

八・シニア連

11

2025

第168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7年4月1日現在 支部数／14支部 クラブ数／75 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/>



第20回バタック大会



第23回ゴルフ同好会大会



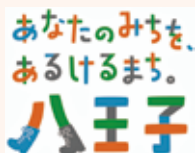
八王子まつり 民謡流し

[特集] 元気なクラブ

- 理事研修会
- 地域から…こんにちは！



第52回芸能大会



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

『てくポ』で健康づくり 詐欺は情報収集で回避



4人に1人は高齢者

8月22日(金)、八王子市生涯学習センター(クリエイトホール11階)にて、理事研修会を実施しました。研修会では、八王子市福祉部高齢者いきいき課の白石利和課長による講演「八王子市の高齢者と『てくポ』、そして、(公社)全国消費者生活相談員協会会員の中川千恵子氏の講演2「高齢者見守り出前講座」を拝聴しました。

理事研修会

日時…8月22日(金)
場所…八王子市生涯学習センター

八王子市の高齢者と『てくポ』

八王子市福祉部

高齢者いきいき課 課長

白石 利和

八王子市は4人に1人が高齢者

私はこの4月から高齢者いきい

データから見る八王子市の高齢者

いわゆる「通いの場」の現状

- ・3年に1度65歳以上対象の調査では、参加率2.7% (国の目標は8%)
- ・さらに、参加者は女性・後期高齢者に偏っている

回答者全体			
	人数	参加率	平均年齢
男性	3863	1.2%	73.4
女性	4519	3.5%	73.5
計	8382	2.5%	73.4

「通いの場」参加者			
	人数	参加率	平均年齢
男性	62	1.6%	81.9
女性	198	4.4%	81.3
計	260	3.0%	81.5

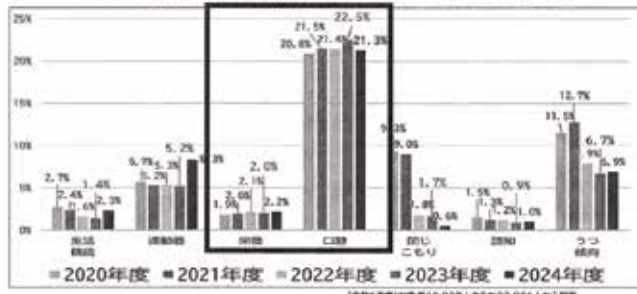
- ・介護予防効果の検証や効果を高める工夫はできていなかった

いわゆる「通いの場」の現状

データから見る八王子市の高齢者

後期高齢者の食のリスク者は1万人以上!?

八王子健康アンケート結果(市内在住の65歳以上の75歳以上を対象に実施した調査)



後期高齢者の食のリスク

き課に異動となった、白石利和と申します。

八王子市の人口は、約58万人で、そのうち65歳以上の高齢者は約15・6万人で、約28%が高齢者です。4人に1人以上の方が、65歳以上だということです。今後、一人暮らしや認知症の方がさらに増加すると予測されており、地域での支え合いがますます重要になります。

令和2年度の調査では、コロナ禍の影響で「横になる・座っている

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

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)】 詳しくは受付にお願いします

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

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~11:30	●	●	●	休	●	●	休
9:00~診療開始	●	●	●	休	●	●	休
14:30~17:30	●	●	●	休	●	休	休
15:00~診療開始	●	●	●	休	●	休	休

【休診日】 木曜・土曜午後・日曜・祝日
☎(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

時間が増えた」という人が49・6%、「歩くのが遅くなった」という人が40・9%、「運動をしなくなった」という人が18・7%という結果が出ており、活動量の低下が顕著でした。

また、口腔ケアにリスクがある方も多く、健康維持には口のケアが欠かせないということです。

『てくポ』でつくる「通いの場」

健康づくりを支援するスマートフォンアプリ『てくポ』の活用を勧めています。運動・食事・脳トレ・体重・血圧管理などを記録し、八王子市のポイントが貯まる仕組みで、楽しみながら健康づくりができるという好評です。

現在、登録者は1万人を超え、目標は65歳以上の人口の1割にあたる1万5千人。特に男性の参加が少ない傾向があるため、シニアクラブの皆さまにも積極的な利用を呼びかけています。

健康づくりを楽しく、しかも毎日の行動を反映させながらポイントが貯まっていく仕組みになっていきますので、ぜひ、実践していただけたらと思います。

2025年度版 てくポまるわがリブック

60歳からはじめる“健康習慣”

八王子てくポポイント

てくポ

脳やカラダにいいことして、楽しくためてくポイント

アプリで健康維持、ポイントを獲得!

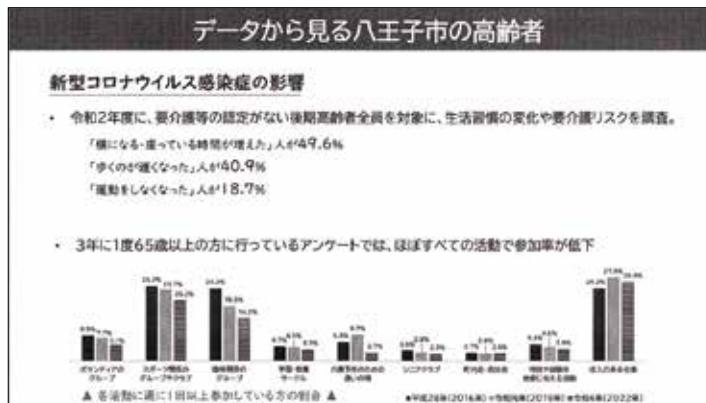
ボランティアやイベント参加でポイント獲得!

ポイントは市内店舗で使える!

歩いたり、脳トレしたり、バランスよく食べたり。イベント参加やボランティア活動でもポイントがたまる。アプリを使ったポイント制度のご紹介です。

2024年4月1日現在までの実績を掲載しています。

八王子てくポポイント『てくポ』



新型コロナウイルス感染症の影響

「てくポ」概要

脳と体の健康習慣をポイントで応援

株式会社バスプラが無料で公開している「脳にいいアプリ」をベースとして活用。
(歩く・食べる・脳トレという「ミッション」により、健康維持につながる日々のことを応援するもの。)

「てくポ」では、これらのミッション達成に加えてボランティア活動やイベント参加でポイントが貯まるよう機能を追加。フレイル予防の3本柱といわれる「運動・栄養・社会参加」をバランスよく促すことを目指す。

貯めたポイントは地域のお店やQRコード決済で利用可能
市内の協力店(現在約30店舗)で使用するほか、PayPayへの換算も可能

『てくポ』とは

私たちはハ・シニア連の活動を応援しています

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

皮膚科 グレース皮膚科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 10:00~12:30	●	●	—	●	●	●	—
午後 15:00~17:30	●	●	—	●	●	—	—

休診日:水曜、土曜午後、日曜・祝日

八王子市中町4-3 二葉ビル2階
tel.042-645-5060
HP: <https://grace-hihuka-iin.net>

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

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



高齢者見守り出前講座

公益社団法人

全国消費者生活相談員協会会員

中川千恵子さん

皆さまこんにちは。公益社団法人 全国消費者生活相談員の中川千恵子と申します。

私は消費者生活相談に10年近く携わってまいりました。ずっと相談を受けているのですが、最近は「ネット上で誰と契約してるのかわからない」「住所も名前もわからない」「実際にお金は払ってるんだけど、どこと契約したかわからない」といった詐欺が増えていきます。たくさん情報を知っていると騙されないんです。今日はその情報についてお話をします。

警察を名乗る電話に注意

警察を名乗る電話があり、あなたの銀行口座が資金洗浄に使われている。すでに逮捕した犯人が、あなたと共謀していると言っている。LINEのビデオ通話なら出る。LINEのビデオ通話なら出る。頭せずに済むなどと言われて、ビデオ電話に誘導され、警察手帳を見せられる。その後、相手の指示

に従い自分の住所や銀行口座等を伝え、運転免許証を提示した。長時間通話が続く、金銭を振り込むように言われたところで、不思議に思い電話を切った。



詐欺事例を知り回避を

これは、個人情報悪用の心配です。情報が流出すると、インターネットバンキングでお金を引き落とされることがあります。詐欺の手口はどんどんどんどん巧妙になっています。警察がLINEのビデオ通話を使うわけがありません。

急増する「太陽光発電システムの点検商法」

点検が義務化されましたという勧誘です。太陽光パネルの火災事故も起こっていて怖いなと思い依頼すると、ドローンで点検するわけです。点検後「使用継続には洗浄とコーティングが必要。40万円の契約が必要だ」と言われますが、これは嘘。まず「点検が義務化される」という点にも疑問を持って注意していただきたいです。

「無料点検」に騙されるな

電話で分電盤の点検を進められ、了承したところ業者が来訪。分電盤を点検し「すぐに交換しなければ漏電して火事になる」と言う。今までトラブルはなかったものの、15万円の交換工事の契約を結び、点検費を支払ったが、思い直して工事を中止してほしいと伝えた。

通常は関東電気保安協会が、無料点検します。電話もかかってきません。この電気点検は数年に1度ありますが、案内はポスト投函されるものです。点検日が記載されており「都合の悪い方はご連絡ください」と電話番号が書いてあります。

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
経営計画作成
相続診断

中小企業勝ち残りのために
fortezza
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

相続税申告・相談

三村田会計事務所

八王子市東町1-14 橋完ビル3F-G

TEL042-644-0629



税理士法人

オンリー・ワン

杉本・水島事務所

所長
税理士

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/

未来をイメージする経営

株式会社
ピースア坎ティングファーム

財務と経営相談

八王子市明神町4-7-15 シティレジデンス602

TEL042-645-0557

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

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

「コンビニでプリペイドカードを買ってきよ」

インターネットを見ていると突然騒がしい警報音が鳴り、警告が画面いっぱいに出てくるわけです。表示された連絡先に電話をすると、片言の日本語で「パソコンが汚染されている。電話を切らずに、プリペイド型電子マネーで2万円を払え」と指示される。すぐにコンビニで2万円分を購入し、電話番号を伝えなければならぬ。もう1回2万円分買ってこい」と言われて再度購入。訳が分からぬまま何度も言いなりになってしまう……。

「プリペイドカードでお金を払え」という警告が出たら、ちょっと強引ですが、パソコンの電源をぶちっと切るといふふうにした方がいいです。そもそも、プリペイドカードをコンビニで買ってこいと言われたら、それは詐欺です。この事例が多く、消費者センターからコンビニの協会にお願いをして、何回も高齢者の方が電話を持って「プリペイドカードをくれ」と来たら、「詐欺じゃないですか」と声をかけてくださいとお願いし

ています。ファミリーマートでは買おうとする方には声掛けして、注意していただいています。

パソコンを立ち上げるたび警告音が鳴る場合には、IPA情報処理推進機構のホームページを見ていただいて「情報セキュリティ安心相談窓口」を確認してください。

偽広告や怪しい通販サイト

「データ流出」セキュリティ警告の偽広告や、怪しい通販サイトにも注意してください。市場で希少な商品が入手可能とか、お米やブランド品が不自然に安いとか。日本語の表記が不自然なものや、支払い方法が限定されていて、決済方法に「クレジットカード」と書いてあるのに、振込先の銀行口座しか書いてないもの、振込先が個人名だと完全にアウトです。

もう一つ、実在する組織を語るフィッシングメールにも注意です。クレジットカード番号を登録し直すようにとメールが届き、記載されていたURLをクリックして、名前やクレジットカード番号を入力すると、不正利用が判明。また、「不正利用の事例が多いので、確認するように」というメー

ルが届きURLをクリックしたら、それが不正メールだった、という事例もあります。

必ず自分でひと月に1回明細を確認してください。不正なものがあつたら、私は利用してませんと言え、保険適用されてお金が返ってくる場合があります。自分が使っていないクレジットカードは片っ端から解約し、暗証番号は家族にも言っではダメです。

お試し・縛りなしの甘い罠

SNSの広告に注意です。1回だけのつもりで注文したのに、2回目が届いて請求書が送られてきた。支払う気がないから放置していたら法律事務所から通知が来る。通販で、あらかじめ購入欄のところにあるレ点チェックに注意してください。例えば1回分の商品の金額しか書いてないけれど、あらかじめ3か月コースにレ点チェックが入っている。3〜5万円払わないと解約できない、ということがあります。

注文画面の写真「スクリーンショット」を撮っておくことが大事です。最終確認画面には、特定商取引に関する表記というものが

私たちはハ・シニア連の活動を応援しています



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

一般土木・土木建設改修工事
総合解体・研り工一式

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

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28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)

積水ハウスの仕事で年間を通して安定した仕事量と気さくな仲間が自慢!
内装大工職人・見習い募集



積水ハウス指定工事店
MAEJIMA

有限会社 **前嶋工務店**

八王子市美山町1784-1

TEL. 042-652-5306



あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 二子コミ
<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



有限会社 **小室工務店**

八王子市下恩方町1850

TEL 042-651-5611



高齢者見守りハンドブック

「どんなものでも
買い取ります」と
丁寧な電話があり、
洋服の訪問買取を
利用した。しかし
訪問してきたのは
若い男性で、突然
貴金属はないかと
言われる。怖くなっ
て、亡くなった夫

慌てず落ち着いてしかるべきと
ころに連絡して、信用のできる業
者を紹介してもらってから対応す
ることが大切です。
トイレが詰まったとき、電話帳
で見つけた業者に電話をした。料
金等は電話で確認しなかった。修
理の後、結局新しい便器に交換す
ることになったが、作業が終わっ
た時点で20万円だという。
もう一つは鍵開けです。玄関の

「トイレの詰まり」「鍵開け」「ハチの巣駆除」

あります。これは法律上決められ
ていて、どういう会社で、何とい
う名前で、住所、代表者、電話番
号、アドレスをここに必ず書きな
さいという決まりです。残してお
いたら交渉はできません。

昔「押し売り」、今「押し買い」

水回りのトラブルは、水道法で
自治体の水道局の指定業者に依頼
するのが基本です。八王子の方は
八王子市に電話して、指定業者さ
んを教えてもらってください。
ハチの巣駆除についても、八王
子市のホームページに料金案内な
どの情報が載っています。

鍵が開かなくなって困っていたと
き、鍵開け5800円の広告を見
つけ、その事業者に鍵を開けてほ
しいと依頼。作業員からは作業内
容、料金説明もなく、鍵を壊して
新しい場所に違う鍵を取り付け、
15万円の高額請求をされる。鍵の
トラブル時は「日本ロックセキュ
リティ協同組合」という正式な業
者を利用してください。

消費者センターは188

の金歯やネックレスなどを探して
渡してしまった。それらを探して
る間に買取業者は書類に勝手に記
入し、近くに置いていた印鑑を使
い、買い取り代として2万5000
円が支払われる。容易に家に他人
を入れるのは、絶対駄目ですよ。

いろいろな情報をたくさんご案
内してきました。独立行政法人国
民生活センター「見守り新鮮情報」
では、悪質商法や製品による事故
情報などを、月に1〜2回お知ら
せしています。新しい情報がどん
どん入ってくるので、皆さんに見
ていただきたい。詐欺に遭わなく
なります。だから事例をたくさん
知るといことしか、もう今や対
抗する手段はないと思っております。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

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

株式会社 小野電設

本社：八王子市橘原町1606-1
資材置場：八王子市美山町838

☎042-628-2293

10〜2月
ゲストクーポン券平日(乗用カート・キャディ付)消費税込
10月〜12月 16,500円 1月・2月 15,400円
※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

電気設備・設計・施工・電気器具販売

有限会社 光新電設

八王子市緑町409-4

TEL 042-625-6339

Impact
CAR LIFE PARTNER

八王子市上川町3846-1

秋川牛ビーフカレー
東京 バウムクーヘン 東京多摩のはちみつ
今熊の郷
営業時間 9:30〜16:30
八王子市上川町1087
TEL.042-654-7041
定休日：月曜日 / 臨時休業：あり

特集 元気なクラブ

各種大会の優秀クラブを紹介します！

第20回将棋同好会大会

受賞者の声

八王子シニアクラブ
連合会将棋同好会大会
によせて優勝
第14支部 恩方シニアクラブ
箱山 正寛

今年4月22日開催。第20回将棋同好会大会にて恩方シニアクラブの箱山が幸運にも恵まれ、望外なA級2組優勝という好成績で賞状の贈呈を受けました。きっと将棋の神様が私の米寿のお祝いとし、贈られたものと思われまます。

元気なクラブとして我が恩方シニアクラブを紹介しますと、恩方市民センターにて週1回のペースで集まり、熱心かつ和気あいあいと楽しんでいます。80歳代の会員が多いので助け合いや協力を大切とした温かいクラブです。また、棋力の上達にも力を入れ以前からシニア連将棋大会および恩方地区将棋大会にて優勝する強いクラブでもあります。



将棋盤の前に笑顔の箱山さん



私は当クラブには80歳を過ぎるの加入ですが、上達は二の次で、元気に皆さんと指せる喜びを味わい毎週出席することを楽しみにしています。

今後も体の許す限り続けて、充実した老いの一助になりたいと思います。

私たちはハ・シニア連の活動を応援しています



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

空き家解体 家屋の解体 はお任せ下さい

有限会社 **ウエストバレー**

八王子市上川町1966-1

☎042-659-1430

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**

八王子市檜原町568-1

TEL 042-623-3201

給排水衛生・冷暖房 設計施工
ポンプ・浄化槽工事

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

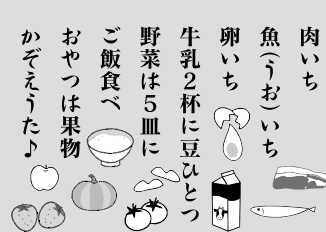
指定整備工場 全メーカー新車・中古車販売
車検・点検・钣金・塗装・保険

有限会社 **金子自動車**

八王子市川口町1645

TEL 042-654-4245

よく噛んで、歯を大切に！



食べ物数え歌♪

第23回輪投げ大会

受賞者の声

輪投げを楽しもう

第15支部 廿里桜林会

栗原 敏夫

(個人戦、
男性の部)
優勝

廿里町は高尾駅の北側に位置し、多摩御陵と高尾森林科学園に隣接した静かな町です。また、町内を東西に走る市道は交通量も少なく、安心してウォーキングや犬の散歩ができる町です。

当クラブは、現在グラウンド・ゴルフ部、輪投げ部、体操教室を行っています。昨年までは卓球部とカラオケ部も活動していました。

が、部員の体調不良で現在は休止しています。

グラウンド・ゴルフ部は、町内にあるそこそこ広い公園で、他町会の仲間も多く参加して週1回活動しています。今では、他町会の参加者の方が多いくらい

で、楽しく活動しています。輪投げ部は、部員十数人と少ないですが、楽しく活動しています。その中で、みんなの目標は50点超えです。普通は20点を超えれば御の字なのですが、うまくいくと30点、40点とすることがあります。

か取れない人も、その日の調子の良さで50点超えを達成する人もいます。また、0点の時は0と書かないで花のピンを付けます。従って、みんなは花を取らないようにとゲームを楽しんでいます。

そして、50点を超えると、当クラブでは記録に残しておきます。平成24年以来、50人の部員が大記録を達成しています。年間では数回程度ですが、普段十数点し

年次	氏名	得点
24R	栗原敏夫	65点
23R	栗原敏夫	62点
22R	栗原敏夫	51点
21R	栗原敏夫	58点
20R	栗原敏夫	53点
19R	栗原敏夫	51点
18R	栗原敏夫	51点
17R	栗原敏夫	50点
16R	栗原敏夫	59点
15R	栗原敏夫	55点
14R	栗原敏夫	57点
13R	栗原敏夫	54点
12R	栗原敏夫	51点
11R	栗原敏夫	51点
10R	栗原敏夫	51点
9R	栗原敏夫	51点
8R	栗原敏夫	51点
7R	栗原敏夫	51点
6R	栗原敏夫	51点
5R	栗原敏夫	51点
4R	栗原敏夫	51点
3R	栗原敏夫	51点
2R	栗原敏夫	51点
1R	栗原敏夫	51点

歴代の優勝者たち



お揃いのユニフォームで記念撮影

私たちはハ・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

東京都学校給食指定工場
麺類製造卸
有限会社 福原食品工業
 八王子市新町 1-18
TEL.042-642-4511

**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**

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。

株式会社 トーオン
 北野店
 燃料・住設建材部
 八王子北野町 92 番地
TEL.042-644-0342

クリーンライフのお手伝い
株式会社 三協メンテナンス
 八王子市子安町2-10-2
TEL.042-644-6048



リラックスしつつも表情は真剣

私は平成20年ごろ輪投げに参加するようになり、その頃は毎日楽しく何年かすると、台町市民センターでの競技に出るようになりました。普段の練習とは会場の雰囲気も、投げる輪の感じも違い、なかなか入りませんでした。毎回毎回、失敗の連続でした。富士森体育館での輪投げ大会では、競技に出て、人の多さに緊張して思うようにできませんでした。しかし、今回は個人競技ということでいくらかリラックスできたのかもしれない。私はあまり点数にこだわらずにいたものですから、突然の優勝の知らせに驚きました。



これは緑町南緑寿会の皆さまのおかげです。ありがとうございます。練習は、月2回の練習後、皆さんとお茶をして楽しく話し合っています。



葛藤しながら輪投げと向き合っています

受賞者の声
輪投げ大会女性の部優勝
第3支部 緑町南緑寿会
小川千代子

5月8日(木)、第23回輪投げ大会が富士森体育館で開催され、32名の参加者での優勝はとても嬉しいです。

しく過ごしていました。9番に入れようと思ってもなかなか入りませんでした。日々楽しく過ごしていました。点数にはこだわらず、投げることにこだわりました。

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

曹洞宗
龍雲山 高乗寺

八王子市初沢町 1425

☎042-661-6852

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

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

第20回ペタンク大会

受賞者の声

予期せぬ出来事

優勝
第13支部 唐松明生会A
山口 利男

去る、5月27日(火)八王子市シニアクラブ連合会主催の「第20回ペタンク大会」が富士森公園競技場で開催されました。

当会からも寄せ集めで作った4チーム(練習したのは一度だけ)で参加しました。

当、唐松明生会には、グラウンド・ゴルフ部(大会優勝1回)、ゲートボール部(大会優勝2回)のクラブがあり活発に活動しています。が、ペタンク部はありません。

例年はペタンク大会が開催される1か月程前から参加者を募り、4〜5チームを編成。3〜4日それぞれ2時間ぐらいの練習をして大会に参加してきました。

過去19回、すべての大会に参加してきましたが、結果は毎回予選敗退(いいの、いいの参加するのことに意義があるのだからなど負け惜しみ……)。

今回は予選を通過したチームが

現れました。一步手間です。さあ頑張れ。

決勝トーナメントあと3戦、パートナーは野俣浩茂さんと川鍋晃子さん。勝ち負けにこだわらず、自分を信じ、自分のボールをビュットだけに焦点を合わせた投球に徹するよう口裏を合わせ、準々決勝突破、準決勝突破、決勝戦まで勝ち進みました。パートナーのチャンスでの好投、仲間たちの応援を背に受けながらゲームは進み、あれよあれよのうちに終了の笛が鳴りました。

優勝しちゃったよ！(天のご加護に感謝)

◎ペタンク豆知識

ペタンクは、1910年に南フランスの港町ラ・シオタで生まれたボールスポーツです。プロヴァンサルという助走をつけて投球するゲームが、全員が同じ場所から投球するようになりピエタンク(両足を揃える)の意からペタンクになったといわれています。1958年には国際ペタンク連盟が設立され、国際競技大会が開催されるようになりました。

○日本におけるペタンクの歴史

1970年 日本で最初のペタンク普及団体「ボンボール協会」設立。デパートやボウリング場でデモンストレーションが行われた。1986年 第1回日本ペタンク選手権大会を山梨県石和町で開催。2002年 第1回全国シニアペタンク大会を開催。



受賞者の声

おかげ様で

準優勝
ペタンク大会は準優勝
第16東支部 長沼みのり会B

今回八・シニア連のペタンク大会で、光栄にも長沼みのり会Bチームが準優勝することができました。これはBチームだけでなく、第16東支部の皆さんや長沼みのり

私たちは八・シニア連の活動を応援しています

浄土真宗 本願寺派

延立寺

八王子市犬目町681

☎042-654-2429

曹洞宗

鶴壽山 松門寺

八王子市片倉町212番地

☎042-635-1363

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

臨済宗 南禅寺派

玉鳳山 長泉寺

八王子市長房町1258

☎/FAX042-661-1536

日蓮宗 清正公

法蓮寺

八王子市上野町11-10

☎042-622-0802

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



会のメンバーの応援があったからと感謝しています。

長沼みのり会は総勢30名程のクラブです。その中でペタンクを練習しているのは10名ぐらいですが、毎週2回近くの公園の石ころがたくさんある凸凹グラウンドで練習しています。子どもたちが遊ぶ公園のため学校が休みのときは使えません。従って夏休み、冬休みだけでなく祝祭日も子ども優先です。もちろん雨天や雨上がりの水溜まりや寒風の吹く1月と2月も練習中止です。

今あらためて「すごい栄誉を感じることができたんだな」と実感しているところです。大会では4チームによる予選リーグに出場し、光栄にも3連勝して8チームによる決勝トーナメントに残ることができました。3名のメンバーは今までになく落ち着いてプレーすることができ、2勝していいよ決勝戦です。普段の凸凹コートと違い、ボールは真つすぐに転がり気持良くプレーできましたが、大差で負けてしまいました。

長沼みのり会も高齢化が進み、Bチームも平均年齢は85歳を超えています。今回は1ゲーム30分で6試合を行いました。今では、ペタンクボールを重く感じる人たちが多くなり、もう少し若いメンバーの入会を待っているところですが、楽しい一日がありました。

家族葬はセレモア

～一日葬も承ります～

その瞬間、何をすべきか迷わないために

豊富な実績と経験

多様な相談窓口

多くの企業・団体との契約

専門資格を持つスタッフの在籍

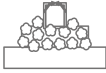
個人会員制度
ファミリークラブ

割引特典



白木祭壇

当社一般葬儀基本価格の30%OFF



生花祭壇

当社一般葬儀基本価格の10%OFF

詳しくはこちら



株式会社 **セレモア**

365日24時間

0120-650-650

担当 岩本:080-2073-2979 阿部:090-8946-4335 川口:090-5525-0532



お問い合わせ
資料請求

私たちはハ・シニア連の活動を応援しています

有限会社 **渡辺石材店**

八王子市明神町1-25-1

TEL.042-643-0213



がもう

有限会社 **蒲生石材**

本社:八王子市川町484-8

美山営業所:八王子市美山町1324-2

TEL.042-652-5772

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

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



武州八王子高野山

高野山 真言宗

別格本山 **金剛院**

八王子市上野町39番地の2

TEL 042-622-9540



驚きと喜びの表情でパチリ

ら、予報ど
おりの急な
雷雨で、ゴ
ルフ場の指
示に従い、
あと2ホー
ル残してゲ
ームセット。
全員がホー
ルアウトで
きなかった
ため、役員
会の判断で
ハーフラウ
ンドのみの

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

ゴルフ同好会大会

受賞者の声

思いがけない栄冠

第13支部

榎原東部シニアクラブ

優勝
後藤壽水子

年2回行われる八王子市シニアクラブ連合会ゴルフ大会の今年1回目は、6月3日(火)開催の予定が、当日大雨で延期となり、7月1日(火)の開催となりました。私は榎原東部シニアクラブのゴルフ仲間と、毎回この大会に参加し、

プレーを楽しんでいます。当日の天気予報では、午後2時過ぎに雷雨あり!! の予想でしたが、午前8時から順次スタート。私は2組目でリーダー松原さん、渡辺賢治さん、伊藤彰さんというベテラン陣とのラウンド。前半の南コースでは、バンカーに入り、得意なはずのパットも上手くないかず、なんと50のスコアがっかり!! 後半は好きな東コースをがんばろう!! と決めてスタート。ワンホール目からパーが取れて、この調子なら、前半のミスを一バーできるかも?! と思っていた

順位決定となったようです。ゴルフ場の新ペリア方式で計算された結果、前半最下位同然だった私が、「優勝」という結果になり、思いがけない優勝に自身が一番驚いています。ともあれ、一緒に楽しくプレーしてくださった方たち、このコンペ以前に、延期の通知とその手配をしてくださった役員の皆さまに、心からの感謝です。私はますますゴルフが好きになり、できるだけ長く続けたいです。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

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

ご協賛

御賛助

ロコモティブ
シンドローム
チェック



「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
- ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難
- ☐ 15分以上連続して歩き続けられない
- ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

- ☐ 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
 - ☐ 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
 - ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 上記の症状の一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で予防しましょう。

地域から…こんにちは!

第11南支部

むつみ会 むつみ重ねて54年

めじろ台第一むつみ会 会長 豊森 幸男

めじろ台は、八王子市の南西部の横山丘陵上に位置する町で、1丁目から4丁目までの4つの町会から成り立っています。かつてはクヌギ林で覆われた散田山と呼ばれる場所でしたが、1967年の京王帝都電鉄（現・京王電鉄）による京王めじろ台団地の造成、およびその中心に位置する京王高尾線めじろ台駅の開業以降、急速な住宅地化が進んで、現在では町域のほぼ全域が住宅地となっています。東で山田町、西で東浅川町、南で棚田町、北で散田町と隣接しています。



めじろ台太鼓の勇壮な演奏

めじろ台第一むつみ会は54年前、当時の先輩方が町内の中老年の方々の交流と、現役を退いた方々の仲間づくりを手助けして「明るいまちづくりには老人会の設置が不可欠だ」の信念のもと、昭和46年8月8日に発足しました。発足当時60代の男性はほとんど職業を持っていて、元気に働いていました。「俺たちはまだ老人ではない」。みんなと仲よくしようという意味で『むつみ会』と名付けたといわれています。

はじめ入会を渋っていた人も追々趣旨を理解して段々と会員が増えてきたともいわれています。会員数は現在67名（男性23名・女性29名）、北で隣接する散田町『万葉公園』は活動拠点となっていて行事や活動が行われています。毎年春のお花見企画として4月に『さくら祭り』が開催され、4つのむつみ会の日頃の活動成果発表の場となっていました。舞踊・コーラス・民謡・ダンス等で盛り上がりま



さくら祭りの観客

また、第一むつみ会は公園アドプト制度に参加していて、万葉公園の清掃・除草活動を月1回月初に行っています。グラウンド・ゴルフも盛況で週2〜3回のペースで開催しています。参加者は15〜20名。夏休みには子ども会主催のラジオ体操に参加して、子ども・父兄・むつみ会有志の交流を図り、子どもたちの健康増進を願っています。学校安全ボランティア活動にも参加して、山田小学校に通う児童の登校安全見守り・パトロールや課外行事にも参加しています。

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11北支部

史跡探訪の会

三軒在家万会 会長 伊藤 完

旧村名の下長房村の小字に三軒在家という地名があります。他に小字として船田、甘里、水崎、長房中郷などがあります。長房は藤原九条家の荘園「船木田の荘」に属していました。江戸時代に入り、千人同心の三家が住むようになり、下長房で「三軒在家」の地名になりました。

三軒在家万会は昭和26年に発足し、初代会長の青木助蔵氏が同じ年6月から万会活動サークルとして「史跡探訪部」を始められました。「豆に歩こう」を合言葉に回を重ねてきました。昭和50年に「史

跡第一集」が第44回目のときに発行されています。昭和54年11月に第100回目のウォークが行われています。

近年では平成23年7月に第330回信松院ほおずき市、平成27年2月第350回深大寺観梅など実施されています。

年代で異なりますが年に5回から10回行われたようです。ちよつと時間が空きましたが私が会長就任した令和6年5月から再開しました。出直し1回目は通算第384回になり、「下長房の遺跡を巡り」をウォークしました。今年6

貴重な開催時の記録

月には第401回で片倉城跡を散策しました。長房の船田丘陵は、都営 آپルトが立ち並んでいます。宝庫です。縄文遺跡に始まり弥生・平安・戦国時代の遺跡、そして南団



昭和記念公園を散策しました

地に直径14メートルの古墳があります。江戸時代には、徳川家康・秀忠の家臣で出家し「二人比丘尼」作者の鈴木正三が井上出羽に招かれて堅叔庵に居住しました。それから多摩御陵、陸軍幼年学校など近代の遺跡もあります。八王子には探訪したい寺社・仏閣・名所・旧跡がたくさんあります。

元気・運動のため、みんなでウォーキングを楽しみたいと思います。

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。



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ましょう♪

- 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

第13支部

八王子市で一番大きな”自然公園”に期待

上川町栄寿会 会長 高野 英男

第13支部は、八王子市に合併前の川口村の地域で、元本郷町から平岡町、中野町と秋川街道を五日市に向かって、高速道路を境に榑原町から川口です。北側には犬目町がありますが、街道沿いに唐松、川口町、上川町で、その先は五日市です。また、南側丘陵を超えれば、碎石場でも知られる美山町です。

現在の加入クラブは10団体ですが、ここ10年ぐらいで残念ながら2団体が減少しています。

13支部の活動は活発で、毎月の会長会のもとより、春のバスによる研修旅行、春と秋年2回のグラウンド・ゴルフとゲートボールの大会、今年32回目を迎える「芸能まつり」をいちょうホールで開催するなど伝統を感じます。

私が所属する上川町栄寿会は、昭和36年4月の設立で、これまで役員はじめ会員皆様さんのご苦勞も多々あったと思います。

100世帯足らずの町会ですが、現在の会員は61名、48世帯です。

主な活動としては、毎月20日の役員会、年4回の定例会兼誕生会、バスを利用した研修旅行、奉仕活動では、毎月1日に田守神社（児童公園）の清掃と、上川町3クラブが担当している農事センターの清掃（4か月間）、クラブ活動では、グラウンド・ゴルフは、愛好会方式で週1回の練習を、カラオケは昼の部と夜の部で週1回の練習を楽しんでいます。

特筆すべきは、7年前より地元会館に仮設の舞台を造り、演芸大会を開いていることです。踊りやカラオケ、コーラス、楽器演奏など会員の得意なもの、意なものの発表です。

和気あいあい楽しんで



演芸大会で発表会

ます。

小さな会ですが、八・シニア連の芸能大会、13支部の芸能まつり、グラウンド・ゴルフ大会など積極的に参加。日頃の成果を出しています。

こんな会ですが、今困っていることは役員を務めてくれる人が少ないことです。役員をお願いしたら会を辞めてしまうケースもあり、苦慮しています。

さて、川口地区には、他地域に誇れる大きな施設や、有名な建物はありませんが、期待されているのが進行中の、川口町、上川町、美山町、西寺方町にまたがる丘陵地、172ヘクタール（東京ドーム38個分）を利用して行っている、川口土地区画整理事業です。

自然環境の保全を図りながらの開発で、尾根を境に、南側は業務ゾーンとして、物流施設や業務施設が立ち並ぶ流通業務集積地に、北側は、自然環境を保全した八王子市で一番大きな自然公園になるとのこと。いきものの里や、いきもの森、ふれあいの道など整備されれば、我々の活動の場としても利用できないかと期待しています。

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

武蔵府中市「東郷寺」の門

東郷寺、東郷平八郎を開基とする日蓮宗の寺院の山門。
映画「羅生門」のモデルになった山門だそうです。



写真提供者：第16西支部 支部長 平澤 進二氏

編集後記

秋の夜長、虫の音に耳を澄ませると、芭蕉の「秋深き隣は何をするひとぞ」がふと浮かびます。気候が穏やかになる一方で、運動不足や孤立感が高齢者の健康に影響しやすい季節でもあります。健康寿命を延ばすには、仲間との交流とちよとした外出が何よりの妙薬。

さて、第168号の事業報告は八王子市生涯学習センターにて理事研修会を行った八王子市福祉部高齢者いきいき課の白石利和課長による講演「八王子市の高齢者としてく」と(公社)全国消費者生活相談員協会の中川千恵子氏の「ボーッと生きて」といひと目」を拝聴。最近の詐欺事例を中心に広報部で集約して掲載しました。

(広報部長 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

医療法人社団 みのり会
おおくま内科小児科

診療時間(令和7年9月2日から) ■休診日
月・火・木・金曜日 水曜・土曜午後・日曜・祝日

内科 9:00~13:00(受付終了12:45)、15:00~18:00(受付終了17:30)
小児科 9:00~12:00(受付終了11:45)、15:00~18:00(受付終了17:30)
乳児健診・ワクチン 14:00~15:00 要予約

土曜日
内科 9:00~13:00(受付終了12:45) ワクチン 9:00~9:30 要予約
小児科 9:30~13:00(受付終了12:45)

皮膚科 月曜日・木曜日 15:00~18:00(受付終了17:30)
八王子市大楽寺町137 TEL 042-651-5341

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

貸型ホール
利用できる
どなた様でも

葬儀(家族葬・一般葬)、イベント

地域コミュニティホール
八王子さくらホール
〒193-0942 東京都八王子市梶田町339-1 ☎ 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 検索

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 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
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