

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 松原 清志
〒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6年4月1日現在 支部数／14支部 クラブ数／79 会員数／4,893名

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

[特集]

定期総会

●地域から
…こんにちは！



鈴木連合会長あいさつ



議案可決(94名承認)



会場の様子



出席された会員の皆さん

令和6年度 八・シニア連活動方針

八王子市シニアクラブ連合会 会長

鈴木 長一

私たちは、誰もが願う健康で生きがいのある生活の実現に向けて介護予防・健康づくり活動、地域における高齢者相互の見守り活動、さらには、安全・安心への地域貢献活動など、地域の担い手として「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくり」を目標に積極的に活動を展開しています。

特に、地域づくりにおいては高齢者の活躍が期待されており、私たちは、これまでの経験を活かし、行政や町会自治会、関係団体と連携した活動を進めます。

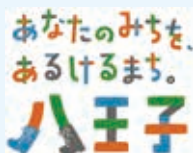
現在取り組んでいる地域に密着した活動をさらに進め、「地域社会を支える担い手」として「うるおい・やすらぎ」に満ちた地域づくりを目指し、次の事項に取り組みます。

◆魅力ある活動を推進し仲間を広げよう。

◆介護予防・健康づくり活動を推進し、健康寿命をのぼそう。

◆友愛・見守り・奉仕活動など社会貢献活動に取り組もう。

◆地域の関係団体と連携し、安全・安心のまちづくりを担おう。



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



総会特集

令和6年度

八・シニア連 定期総会

会長あいさつ

魅力ある連合会を構築しよう!!



八王子市
シニアクラブ
連合会
会長 鈴木 長一

令和6年度定期総会を開催しましたところ、理事の皆様におかれましては多数のご出席をいただきまして誠にありがとうございました。日頃は八王子市シニアクラブ連合会の活動につきまして、多大なご支援をいただきまして厚く感謝申し上げます。

そして公私ともにお忙しい中ご臨席を賜りました初宿市長はじめご来賓の皆様には厚く御礼申し上げます。

令和5年度は八・シニア連も創立60周年を皆さんと一緒に祝いいたしました。そして記念誌の発行と日常の活動以外に関係者の皆さんにはご支援をいただきました。ありがとうございます。

我々の活動も新型コロナウイルス感染症が第5類に移行されたため、計画のうち天候に左右された屋外スポーツのペタンク大会、ゲートボール大会を中止にしました。その他はすべて実施いたしました。3年ぶりの開催も計画を見直し実施しました。結果的には見直しをしたため、新しい考え方で行事が開催されたことは大きな躍進と喜んでいきます。

令和5年度事業報告、決算報告そして6年度事業計画、予算案とご案内し審議をいただきますが皆さんと一緒に笑顔あふれる明るく元気な「八王子市シニアクラブ連

合会」を作り上げていくためぜひお力を貸してください。そして人生100歳に向けて一人ひとりの健康寿命を延ばす工夫をお願いします。

そのためには新たな仲間を増やしていくことが大切です。皆さんの身近な方にお声をかけ、活動しやすく親しみやすい組織を作り上げ、シニアクラブでの楽しい経験や地域貢献で得られる充実感を積極的に周囲に伝え一人でも多くの仲間の輪を広げてください。

この歴史ある素晴らしい「八王子市シニアクラブ連合会」をさらに次の世代に引き継ぐために頑張ります。

最後になりますがご参加の皆様と各支部、各クラブのますますのご発展とご健勝をご祈念申し上げますとともに八王子市シニアクラブ連合会発展のためにご支援をお願いいたします。

ありがとうございます。

市長あいさつ

2025年問題への

対応

世代の皆様が後期高齢者になっていくことで、社会的なインパクト、つまりこれまで社会を担ってくださった方々が、介護される側になり

意見を頂戴し、計画策定にご尽力いただきました。改めて感謝を申し上げます。本当にありがとうございます。

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



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



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 17:00～17:30 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



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分前にお願ひします

訪問診療(在宅医療)

詳しくは受付にお願ひします

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

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



八王子市長
しやけ 初宿 和夫

八王子市長を1月29日から務めさせていただいております初宿和夫と申します。どうぞよろしくお願いたします。

まず、令和6年度八王子市シニアクラブ連合会定期総会の開催、誠にありがとうございます。先ほど鈴木会長からお話がありました。先ほど、昨年創立60周年を迎えられたということ、これもひとえに歴代会長をはじめ会員の皆様のご尽力により地域に貢献いただいたものと考えております。また八王子市シニアクラブ連合会の皆様より、八王子市を通じ日本赤十字社に、能登半島地震の災害義援金51万円をご寄付いただいております。これにあわせ八王子市は5月23日に受領式を挙行いたします。八王子市シニアクラブ連合会の会員の皆様の温かいご支援をいただき誠にありがとうございます。

さて今年は2024年、昭和で言いますと99年となります。そして来年2025年は、昭和100年です。2025年問題で、団塊

ることで、いろいろな問題が起きるだろう、そんなことが言われております。今は長時間労働で2024年問題が大きく取り沙汰されておりますが、翌年に控えた2025年問題、市としてはこれにしっかりと対応していきたいと考えております。

具体的にいえば、例えば介護施設に入りたいと希望したときに、施設は空いてるが入れない。それはなぜかという担い手となる介護スタッフがいらない、こんな問題が他の自治体ではすでに起こり始めております。幸いにして八王子市では起こっておりませんが、これからないとも限りません。市でいたしましてもしっかりと対応していきたい、そんな思いを持っております。

今の推計ですと2040年、まず介護人材が約2千人不足するという推計が出ております。これに対応するために、この3月に、八王子市高齢者計画、第9期となる介護保険事業計画を策定いたしました。この策定にあたって計画策定部会の委員に八王子市シニアクラブ連合会から鈴木長一会長をご推薦いただきまして、鈴木会長にシニアクラブのご経験に基づき

今後、こういった計画に掲げますさまざまな政策、これを実行に実行させていただき、八王子市シニアクラブ連合会およびその会員の皆様のご尽力ご協力をいただきながら、他市で起こっているような状況にならないように、皆様一人ひとりが困ることがないようにしっかりと対応してまいりたいと思います。

そして何よりも地域貢献、健康づくり、生きがいづくりなどのさまざまな活動を通じて、皆様方から積極的に社会参加の機会をいただいておりますことを重ねて感謝申し上げます。皆様方の活動が、健康長寿に繋がるものだと思っております。私共も一緒に頑張って取り組んでまいります。

結びになります。八王子市シニアクラブ連合会のますますの発展、そして本日お集まりの皆様方のますますのご健勝ご多幸を祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。本日は誠にありがとうございます。



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
福圓外科医院 胃腸科

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

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

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

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
(介護保険サービス提供施設)
館ヶ丘クリニック
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

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

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	●	●	●	-	●	-

八王子市八幡町14-11 【休診】木・日・祝
☎042-622-2195

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

市議会議長あいさつ

地域の輪を未来へ繋ぐ



八王子市議会議長
鈴木 玲央

思います。地域活動の中におきまして、皆様方のその力というのは大変大きなものであり、地域の輪、これを守り繋ぎ、そして未来へ繋いでいく、そして先ほど会長からお話がありましたが、笑顔あふれるものとしていくためには、この同好会や旅行会活動というのは大変重要である、そのように感じているところでございます。

また、昨年には60周年の式典がいちようホール小ホールで盛大に開催されました、私も、お声掛けいただきました。こういった長きにわたり先人の皆様方が今の私たちに繋いできていただいている、そして次は私たちの世代がおそらく受ける世代になってまいりますので、ぜひ皆様方には歴史をしつかりと繋ぐ架け橋となつていただきたい、私の立場からお願い申し上げます。昨年、お聞きいたしましたところ、ペタンク大会とゲートボール大会が天候により中止ということでしたが、新型コロナウイルス感染症が5類になった中で、多くの事業がしつかりと行えたということとは判明するところでございます。

鈴木会長のもと、八王子市シニアクラブ連合会の定期総会が、多くの皆様方がご参加されまして、開催されますこと、心より喜び申し上げます。そして、ご準備されました役員の皆様方をはじめ、関係皆様方のご労苦に心より感謝申し上げます。

また、夏暑く冬寒い時期が大変多くなつております。季節がなんとなく変化してきているような状況でございます。こういった中、体調崩しやすいところもございまして、鈴木会長をはじめ、皆様方が健康にご留意され、この令和6年度はより良い一年になりますことをご祈念申し上げます。

いさつとさせていただきます。お招きいただきありがとうございます。

八王子市議会といたしまして、八王子市シニアクラブ連合会の皆様方が活動を地域貢献の中でされていることにおきましては、さまざまな議員が関わらせていただいていることが、大変多くあるかと思っております。

また、夏暑く冬寒い時期が大変多くなつております。季節がなんとなく変化してきているような状況でございます。こういった中、体調崩しやすいところもございまして、鈴木会長をはじめ、皆様方が健康にご留意され、この令和6年度はより良い一年になりますことをご祈念申し上げます。

いさつとさせていただきます。お招きいただきありがとうございます。

八王子市議会といたしまして、八王子市シニアクラブ連合会の皆様方が活動を地域貢献の中でされていることにおきましては、さまざまな議員が関わらせていただいていることが、大変多くあるかと思っております。

また、夏暑く冬寒い時期が大変多くなつております。季節がなんとなく変化してきているような状況でございます。こういった中、体調崩しやすいところもございまして、鈴木会長をはじめ、皆様方が健康にご留意され、この令和6年度はより良い一年になりますことをご祈念申し上げます。

いさつとさせていただきます。お招きいただきありがとうございます。

代理あいさつ

八王子市シニア連
定期総会開催を祝して

萩生田が公務のため出席が叶わず申し訳ありません。八王子市シニアクラブ連合会定期総会の開催、誠におめでとうございます。皆様におかれましては、「伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」をモットーに、さまざま

王子に戻ることはできませんが、引き続き皆様のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。結びになりますが、鈴木会長はじめ本日も準備に携わられた役員の皆様のご労苦に敬意を表するとともに、本日も出席の皆様のご健

私たちは八・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

決算カウンセリング 中小企業勝ち残りのために
経営計画作成 相続診断

fortezza 元氣!
フォルテツァグループ

フォルテツァグループ
税理士法人フォルテツァ

八王子市万町2-2

☎042-621-1261

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/

社会福祉法人 **敬愛学園**

八王子市散田町 5-3-1

☎042-663-4017

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

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



八王子市町会
自治会連合会
会長
秋間 利久

共に力を合わせて

町自連会長あいさつ

皆様には日頃より、社会福祉協議会の事業運営にご理解ご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

八王子市シニアクラブ連合会令和6年度定期総会にお招きいただきまして誠にありがとうございます。



社会福祉法人
八王子市
社会福祉協議会
会長
赤澤 将

地域福祉推進に向けて

八社協会長あいさつ



衆議院議員
萩生田光一氏
秘書
鈴木 脩介

八王子市シニアクラブ連合会定期総会が多くの皆様のご参加のもと、盛大に行われますこと、お慶び申し上げます。

八王子市シニアクラブ連合会は、地域と連携し、安全と安心のまちづくりの推進や同年代の仲間づくりにご尽力をなさっておられます。貴団体と私も連合会は車の両輪として住民お一人お一人が八王子で生涯安心して生き生きと

す。またこのように皆様に対してご挨拶の機会をいただきましたことを重ねてお礼申し上げます。

貴会におかれましては、昭和38年7月の創立以来、高齢者の健康づくりや介護予防活動、地域貢献活動、安全安心のまちづくり、仲間づくりを推進されてこられました。また、市内14の支部を設け、「伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」を目標として掲げ、多岐にわたる活動を積極的に展開して、八王子市の福祉の増進に大きく寄与されてこられましたことに、改めて敬意を表したいと思います。

高齢化が進み、高齢者の社会参加の推進が叫ばれる中、シニアク

な活動を地域に根ざした形で行っていたに感謝申し上げます。

萩生田においては、なかなか八

勝ご多幸を祈念申し上げ、代理としてのご挨拶とさせていただきます。

定期総会の開催誠にありがとうございます。

ラブの重要性は年々増していると思っております。今後のご活躍にもますます期待を寄せているところでございます。

私も八王子市社会福祉協議会でも、地域共生社会の実現に向けて八王子の地域福祉推進を進めているところではございますが、これからも貴会におかれましては、福祉推進のパートナーとしてますますご指導、ご協力のほどお願いしたいと存じます。

結びになりますが、貴会の今後さらなる発展と鈴木会長をはじめ、ご参加の会員の皆様方のご健勝ご多幸を心より祈念申し上げます。

どうもありがとうございます。

暮らしていける基盤作りの源となつていけると言っても過言ではございません。これからも両連合会が力を合わせ、地域のために尽力していきたいと思っております。

結びになりますが、鈴木会長をはじめ、ここにおられる皆様方のご健勝と笑顔が絶えない日々が続きますことをご祈念申し上げ、挨拶とさせていただきます。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

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

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 ☎042-622-0654
幼稚園 ☎042-622-0824

八王子実践 検索

八王子を一望できるお寺

真言宗智山派

一乗山 吉祥院

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

「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



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

令和6年度 八・シニア連役員

〈本部役員〉

会長 鈴木 長一

副会長 総務部長 平澤 進二

地域貢献活動部長(兼任)

副会長 磯田 哲夫

副会長 広報部長 松原 清志

副会長 研修部長 星 一男

副会長 生きがい活動部長 清水 努

副会長 健康増進部長 白井 靖信

副会長 女性部長 北原フミ子

事務局長 和智 章

会計監事 古家 米雄

会計監事 子安 五郎

相談役 稲葉 剛

相談役 宮下 崇

相談役 鈴木 春雄

〈常任理事(支部長)〉

第2支部長 清水 努

第3支部長 加藤 上直

第4支部長 小山 寿徳

第7支部長 佐藤 将

第8支部長 星 一男

第9支部長 志村 安男

第11南支部長 松原 清志

第11北支部長

第13支部長

第14支部長

第15支部長

第16東支部長

第16西支部長

第18支部長

〈健康増進部員〉

第4支部

第7支部

第8支部

第9支部

第11南支部

第11南支部

第13支部

第15支部

第16東支部

第16西支部

第18支部

第18支部

〈女性部員〉

第2支部

柿崎 賢吉

瀬沼 茂

高野 幸雄

前田 利雄

飯島 正一

平澤 進二

木下 充生

玉木 秀雄

有川 勝彦

中村 忠利

本西 敏保

鈴木 春雄

有水 了

白崎 順

羽田 照雄

浅井 勝巳

里見 敏夫

小泉 敬矩

萩原 敬矩

金井ツル子

金井ツル子

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

第3支部 第3支部 第3支部 第3支部 第3支部
第4支部 第4支部 第4支部 第4支部 第4支部
第7支部 第7支部 第7支部 第7支部 第7支部
第9支部 第9支部 第9支部 第9支部 第9支部
第11南支部 第11南支部 第11南支部 第11南支部 第11南支部
第13支部 第13支部 第13支部 第13支部 第13支部
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

中倉 延枝 島野 靖子 眞崎 民子 吉村 光子 山崎 藤子 小沼 友子 田美枝子 今橋 妙子 新野 照代 立石 春子 戸田久美子

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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 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

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

曹洞宗 龍源寺
八王子市加住町 2-64
☎042-691-0933

真言宗 智山派
常光山 真覚寺
八王子市散田町 5-36-10
☎042-661-5921

令和6年度 感謝状・表彰状受賞者名 (敬称略)

1 退任役員 (7名)

副会長 稲葉 剛
副会長 宮下 崇
副会長 鈴木 春雄
会計監事 磯田 哲夫
常任理事 内藤 榮一
常任理事 小安 五郎
常任理事 近内 憲

2 永年勤続者

(単位クラブ会長・支部健康増進部長・支部女性部長 6年7名)

第7支部 上野町二丁目長寿会 北原フミ子

第11南支部 めじろ台第三むつみ会 松原 清志

第13支部 川口西部千歳会 小谷田照男

第16東支部 第二豊寿会 立石 春子

第18支部 鑑水弥生会 小泉 涉

第18支部 松木福寿会 近内 憲

第18支部 南大沢柚子の実会 萩原 敬矩

3 会員増強クラブ

(10名以上入会し会員数が増えたクラブ 1クラブ)

第7支部 上野町第一櫻寿会 山崎 藤子

4 特に功労のあったクラブ役員

(単位クラブ副会長・会計部長 6年 14名)

第9支部 宇津木クラブ 清水 明美

第9支部 大和田第二楽友会 白井 敏治

第9支部 大和田第二楽友会 白井 さち子

第11北支部 東雲寿老会 佐藤 貞子

第11北支部 東雲寿老会 森 啓

第11北支部 東雲寿老会 峰尾 洋治

第11北支部 中散田寿康会 出羽 正次

第13支部 上川福寿会 羽生沢登志子

第13支部 川口西部千歳会 篠山 昭

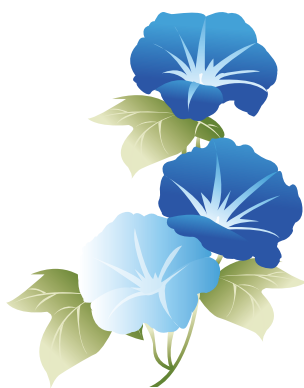
第13支部 川口西部千歳会 木代らく子

第13支部 川口中都明生会 望月 昇

第16東支部 片倉台むつみ会 小泉 欣也

第16東支部 絹一・フレンド 富永美知子

第18支部 南大沢柚子の実会 松谷 信治



私たちはハ・シニア連の活動を応援しています

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

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

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

時宗 四木山

宝樹寺

八王子市大横町10番18号

☎042-622-7928

臨済宗 南禅寺派

玉鳳山 長泉寺

八王子市長房町 1258

☎/FAX 042-661-1536

曹洞宗

鶴壽山 松門寺

八王子市片倉町 212 番地

☎042-635-1363

八・シニア連 支部・支部長・クラブ会長

第2支部 支部長 清水 努

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	北原 文雄
登喜和会	清水 努
八幡町神武会	三寫 清貴

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	石原 義照
万町山百合会	鈴木 哲也
明和会	鈴木 修
寺町双和会	佐々木圭介
緑町西緑寿会	佐藤 富雄
緑町南緑寿会	加藤 上直

第4支部 支部長 小山 寿徳

単位クラブ名	会 長 名
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	眞崎 民子

第7支部 支部長 佐藤 将

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	小谷田與助
上野町第一櫻寿会	山崎 藤子
台町ふたみ会	有川 勝彦
台町第三ふたみ会	佐藤 将
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	名輪登美子

第8支部 支部長 星 一男

単位クラブ名	会 長 名
中野西三青葉会	星 一男

第9支部 支部長 志村 安男

単位クラブ名	会 長 名
石川友和会	本西 敏保
宇津木クラブ	稲葉 剛
大和田第二楽友会	白井 敏治
大和田第三楽友会	志村 安男
大和田一丁目千寿会	小松 義昌
石川友遊クラブ	小沼 友子
大和会	内藤 榮一

第11南支部 支部長 松原 清志

単位クラブ名	会 長 名
上館むつみ会	完山 貫一
榛名福寿会	常盤 光正
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	鈴木 春雄
めじろ台第四むつみ会	内田 巖
めじろ台第三むつみ会	松原 清志
館ヶ丘銀星会	川本 義朗
館町団地シルバークラブ	宮下 勝夫

第11北支部 支部長 柿崎 賢吉

単位クラブ名	会 長 名
三軒在家万会	伊藤 完
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
朝日ヶ丘長友会	八木 啓充
中散田寿康会	角田 憲夫

第13支部 支部長 瀬沼 茂

単位クラブ名	会 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
犬目東シニアクラブ	藤野 正之
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	大信田 榮
檜原東部シニアクラブ	新野 照代
川口町中部明生会	宮崎 良祐

第14支部 支部長 高野 幸雄

単位クラブ名	会 長 名
恩方シニアクラブ	高野 幸雄
第7若葉会	本村 静子
楠木クラブ	立川 絢子

第15支部 支部長 前田 利雄

単位クラブ名	会 長 名
幸楽会	松澤 輝芳
壮友会	山田智恵子
ふたば会	塚原 稔
廿里桜林会	小島 興子
裏高尾会	前田 利雄
三田さつき会	元木 元仁
初沢みころも会	青木 勉

第16東支部 支部長 飯島 正一

単位クラブ名	会 長 名
北野千歳会	細山 京子
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
北野台クラブ	小林 智子
絹一・フレンド	久保 悠治
しらさぎ会	小安 五郎
第一豊寿会	吉田 勝次
第二豊寿会	浅井 勝巳

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	澤田 義明

第18支部 支部長 木下 充正

単位クラブ名	会 長 名
南大沢柚子の実会	磯田 哲夫
鍾水弥生会	木下 充正
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

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

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

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

有限会社 大野塗装店
東京都塗装工業協同組合員
(社)日本塗装工業会会員
東京都知事許可(般63)第79906号
八王子市上恩方町90-4
tel.042-651-5778 fax.042-651-9595
Mobile.090-1550-2764 E-mail:info@oono-toso.com

油断敵大
自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう
ルールを守って安全運転

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

令和5年度 事業報告

月	日(曜日)	実施状況	事業名	内容・場所	担当部
4	18日(火)	実施	会計監査	本部事務所	会計部
	25日(火)	実施	第16回将棋同好会大会	台町市民センター会議室	将棋同好会
5	17日(水)	実施	定期総会	いちょうホール(小)	本部事業
	21日(日)	実施	健康フェスタ・食育フェスタへ参加	エスフォルタアリーナ	健康増進部
6	6日(火)	実施	第19回ゴルフ同好会大会	GMG八王子ゴルフ場	ゴルフ同好会
	9日(金)	中止	第19回ベタンク大会	富士森公園陸上競技場	健康増進部
	16日(金)	実施	新任会長・理事研修会	富士森体育館会議室	研修部
	28日(水)	実施	八・シニア連創立60周年記念式典 創立60周年記念誌発行	いちょうホール(小)	本部事業
7	10日(月)	発行	会報第161号	定期総会特集	広報部
	18日(火)	実施	無縁仏回向	萬福寺(八王子市宮墓)	総務部
	19日(水)	実施	第50回八・シニア連芸能大会	いちょうホール(大)	生きがい活動部
	25日(火)	実施	民踊流し講習会	台町市民センター体育室	女性部
8	5日(土)	実施	八王子まつり民踊流し参加	甲州街道	女性部
	30日(水)	実施	理事研修会	高尾山薬王院	研修部
9	10日(日)	発行	特別号	芸能大会特集	広報部
	12日(火) ～14日(木)	実施	第51回趣味の作品展 13日(水)手芸講習会	八王子市学園都市センター ギャラリーホール11階	生きがい活動部 女性部
	13日(水)	実施	賀寿記念品贈呈	台町市民センター会議室	総務部
	15日(金)	実施	第20回輪投げ大会	富士森体育館	健康増進部
	21日(木)	実施	無縁仏回向	萬福寺(八王子市宮墓)	総務部
	28日(木)	実施	赤い羽根共同募金	八王子市社会福祉協議会に寄託	地域貢献活動部
	28日(木)	実施	使用済切手・雑巾他の寄贈	八王子市社会福祉協議会と武蔵野会へ寄贈	女性部
	28日(木)	実施	使用済切手・雑巾他の寄贈	八王子市社会福祉協議会と武蔵野会へ寄贈	女性部
10	24日(火)	実施	第17回将棋同好会大会	台町市民センター会議室	将棋同好会大会
	27日(金)	実施	第21回グラウンド・ゴルフ大会	富士森公園陸上競技場	健康増進部
	28日(土)	実施	令和5年度八王子市親切会表彰	八王子市役所	地域貢献活動部
11	7日(火)	実施	第20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(金)	発行	会報第162号	元気なクラブ特集	広報部
	13日(月)	実施	八王子市社会福祉協議会から表彰	令和4年度歳末たすけあい運動に対して	地域貢献活動部
	17日(金)	中止	第64回ゲートボール大会	榎田運動場	健康増進部
12	5日(火)	実施	女性部研修旅行	栃木県宇都宮市方面	女性部
	7日(木)	実施	第3回カラオケ同好会発表会	八王子市学園都市センターイベントホール	カラオケ同好会
1	10日(水)	実施	新年懇親会	八王子エルシィ	総務部
2	1日(木)	実施	歳末助け合い募金	八王子市社会福祉協議会に寄託	地域貢献活動部
	18日～19日	実施	理事一泊研修旅行	山梨県笛吹市方面	研修部
	29日(木)	実施	使用済切手・雑巾他の寄贈	八王子市社会福祉協議会と武蔵野会へ寄贈	女性部
3	15日(金)	発行	会報第163号	文芸作品特集	広報部
	21日(木)	実施	無縁仏回向	萬福寺(八王子市宮墓)	総務部

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

FTI
株式会社 **エフティアイ**

八王子市大楽寺町 1-16

☎ **0120-038-670**

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

**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

チラシ・ポスター・記念誌・旬集

**印刷物のことなら
ニチコミへ
ご相談ください**

株式会社 **ニチコミ**

品川区大井 1-24-5-7F ☎03-5718-3900

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**
☎ **0120-376-164**

北野住宅展示場 八王子市北野町 574-19

車検・点検整備は
黄色い看板の認証工場で

損保ジャパン代理店
関東運輸局認証工場

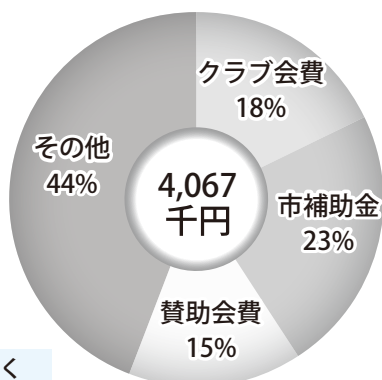
小杉自動車

○各メーカー新車、中古車販売
○見積無料 ○代車無料

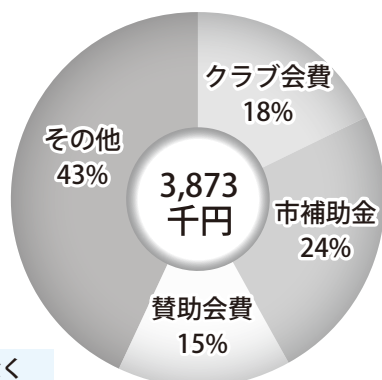
八王子市小比企町 1050 (由井第3小学校東門前)

☎ **632-7417** FAX **632-7433**お気軽に
お電話ください

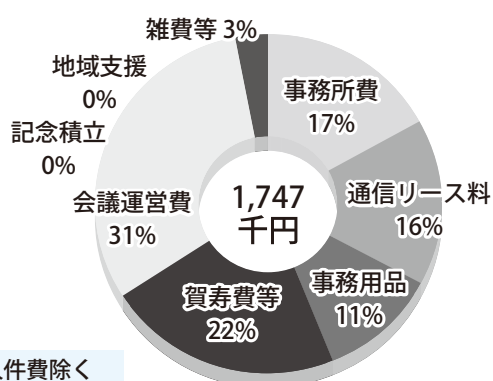
令和5年度 収入決算額



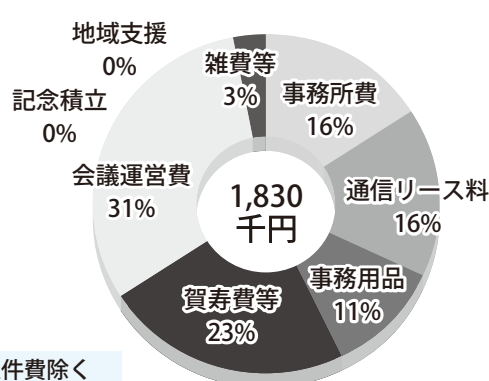
令和6年度 収入予算額



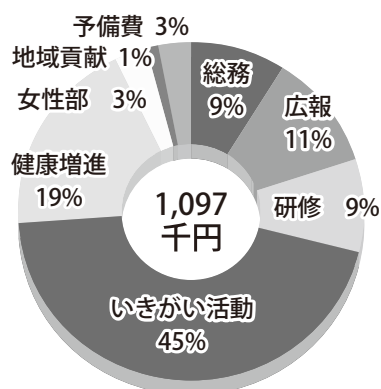
令和5年度 本部運営 決算額



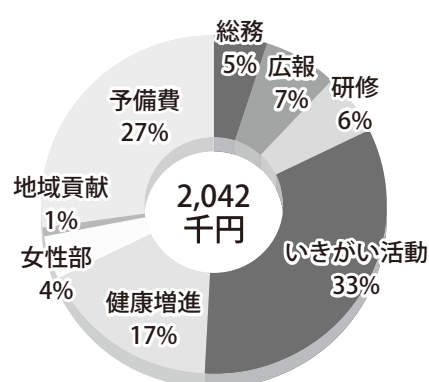
令和6年度 本部運営 予算額



令和5年度 事業運営費 決算額



令和6年度 事業運営費 予算額



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 | ☐ 片足立ちの状態では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。

令和6年度 事業計画

(1)三役会 原則、毎月第1水曜日午後1時30分から、本部事務所で開催 (2)常任理事会 原則、毎月第2水曜日午後1時30分から、台町市民センター会議室で開催 (3)定期総会を、5月17日(金)に学園都市センター12階で開催

月	日(曜日)	事業名	場所など	担当部
4	16日(火)	会計監査	本部事務所	会計部
	23日(火)	第18回将棋同好会大会	台町市民センター会議室	将棋同好会
5	9日(木)	第21回輪投げ大会(個人戦)	富士森体育館	健康増進部
	17日(金)	定期総会	学園都市センター12階	総務部
	19日(日)	2023健康フェスタ・食育フェスタ	東京たま未来メッセ	健康増進部
6	4日(火)	第21回ゴルフ同好会大会	GMG八王子ゴルフ場	健康増進部
	7日(金)	第20回ペタンク大会	富士森陸上競技場	健康増進部
	14日(金)	新任会長・理事研修会	富士森体育館会議室	研修部
	28日(金)	日帰り研修旅行(一般)	山梨県忍野八海河口湖周遊	研修部
7	10日(水)	会報第164号発行	定期総会特集号	広報部
	12日(金)	第51回芸能大会	学園都市センター12階	生きがい活動部
	19日(金)	無縁仏回向	萬福寺	総務部
	23日(火)	民踊流し講習会	台町市民センター体育室	女性部
8	3日(土)	八王子まつり民踊流し参加	甲州街道	女性部
	23日(金)	理事研修会	高尾山薬王院	研修部
9	上旬	賀寿記念品贈呈	台町市民センター会議室	総務部
	5日(木)~7日(土)	第52回趣味の作品展 6日(金)手づくり講習会	学園都市センター11階 ギャラリーホール(展示室)	生きがい活動部 女性部
	13日(金)	第22回グラウンドゴルフ大会	富士森陸上競技場	健康増進部
	20日(金)	無縁仏回向	萬福寺	総務部
	30日(月)	使用済切手・雑巾他の寄贈	八社協と武蔵野会へ寄贈	女性部
10	17日(木)	第21回輪投げ大会(団体)	富士森体育館	健康増進部
	22日(火)	第19回将棋同好会大会	台町市民センター会議室	将棋同好会
11	5日(火)	第21回ゴルフ同好会大会	GMG八王子ゴルフ場	健康増進部
	10日(日)	会報第165号発行	元気なクラブ特集号	広報部
	15日(金)	第65回ゲートボール大会	櫛田運動場	健康増進部
	19日(火)	女性部日帰り研修旅行	場所未定	女性部
12	12日(木)	第4回カラオケ同好会発表会	学園都市センター12階	生きがい活動部
1	15日(水)	新年懇親会	八王子エルシィ	総務部
2	16日(日)~17日(月)	一泊理事研修旅行	場所未定	研修部
	28日(金)	使用済切手・雑巾他の寄贈	八社協と武蔵野会へ寄贈	女性部
3	10日(月)	会報第166号発行	文芸特集号	広報部
	18日(火)	無縁仏回向	萬福寺	総務部

食べ物数え歌♪

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

かぞえうた♪

おやつは果物

ご飯食べ

野菜は5皿に

牛乳2杯に豆ひとつ

卵いち

魚(うお)いち

肉いち

元気に長生きするための食生活

心掛けたい10項目です。

食生活をチェックしてみよう♪

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



高 宰 神 社



真 覚 寺

本クラブの地域は、八王子市の西、中央線西八王子駅の南側、万葉、けやき通りに面したところです。最近「町自連だより」62号で住みよい街として紹介されたエリアの南側です。町内には総合病院の南多摩病院やスーパーアルプス西八王子駅前店、そして駅前近隣には、コンビニや商店のある便利な所です。

今は畑が少々ありますがほとんど宅地です。地域には、散田町、並木町、千人町の守り神として古い歴史のある「高宰神社」や蛙の合戦で知られている真言宗智山派の寺「真覚寺」があります。寺の境内には観音堂や梵鐘、蛙が集まった「心字池」があります。「高宰神社」では毎年8月に山車御輿が地域を渡御する祭りが行われています。

第11北支部

歴史豊かな街

散田東町朗友会 会長 柿崎 賢吉

♪ 地域から…こんにちは! ♪

八・シニア連事務局の交替



☆山崎前事務局長の退任挨拶

2年間事務局長として、会員の皆様には大変お世話になりました。皆様のおかげで大変充実した時間を過ごすことができました。ありがとうございました。今後の八・シニア連のますますの発展をご祈念申し上げます。



☆和智事務局長の就任挨拶

この度、八王子市役所を退職し、縁あってシニアクラブ連合会事務局にお世話になることになりました和智章と申します。日々仕事を覚える毎日ですが、皆様のご指導をお願いいたします。

とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談
ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正
制作はお任せ下さい
途中の校正で内容をご
確認頂けます

印刷・お届け
ご希望の納品先にお
送りさせて頂きま
す

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せください



Tel 03-5718-3900

Fax 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicom.com

第14支部

幅広い活動が魅力

恩方シニアクラブ 会長 高野 幸雄



憩いの小田野中央公園

恩方シニアクラブは八王子の西にあり、上恩方町、下恩方町、西寺方町から構成され、中でも宝生寺団地は約800世帯と大きい地域です。

14支部には他に小田野があり、ここに恩方市民センターがあります。町会は31あり、住民協議会を中心に活動の中心拠点になっております。この小田野界隈にはスーパーマーケットが2つと病院が3つ、金融機関が信金2つと郵便局

があります。非常に住みやすい町となつて人口も順調に増えております。

恩方シニアクラブは昭和38年に創立され61年が経過している長い歴史があり、メンバーは約1000人です。理事10名が月1回の役員会で話し合いをして活動等を決めております。近くに小田野中央公園があり、春の桜まつり、秋のワークショップのイベントが開催され、地域でとても喜ばれております。私たちシニアクラブも参加して地域交流に重要な拠点となっております。

この公園ではグラウンド・ゴルフとペタンクを行っており、また小田野会館では月2回の輪投げと踊りの練習も行い、とても賑やかです。恩方市民センターでは毎週木曜日に将棋クラブで対局が行われ、14名ほど集まり楽しく開催されています。さらに、わかば合唱団を結成し、合唱練習も金曜日に開催。芸能大会の出場を目指して楽しく取り組んでいます。

また、研修旅行は日帰り、年3回を近県で行い、友好の和を深めております。

「わかば合唱団」は第47回ハシニア連芸能大会では3位に入り、第48回では審査員特別賞、そして第49回では準優勝に輝きました。

このように幅広い種目に取り組み楽しくやっております。ハシニア連将棋同好会大会は今年で18回目になりますが、恩方シニアクラブは18回連続出場して、毎回誰かがA級優勝を勝ち取っております。これからも仲良く健康長寿を目指して活動してまいります。



市内有数の実力誇る

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。



第15支部

梅まつりの裏高尾町

裏高尾会 会長 前田 利雄

高尾山のある町で、八王子市に合併するまえの「浅川町」が第15支部の地域です。この地域には21の町会がありますが、八・シニア連に加入している単位クラブは現在、7クラブだけになってしまいました。

その中から私の在籍している裏高尾会の紹介をいたします。私たちの地域は旧甲州街道（都道）に

入った裏高尾町で、駒木野町会、荒井町会、摺指町会、小仏町会で構成されています。旧甲州街道沿いや梅樹栽培の梅林に約1万本の梅の木が植えられた高尾梅郷があります。毎年梅の花が咲く3月の第2土曜、日曜日に梅まつりが行われます。この梅まつりについて、詳しく紹介いたします。



店場の模様のちの会場、梅の会場の高尾

最初の梅まつ

りは昭和55年に第1回が行われ今年第55回目になります。主催は高尾梅郷協会の梅まつり実行委員会です。後援が八王子市、（公社）八王子観光コンベンション協会です。梅まつりの会場は旧甲州街道全体で、4箇所のイベント会場を回るスタンパハイクが行われ

ます。入口は遊歩道小名時路会場（西浅川町会）、次は関所梅林（駒木野町会）、天神梅林（高尾梅郷まちの広場）、するさし梅林（するさし梅林）の4会場です。各会場では模擬店やジョイソラン、地元芸人によるパントマイムやマジック、津軽三味線の演奏等が行われました。また、木下沢梅林・梅の里（トレッキングコース）が3月2日～17日まで特別開放されました。この木下沢梅林には1400本もの梅の木があります。



たくさんの人でにぎわいます

お気に入りの写真を
ポスターに！



家に飾ったり
お孫さんへのプレゼントなど

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど？

A1サイズ1枚からOK！

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか？
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・サークル活動など、ひと味違うポスターを作成します。また、写真展・コンテスト作品やお気に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿
A1サイズ1部 4,800円から

（枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。）

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎03-5718-3900



家族が安心

葬儀費用を預けて ひとりの私も安心

★ **きらぼし銀行** 提携 (※)  **セレモア**

葬儀生前予約契約 おくりぼし

手数料 無料

— お葬儀費用をきらぼし銀行に信託する安心のシステム —

八王子市シニアクラブ連合会 指定店



スマホで簡単検索
おくりぼしで安心 検索

子供がいなくて
残される妻のことが
心配...

大好きな海に
散骨してほしい

葬儀費用や
葬儀後の手続きの事で
家族の負担を
軽減したい

葬儀生前予約契約『おくりぼし』は **4つの安心** を追求したワンストップサービスです。

1 お葬儀費用を**ご自身で決め、事前に預ける**システムです。

2 ライフスタイルに合わせ**内容の見直しができる**システムです。

3 預貯金が凍結されても『おくりぼし』なら安心です。

4 お葬儀費用を**分別管理**してお預かりする安心のシステムです。

本サービスは株式会社セレモアが提供するサービスです。サービスの利用にあたり株式会社セレモアとの間でトラブルが生じたとしても、株式会社きらぼし銀行は一切の責任を負わないものとします。(※)株式会社セレモアは株式会社きらぼし銀行と提携し、同行が取扱う「葬儀生前信託」契約を利用します。(掲載内容は2024年5月現在の情報です。事情により内容が変更になる場合がございます。)

人の心 日本の伝統文化を守る

Eternal Heart

 **株式会社 セレモア**

365日 昼夜を問わず24時間 受付

資料 事前 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

令和6年度 賛助会員

No.	賛 助 会 員 名	電 話 番 号
1	あさひ国際旅行(株)	042-656-5602
2	シルバーサポート(株)	042-654-8641
3	(株)新中央トラベル	042-542-4080
4	(株)セレモア	042-626-1711
5	(株)旅フレンド	090-7008-3867
6	東京海上日動火災保険(株)八王子支社	042-644-7311
7	東京海上日動パートナーズTOKIO	0120-154-817
8	(株)ニチコミ	03-5718-3900
9	(株)橋本自動車学校 ロテンガーデン	042-772-2245

熱中症にご用心！

こまめに水分補給を！



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトル等）をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

ハ・シニア連

フォトギャラリー

11 南支部 榛名福寿会

岩下 勇



ザゼンソウ

16 西支部 片倉福寿会

澤田 義明



日本の夏

編集後記

令和6年度定期総会は、第1部…式典・表彰、第2部…総会で開催。式典、表彰では、会長挨拶に続き、八王子市長をはじめとする来賓の祝辞。退任役員への感謝状や永年勤続者と特に功労があった役員への表彰状の授与。定期総会では、令和5年度の事業報告及び決算報告と監査報告が了承され、令和6年度の事業計画(案)並びに予算(案)も提案通り可決された。

紫の紫陽花が咲き誇るこの時期、突然広報部長を拝命、最初の仕事が会報164号の編集。どうか刊行にこぎ着けられたのは、関係者のみなさんと(株)ニチコミ太田氏の協力のお陰。感謝、感謝のスタートとなりました。(松原)

○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

【健診のご案内】

- ・八王子市検診
(胃がん内視鏡検診・肺がん検診・大腸検診・乳がん検診・人間ドック割引)
- ・シルバードック

※御予約、お問い合わせ 八王子市明神町4-30-2
八王子健康管理センター
http://www.tsk-hachioji.jp/ Tel.042-648-1621

富士森内科
みなみのクリニック

内科・消化器内科・内視鏡内科・循環器内科・リウマチ科・人間ドック

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