

八・シニア連

3

2025

第166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/>



八王子市長表敬訪問



第22回輪投げ大会

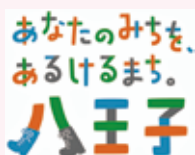
文芸特集

—— 俳句・短歌・川柳

- 令和6年度 活動報告
- 地域から…こんにちは!



常任理事会メンバー



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6年度活動報告

総務部

① 定期総会

◆ 5月17日

場所 学園都市センターイ

ベントホール

※すべての議案が承認又は可決された

④ 理事研修旅行

◆ 2月16日・17日

参加者 理事32名

旅行先 静岡県西伊豆方面

場所 高尾山・薬王院

参加者 理事42名

場所 富士森公園陸上競技場

参加者 32チーム113名

③ グラウンド・ゴルフ大会

◆ 9月13日

場所 富士森公園陸上競技場

参加者 271名(午前の部 150名、午後の部 121名)

広報部

① 会報164号発行

◆ 7月10日

◎ 定期総会特集

② 会報165号発行

◆ 11月10日

◎ 元気なクラブ特集

① 第51回芸能大会

◆ 7月12日

場所 学園都市センターイ

ベントホール

来場者 291名出演17組

② 第52回趣味の作品展

◆ 9月5日(7日)

場所 学園都市センターイ

ギャラリーホール

来場者 456名

出品数 158作品

④ 輪投げ大会(団体戦)

◆ 10月17日

場所 富士森体育館

参加者 36団体

地域貢献活動部

① 能登半島地震災害義援金

◆ 5月23日

八王子市長に目録贈呈

義援金額51万5573円

② 赤い羽根共同募金

募金額7万9000円

③ 歳末助け合い募金

募金額38万8732円

研修部

① 新任会長理事研修会

◆ 6月14日

場所 富士森体育館会議室

参加者 新任会長理事8名

② 春の日帰り研修旅行

◆ 6月28日

参加者 138名

旅行先 山梨忍野八海方面

③ 理事研修会

◆ 8月23日

健康増進部

① 輪投げ大会(個人戦)

◆ 5月9日

場所 富士森体育館

参加者 170名

② ベタンク大会

◆ 6月7日

女性部

① 八王子まつり民踊流しに参加

◆ 8月3日

参加者 37名

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	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

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・金午後は休診となりますことがあります。
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



②手芸教室

◆9月6日

第52回趣味の作品展の中で開催

③古切手と雑巾等の寄贈

◆9月30日および2月28日

寄贈先 八王子市社会福祉協

議会および社会福祉

法人「武蔵野会」

④女性部研修旅行

◆11月19日

参加者 107名

旅行先 山梨勝沼・一宮方面

同好会

①第18回将棋同好会

◆4月23日

場 所 台町市民センター会議室

参加者 22名

②第21回ゴルフ同好会

◆6月4日

場 所 G M G八王子ゴルフ場

参加者 28名

③第19回将棋同好会

◆10月22日

場 所 台町市民センター会議室

参加者 20名

④第22回ゴルフ同好会

◆11月5日

場 所 G M G八王子ゴルフ場

参加者 32名

⑤第4回カラオケ同好会発表会

◆12月12日

場 所 学園都市センターイ

ベントホール

来場者 230名
参加者 76名(76曲)

文芸特集

俳句

◆第2支部◆

猛暑耐えて暦どうりに曼珠沙華

小門町友愛会

今朝の秋恥ずかしげに咲く菊一輪

小門町友愛会

納戸から炬燵を出して扇風機

登喜和会

花吹雪逝き去りし友家も無く

平岡いきいきクラブ

◆第4支部◆

晩年は何処にありや穴まどひ

三楽会

北原 文雄

金井 ツル子

清水 努

小林 晃

野口 政彦

池の面に映る我らや秋麗

三楽会

◆第7支部◆

初場所や取り組みすごし声援も

台町一丁目ことぶき会

この年は穏やかなれと梅花咲く

上野町二丁目長寿会

◆第8支部◆

香りきて木犀此処に在りと知る

中野西三青葉会

◆第9支部◆

初孫や五月の風の吹き流し

石川友和会

ゆず求め冬至の街をかけ回る

石川友和会

野口 住江

大日向 宏

高橋 英子

三堀つや子

長谷川京子

井田 利行

私たちは八・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
9:00~12:30
14:30~16:30
16:30~18:30
TEL 042-667-8651

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
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
TEL 042-662-0801

白鳥内科医院
内科・消化器科・循環器科
受付時間
8:45~11:45
14:45~18:45
TEL 042-662-3220

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。

税務申告・税務相談
税理士法人
花形会計事務所
TEL 664-0005(代) FAX 664-8442

中野団地診療所
診療時間
午前 9:00~12:00
午後 3:00~ 6:00
午後 2:00~ 4:30
TEL 042-623-5488

生牡蠣にあたりを恐れず舌鼓み

石川友和会

子の背中強霜踏みて光りおり

石川友和会

ほむら立ちとん汁すすする新成人

石川友和会

柿食えど鐘は鳴れない寺仕舞い

大和田第二楽友会

◆第11南支部◆

空港に秋の虹立つ別れかな

館町団地シルバークラブ

老いし身へ如何如何と春迫る

上館むつみ会

雛祭人形造人集め

榛名福寿会

初春や友と飲む酒又一年

榛名福寿会

暑さ越え丹精こめて菊かおる

榛名福寿会

古木や神社と共に歩みつつ

榛名福寿会

初ゴルフ甘酒すすりホールイン

榛名福寿会

七草や無病そくさい祈る朝

榛名福寿会

山茶花や蜜吸うメジロ番かな

めじろ台第一むつみ会

老妻の元気に安堵冬の朝

めじろ台第一むつみ会

年末にせまりくるなり大そうじ

めじろ台第一むつみ会

加藤 勝喜

佐藤 清子

石川 雄一

元井 弘

田中 紀子

森本たみ子

岩下 勇

常盤 光正

串田 玲子

松丸 雄三

秋田谷久勝

大久保 求

五十野 惇

長谷川 誠

布川 正子

熱燗や肴は旧き友の文

めじろ台第一むつみ会

うたを詠み楽しくすごす初春や

めじろ台第一むつみ会

庭隅に秋明菊秋ふかし

狭間福楽会

花の宴万葉人もかくあらむ

狭間福楽会

冬の街LED街灯煌煌と

狭間福楽会

蒼穹に一機雲引く大旦

めじろ台第二むつみ会

よちよちが冬の芝生に転びけり

めじろ台第二むつみ会

マイセンに桜浮かべて今朝の膳

めじろ台第二むつみ会

千両の残り実鳥にご褒美を

めじろ台第二むつみ会

梅ヶ香に誘われて来る鳥の群れ

めじろ台第三むつみ会

木から木へ飛び交う鳥や春近し

めじろ台第三むつみ会

一条の光が招く初菫

めじろ台第三むつみ会

食卓に香りを添えて落の莖

めじろ台第三むつみ会

三寒や四温の雨の待ち遠し

めじろ台第三むつみ会

風立てば香り流るる梅林

めじろ台第三むつみ会

端光を透し茶室の初点前

めじろ台第三むつみ会

小林喜久雄

瀧 紘太郎

鈴木 長一

赤嶺百合子

大屋 信一

平 照子

望月 文雄

中村 俊彦

樺沢アサノ

安藤美紗子

石倉 重治

高橋 次郎

田 美枝子

浜野 尚代

松原 清志

山田 澄子

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

はしもと歯科クリニック
診療時間
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
TEL 042-620-8180

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
9:00~12:15
15:00~18:45
休診日 木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日
電話予約優先 予約専用 ☎050-5840-0703
(24時間受付)
八王子市久保山町2-43-2 ☎042-691-7550

税理士法人
オンリー・ワン
杉本・水島事務所
所長 水島 栄司 -EJI MIZUSHIMA-
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/

句集・記念誌など
パソコン苦手でもOK!
予算に合わせて
作れます!
株式会社 ニチコミ
TEL 03-5718-3900

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
TEL 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

主なき庭の白梅尚白く

めじろ台第三むつみ会

異国語の飛び交ふ参道花は二分

めじろ台第三むつみ会

高尾嶺の杉千本に初明り

めじろ台第四むつみ会

◆第11北支部◆

湯たんぼの地球にやさし温みかな

三軒在家万会

下萌や青き大地はすぐそこに

三軒在家万会

子を待たせ急ぐ土手道冬芽かな

三軒在家万会

赤い花寒さの中で良く咲くわ

散田東町朗友会

満天の星にほほえむ花ススキ

散田東町朗友会

ひさしぶり孫が顔だすお年玉

中散田寿康会

年の瀬に亡き母思う悲壮感

中散田寿康会

蠟梅のあまい香りに廻り道

中散田寿康会

紅白のシクラメンあり初句会

中散田寿康会

きらきらと光る雪山なつかしや

中散田寿康会

リハビリに心やすらぐ白き富士

中散田寿康会

丈夫ならいつか出せるよ選挙まで

中散田寿康会

山本 正子

米谷 敬子

太田 順子

岩波 幸

金井 延子

伊藤 完

吉岡 綾子

小林むら子

角田 憲夫

設楽 敏子

土谷 昌弘

太田 正子

松岡 菊江

設楽 依子

田中 栄子

◆第13支部◆

桜や白き花弁の清々し

美山町寿会

茶室に春の日あまねかりにけり

唐松明生会

初日の出照る日雲る日越えゆきぬ

唐松明生会

OB会話題つきぬ年の瀬に

唐松明生会

幸せを呼ぶかに見ゆる初暦

唐松明生会

一二三みんな元気でオンライン

榎原東部シニアクラブ

風光るシニア会後のおしゃべり会

榎原東部シニアクラブ

◆第14支部◆

誰が眠る外人墓地の冬の薔薇

楠木クラブ

梅咲きて道を貫き歩みゆく

楠木クラブ

流れ橋此度も直し春の川

楠木クラブ

夜半の春耳に付きたる湯もみ唄

第7若葉会

朝夕の般若心経去年今年

第7若葉会

枯れ芝生キラリ霜の朝なり

恩方シニアクラブ

梅の木に目白が三羽春告げる

恩方シニアクラブ

陣内 由晴

宍戸 睦子

稲田 知司

小山 茂

藤本 洋子

新野 照代

金子 春江

鈴木 知子

立川 絢子

田中 孚子

永井 孝

八木 裕子

橋本美恵子

高野 幸雄

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

決算カウンセリング 中小企業勝ち残りのために **元氣!**
 経営計画作成 **fortezza**
 相続診断 フォルテツツァグループ

フォルテツツァグループ
税理士法人フォルテツツァ

八王子市万町2-2
☎042-621-1261

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

「ニチコミ」のブログで
 各地の老人クラブ活動を
 紹介中!

★詳しくは
 ホームページで★

東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階
 TEL 03-5718-3900
 FAX 03-5718-3901
 http://www.nichicomi.com/

ニチコミ 検索

いざいざシニア
 運動紹介モカ

nichicomi 株式会社 ニチコミ

人と人とのふれあいを大切に
 介護老人保健施設

ハインス憩の丘

●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 **ハインス**

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

◆第15支部◆

初春の車窓に映る富士の山

初沢みころも会

孫娘嫁ぐ祝いや菊の酒

初沢みころも会

◆第16東支部◆

香しき雑草生い立ち春を

片倉台むつみ会

グルメ旅湯宿で憩いの河豚コース

片倉台むつみ会

冬至湯や柚子の寄りくる喉佛

片倉台むつみ会

降り足りて仄くれなぬの春夕焼

片倉台むつみ会

箱根路を旭日を浴びて走り抜く

長沼みのり会

寒空や梅満開と昼の月

長沼みのり会

シャドウして媪の遊ぶ冬茶房

絹一・フレンド

つたなき初音忌明けの友とランチ

第一豊寿会

人の声鳥の声して花の山

第一豊寿会

池の鯉寄り添ひて皆春を待つ

第二豊寿会

行く年を惜しみ金星ただひとり

第二豊寿会

◆第16西支部◆

柚子風呂や卒寿越えても余力あり

上小比企山王会

◆第18支部◆

柿みかん菊花も見せる師走入り

松木福寿会

短歌

◆第2支部◆

今朝もまた街を掃除のご婦人と
挨拶交わす我は嬉しき

平岡いきいきクラブ

◆第3支部◆

緑町天に輝く満月も
野に咲く花もみな美しい

緑町西緑寿会

◆第8支部◆

子は親の分身なりと云われるが
娘の喋り亡夫に似たり

中野西三青葉会

右左踏み間違える踊り子は
気持ちは二十歳古稀疾に過ぐ

中野西三青葉会

高野 和子

大窪 哲哉

小林 晃

齊藤 庸子

原 加津子

三堀つや子

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62年!!

■注文住宅 ■リフォーム
■不動産売買・買取

現地調査・お見積り無料!!

株式会社 石田工務店

TEL 0120-376-163

みなみ野住宅展示場 八王子市片倉町 1776-8

株式会社 小野電設

本社: 八王子市橋原町1606-1
資材置場: 八王子市美山町838

TEL 042-628-2293

Ko KomuroKoumuten

株式会社 小室工務店

八王子市下恩方町1850


TEL 042-651-5611

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

ストレッチの一般原則

無理せず、体を動かしましょう!

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う



金属焼付塗装・機械塗装

丸茂塗装工業株式会社

八王子市下恩方町453-1

TEL 042-651-1321

◆第9支部◆

春霞桜の花のひとひらに
舞や届けや恋心

石川友和会

父母の歳越えてしみじみ親の恩
孫の成長糧に生きたい

石川友和会

亡き妻のほほ笑む遺影仏前に
白赤青のだんご春呼ぶ

石川友和会

かあちゃんと呼んでいなるなり夢の中
八十路過ぎて母は母なり

大和田第二楽友会

嫁く路に幸多かれと祈りつ、
飯共にせむしばしの別れに

大和田第二楽友会

◆第11南支部◆

頑張るね自分をほめて
今日も出かけるシルバーカーで

上館むつみ会

ランドセル背中でおどるおいとめい
年賀によれば今年で二十才

榛名福寿会

電車乗り廻りを見れば若い人
自分の年も若かえるかな

榛名福寿会

賀状見る年年文字も乱れ来て
顔思い出し笑い込みあぐ

めじろ台第一むつみ会

長谷川京子

井田 利行

石川 雄一

元井 弘

大沢 満郎

森本たみ子

常盤 光正

岩下 勇

小林喜久雄

君の背に大好きと書いた若き日よ
ふたたびの日は遙か空の上
めじろ台第一むつみ会

病院で漱石を読む待ち時間
番号表示のランプつくまで
狭間福楽会

学童の通学見守る朝すがし
新入生をたのしみに待つ
めじろ台第四むつみ会

◆第11北支部◆

浅川にこれぞ過ぎし日咲かせてね
思い出さくら冷たい風よ
中散田寿康会

◆第13支部◆

暁に明き眉月仰ぎ見て
故郷の友はいかにとぞ想う
美山町寿会

幸せは心がありと聖哲の
教えを学ぶ九十三才の日々
唐松明生会

◆第14支部◆

九十路や慌てず怖れず怒らずに
余録人生穏かに棲む
第7若葉会

あと少し白寿むかえる我が友よ
お日様あびてスクワツとする
第7若葉会

緞帳が静かに上がる名舞台
一声かける粋な奴
第7若葉会

長崎 桂子

赤嶺百合子

小田 京子

鈴木てる子

陣内 由晴

藤本 洋子

中村 正夫

金子ヨシ子

田中佐亀三

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

給排水衛生・冷暖房
ポンプ・浄化槽工事 設計施工
東京都指定水道・八王子市指定下水道工事店
桑原設備工業所
八王子市川口町957
TEL 042-654-3054
FAX 042-654-3490

建築根伐請負一式
赤土・黒土良質土あり 残土処分・人工
有限会社 **中菌建材土木**
八王子市戸吹町480-5
TEL 042-691-4332

おかげさまで60周年
60th ANNIVERSARY
YOSHIMURA 採石業・碎石製造業
芳村石産 株式会社
本社：八王子市美山町388番地
☎042-651-5121

油 大 断 敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

人手借り障害のりこえ
輪投げに挑戦友の笑顔

恩方シニアクラブ

◆第15支部◆

八十路過ぎピンクドレスでフラ踊る
われ楽しきやいついつまでも

初沢みころも会

新春の空に祈りし手を合わせ
世界平和と日本の未来

初沢みころも会

沖縄の桜の便りと豪雪地
列島長き地図を見ている夜

初沢みころも会

八十の壁は越せども我が地球
異常気象の壁高く聳ゆる

初沢みころも会

◆第16東支部◆

平和こそ世界の友の願いなり
必ず実現皆の力で

長沼みのり会

お母さん少しにしてよ買い出しを
右手雨傘左手荷物

長沼みのり会

それぞれがそれぞれ思う年の暮れ
良くも悪くも明ける新年

絹一フレンド

二十年の貸農園を返却す
狭いながらも家庭菜園

第一豊寿会

義父母三実父母一度丁度よし
父の教えを深く味わう

第一豊寿会

高野 幸雄

青木由美子

瀬沼 英子

谷 眞須江

青木 勉

飯島 正一

東海林文子

久保 悠治

小川 吉彦

権瓶 敦子

息の緒の嵩めば夜風ほほに凍む
つとに輝く夕星ひとつ

第二豊寿会

◆第16西支部◆

新年の富士を拝みて小比企より
世界平和を切に願わん

上小比企山王会

◆第18支部◆

暑い夜もほっと一息月見酒
はや木枯らしも吹き抜け去りぬ

松木福寿会

川柳

◆第2支部◆

抜き去りしランナー見送りひた走る
平岡いきいきクラブ

平岡いきいきクラブ

卒寿過ぎ手を取り合つて白寿かな
平岡いきいきクラブ

平岡いきいきクラブ

◆第4支部◆

今年また心込めるぞ初パンチ
三楽会

白井 靖信

◆第7支部◆

認知母今日も元気にデイサービス
上野町二丁目長寿会

大澤 一雄

年賀状省略します今年から
台町四丁目相生会

峰尾 仁子

多田喜代治

高野 和子

大窪 哲哉

須崎 幸男

小林 晃

白井 靖信

大澤 一雄

峰尾 仁子

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

創業160年

黒田とうふ店

八王子市川口町3332
TEL042-654-4152

瓦 補修 ぶきかえ 瓦1枚 迅速対応

今 有限会社 田中瓦店

相談・見積もり無料
八王子市川口町1803-2
TEL 042-654-5804




アパート・マンション・ビルの消防設備点検は
有限会社アース防災設備

八王子市城山手1-29-16
TEL 042-667-9509

特許取得ハイパワーレーザー・建設機械部品
タンクの掃除機 クリーンスター
作動油の交換機 ホットスター 製造販売

株式会社 ヒートパーツ

八王子市美山町1711-1
TEL 042-651-1911

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27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 (代表の百田です)



各種自動車 钣金 塗装 車検 点検整備
損害保険ジャパン日本興亜株式会社代理店

有限会社 カーボディー ムロハン

八王子市美山町1739-1
TEL.042-652-2511

◆第8支部◆

蛎貝小鍋の中で踊りおり

中野西三青葉会

這つて立ち立てば歩けば我が腰痛

中野西三青葉会

◆第9支部◆

オレオレと語るあなたは誰私は誰

石川友和会

人生をかけてもやるのか闇バイト

石川友和会

トランプ熱防ぐマスクはイエローか

石川友和会

「ご飯まだあ」「さつき食べたわよ」「そうだったっけ？」

石川友和会

おき火待ち顔を焼かずにだんご焼け

石川友和会

年金も底をついたぜ寝正月

大和田第二楽友会

◆第11南支部◆

最こうの笑顔みせてお年玉

上館むつみ会

風邪だけは50ファイフティごめんだよ

榛名福寿会

目標は歩ける事が手術して

榛名福寿会

朝散歩犬と会話の一時ひととき

榛名福寿会

年越せばいやでも増える歳ばかり

榛名福寿会

原 加津子

三堀つや子

長谷川京子

井田 利行

加藤 勝喜

内田 光夫

石川 雄一

大沢 満郎

森本たみ子

松丸 雄三

杉本 章吉

岩下 勇

佐藤健二郎

◆第11北支部◆

走馬灯親子そろって除夜の鐘
めじろ台第一むつみ会

年老いて儚い夢は宝くじ

中散田寿康会

手術終えドキドキなくてトキメキも

中散田寿康会

生きがいは揃って餅で祝うこと

散田東町明友会

◆第13支部◆

八十路越え卒寿に向かう初日はつひかな

美山町寿会

◆第14支部◆

忘年会弁当で一致老人会

恩方シニアクラブ

◆第15支部◆

につこりと目と目で交わすご挨拶

初沢みころも会

星月夜天体ショーに魅入みいつかれ

初沢みころも会

◆第16西支部◆

大谷よ今年も世界を沸わかせてよ

小比企寿会

ハシニアの活動参加で生き生きと

小比企寿会

老猫を世話する俺も老人だ

小比企寿会

下枝美穂子

角田 憲夫

秋山実千代

内田 照代

陣内 由晴

高野 幸雄

岡部 末子

伊藤佐世子

丹木 昭良

有賀 豊秋

内田 尚行

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

全メーカー新車/中古車販売・リースカー・レンタカー
民間車検場・修理・板金・車検・点検・自動車保険
トイレカー・レンタル・販売

株式会社 川口自動車工業

八王子市榑原町568-1
TEL 042-623-3201

納入敏速
土木・建築用材

三橋木材工業株式会社

八王子市中野上町4-3-1
TEL 042-623-2409

オートバイ販売・修理
エンジン・各種加工全般

関東陸運局認証工場 I-10614

TM Sports
ティエムスポーツ

八王子市榑原町 566-5
TEL 042-625-6006

Auto Spot
JPS

オートスポット J.P.S

八王子市美山町1799-1
https://www.jps-car.jp

株式会社 多摩緑化

八王子市上川町663番地
TEL 042-654-2024

昭和45年創業

車検・点検・钣金
新車/中古車販売・自動車保険取扱い

有限会社 **木崎オートサービス**

八王子市犬目町888
TEL 042-654-2618

広報部からのお願い

広報部では3月に文芸特集、7月に定期総会特集、11月に元気なクラブ特集と会報を年に3回発行しています。この3回の会報に、各支部や各单位クラブの皆様から八・シニア連に対するご意見や、提案など、またクラブ活動や、日常生活の中で感じている事柄についての「雑感」などを皆さんの「声」として会報に反映させていきたいと考えています。

200字程度の短いもので結構です。ご意見をお寄せ下さい。

送り先…

〒192-0063 八王子市元横山町1-29-22
八王子市シニアクラブ連合会 広報部長宛
TEL&FAX 042-649-8228

◆第18支部◆

闇バイト目隠し植木カットされ
松木福寿会

上小比企山王会

ころばずに歩くことこそ一番よ

小比企寿会

箱根路を今年もグリーンが世を沸す

小比企寿会

年明けであの能登悪夢を思い出す

小比企寿会

八十路過ぎクラスメイトが数名いた

大窪 哲哉

高野 和子

平澤 進二

林 直吉

丹木キヨ子

経済的な特別割引特典の会員制度 **ファミリーライフクラブ**

ご入会キャンペーン 4/1(火)~5/31(土)

入会金 50,000円のところ、
45,000円(税込)のみ
キャンペーン特別割引
さらに**5,000円引**の
40,000円(税込)
※上記コードからでない
キャンペーン特別割引になりません。
担当 岩本・阿部・川口



期間中ご入会の方全員に選べるプレゼント!

①VJAギフトカード**3,000円分** または ②最高級越後南魚沼産**コシヒカリ5kg**

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



資料請求 入会申込

0120-650-650

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

4・5・6月
ゲストクーポン券
平日(キャディ付)消費税込 ¥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

空き家解体 はお任せ下さい
家屋の解体
有限会社 ウエストバレー
八王子市上川町1966-1
☎042-659-1430

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

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
FAX 042-665-5663

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

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 マルティイ 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

ゴルフ場からの
富士山



第11南支部
松原 清志
めじろ台第三むつみ会

八・シニア連

フォトギャラリー

2種の桜揃い咲



第16西支部
澤田 義明
片倉福寿会

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

指定整備工場 全メーカー新車・中古車販売
車検・点検・钣金・塗装・保険

有限会社 **金子自動車**

八王子市川口町1645
TEL 042-654-4245

ADK 有限会社 **青山電工**
東京都知事許可(般-9)第118053号

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

不動産 地域に密着
おかげさまで 創業50年

有限会社 **大栄商事**

東京都知事(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

G 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

車検・点検整備は
黄色い看板の認証工場

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



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

♪ 地域から…ごんごちは！

第二文部

語り合っ、笑え合っ

小門町友愛会 会長 北原 文雄

小門町は南・北をJ R中央線と八幡町、追分町に挟まれ、東は天神町、西は追分町の間に位置する細長い町です。

ほぼ中央に大久保長安所縁の産千代稻荷神社がありこの通りを境に、小門東・小門西という住民の感覚があり、シニアクラブも東に登喜和会、西に友愛会と2つの会がそれぞれの活動をしています。

西部の真ん中に小門公園があり、春の桜をはじめ花木や松・柏・菩提樹や椿・山茶花等々の緑に恵まれ、目白や四十雀の声、こげらの啄木音など、心安まる自然に囲まれた広場。さらに近年、公園ホールも設置され、シニアクラブの各種活動の場を提供してくれています。広場ではグラウンド・ゴルフや輪投げにラジオ体操を加えての身体活動。各種身体機能の衰えはシニアの宿命。「歩く会」なども平坦なコースを選んで距離

も短縮するなどの工夫をしながら行っても参加者は漸減。代わって衰える気配もないのは「話す」「聞く」の能力・意欲。世界各国の戦争と平和・政治の話に始まり、家族の健康。誰さん彼さんの近況。〇〇店の新メニューの評価。我が家の今夜のご馳走……。話の行方はとどまるところがありません。もしかしてこの「お話タイム」の提供が最も重要なシニアクラブの存在意義かな？ と

も考えます。

家の中に籠って、誰と話すこともなく一日一日が過ぎていく。そんな生活から脱却し、誰かと会って集って、体の中に溜まった諸々を吐き出す。「たかがおしゃべり」ではない。誰かと一緒……。それが大切。一年一年、確実に増えていく年齢など気にしない。

高齢は貴重な財産です。永い年月、体の中に溜まったものを皆で

出し合っ集めて、皆で楽しい時間を過ごす糧とする。生きてきた時間が先に向かつて大きく生きる。……小門町友愛会はそんな会でありたいと思っています。

じせだい ひつぐ
次世代に引き継ぐ
あなたの良いマナー

八王子交通安全協会

八王子市元本郷町 3-18-1
TEL 042-649-6977
FAX 042-649-6978

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

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

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

第3支部

公園のシンボル 大イチョウ

寺町双和会 会長 佐々木圭介

寺町はJR八王子駅のすぐ西側にあり、そして中央線の北側と南側に分断されています。北側は通称寺町1丁目、南側が2丁目と呼ばれています。

当クラブは2丁目に位置し、近くに第三小学校が、そのとなりにはちよう公園があり、公園の中央には大きなイチョウの木があります。幹回り3・7m、乳根という枝が数カ所垂れ下がっていることから、樹齢200年以上と推定されます。

イチョウは公害や火にも強く寿命が長いので全国で一番多く街路樹として植えられているそうです。八王子市では、市の木に選定されており毎年いちよう祭りが盛大に開催されています。また、東京都でも都の木に選定され、明治神宮外苑のいちよう並木は特に有名です。

青森県深浦町には推定樹齢1000年の国の天然記念物で、日本一の大イチョウがありビッグイエローと呼ばれているそうです。

八王子市平町には市指定天然記念物「平町大蔵院のイチョウ」と掲示されたイチョウがあります。樹齢は500年と推定され、名主平氏が家康から賜った金銭を御神体とした東照宮を祀ったため、「金銭平の大公孫樹(大イチョウ)」とも言われています。

当いちよう公園は元、松門寺さんの墓地でしたが昭和44年、市の区画整理事業により移転されたので公園として整理されました。イチョウの木はこの時に第三小学校にあった木を移動して植えられ、平成3年に完成しました。公園には桜、栃ノ木、モクレン、藤の木等もあるので季節の花が咲き、楽しませてくれます。

12月にはイチョウの落葉で黄色のジュウタンに輝きます。東屋近辺には、砂場、遊具、ベンチがあり地域の人の憩いの場として利用されています。公園の清掃は市のアドプト制度の清掃により月



12月の大イチョウ

2回二十数名が参加して行っております。行事としては公園で毎年町会主催の夏祭り、餅つきでにぎわいます。当クラブはアドプト公園清掃、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボールを、会館ではカラオケや交流会等をにぎやかに開催しております。これからも公園の樹木を見守りながら活動が続けてまいります。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

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

臨濟宗 南禅寺派

玉鳳山 長泉寺

八王子市長房町 1258
☎/FAX 042-661-1536

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

第4支部

『継続は力なり』

三楽会 竹越 憲夫

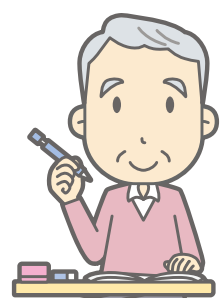
長い勤めを終えてから20年近くが経ちますが、その第二の人生を始めるときに、これからのまさに『サンデー毎日』をいかに充実した日々にするか、そしてフレイル予防もあわせてできるようにと思いい立ち、今も続けていることがいくつもあります。

その一つは、毎日の6〜9キロのウォーキングです。飽きないよう浅川の畔を中心にいくつかのコースを作って、草花や木々を見ながら季節を楽しみ、有酸素運動をしながら約20年よい時間を過ごしています。



昨今パソコン等に便利な漢字変換機能なるものがあり、漢字は読めるが書けないといったことが多くあるのを感じます。手先を動かさし脳の活性化によいかなと思

字の練習をやり始めました。毎日、読売新聞朝刊「編集手帳」に載っている漢字すべてをノートに書き写す、書きにくい漢字や書けない漢字は繰り返し書いて覚える、というようなことを日課として続けています。また、手帳に前の日何をしたか、どんなことがあったか、食事は何だったか等を思い出し書いています。これも脳トレになると思っています。よく頑張っているなどと自分で自分を褒めている日々であります(笑)。



継続して行っている三つ目は、体操とストレッチです。NHKの「テレビ体操」(毎朝6時25分)をして、その後自分なりのストレッチをして、これも約20年続けていますが、朝の固い体を気持ちよくほぐし爽やかな一日の始まりを迎



えていきます。大事なことは他にもたくさんあると思いますが、あえていえば『人とのコミュニケーション』だと思っています。夫婦・家族間の会話や感謝と思いやり、地域の方々や知人との集まりとつながり、学生時代の仲間との親交等を大切にしています。今はラインやメールというものがあつて瞬時にコミュニケーションがとれ、本当に便利な時代になったなと感じます。でも手紙を書くことや、直接会ったり電話をしたり、顔を見て声を聞いて会話をすることの大切さも忘れないようにしたいと思うこの頃です。

こんな『サンデー毎日』を過ごしていますが、人はだんだんと老いていくのは当然のことなので、少しでもフレイル予防になればと思います。これからも『継続は力なり』を実践していきたいと思っています。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

文禄元(1592)年開山 曹洞宗 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

浄土真宗 本願寺派 延立寺 八王子市犬目町681 042-654-2429

あなたの人生を1冊の思い出に。 株式会社ニチコミ http://www.nichicomi.com/ 140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901 会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

曹洞宗 鶴壽山 松門寺 八王子市片倉町212番地 042-635-1363

初宮詣 合格祈願 商売繁昌 身体健全 七五三 交通安全 地鎮祭 神前結婚式 厄除祓 家内安全 方災除 他諸祈願 諸神事出張いたします 八幡八雲神社 八王子市元横山町2-15-27 TEL(042)623-0720 FAX623-3391

会員投稿

将棋同好会を紹介!!

将棋同好会代表幹事 高野 幸雄

将棋は日本古来の伝統競技です、私は将棋が大好きです。

八シニア連常任理事会に初めて参加した2014年4月、将棋も、



和やかな対局風景

囲碁も行われていまして、私が将棋同好会を始めた。私が将棋同好会を始めたのと提案したいと賛成を受けて了解されました。そこで年2回、4月と10月に開催することが決まり予算は年2万円となりました。

ただき、三段以上をA級1組、二段は2組に、さらに初段はB級1組・2組。1級以下はC級に分けて対戦カードを作成して、1局の時間は40分以内として、クラスごとに総当たり戦にして勝ち負けがはつきりするようになりました。大会は始めに連合会長のあいさつを受けて、次に私からルール、注意事項を発表して開始いたしました。同好会ですので各人から参加費500円を受け取り優勝、準優勝の方には表彰状と賞品を、参加賞も全員に用意いたしました。特に賞品は事前に用意するため担当者はご苦労されました。表彰状の作成は事務局長の協力をお願いして素晴らしい表彰状ができ、これに名前を筆で書ける人を探しお願いしました。予算も1回につき1万円を受け取り有効に使ってきました。今年第20回大会になります。10年目になり楽しい思い出がいっぱいあります。これからは各自地域で楽しく将棋をやってもらいたいと思います。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

曹洞宗
龍雲山 高乗寺
八王子市初沢町1425
☎042-661-6852

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

ご注意を! 冬場の入浴
浴室って、冬は寒いですよね...
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう!
● 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
● かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
● 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
● 入浴前後に水分をたっぷりとる。
● 冬場は居間との室温差があるので、
脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。
日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋

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

文芸特集号、俳句86首、短歌35首、川柳34首、合計155首を掲載しています。俳句五・七・五の17音を定型とし季語を読み込む。短歌五・七・五・七・七の五句体の歌。川柳は独立した17字の短詩で季語などの制約がないというような決まりがあるようです。カテゴリー分けは応募者の指定を尊重して掲載しました。ただカテゴリーの指定のないものや自由詩のような作品、同一カテゴリー2首応募のものについては広報部の判断で対応したことをお断りしておきます。2首応募のものは1作品のみ掲載としたほか、すべての応募作品を掲載しています。

(松原)

○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

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

地域密着店 地域と共に37年 地域と歩み続けます…

★不動産のプロである専門家がご相談を伺います

不動産相談広場
 本部 レオ・ハウジング株式会社

八王子市中野町2748-4 レオ中野ビル1F
TEL042-627-3011

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

関東随一 萩の名所

萩 霊園 長福寺

八王子市川口町2722
 ☎042-654-4418

富士森内科
 Fujimori Minamino Clinic

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 P 25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: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