祉協議会へ

(共同募金八王子地区協力会)

82千円を預託

② 歳末助け合い募金

◆ 1月12日

八王子市社会福祉協議会へ

410千円を預託

③ 令和4年度歳末助け合い募金

◆ 11月17日

八王子市社会福祉協議会から

感謝状を授与



女性部

① 日帰り研修旅行

◆ 12月5日

宇都宮・益子など

② インクカートリッジ他の寄贈

◆ 2月29日 八社協と武蔵野会へ

同好会

① ゴルフ同好会大会

◆ 11月8日 GMG八王子ゴルフ場

参加者 36名

② カラオケ同好会大会

◆ 12月7日 学園センター

申込 69名

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

司法書士法人／一般社団法人
足立事務所遺言・生前対策・相続手続
相続手続でお困りの方
全面的にサポート可能です。

☎ 0120-02-1138

受付時間 10:00～17:00 (定休日) 土・日・祝
八王子市元横山町2丁目4番21号 和田ビル2階

4・5・6月
ゲストクーポン券

平日(キャディ付)消費税込 ¥15,950
※利用税が別途掛かります
満70歳以上の方が証明書を提示された場合は
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

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-
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/

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

不動産 地域に密着
おかげさまで 創業50年

大栄商事
有限会社

東京都知事(15)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

介護・福祉用品 レンタル
と販売

手すり お風呂など **介護リフォーム**

タスキヘルスレント
八王子ステーション

八王子市大和田町 5-16-1
☎ 0120-294-717

文芸特集

俳句

◆第2支部◆

町角を踏みしめ歩く冬の朝
平岡いきいきクラブ
秋雨に浮かれて通う初講座
小門町友愛会
散歩みち骨を鍛えた後ろ向き
登喜和会

◆第4支部◆

阿弥陀仏ころあられる小春の日
三楽会
笑みあふるコロナ終焉夏木立
三楽会
山なみは紫けむる初日かな
新町長寿会
初霜のホールインワン笑顔わき
新町長寿会

◆第7支部◆

初景色雲一刷も松おさめ
台町四丁目相生会
若冲の鶏冠の赤や初菫
台町四丁目相生会
庭さきの小さな畑雪化粧
台町四丁目相生会
揺れ合うて軒を追いつ越す凌霄花
台町ふたみ会

小林 晃
金井ツル子
清水 努
野口 住江
野口 政彦
浅野 勝久
浅野 一子
田中 亘代
田中 恭男
峰尾 仁子
石場 綾子

人生の夕暮近し秋の空

台町ふたみ会

堀に咲くデウンサルビア波の様

台町ふたみ会

紅葉無く笑顔のなしやクラス会

台町ふたみ会

笑みうかぶお皿の上の衣被

台町ふたみ会

此の地球に異なき日々を初みそら

台町一丁目ことぶき会

ガザの子ら今どうしてるだろ暮れ空

台町一丁目ことぶき会

◆第8支部◆

狭庭の塀に衣の葛紅葉
中野西三青葉会

◆第9支部◆

梅の香に思いおこせし雛の顔

石川友和会

新春の団欒奪う自然災

石川友和会

野牡丹の紫陽に映映し

石川友和会

昇竜の雲なき空に初日の出

大和田第二楽友会

◆第11南支部◆

一品は秋刀魚を焼いて夕飼かな

上館むつみ会

新年も皆で楽しむ菊花展

榛名福寿会

佐藤 光直

佐藤 繁

渡部多見子

枡澤 俊子

加藤 歌江

大日向 宏

三堀つや子

長谷川京子

佐藤 清子

井田 利行

元井 弘

森本たみ子

岩下 勇

私たちはハ・シニア連の活動を応援しています

遺言・相続

不動産

離婚

事業承継

お困り事、ご相談ください

大山圭介法律事務所

八王子市明神町4-7-15 落合ビル3階

☎042-649-1842



造園 土木 設計施工 緑地管理
道路 公園清掃 産業廃棄物収集運搬

有限会社 **天野植木**

八王子市丹木町3-59

☎042-691-4743

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>

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

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

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

晩年の永き日にをり鳩時計

狭間福楽会

大掃除ガラス磨きて庭を見ゆ

めじろ台第一むつみ会

そば手繰る前に酒酒あり冬日和

めじろ台第一むつみ会

大谷の契約金や天高し

めじろ台第一むつみ会

主なき荒れ庭の隅柿たわわ

めじろ台第三むつみ会

しばらくは主役譲らぬシクラメン

めじろ台第三むつみ会

朝日受け梢の新芽輝けり

めじろ台第三むつみ会

老の眉白き淑気は切らず置く

めじろ台第三むつみ会

初釜の点前淑やか孫娘

めじろ台第三むつみ会

雄心包む湯豆腐の湯気独り酒

めじろ台第三むつみ会

雑炊を囲み和みの夜を更かす

めじろ台第三むつみ会

豆煮ゆる匂ひ厨の暮れ早し

めじろ台第三むつみ会

万両や庭に余りて誇らしげ

めじろ台第三むつみ会

夕鴉声残し去る枯野かな

めじろ台第三むつみ会

小春日や牛の匂ひの長寿村

めじろ台第四むつみ会

赤嶺百合子

長谷川 誠

小林喜久雄

五十野 惇

安藤美紗子

田 美枝子

浜野 尚代

石倉 重治

菊竹 サト

松原 清志

山田 澄子

米谷 敬子

山本 正子

高橋 次郎

太田 順子

◆第11北支部◆

不機嫌な夫へたつぷり玉子酒

三軒在家万会

防災食おでんのカンヅメまず味見

三軒在家万会

針始め紅の糸刺す小物入れ

三軒在家万会

菜の花や夕日眩しい散歩みち

散田東町朗友会

秋深し秩父路走るバスの旅

散田東町朗友会

穏やかな海に寄り添ふ蜜柑山

散田東町朗友会

年あらた山より出ずる水の音

中散田寿康会

300個美事に咲きし山つゝト

中散田寿康会

初もうで日陰の列もえびす顔

中散田寿康会

山なみに色とりどりに冬けしき

中散田寿康会

あざやかな南天の実をつぼにさす

中散田寿康会

大津波能登半島に春を待つ

中散田寿康会

◆第13支部◆

日めくりを破りて初日拝みけり

美山町寿会

籠る日の続きていとど春寒し

唐松明生会

金井 延子

伊藤 完

岩波 幸

田中 勝万

小林むら子

内田 和子

太田 正子

田中えい子

渡邊美佐緒

久秋 初子

松岡 菊江

設楽 正年

陣内 由晴

穴戸 睦子

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は予約のある方のみ診療です。

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

吉野歯科医院

八王子市めじろ台
1-20-11

TEL.042-664-1538

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~14:00	●	●	●	／	●	▲
15:00~21:00	●	●	●	／	●	／

▲9:00~12:00 【休診】木曜・日曜・祝日、土曜午後

完全予約制 必ずお電話にてご予約ください
(診療日の9:00~18:00頃までに)

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

歯科一般・小児歯科・口腔外科

山田歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~12:00	●	●	●	／	●	●
午後2:00~7:00	●	●	●	／	●	▲

▲午後4:30まで 休診日:木・日・祝

八王子市みつ台2-10-6

☎042-691-2550

初日の出親に感謝の米寿かな

唐松明生会

初場所の化粧まわしも地元愛

唐松明生会

元旦や能登の地震におどろきぬ

唐松明生会

ストレッチ湿布忘るや冬の夜

榎原東部シニアクラブ

◆第14支部◆

雪積り花に雪ボールのプレゼント

恩方シニアクラブ

大寒にそつと芽出す水仙の芽

恩方シニアクラブ

時々は生きてる証落葉搔く

第7若葉会

蠟梅や青空背にし貴賓舞う

楠木クラブ

太文字で健康と書く初硯り

楠木クラブ

流れ橋此度も直し春の川

楠木クラブ

◆第16東支部◆

苔ながら手水に散りぬ椿かな

片倉台むつみ会

春陽なた山茶花らんまん猫和む

片倉台むつみ会

すすきたる齊夕餉懐む

片倉台むつみ会

第九聴く年中行事や大晦日

片倉台むつみ会

稲田 知司

小山 茂

藤本 洋子

金子 春江

酒井 トミ

高野 幸雄

八木 裕子

立川 絢子

鈴木 知子

田中 孚子

森 洋人

丸山 節子

三木 法子

舟岡 正男

春告鳥訪れ近し梅開く

片倉台むつみ会

雪降る日見渡たす庭は白化粧

長沼みのり会

青空に梅満開の昼の月

長沼みのり会

春霞ポニーテールに追い越され

絹一・フレンド

旅行かば不來方の城鈴虫なく

絹一・フレンド

狭き庭隅に寄り添ひ石露の花

第一豊寿会

風や押され歩道を渡り切る

第一豊寿会

草の芽や年長園児学び舎へ

第二豊寿会

正月の飾りいたまし地震の里

第二豊寿会

千支強し辰にしくなし淑氣たつ

第二豊寿会

夕暮に浮びて映えるシャガの花

上小比企山王会

◆第18支部◆

幸あれと今年も託す恵方巻

松木福寿会

小泉 欣也

飯島 正一

東海林 文子

染谷 正明

今井 敬子

村尾 紀子

権瓶 敦子

浅井 勝巳

岡野 まさ子

多田 喜代治

高野 和子

大窪 哲哉

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 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

八王子市下柵木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 日曜日・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/>

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

〒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

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

歯科口腔外科 歯科麻酔科

山下歯科医院

診療時間
月 火 水 木 金 土
9:00～12:00 ● ● ● ● ● ●
14:00～18:30 ● ● ● ● ● ●

【休診】木・日・祝

八王子市八幡町 14-11

☎042-622-2195

南陽台歯科

診療時間
月 火 水 木 金 土
9:30～12:30 ● ● ● ● ● ●
14:00～18:00 ● ● ● ● ● ●

▲14:00～17:00 【休診】木・日・祝

八王子市南陽台 2-8-5

☎042-675-4315

大島耳鼻咽喉科クリニック

(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

短歌

◆第2支部◆

また明日別れし友ははや逝きて
語りし日々がやけに恋しき

平岡いきいきクラブ

小林 晃

◆第3支部◆

リハビリのやわき疲れに杖を据え
介護ベッドに巫山の夢見る

緑町西緑寿会

小柳 清治

防人の駒らあそびし小比企の岡の
山際は朝日夕日に今も輝く

緑町西緑寿会

斎藤 庸子

◆第7支部◆

能登悲惨彼の地の空を想ひつつ
陽差しの中行初春の老ひ会

台町四丁目相生会

清水あや子

◆第8支部◆

足腰が痛しと嘆く婆達は
四、五分スター踊り子となり

中野西三青葉会

三堀つや子

亡き夫の本くりたれば数枚の
我拾い来し紅葉のありぬ

中野西三青葉会

原 加津子

◆第9支部◆

初制服ネクタイの締め方を孫に問われ
何度も直しまごつくジイジ

石川友和会

加藤 勝喜

富士の山峰の白雪うちとけて
裏の野山に春のおとずれ

石川友和会

長谷川京子

母を偲び師を思いて五十年
今日も我は民謡おり

石川友和会

井田 利行

星空に今日の健康感謝して
明日の良き日を願いて歩く

石川友和会

内田 光夫

冬の朝少し明りて山麓に
紫立ちたる多摩の山脈

大和田第二楽友会

元井 弘

◆第11南支部◆

散りてなほ最後の紅
放ちいるいろは楓を拾いて帰る

上館むつみ会

森本たみ子

ハイキング嶺々つづく高尾山
頑張る勇気歩数気にして

榛名福寿会

宮野 光夫

黄のカンナ先妻の花まだ庭に
力強き葉見守られている

めじろ台第一むつみ会

長崎 桂子

子供らの通学見守る我等には
ご苦労さんの声かけうれし

めじろ台第一むつみ会

瀧 紘太郎

初日の出のぼる朝日のあたたかく
むかえる春に喜びわく

狭間福楽会

鈴木 長一

裏庭の落葉掻きよせ露のとう
現れて来しみどりやさしき

狭間福楽会

赤嶺百合子

納まりたまえ鎮まりたまえ地の神様よ
能登助けよう全国挙げて

狭間福楽会

大屋 信一

私たちはハ・シニア連の活動を応援しています

長浜内科医院

内科・糖尿病内科・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	○	○
16:30~18:30	○	○	○	診	○	○

【休診日】木曜・日曜・祝祭日

☎042-667-8651

八王子市台町4-44-8 西八さくらビル101号

医療法人社団 久保山会

宇津木台 田島医院

外科・整形外科・内科・消化器科・肛門科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:15	○	○	○	○	○	○
15:00~18:45	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日

☎042-691-7550

八王子市久保山町2-43-2



医療法人財団 緑雲会

多摩病院

精神科

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

はしもと歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM10:00~PM1:00	●	●	●	○	●	●
PM 2:30~PM7:00	●	●	●	○	●	●

休診日: 木曜日・日曜日・祝日

八王子市中野山王3-5-14

☎042-620-8180

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

〒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

◆第13支部◆

水仙の球根埋めし庭隅を
穿る雀の三羽四羽おり

美山町寿会

テレビから藤井聡太のお年玉
無敵の覇者は何処まで走る

唐松明生会

元日にテレビにうつる能登地震
十日過ぎたり雨や雪にも

唐松明生会

◆第14支部◆

認知検技能検査突破して
めでたく合格最後は更新

恩方シニアクラブ

妻亡くし悲しみのりこえ
今日も輪投げに

恩方シニアクラブ

庭先にすずめ一羽チヨンと来て
仲間を呼ぶか続いて一羽

恩方シニアクラブ

公園の青葉の天井見上げれば
蟬しぐれに夢ごこち

恩方シニアクラブ

シクラメン花茎の萎れ立ち直る
水遣り効果すぐ現われて

第7若葉会

卒寿すぎ白髪かくして若く見せ
シニアの輪なげ出かけ楽しむ

第7若葉会

夕立がぱつと過ぎ去り東の空に
あれをくんと虹の橋

第7若葉会

陣内 由晴

稲田 知司

藤本 洋子

福富喜代男

高野 幸雄

高野カズ子

酒井 トミ

中村 正夫

金子ヨシ子

田中佐亀三

足萎えの上を向せるさくら旅
少し遠出も心弾みぬ

楠木クラブ

◆第16東支部◆

春の日を早く来ること願いつつ
胸ふくらませ心大きく

長沼みのり会

トランプで祖父祖母ミステお開きよ
ミカン甘酒家族の笑顔

長沼みのり会

新年を地震津波で虚をつかれ
被害少なきを祈る元旦

絹一・フレンド

初めてのショートステイに姉からの
変らぬメール痛い辛いと

第一豊寿会

耐えるしか無いこともある初春に
逝きし人らに心塞がれ

第二豊寿会

◆第16西支部◆

春異変桜の開花早すぎて
子供や孫の入学さみし

小比企寿会

裏金の説明責任誰もせず
その金すべて待ってる能登へ

小比企寿会

◆第18支部◆

春を待つ木々は芽吹くもまだマスク
手かえ品かえコロナ減びず

松木福寿会

田中 孚子

飯島 正一

東海林文子

久保 悠治

権瓶 敦子

岡野まさ子

青木 典子

平澤 進二

大窪 哲哉

私たちはハ・シニア連の活動を応援しています

高橋歯科
Takahashi Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	／
14:00~18:00	●	●	●	／	●	▲	／

▲14:00~17:00

八王子市千代町 2-18-10
TEL:042-661-1084

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

ぷりま

ぷりま在宅介護ステーション

株式会社 **ぷりま**

八王子市鎌水 2-165-1
TEL.042-675-0124

株式会社エンジョイライフケア
めぐみ在宅看護センター

- 看護師がご自宅にうかがって療養生活をお手伝いします
- 希望する場所で望むlife(生活・人生・生命)が送れるようお手伝いさせていただきます!

【営業時間】月～土 9時～18時まで 【休み】日・祝・年末年始
八王子市片倉町 2504-1 ☎042-683-1230
サンハイム 101号

税務申告・税務相談
税理士法人 花形会計事務所

税理士 花形 守康 / 税理士 花形 俊雄

八王子市散田町 4-15-1
TEL 664-0005(代) FAX 664-8442

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

川柳

◆第2支部◆

あな嬉し今日も絵筆に命懸け
平岡いきいきクラブ

◆第4支部◆

雪情報テレビは皆んな八王子
一楽会

◆第8支部◆

あれ私何しに此処へ今来たの
中野西三青葉会

迷ったが染めて良かった若い顔
中野西三青葉会

◆第9支部◆

齡^{とし}嵩ね礼服の出番は白から黒へ
石川友和会

政治家は汚い金と逃げ回わり
石川友和会

愛犬に早く歩くとせかされる
石川友和会

◆第11南支部◆

物価高割引シール先にみる
上館むつみ会

ケーブルで紅葉あざやか高尾山
榛名福寿会

朝散歩帰の袋ゴミの山
榛名福寿会

目をとじて見上げる空に妻の星
榛名福寿会

小林 晃

小山 寿徳

三堀つや子

原 加津子

加藤 勝喜

井田 利行

内田 光夫

森本たみ子

宮野 光夫

岩下 勇

佐藤健二郎

散歩中川柳つぶやき元氣出る

めじろ台第一むつみ会

テレビより俳句の教え聞き流し

めじろ台第一むつみ会

◆第11北支部◆

新市長はや災害で駅に立つ

散田東町朗友会

少子化をなにする者ぞシニア会

中散田寿康会

待ちわびし輪島の朝市梅一輪

中散田寿康会

いいかげん貴方わかるの丁度良い

中散田寿康会

浅川の散歩が似合う老夫婦今は思い出

中散田寿康会

◆第13支部◆

兄百寿弟傘寿で祝い酒

美山町寿会

◆第14支部◆

時期きたる「チンチョウウゲ」はあわて咲く

恩方シニアクラブ

横綱が勝つたと新聞大見出し

恩方シニアクラブ

俺おれの来世は狐狸かも

第7若葉会

◆第16東支部◆

100年時代命伸びるも財布続かず

絹一・フレンド

下枝美穂子

布川 正子

内田 照代

角田 憲夫

設楽 依子

秋山実千代

鈴木てる子

陣内 由晴

福富喜代男

高野 幸雄

中村 正夫

久保 悠治

私たちはハ・シニア連の活動を応援しています

障害者総合支援・訪問介護
PREMO
ケアステーション プレモ
営業時間/9:00~18:00 定休日/日曜日
八王子市めじろ台1-10-17 ブルームめじろ台102
TEL:042-641-4853
プレモ合同会社

外壁・屋根・防水・雨漏
どこに頼んでいいの? 悩んだ時は...
八王子地域密着で安心の工事店へ
お陰様で創業26年
(株)アイワライフ
見積無料!! ☎0120-881-710
八王子市めじろ台1-10-2 http://aiwalife.co.jp
建設業許可 東京都知事(般)第135313号 (代表の吉田です)

注文住宅の設計・施工/テナントビル
マンションの設計・施工/リフォーム
増改築一式の設計・施工
株式会社 池田工務店
八王子市大谷町44-4
☎042-642-5958

一般土木・土木建設改修工事
総合解体・斫り工事一式
株式会社 杉本総業建設
八王子市散田町 4-21-15
☎042-665-5662
FAX042-665-5663

不動産の賃貸と保険
株式会社 日高コーポレーション
東京都知事 (9) 第55969号
八王子市堀之内 2-10-29
TEL.042-676-1488

創業30年の実績
安心・安全の
倉庫内保管
●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
フリーダイヤル みんなのにもつ ひやくとーばん
お問合せ ☎0120-372-110
お申込みは 押入れ産業 検索 www.oshiire.co.jp/
多田製粉株式会社 倉庫部
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

◆第16西支部◆

時間です目だけ起きてる寒い朝

上小比企山王会

箱根路を能登へ届けと快走す

小比企寿会

羽田事故指令改善早急に

小比企寿会

能登のゆれ港が突然陸になる

小比企寿会

能登地震旅の思い出打ち流す

小比企寿会

早すぎる雨あめ降って涙だ声

小比企寿会

◆第18支部◆

カラオケでマスク付けたりはずしたり

松本福寿会

高野 和子

林 直吉

有賀 豊秋

小林 宮子

丹木キヨ子

内田 尚行

大窪 哲哉

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



おかげさまで
テレモア共済会員
29万人

— CEREMORE QUALITY —
— テレモア品質 —

ご入会キャンペーン

4/1(月)~
5/31(金)

安心と信頼 最大割引の特別会員制度

— テレモア共済 —

八・シニア連ライフクラブ

特にお葬儀(当社一般葬儀基本価格)の50%割引が経済的です。

すべてのご紹介葬儀式場 5~10%割引ほか多数の特典

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)入会金50,000円のところ
「八・シニア連」の皆様だけに限り

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
さらに 3,000円引

Eternal Heart

株式会社

テレモア

葬儀・式場・仏壇・霊園

資料
請求入会
申込

0120-650-650

八王子本社：東京都八王子市大横町13-20

■立川本社 ■東京紀尾井町本社 ■新宿本社 ■神奈川本社 ■埼玉本社 ■所沢本社

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

ISHIDAの家 おかげ様で創業61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

TEL:0120-376-164

北野住宅展示場 八王子市北野町 574-19

リフォーム工事一式

Product

株式会社プロダクト

八王子市上柚木 428

TEL:042-670-9213

超精密研削加工・放電
ワイヤーカット加工

有限会社 塚野製作所

八王子市大和田町 6-12-23

TEL:042-643-6636

http://www.tsukano.co.jp

人と人とのふれあいを大切に
介護老人保健施設

ハynes憩の丘

●入所/短期入所サービス 認知症
●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ynes

八王子市中野町2082-1

TEL.042-624-1515

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

多賀神社

八王子市元本郷町 4丁目 9番 21号

電話 042-622-8605

いちようは
公園の手品師



松原清志

第11南支部 めじろ台第三むつみ会

ハ・シニア連

フォトギャラリー

古代
大賀ハス



岩下
勇

第11南支部 榛名福寿会

私たちはハ・シニア連の活動を応援しています

空き墓地あります
永代供養墓受付中

高尾墓園

八王子市長房町 1088
TEL:042-665-3411

それぞれの想いを大切にしたいご葬儀を
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

仏壇・仏具 / 香典返し / 葬儀相談
位牌 / ギフト / 埋葬

— 営業時間 —
10:00~19:00

— 定休日 —
毎週木曜・年末年始

八王子市めじろ台 3-1-9

TEL.042-649-9266



エクステリア全般・建築基礎

有限会社 **ハナブサ**

建設業許可 東京都知事(般-27)第144065号

八王子市小比企町 3506-3

TEL:042-632-5534

さだやま
株式会社 **完山金属**

八王子市館町468番地の2

☎ 042-661-4408

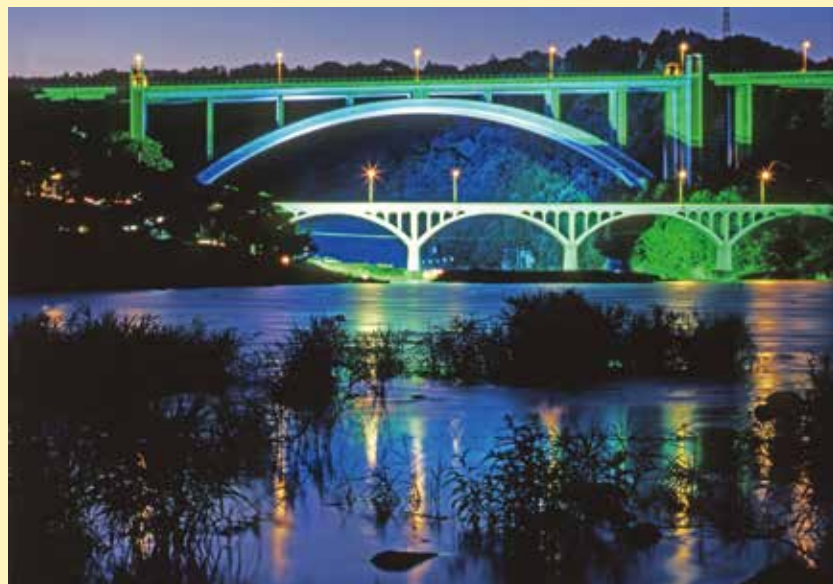
初宮詣 合格祈願 商売繁昌 身体健全
七五三 交通安全 地鎮祭 神前結婚式
厄除祓 家内安全 方災除 他諸祈願
諸神事出張いたします



神社

八王子市元横山町2-15-27
TEL(042)623-0720 FAX623-3391

夕暮れの小倉橋



佐藤健二郎

第11南支部 榛名福寿会

水ぬるむ



鈴木長一

第11南支部 狭間福楽会

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

曹洞宗
良价山 宗格院
りょうかい さん そうかく いん

八王子市千人町 2-14-18

☎042-661-0960

お悩み相談・ご祈願

九識霊断 日朝寺

八王子市追分町 6-15

TEL:042-626-1019

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

真言宗智山派

霊慶山 妙観寺

八王子市元八王子町 3-3155

電話 042-664-4790

興栄山 善龍寺

八王子市元本郷町 1-1-9

☎042-622-4338

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

フォトギャラリーに掲載する 会員（賛助会員含む）が 撮影した写真（未発表）を 募集しています

※題 材…自 由

※種 類…デジタル写真またはプリント写真

◇撮影年月日の写り込みは無し

※応募数…1作品

※応募方法

◇デジタル写真…J P E Gファイル

持参またはe-mailに添付

◇プリント写真…L版

持参または郵送(要防護)

※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(かならず提出して下さい)

◇写真の標題、撮影年月日、撮影場所

◇会員名(〒・住所)・支部名・クラブ名 ◇資料提出日

※掲載順と審査

◇作品の掲載は先着順で審査は行いません。◇会報誌の各号に最大4枚まで掲載します。



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

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

八王子の地で市民と共に半世紀
八王子合同法律事務所
東京都八王子市明神町4-7-14
八王子ONビル8階
☎042-645-5151
受付時間 月～金 9:30～19:00

労働問題・相続手続・成年後見・任意後見
投資被害・離婚・交通事故

(第2・第4土曜日の午前中も相談をお受けしています。)

八王子合同法律事務所は今年開所50周年を迎えます。



曹洞宗

鶴壽山 **松門寺**

八王子市片倉町 212 番地

☎042-635-1363

曹洞宗

龍雲山 **高乗寺**

八王子市初沢町 1425

☎042-661-6852

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

地域から…こんにちは!

第13支部

これからの会の運営について

上川福寿会 会長 白崎 順

八王子北西部に位置する当会は秋川街道の新小峰トンネルを抜けるとある野市になります。シニアクラブは町会の下部組織で会館を中心としてさまざまな活動を行っています。町会には4、5年前まではすべての住民が会員登録していましたが、最近はこちらはと町会を抜ける人が出てきています。当クラブも60歳になったら、ほぼ自動的に加入していた時期がありました。最近では定年の延長などの影響もありその年齢になっても未加入者が多く見られるようになりまし。さらに追い打ちをかけるように会員数が減少してきているため、役員になる順番が早くなり、役員になることを嫌って会員にならない人が増えてきています。また、この地域は市街化調整区域のため新たに家が建たないので人口の減少により会員の逝去などで会員数が減少してきていま

す。現在の会員数は70名で世帯数は50となりました。また、会員の平均年齢は79歳とかなり高齢化してきています。会員増強のため年2回会員募集を行なっています。その中では老後を皆で楽しく遊びましようとの誘いをしていきますが、残念ながらそのビラを見て加入してきた人はいません。最近の傾向なのか皆で一緒に楽しむことの喜びを持てないためなのか今一つ分からないところです。

最近では会員が増えないことを嘆くより現在活動している会員同士の親睦を深めることにより一人でも会員になりたいと思いい、加入してくれることが、本当の意味でのシニアクラブの会員増に繋がるのではないかと考えることにしました。そのためには頻繁に活動内容を町民に知らせることにしました。



ブロックゲーム

の活性化に役立つように皆でブロックスというゲームを楽しんでいる様子を写したものです。現在、主に活動しているのは運動系ではグラウンドゴルフとゲートボールです。文科系ではスコップ三味線とカラオケです。また、年4回の懇親会の前に高齢者在宅支援センターによる介護の知識や駐在さんによるオレオレ詐欺などの講習会をお願いして少しでも必要が生じた時に役立つようにしています。長寿社会に突入した現在、頭も活性化してできるだけ元気に、自分のことは自分でできるように、生活できるようにこの福寿会が少しでも役に立つように考えていきます。

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

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

八王子城主北條氏照公菩提寺

曹洞宗 宗関寺
朝遊山

八王子市元八王子町 3 丁目 2562 番地

☎042-661-2149

三百五十年の時を経て
夜空に咲く

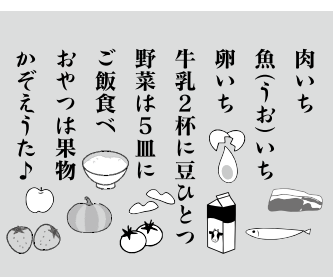
しだれ桜

ライトアップ

深澤山 心源院



よく噛んで、歯を大切に!



食べ物数え歌

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

第11南支部

自転車タクシーでお出かけ

館ヶ丘銀星会 会長 川本 義明

私たちの住まう館ヶ丘団地は八王子の南西部、高尾山に連なる丘陵地にあり、町田市と接する地域にあります。団地は日本住宅公団（現UR都市機構）により開削して建設され、1975（昭和50）年3月から入居が始まっていますので、50年ほど経っています。現在は少し集約されて5階から高層階を含めて33棟2400戸を擁する大規模団地です。

住環境はいまだに自然の木立も残されており、俯瞰すればあたかも森の中に建物が林立している様相が見てとれます。その中には大きな公園もあれば随所に遊具を備えた公園やスポーツができる運動公園があり、周辺には桜、藤、紫陽花などが植樹されて四季折々の草花が観賞できて散策には最適な場所として楽しむことができます。生活環境としては団地内に保育園や小中一貫校があり、子育て世代に適し、病院、郵便局、スーパー、駐在所やシニア向け健康相談室もあります。他の市街地と遜

色なく施設は整えられており、ので、利便性と快適、安心、安全の生活が送れます。遠出する際には、最寄りの高尾駅へバスが日中でも10分ごとに運行されており、JR中央線や京王線へアクセスできて通勤、通学またショッピングも便利です。車利用の場合には圏央道高尾山口まで5分と近く旅行やレジャーにも最適です。

入居から50年経てば子は巣立ち、少子化と高齢化が進んでいます。現在の団地の人口調査によれば総人口2800人中14歳以下が70名（2.5%）、65歳以上が1670名（59.5%）となっております。子育て世代がいかに少ないかを如実に表しています。子育て世代の住宅事情については、以前どこかの議員が養育費分を減額した賃貸による入居募集を話題にしていたように思いますが、いかがなものでしょう。

私たちシニアクラブ館ヶ丘銀星会は1981（昭和56）年設立ですので、40年を過ぎております。

ここでは設立以来の会員である一人の女性にスポットライトをあてて、その来し方など回想していきます。

下町チヨ（仮名）さんは娘さんとの2人暮らしで、すでに米寿を過ぎても会の活動には常に参加するほどで、かくしゃくとして元気で嫌味がないから、みんなからは「おチヨさん」と愛称で親しまれている。彼女は歴代の会長の名前を覚えていて、思い出を話すくらいだから記憶力も良い。舞踊とカラオケも好きで、特にカラオケでは「武田節」や「無法松の一生」など男唄が得意で心地よく歌える。第11南支部主催の「いちようホール」における芸能大会には、毎年舞踊と合唱の部に出演していて、晴れ舞台の場数も幾度となく踏んでいる。

また旅行も好きで、ある年、2回目の一泊旅行に参加するつもりだったが、娘から「お母さん、クリニックの先生が責任を持てませんとおっしゃっていますからやめてください」と懇願された。「フン、患者が1人減るからじゃろうが」と心の中で悪態をついたが、寄る年波かと観念しつつ「今回はやめ

「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してみよう

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

ておくから祝儀だけは届けておいておくれ」と気風もいい。

たしかコロナ禍の前に、商店街主催の8月夏祭りの盆踊りでは奇禍に遭ったことがある。年甲斐もなく櫓の上にあがって「踊りは腰と脚で踊るもんじゃい」と得意満面だったが、一瞬の間に奈落に落ちたのだった。地上の輪踊りの最中に走り回る子どもにぶつかり、顔面から転倒してしまった。「これはしくじった」と思ったが遅きに失し、近くにいた「ふらっと相談室」の人が救急車を手配してくれて、そのまま近隣の医療センターへ運ばれてしまったのである。

幸い大事にはいたらなかったものの、案の定娘には叱られる始末で「今度転んだらただじゃ済みませんよ」と言われて、それ以来出かけるときには自転車タクシーの利用を約束せられてしまった。

自転車タクシーとは、電動自転車に運転手と客が相乗りできるように改造されたものである。当団地では自治会とふらっと相談室と共同で運行されているもので、高齢者にとって坂道の多い団地内では重宝な乗り物である。利用者に

としては商店街から自宅の戸口まで歩くことなく運んでくれるのが楽である。チヨさんは、最初はその目を気にして気恥ずかしかったが、慣れてしまえば乗っていく道すがら今まで見たことのない景色に出会ったり、ひとり胸はずむ高揚感があつて、ラジカセが付いていれば男唄の一節でも唸りたくなる気分である。

最近ではベッドの上に横になることが多くなり、追憶の中に浸っています。その昔、年の瀬にはみんなと一緒に白でついた餅を食べたときはやわらかくて、歯がない自分でもおいしく喉ごしよく食べられたとか、カラオケでは、目がかすんでいて画面の歌詞が見づらいとき、みんなが横で教えてくれたことなど。銀星会のみなどと遊んだり笑ったり、親切にし

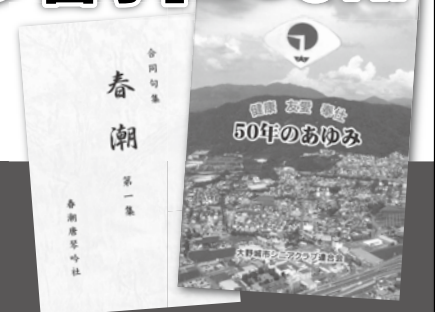
てもらったりと、チヨさんの思い出はいつまでも尽きないこの頃であります。
(この回想シーンはフィクションです)



館ヶ丘団地と小中一貫校

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



トピックス

徳川の歴史に触れて

コロナ禍で中断していた研修旅行が令和5年10月18日(水)に開催され、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」散策でした。会報162号では2号車の方々だけでしたので、1号車参加の皆様を掲載します。



研修旅行1号車の皆様

編集後記

新型コロナウイルス感染症予防対策などは終息してクラブ活動も平常となりました。また、正月明けの「能登半島地震」に驚かされましたが、復旧への歩みを進められています。

本号は例年通りの文芸作品特集ですが、会員の皆様方から俳句で79句、短歌で37句、川柳で30句で、合計146句の応募がありました。

日常生活やクラブ活動を通しての文芸作品は、「そつだね」「その通り」「ウンウン」などと共感するものがあり、この特集号の意義を再認識しました。会員の皆様のご協力に心から感謝申し上げます。

ありがとうございました。

(宮下)

○広告掲載の御礼

この会報は、制作・印刷を行う(株)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、今後とも宜しくお願いします。

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
☎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 ☎042-645-6105

富士森内科 一般内科・生活習慣病対応
八王子リウマチ膠原病クリニック

内科/リウマチ科/消化器内科/循環器内科/人間ドック
CT・精密骨密度(DXA)・超音波(心臓、腹部、甲状腺、乳腺)

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	▲
15:00～19:00	●	／	／	／	／	／

休診日：火・土曜午後、日曜・祝日 ▲9:00～12:00

各種予防接種・各種健診 八王子市東町1-6 橋元LKビル1F
送迎バス有り ☎042-649-2722

消防設備・弱電設備・電気一式
施工・メンテナンス

株式会社 聡電防災
Souden

東京都知事許可(般-4)第155880号

八王子市小比企町2402
☎042-615-3768
<https://soudenbousai.com>

富士森内科
みなみのクリニック
Fujimori Minamino Clinic

内科・消化器内科・内視鏡内科・循環器内科・リウマチ科・人間ドック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	▲
15:00～19:00	●	●	休	●	●	休	休

八王子市西片倉3-1-21 ▲は第1・3日曜午前のみ診療
第1みなみ野クリニックセンター2F
TEL.042-635-6711
<http://fujimori-minamino.com> 第1・3日曜午前診療

送迎バス有り FUJIMORI CLINIC P25台有り
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	●	●	●	★	●	／	／

★AM9:00～12:00 ★PM14:00～17:00
休診：日曜・祝日・土曜午後 八王子市台町2-14-20
駐車場(25台可) 人間ドック ☎621-0300