

八・シニア連

11

2024

第165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 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 発行部数/7,000部

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



撮影：広報部



八王子まつり民踊流し

[特集] 元気なクラブ

- 理事研修会
- 地域から…こんにちは！



ペタンク大会



芸能大会



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



事業報告

理事研修会・懇親会

高尾山で歴史を学ぶ

8月23日(金) 高尾山薬王院にて理事研修会を実施しました。研修会は、八王子市福祉部高齢者いきいき課の吉本課長による講演「八王子市の高年齢者施策」で始まり、続いて薬王院の佐藤秀仁貫首による歴史を交えた法話を拝聴。その後、有喜閣で精進料理を楽しみながら懇親を深め、充実した時間を過ごしました。



鈴木連合会長あいさつ

佐藤貫首の法話

薬王院と薬師如来の由来

皆さんこんにちは。本日は暑い中、このように大勢様で、高尾山の薬王院にお出ましいただき、本当にお疲れ様でございます。

今日は八王子市シニアクラブ連合会鈴木会長をはじめ、皆様方には揃ってのお出ましをいただいております。何か高尾山のお話をと仰せつかっておりますので、少しお寺としてのお話をさせていただきますいと存じます。

私は先ほどご紹介にあずかりました、この寺の住職を務めております、佐藤秀仁と申します。八王子市の狭間町の出身で、鈴木会長には幼少の頃からいろいろとご指導を賜っておる次第です。

さて、この高尾山薬王院、非常に歴史が古うございます。今をさかのぼること1280年前、奈良時代でございます。行基さんという高僧、東大寺の大仏さんに入魂された方で行者さんです。この方が聖武天皇の勅命によって、この高尾山の山の上から見渡せる限りの場所に暮らす人々が、疫病、飢饉、氾濫や動乱などの争い事に巻き込まれ

ないようにと強い願いを込めて、薬師如来という如来様をお祀りしたところから始まっております。

如来様をご覧いただきますと、手に金色の壺を持っておられます。薬の壺、薬壺を持つてらっしゃるんです。この壺の中にある薬で、人々の身体の病はもちろん、精神的な病、災いも含めてすべて取り除いてくださる薬師如来様です。

天平16年、当時の日本は政治も不安定で統一されておられません。あちこちで動乱や氾濫、争い事が絶えず、さらには疫病という恐ろしい病気が、今でいう天然痘が人々の生命を脅かしていました。さらに天変地異、大自然の災害が頻発していったんだそうです。

火山が爆発したり、大地震が起きたり津波が来たり、穏やかでない状況を聖武天皇は非常に心配され、仏様にすがったわけですね。

聖武天皇は仏教を非常に重んじておられ、あちこちに国分寺という国営のお寺を作り、そしてそこに仏様を安置してその仏さんの力で安穩へと導こうと考えられた方でございます。この関東地方では高尾山という関東を一望できるお山に薬師如来をお祀りしてお寺を作ったのが、このお寺の始まりで薬王院薬師如来のお寺となっております。

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

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
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) 詳しくは受付をお願いします

大島耳鼻咽喉科クリニック
気管食道科

(社)日本耳鼻咽喉科学会 大島 清史

診療時間 休診日
AM 9:00~12:00 木曜・日曜・祝日
PM 3:00~ 6:00 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

くわけでございます。

その後実は荒れ果てる時代もずいぶん続いたそうです。宗派がはつきりしない、どんなお寺だかよくわからない、さらには住職もない、修行僧もないというそんな時代が続いたのが、近世でございます。中興開山俊源大徳、永和年間、今からちょうど650年前、南北朝時代の後期に俊源さんという方が、京都の醍醐寺という寺から布教の旅をして、真言宗、特に弘法大師空海さんの教えを日本東側に広めていこうと関東に入られ、高尾山に登ってこられます。この方山岳信仰の修行者、山伏さんであったということから、この高尾山で修行をなさったそうです。特に滝の修行でございます。そんな滝の修行を中心とした難行苦行の山伏の修行を、この高尾山のお山で始めたところ、この高尾山は修行するにふさわしい環境だ、このお寺をもっともつともしっかりと整備をして、多くの人に修行をしてもらえる拠点にしよう。さらにはどなたでも神様仏様に祈りを凝らすことのできる、開けたお寺にしなければならぬと強い決心をなされ、そしてその意思を後に続のお弟子さんたちに引き継いでいきながら、少しずつ少

しずつこの寺が発展を遂げていくわけでございます。

そして来年がこの俊源さんがお寺に入られてから650年強になります。俊源さんを中興の祖として仰いでおり、私は33代目になるわけでございます。650年間で33代目。非常に歴史が古いお寺であるわけです。この高尾山の正式名称は、大本山高尾山薬王院有喜寺といえます。大本山で山号が高尾山、院号が薬王院です。寺号を有喜寺といい、智山派という宗派に属しております。真言宗は大きく分けて18の派に分かれています。元々は皆さんおなじみの和歌山県高野山金剛峯寺、あそこが一番の総本山でした。弘法大師空海さんが開いた場所ですけれども、その弟子、またその弟子、孫弟子たちが各地で活躍をして大きなお寺を建立していきます。例えば京都に集中しますが東の寺、東寺、高雄山神護寺、仁和寺、大覚寺、醍醐寺など弘法大師のお弟子さんたちが開いたお寺でございます。智積院もその1つであります。明治時代までは、派というものが分かれておりませんでした。それぞれのお寺の末寺が構成をされていたわけでございます。全国に真言宗の末寺は、北は北海道、南は

九州沖縄まで3000あります。非常に大きな仏教集団で、その総本山というのが智積院です。また、その智積院の大本山寺院と呼ばれるお寺が3つございます。千葉県成田市の成田山新勝寺、神奈川県川崎市の川崎大師平間寺と高尾山薬王院です。その高尾、成田、川崎があつて智積院ができたと言っても過言でないほど貢献をしたんだそうです。

三山の深い縁

そういうご縁で、成田、川崎、高尾は、兄弟以上の親戚寺院になつていくわけです。非常に深いご縁で結ばれております。明治20年には成田、川崎、高尾が盟約を締結したほどです。3貫首が集まって必ず4年に1度は会議をしよう。さらには未来永劫まで何か問題があつたら協力して、支え合つていきましょう。という盟約を結んでいけるのです。

例えばこの高尾山の代替わり、実は私、若輩でございますが令和2年にこの高尾山の住職を拝命しております。先代貫首がご体調上の理由でご勇退をなされる際に、さあ次の住職をどうするんだと。大本山の貫首住職は終身でございます。任期制ではございません。

私たちは八・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/八野猿峠/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/>

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

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

株式会社 二子コミ nichicomi

弊社ホームページで全国の元気な老人クラブの活動を紹介します。

二子コミ 検索

<http://www.nichicomi.com/>

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

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

そういう中で先代はご存命ですけれども、ご体調上の理由で公務不可能、続行不能ということで代を替わったのですが、わかりやすく言うと遺言です。そういったものを残すわけでございますが、必ず次の3山の貫首を選出、選定をする場合には儀式を行い、成田、川崎、高尾は出席をして、そこで先代が記した書状というものを成田か川崎か高尾が開封して、そして確認をして発表するというような習い、しきたりがございます。小生の時も令和2年にそういった儀式が行われました。ちなみに別格本山、大本山より少し規模を縮小した形の2つのお寺がございませす。皆さんおなじみの日野の高幡不動尊金剛寺、同じ宗派です。また大須観音宝生院これは名古屋の大須という町にあります。日頃私たちは弘法大師空海の教えをしっかりと守っておりますので、毎日、毎日護摩と呼ばれる祈りの炎をあげて、その炎に向かって祈りを凝らしています。

世界の平和、国家の安穩、そして世の人々の苦しみ、災いというものをとにかく神仏にすがり助けてもらえるように努力しているのです。大元は、弘法大師空海さん



佐藤秀仁貫首

です。遣唐使として唐に渡り日本に帰ってきましたと、宮中真言院という天皇直轄直系の祈禱部門で、宗教長官でしょうか。そういったことで、皇居の中にお寺を設え、そこで皇子の方々が具合が悪いと言っていると、病気の平癒を祈るといふ、ご祈禱部門の長官であったのが弘法大師さんです。その流れは私たちも汲んでおりますので、常日頃第一に世界平和と国家安穩、世の人々の安寧というものを祈り続けているわけでございます。

仏教の6つの教え

お寺としては、人が人として人間が人間らしく生きていくにはどうすればいいのだろうか。仏教では昔からこうしなさいよ、こうした方がいいですよという教えが示

されています。お釈迦様の時代、今から2000年ほど前、六波羅蜜菩薩修行している人が慈悲に基づいて行う修行、実践すべき行いの六波羅蜜をご紹介させていただきます。

まず「布施」です。惜しみなく施しをする。けちんぼうしちや駄目よってことですよ。次に「持戒」仏の定めた仏教のルールを守りましょう。約束を守り嘘をついたり駄目。次に「忍辱」耐え忍ぶ。ちよつと外れますけれども、私たちが山の中の修行はかなり過酷なものでございますが、耐え忍ぶ心はものすごく大事です。例えムチで叩かれても罵られても、耐え忍んでじつと心を静かにして座って、心の中に仏を感じています。仏教では耐え忍ぶということをもものすごく重んじています。次に「精進」です。混じりけのない努力の姿勢です。努力をしてみてください。でも頑張っても、頑張っても、努力しても努力しても、ガツガツしてはいけないということです。「禅定」は心を静めて静かにものを見つめて考える。いくら一生懸命努力してもしっかりとそれを見つめる時間を大事に、これが禅定です。座禅の禅ですね。そして最後に「智

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

決算カウンセリング 中小企業勝残りのために
 経営計画作成 **fortezza** 元気!
 相続診断 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 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

GREEN HILL
 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

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

慧」これは、これまでの5つ申し上げた行いが大事だよ、自分自身で咀嚼できる心、理解できる心、これが智慧なのです。この6つを大事にしましょう。これがあらゆる禅のお釈迦様が推奨する6つの答えです。慈悲の精神に基づいて6つの正しい行いが六波羅蜜で、慈悲というものが母体となっています。最初に布施が出てきています。最後にごさいます。

近頃は本当に自分のことばかり、自分が大好き、自分が大切、そんなことが多すぎる。それも多少は人情だと思えますけれども、それがあまり強すぎると我々となつて周りにも自分にも良くない。布施という思いやりです。自分以外の人の喜びを羨むことなく「良かった」「私も嬉しいよ」と思えるような優しさですね。それと自分以外の人の心の苦しみに寄り添い、痛み、これをまるで自分のことのように感じたり考えたりできるそんな気持ち、思いやりですね。この気持ちに布施なのです。これが母体となつて後の良い行いに発展していくというわけです。

今日皆さんにはこのような形で6つの良いお行いというものを、お話させていただいたわけでごさ

います。私の親のような世代の皆さんですから、ご承知と存じますが、古来より身を律する場所での研修でございますから、あえてこんなお話をさせていたいただきました。どうぞ皆様方の生きざまを模範にして、後を追いかけている若い人たちにぜひこの中の1つでも教えてあげてください。そして皆さんそれぞれの生きざままで示してあげていただきたいと存じます。それが今後の日本の国の反映と安穩に繋がっていく、そんな礎になるのは確かなことであろうかと存じます。

高尾山で感じる生命の力

先代の貫首様が私に教えてくれました。「おい佐藤見てみるこの霧を、これが靈氣満山というのだ。仏さんの力が目に見えて現れて、この山を覆い尽くすことなんだ」。令和2年にこの高尾山は日本遺産に認定されました。小中学校に横断幕が掲げられております。靈氣満山高尾山、これがどういうことか平たく申しますと、靈氣が混ざるといふのはお山、高尾山は生命の力に満ちた場所です、という意味が込められています。今、暦の上では立秋を過ぎ秋と

なっておりますが、まだまだ酷暑が続いております。そんな中この高尾山では、さまざまな生命が活発に活動を続けております。どんな小さな草も、鳥も虫たちも、樹齢600年を超える大きな杉も、与えられた命を精一杯、何の文句も言わず争い事もせず全うしている場所が、皆さんが慣れ親しんでいるこの高尾山のお山なのです。ですから、普段生活している場所とはちよつと違う、厳かとも言えるこの高尾山の大自然の空気は、一生懸命ひたむきに生き抜いている生命力の表れなのです。どうぞこの生命力を、今日は体全体でたくさん受け止めていただき、それぞれの人生や生活に生かしていただければ幸甚と存じます。結びにあたりまして、この高尾山の神仏のご加護に皆さんそれぞれが浴せられ、混迷の世情ではございませけれども、ご壮健にお過ごしされますよう、そして世の中が平穏とくに災害被災地が一日も早く立ち直り復興がなされますことをご祈念申し上げます、甚だ詳しいお話となりましたが、ご法話に代えさせていただきます。皆様方、ご清聴本当にありがとうございました。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

曹洞宗
龍雲山 **高乗寺**
八王子市初沢町 1425
☎042-661-6852

文祿元(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

臨濟宗 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

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

シニア川柳 作品募集中
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)
(お題) 土産
募集期間:令和6年12月31日まで
まずはクリック!
川柳 ニチコミ 検索

八王子市福祉部高齢者いきいき課 吉本課長の講演

八王子市の取組

高齢者計画・介護保険事業計画第9期計画を策定する中で調査したところ2040年には八王子市で介護人材が2000名不足すると推計されています。

一方で今後の人口動態を考えると必要な人に必要な介護サービスを提供しなければいけません。お元気な方にはなるべく今の元気な状態を保ち続けていただきたいですが、加齢によって介護が必要になる状態は当然きます。そのときにその人に合った介護サービスが適正に給付されるよう取り組んでまいります。

八王子市が今取り組んでいます多様な主体による高齢者支援の一部をご紹介させていただきたいと思えます。

住民主体による介護予防・生活支援サービス

一つ目は、住民主体による介護予防・生活支援サービス（訪問型サービスB）です。高齢者の生活

を支えるサービスを提供しているNPO法人や地域の任意団体といった住民団体に補助金を交付して、団体立ち上げの支援、それから団体運営の支援を行っています。地域住民の方が活動を始めやすく、また継続して運用しやすいことが重要で、自由度があることが特徴の一つです。月額上限3万円を基本として活動件数や家賃に応じて加算、最大年間で108万円の補助金を出しています。例えば車の外出移動支援などです。庭の手入れや電球交換、スマホの操作を教えるなどのちょっとしたお手伝いは介護保険サービスでは提供できないものが多く、それを地域住民の方にやっていただくというのが、住民主体による介護予防・生活支援サービスです。八王子市は地域が広く、地域ごとに状況や困りごとが異なっています。その地域の実情に一番詳しい人は地域に住んでいる住民の方たちです。ですので、住民の皆さんの特性に合わせて日常生活における多様な困りごとを支援していきま

す。地域にあった高齢者支援の取り組みを八王子市としては目指しております。この住民主体の助け合い活動を支援する仕組みには三つのポイントがあります。一つ目は、活動を無理なく継続できるということ。行政の仕組みやルールで住民の皆さんの活動が制限されないように柔軟に支援を行うことが大事なことです。皆さんが地域のためにできることをできる範囲で行えるよう、活動そのものを応援する制度としています。二つ目が、高齢者が地域と繋がるといこと。生活支援や通いの場の運営を通じて、利用者とスタッフの方がお互いに知り合うことで地域内外の見守りにも繋がっていくことが期待できます。お一人で暮らされている方にとっては、近くに知り合いがいる安心感に繋がります。これも大事なポイントと考えています。三つ目は自分でできる範囲を広げるといこと。地域の中で役割を持って活動することで生きがいや生まれた結果、健康寿命が延びることが研究結果から分かっています。助けられる高齢者も安心できますが、活動に参加する側にとっても介護予防効果が期待できます。

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

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

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

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

はちおうじ人生100年 サポート企業

二つ目は「はちおうじ人生100年サポート企業」の登録制度です。これは企業がやっている配食サービスや体操教室などの高齢者向けのサービスが見える化できていない現状を変えるための制度です。現在、配食サービス、町の電気屋さん、スポーツクラブ、イトーヨーカドーなど36社が登録をされています。今までは行政が民間企業と連携したり、特定の民間企業等を行政が引き合いに出して宣伝するのは良くないという考えがありました。今は本当に民間企業の力を借りないと、行政だけでカバーしきれないことが非常に多くなってきました。

登録された企業に関しては宣伝用のチラシを高齢者福祉課の



吉本課長

窓口の横に置かせていただきます。これにより、登録企業が展開している高齢者に役立つ取組サービスを紹介します。また、はちおうじ人生100年サポート企業を集めて協議体で会議の場を設ける予定です。今後は企業と連携して、行政や地域包括ケアセンターでは作れない場やサービスを一緒に作っていきます。

さらに、サポート企業になるとロゴが使用でき、ロゴを通じて八王子市が認めている企業であることをPRできます。加えて、市役所の庁内や高齢者安心相談センターにもチラシを置くので、行政や高齢者安心相談センターから民間企業のサービスを高齢者の方に紹介することができます。

就労的活動支援

三つ目は、就労的活動支援の一例で、(株)サン・ライフと生活支援コーディネーターと地域の皆さまがコラボしたまんぷくプロジェクトです。

会場はファミリーホール高尾で、内容は枕団子づくり。枕団子は葬儀のときに、別にお供えするお団子ですが、元々は企業の方で作っ

ていたのを、高齢者の方にも手伝わってもらったかどうかと始めたところ、毎回20名程度の方がお団子作りに参加しているそうです。参加する方の生きがいづくりや社会参加に繋がり、人と人が関わり合う場面が生まれました。これは新たな交流や役割、コミュニティの創出、生きがいづくり、そういったものに繋がった一例です。

社会資源を活用していくために

最後に、私たちの八王子市がさまざまな事業を進める上で強く意識していることは、高齢者の皆さんへの困りごとやニーズを知ることです。それを叶えられる主体として社会資源を広い視野で探して、繋がりを作っていく。同時に繋がり先が見える社会資源の見える化、繋ぐ繋がる仕組み作りが必要が必要です。望む暮らしが実現されることを目的に、我々仕事をしてみたいですが、一人ひとりの本音、ニーズを拾っていかないとなかなか直結していかないと思っています。

行政として視野を広げていくことを常に心がけて今後も事業に取り組んでまいります。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

時宗 四木山

宝樹寺

八王子市大横町10番18号
☎042-622-7928

臨濟宗南禅寺派

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

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

臨濟宗 南禅寺派

玉鳳山 長泉寺

八王子市長房町 1258
☎/FAX042-661-1536

曹洞宗

鶴壽山 松門寺

八王子市片倉町 212 番地
☎042-635-1363

特集 元気なクラブ

各種大会の優秀クラブを紹介します！

春期将棋同好会大会

受賞者の声

A級1組優勝

オンラインから

盤上への復帰

優勝 第14支部 恩方シニアクラブ 西野 信治

私が将棋を始めたきっかけは、大学を卒業して就職した会社で営業職をするために、趣味を広げた方が顧客との会話の糸口を見つけやすいだろうと考えたからです。囲碁も同時に覚えたのですが、相手の王様を召し取れば勝ちになるという激しいルールの将棋の方が自分の性格には合っているようでした。

すぐに将棋の魅力に取りつかれた私は、千駄ヶ谷にある将棋会館など多くの将棋道場で腕を磨くようになりました。当時



将棋同好会大会優勝の西野さん (右から3人目)

は、今の将棋連盟会長である羽生さんが、中学生棋士として頭角を現してきた頃でした。その後は時代の流れもあり、足しげく通っていた将棋道場の多くが今は閉鎖されてしまっているのは寂しいかぎりです。将棋道場の減少も一因ですが、ここ10年ほどは自宅で気軽に遊ぶことができる(しかも無料)ネット将棋を指すことが多くなりました。しかしながら、対戦相手の中にはマナーが悪い方も少なからずいることや、将棋の駒をピシッ! と打ちつけることができない味気なさもあり、それほど熱中することはありませんでした。還暦を迎えた私は、再び対戦相手と盤を挟んで血の通った将棋を指したいと思って

いたところ、ひよんなことから自宅からほど近い恩方市民センターで毎週木曜日の午後に活動している恩方シニアクラブがあることを知り、2年ほど前から参加させていただくことになりました。将棋は何歳になっても楽しめる頭脳スポーツです。恩方シニアクラブには92歳という高齢にもかかわらずほぼ毎週、元気に将棋を楽しんでおられる方がいらつしやいます。私もできることなら、将棋という素晴らしいゲームを生涯楽しみたいと思っています。

第21回輪投げ大会

受賞者の声

絆として笑顔の日々

優勝 男性の部優勝 第13支部 犬目東シニアクラブ 佐藤 康久

私が所属する犬目東シニアクラブの「輪投げクラブ」は、現在16名で毎月第1、第3日曜日の13時~15時までの約2時間、和気あい

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

WASAKI 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

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

浄土真宗 本願寺派

延立寺

八王子市犬目町681
☎042-654-2429

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。

外壁・屋根・防水・雨漏

どこに頼んでいいのかわからない時は...
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!! ☎0120-861-710

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)石田 正

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



ともに成長を目指す
輪投げクラブのメンバー

あいと楽しく活動しています。通常は多忙な皆さんが、10〜12名は参加してプレーしています。練習後は、クラブ仲間の近況報告や世間話に花を咲かせ、笑いが絶えません。練習中はリラックスして投げる輪が高得点を出すと大騒ぎ、たまに団串(1点)や饅頭(0点)を出すこともあり、声援が途絶えずストレス発散にはもってこいの集まりです。

今大会当日は、2チームに分かれての参加で、私たちのチームは「長沼みのり会」の方々と一緒にプレーしましたが、みなさんの温かい声援のおかげで優勝することができました。普段の練習では、気軽な気持ちで100点超えを目指して投げますが、大会ではなかなかそうはいきませんでした。そんな状況での優勝はまさに青天の霹靂で、自分でも驚いています。



女性の部優勝 小野沢孝子さん(前列左から2番目)

優勝
受賞者の声
輪投げと私
女性の部優勝
第15支部 初沢みころも会
小野沢孝子



男性の部優勝 佐藤康久さん

この優勝を機にできるだけ身体を動かし、シニアクラブのメンバーと楽しく過ごしていけるよう、健康第一で頑張っていきたいと思えます。

平成15年に輪投げの仲間に入っていたので21年がたちました。年数は長いですが、良いときもあれば悪いときもありで成績はなかなか安定しません。まして大会ともなれば緊張して良い成績が取れませんでした。

今回は個人戦で仲間に迷惑をかける心配がなかったので、気持ちに楽になったのが運良く優勝することができました。賞状をいただいても最後まで信じられない気持ちで驚きいっぱいです。

今回、みころも会は男性の部で牛田道雄さんが準優勝され、そろって受賞しましたが、これも会にとっては画期的なことでした。これからも毎月2回の練習を楽しみに頑張りたいと思います。ありがとうございました。



優勝・準優勝祝賀会

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

安否確認には、 災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話が
つながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

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

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 アットイーズ 八王子市高尾町 1599

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

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

ゴルフ同好会大会

受賞者の声

ゴルフ人生と健康の秘訣

優勝
第13支部 川口町西部千歳会
源田 久志



五日市カントリーのクラブハウス前で

皆さんこんにちは。八王子市川口町西部千歳会(小谷田会長)に所属している源田と申します。6月4日のG M G八王子ゴルフ場で行われた「八・シニア連ゴルフコンペ」では、西部千歳会のメンバー田口さん・西野さん・キャディさんおよびハンデにも恵まれ、東39、西39で、結果が優勝と聞いて、自分が一番ビックリした次第でした。

自分はゴルフを55歳で始めましたが、きっかけはソフトボールと一緒にやっていた友達が中古クラブを揃えてくれて、ゴルフに誘ってくれたのが最初でした。それまでは、止まっているボールを打って何が楽しいかがぐらいにしか考えていませんでした。

しかし、今ではしっかりとゴルフに取り付かれ、年間100回以上プレーに行っています。自分の考えでは、お金はかかりますが、何より健康には最適だと思っています。青い芝の上を歩けるのはゴルフ場ぐらいですよ。だから自分は18ホールをほとんど、カートに乗らず歩くように心がけています。(約18000歩)。

また、普段もなるべくゴルフに行かない日は、12000歩ぐらい歩くようにしています。これから80歳、90歳になるまでゴルフができるように、健康管理に留意し、頑張っていきたいと思えます。皆さんこれからもよろしくお願います。写真はホームコース(五日市カントリー)のクラブハウスをバックに撮りました。

ペタンク大会

受賞者の声

ひたすらビュットを見つめて

優勝
第16東支部
片倉台むつみ会Bチーム
副会長 小泉 欣也

優勝!! 何と心地よい響きの言葉でしょう。本年6月7日に八・シニア連主催のペタンク大会が富士森競技場において開催されました。私たちの片倉台むつみ会も3チームが出場し、私もチームリーダーとして参加しました。

当日のことを振り返りますと、全市より参加された各ペタンク愛好チームの皆さんたちは、日頃練習を積んだ強豪揃いのようであり先が思いやられました。

しかし勝負は時の運と腹を決め、その日のわがチームのコンディションの良きことを祈りながら、午前の3試合に臨みました。

午後のベスト8に選ばれるとは思ってもおりませんでした。得失点の数字によって、選ばれたのだと思います。

午後の決勝戦までの3戦はそれ

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。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

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

この優勝の喜びのときに、たま
たま、ある新聞記事が目にとまり
ました。参考になると思いその記
事を一部抜粋してご紹介させてい
たきます。

日本人で3人目となる日米通算
200勝を達成した大リーグのダ
ルビッシュ有投手、彼の武器は、
多彩な変化球。その投げ方を動画
サイトなどで惜しげもなく公開し
てきた。一方現在も、後輩たちの
投法を学び、時には彼らに質問し
ながら、新たな変化球を探索し続
ける。そうした姿勢が、選手間で
最新の技術を伝え合う、成長の好
循環を生み出している、自分の経
験を伝えることで周囲を高める。
この切磋琢磨において何より大切
なのは、「まず自分自身が挑戦す

それぞれのメニューの間がすぐ短く感
じられ、それだけチームの気分が
充実していたのかもしれない。
午前、午後の都合6試合を老骨に
ムチ打って頑張ったので、勝利の
女神がそのご褒美に降臨してくれ
たのでしよう。むつみ会としても、
全市のシニアクラブでの優勝は初
めてのことです。片倉台むつみ会
に素晴らしい記録を残すことがで
きて最高の気分です。

ること」だろうと。スポーツ好き
の私たちに少しでも参考になれば
と思い、ご紹介いたしました。
最後に、主催者の八王子市シニ
アクラブ連合会の健康増進部を始
め、運営に携わってくださった関
係者の皆さまに感謝の御礼を申し
上げます。ありがとうございます



片倉台むつみ会
何と嬉しい初優勝！

第22回グラウンド・ゴルフ大会

受賞者の声

大会連覇の道のり

男性の部
優勝
第3支部 緑町西緑寿会
初原昭一郎

9月13日に富士森陸上競技場
で行われた、第22回グラウンド・ゴ
ルフ大会で私が優勝したのを正式
に知ったのは、10月9日の夕方で
した。私は前年10月27日に行われ
た第21回大会で運良く初優勝して



連覇を目指して

おりましたので、今回優勝すれば
連覇することになります。練習仲
間からも「資格があるのはあなた
だけだから、ぜひ頑張ってください
るように」とハッパをかけられて
いました。

競技当日は朝からたいへん暑い
日でしたが、2ラウンドと短く、
前年と同様に個人戦で日頃の練習
仲間と一緒にプレーできるなど、
気分良く行うことができました。
また、コース一面に敷き詰められ
た人工芝も使い込まれて芝目も優
しくなり、ボールも強打しなくて
も適度に転がるようになってい
て、私にはピッタリでした。おか
げさまで3つのホールでホールイ
ンワンを出すことができ、2ラウ
ンド合計28と良いスコアで終了で
きました。結果21回・22回大会と
連覇することができ、大変うれし
く、また光栄に思っています。

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22回グラウンド・ゴルフ大会

受賞者の声

週3回の練習の成果

女性部優勝
第14支部 恩方シニアクラブ
田中 密子

9月13日、富士森陸上競技場にて開催された、グラウンド・ゴルフ大会女性部、参加者121名の中で優勝いたしました、恩方シニアクラブの田中密子です。

私が恩方シニアクラブに入会させていただいてから2年になります。今回の大会でまさか優勝できるとは思っていませんでした。この日は調子が良くバーディーも出て良いスコアで上がれました。私は運動が大好きです。グラウンド・ゴルフに誘ってくれた友人に、いつも感謝しています。小田野中央公園には、週3回練習に行き楽しくやっております、雨の日はがっかりです。通常では



大会の様子

お友達になれない人にもゴルフを通じてなら楽しい会話ができます。今回はいろいろな人のおかげで優勝できました。皆さんありがとうございました。これからもう一年でも長くグラウンド・ゴルフができますように頑張つてまいります。これからもよろしくお願ひします。

家族葬はセレモア®

— 八王子市シニアクラブ連合会 会員の皆様はお葬儀の特別割引がございます —

白木祭壇

当社一般葬儀基本価格の

30%割引

生花祭壇

当社一般葬儀基本価格の

10%割引

- 宗教・宗派や規模を問わず様々なお葬儀に対応
- 事前のご相談からお葬儀後までトータルサポート
- 首都圏を中心に1,000ヶ所以上のご紹介会場

福利厚生のご案内はこちら



— 八王子市シニアクラブ連合会 指定店 —

Eternal Heart 株式会社 **セレモア**®
■ 八王子本社 / 東京都八王子市大横町13-20



資料請求 担当

お問合せ



0120-650-650

岩本 恵子 阿部 琴栄 川口 宣法
080-2073-2979 090-8946-4335 090-5525-0532

健康コラム

とってまべんり 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場合、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。



♪ 地域から…こんどちは! ♪

第16東支部 我が地域の素晴らしい魅力

支部長 飯島 正一

世界的に有名な叙情歌「兔追いしかの山 小鮎釣りしかの川」と歌われる「故郷」は、多くの人々の心の奥底に残る名曲。我が地域はまさにこの風景が眼前に浮かぶ誇れる街です。

京王線の北野駅、長沼駅、平山城址公園駅の3駅。そしてJRみなみの駅に伸びています。そして有名な一級河川「浅川」では、キジの鳴く声が聞こえ、シラサギ等が生息する「支流の湯殿川」、昔からのざる峠と呼ばれる野猿峠が交通の要として走っています。市民から親しまれています、春は桜花爛漫の「長沼公園」は、ハイキングコースにもなっています。



地域を彩る花々

の高嶺クラブ、片倉町・打越町の片倉台むつみ会、長沼町の長沼みのり会、北野台の北野台クラブ、絹ヶ丘の絹一・フレンド、長沼団地のしらさぎ会、打越町の第一豊寿会、第二豊寿会の9クラブで編成されています。そして陣容は、男女合計500名です。

活動の中で、最も誇れるのは輪投げ、ペタンク、グラウンド・ゴルフのそれぞれの大会で常にトップクラスの成績を残していることです。シニア連の仲間から注目されています。これからもおごることなく着実に鍛錬を重ねてゆく決意でいます。

各クラブとも大変に仲が良く、会議を開いても活発な意見交換が行われ、年間計画の会議等時間が経つのを忘れるほどです。また、地域性の異なる町会でも盛んな交流が行われ、シニアの経験・体験を思う存分に発揮し、信頼されて

います。特に、夏まつりにおいて率先して企画に参画し、和気あいあいと楽しく明るく取り組んでいます。



地域の美化活動

そして、年一度の支部親睦輪投げ大会、支部親睦ペタンク大会を明るく開催、盛大にお誕生会を実施、内容のある日帰り旅行の計画、建設的な講座、皆で楽しい手芸教室、演奏会の開催、自慢のものを競うカラオケ、そして、積極的な住民競技会への参加―市民センターまつり(芸能大会開催)等、それぞれの特色を生かして一日一日充実した活動が展開されています。支部一同、将来に向けて一層団結して発展を期していく覚悟です。

我が支部の笑顔弾ける毎日は深く刻まれ思い出人生

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PD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.nichicomi.com

第16西支部

二種類の桜の下で花見

片倉福寿会 会長 澤田 義明



満開の桜の下、和やかなひととき

片倉福寿会は、湯殿川の住吉橋とカタクリ橋の川を挟んだ、北側地域と南側地域を含めた、片倉町一丁目町会に所属するシニアクラブ

です。湯殿川の北側は小高い丘があり、京王線が走っています。川の南側には片倉城趾公園があり、春にはカタクリの花が咲き、川に接する広場にはソメイヨシノとシダレザクラの揃い咲きが見られ、その下で片倉福寿会の花見の会を開きます。多くの会員の皆さんが参加され、春の一日を楽しんでいます。

片倉福寿会ではグラウンド・ゴルフ部が時田まちの広場で週2回、カラオケ部と輪投げ部が週1回、町会会館の時田ホールで、それぞれ声を出し、体を動かしています。

片倉城趾公園のすぐ近くには片倉つどいの森があつて、開放感あふれる芝生広場が広がり、緑に囲まれた公園で、災害時には物資運搬拠点になる

よう整備されています。園内には広場を生かした遊びや、ウォーキングなどを楽しむ方でにぎわっています。また、ドクターヘリの場外離着陸場に指定されています。我がクラブは、1972(昭和47)年に老人会として設立され、3年経過した1975(昭和50)年の新年会より「片倉福寿会」として命名され、現在に至っています。

また片倉町一丁目町会が主催する、1月のどんどこ焼き、7月の盆踊り大会には片倉福寿会も共催として、会員の皆さんが楽しみながら参加しています。

片倉福寿会は会員の皆さんの健康寿命が1年でも、2年でも長くなるよう友愛活動を深めて、地域貢献を行っています。

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

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

第18支部

情報交換と憩いの場

鑑水弥生会 会長 木下 充生

当クラブは昭和34年4月に御殿園老人クラブとして創立。昭和50年6月に御殿山老人クラブに名称変更し、平成3年4月に鑑水弥生会に名称変更され、老人クラブから弥生会になり現在に至ります。

鑑水は18支部（鑑水・南大沢・松木の3クラブ）に属し由木地区の緑地溢れる多摩丘陵の一番西に位置し、八王子市「桑都物語」の日本遺産構成文化財として、「絹の道」、「八木下要右衛門屋敷跡」、「小泉家屋敷」、「諏訪神社」の4か所が存在しており、歴史豊富な地区であります。

鑑水弥生会としては会員39名と小規模ではありますが、名称変更した当時は60名以上の会員で構成されていたようです。現在会員増強を推進しておりますが、現状を維持するのに苦慮しております。

その中で毎月の理事会の開催、まちの広場清掃（アドプト制度）の実施と管理、年に4回の定例会（誕生会）を開催。定例会においては防犯・防災・救急・地域の歴

史研修等の講話・健康体操の実施、誕生会においては情報交換・記念品の贈呈、ゲーム、楽器演奏等にぎやかにしております。そして年に1回の研修旅行の実施、また町会および神社等の団体からの要請に対しての協力、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、コーラス、将棋の同好会活動により会員相互の親睦を深めております。

平成22年に創立50周年記念行事と記念誌の発行をしております、来たる令和11年には70周年の節目となります。今までの会の発展、歴史と文化を築いていただいた先人の方々に感謝するとともに、会の存続と活動を継承し創



感染対策をしながら活動

立70周年記念行事が盛会裏にできますことを祈念しております。また、地域の情報発信基地として、かつ健康維持を第一に楽しく過ごせる憩いの場となることを目標に頑張っております。

「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」を持つ

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

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…JPEG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。



編集後記

「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」正岡子規。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、収穫の秋です。さて、理事研修会での高尾山薬王院「佐藤貫首」法話、並びに八王子市福祉部高齢者いきいき課「吉本課長」講話は、紙面の都合により広報部にて集約させていただきました。また、予定していた上期活動報告は号を改め掲載する予定にしています。



(広報部長 松原)

〇お詫びと訂正

八・シニア連合会報164号6ページ、本部署員会計監事の小安五郎様のお名前に誤記がございました。お詫びして訂正いたします。

〇広告掲載の御礼

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。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症、心筋こうそくなどの発症の原因になります。
- 特に心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴時間を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。
- お湯の温度や浴室の温度だけでなく、脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎないように心掛けましょう。

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

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

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
AM 9:00~PM 12:30	●	●	●	●	★	★
PM 3:00~PM 7:00	●	●	●	★	●	／

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