



プロバスだより

第355号

2025年6月12日発行

編集・発行 情報委員会

東京八王子プロバスクラブ

創立 1995年10月18日

2024~2025年度 テーマ

語り合いたい場、語れる場、学び高まる場

臨時総会

日時 令和7年5月8日(木) 13:00

場所 東浅川町 吾妻寿司

出席者 26名 出席率 76%

(会員総数 37名、欠席 8名、休会 3名)

1. 開会 岩島例会委員長

只今より臨時総会を開催します。

2. 会長挨拶 塚本会長

本日は会員研修を併せた例会に会員37名中26名が参加くださいました。例会前に臨時総会を設定しました。議案は次年度の理事候補者承認の可否の審議です。よろしくお願いたします。

3. 議長選任

恒例により会長が議長を務め、塚本会長が議長席につき、会員総数と出席者数を確認、本総会が有効に成立したことを宣言し、議事に入った。

4. 書記・議事録署名人の選出

書記に鈴木はるみ会員、議事録署名人に土井俊玄会員、根本照代会員が選任された。

5. 議事

第1号議案 東京八王子プロバスクラブ
2025~2026年度役員人事(案)

理事(敬称略)

池田ときえ	杉山 友一	有泉 裕子
馬場 征彦	田中 信昭	持田 律三
塚本 吉紀	丸山 恭	河西 成幸

会計監査(敬称略)

岩島 寛 大野 教子

第1号議案について議長から説明があり、審議の

結果賛成多数で可決承認された。

6. 議長解任

第355回例会

日時 令和7年5月8日(木) 13:20~14:30

場所 臨時総会と同じ

出席者 26名 出席率 76%

1. 開会 岩島例会委員長

第355回例会を開催します。

2. 会長挨拶 塚本会長

本日は会員研修を併せた例会にご出席をいただきありがとうございます。先ほどの臨時総会では30期の新役員選任が承認されました。諸責任を担うこととなりますが、来期の運営をよろしくお願いたします。



理事の定員は11名ですが諸事情により2名減としました。よって役を重複される方がいることとなりますが、よろしくお願いたします。

これからは10月に開かれる東京八王子プロバスクラブ創立30周年、また、宇宙の学校開校15周年記念事業の準備に入っていきます。この件については皆様の協力を得て企画や具体的内容計画に入っていきますのでよろしくお願いたします。

館クリーンセンター見学を今日実施しました。

「百聞は一見に如かず」ではないが、我々市民が出すゴミがどのように処理されているかを自分の目で見、いろいろと感ずることができた、貴重な一日ではなかったのではないのでしょうか。出す時のごみの分別をしっかりとすることで、処理作業での事故を防ぐことができること等いろいろと学びました。八王

子市民の出すごみは行政区単位で見ると国内で最も少ない市であることも説明の中にもありました。誇らしいことのひとつではないでしょうか。このような研修を企画して下さったことにお礼を申し上げます。

今日も「語り合いたい場、語れる場、学び高まる場」にしましょう。

3. ハッピーボックス披露

一瀬副会長からハッピーボックス 15 件の披露がありました。(5~6 ページに掲載)

4. バースデーカードの贈呈

5 月生れの会員に池田会員手作りのバースデーカードが贈られました。



左から、有泉裕子会員、会長、橋本鋼二会員

5. 幹事報告

齊藤幹事

臨時総会で新役員のメンバーが皆様に承認され有難うございます。

持田次期会長を中心に理事の皆様は次のステップに向けて動き始めます。どうぞよろしく願いいたします。

宇宙の学校が 6 月から始まります。東京八王子プロバスクラブ創立 30 周年・宇宙の学校開校 15 周年の記念行事も順調に進んでいます。

新年度に向けて少数精鋭のメンバーで繋げていきますのでよろしく願いいたします。

6. 同好会活動報告

多摩地区合同コンペの開催

ゴルフ同好会 代表 持田 律三

去る 4 月 24 日(木)に多摩地区 3 プロバスクラブ合同

コンペが晴天の中、GMG 八王子ゴルフ場にて開催されました。参加者はいつもより少ない人数で 3 組 12 名でした。当八王子プロバスクラブからは田中、泉、持田の 3 名の参加でした。

75 歳以上はシルバーティからのショット可とのことで、高齢者集団になりつつあります。

当多摩 3 クラブのコンペは大半がシルバーティ利用となりました。

表彰式では、優勝が日野の黒澤さん、準優勝が八王子の持田、3 位が八王子の泉さんとなり、泉さんはベストグロ賞も受賞、当クラブは頑張りました。

当クラブゴルフ同好会の悩みは、参加者数が激減していることです。他のクラブも同様の悩みで単独での開催は難しくなっているため、今後は相互に声を掛け合い、合同でゴルフ会をやりましょう！と話し合いました。絆もより深まるでしょう。



左から持田会員、田中会員、泉会員とコンペ参加者

7. 閉会

一瀬副会長

本日は特別例会として野外研修の後、臨時総会と例会というプログラムでしたが、会員研修委員会の事前の周知な準備もあり、館クリーンセンターの見学はごみ処理が先端の技術で環境と調和しているのを目の当たりにすることができ意義深いものがありました。そのあとは場所を変えて寿司のランチを堪能した後、臨時総会で第 30 期の新理事が選任され、新たにクラブのかじ取りをしていただくことになりました。例会では宇宙の学校の開校日程や、30 周年事業の大枠の報告などもありましたが、特に 10 月 26 日の記念式典には、会員全員の出席を特にお願いしておきます。

野外研修会

館クリーンセンター見学の記

会員・研修委員会 泉 道夫

5月のさわやかな朝日を浴びながら、10時に広大な敷地の中に建つ「館クリーンセンター」玄関口に全員が集めた。まずは2階の会議室で当施設の全体概要説明を受けた後、早速4階の見学フロアーに移動、見学順路に沿って説明を受けた。

案内係のお二人(木所さん/虎見さん)の丁寧な解説を聞きながら展示されている同センターの詳細な模型や実物大のゴミ収集車の作業をスクリーンを通して実感することができた。



見所のひとつが、大きな見学窓を通して実際のゴミ収集車が工場（プラットホーム）に入ってきてゴミ投入の様子や、2層にわかれているゴミピット内で専用の大型クレーンで大量のゴミをかき混ぜ細かくしてゆく過程の見学で、初めて見るゴミ処理のダ

イナミクスさに皆が圧倒された様子であった。



次いでゴミひとつなく清潔感に満ちた中央制御室で、センター職員の皆さんが工場全体の稼働状況を監視している様子を確認した後、順路の壁沿いにガス冷却設備・飛灰処理設備・排ガス処理設備から余熱利用設備といったゴミ処理の流れがわかりやすく説明されており、皆よく理解することができた。

最後に実際の燃焼炉・蒸気タービン発電機を再び大型見学窓から見る事ができた。

こういったエネルギー回収システムや熱エネルギーの活用システムなど、まさに「低炭素・循環型社会」に寄与する公設民営施設としての同センターの面目躍如たるものがあつた。



当施設は 2022 年秋に稼働開始しているが、設計段階から一般市民の知識と理解を得やすいように、この見学コースを設定していたと思われ、さすがエコ都市を目指す八王子市らしいと、住民として若干の誇りを禁じ得なかった。

見学のあとは 2 階会議室にもどり質疑応答、会員からの活発な質問が尽きそうもなかったが、次の予定があったため 11 時半には同センターを後にすることにした。

場所を変え、東浅川の「吾妻寿司」に全員が移動し、豪華な寿司ランチをとったあと 5 月の移動例会の開始とあいなった。



私の健康管理

私の健康管理

根本 照代

1. 健康のためには、食事が一番大切、身体作りの基本と考えている。

21 歳から 63 歳まで職場にお弁当を持参した。栄養のバランスを考え、規則的に、楽しく食事する。朝食はしっかりとること。

夫がお米が美味しい会津育ちなので結婚後はパン食から米食に変え、海辺育ちの私は 1 日 1 回は魚を食べる習慣があり、今はほぼ毎日朝食は魚と自家製のぬか漬けと具沢山の味噌汁と煮物など。

夕食は肉を使う料理を作り蛋白質が不足しないように考えている。

2. 健康であることの「幸福感」を味わい日常を過ごしてきた。

看護師として四十余年の病院の仕事の中で健康を損ねた患者様やご家族の方々のご苦労を見て多くの

ことを学ぶことが出来た。自分の健康のありがたさを感じ元気に働くことができた。

3. 趣味：健康のために自分を大切に、自分の時間をつくり楽しむ。

* 社交ダンス

看護師の仕事は、結構身体を使うもの。60 歳で東京都立病院を定年退職後、「何か、体を動かすもの」はないかと考え、サークルに入り月に 3~4 回、各 90 分、23 年間続いている。歳を忘れてオシャレをし、音楽に乗って踊ることは心身共に大いにリラックスできる。

* 草花と庭木の手入れ

私の大好きな趣味で小学生頃から父親について、花を育てていた。夫と共に開設した小さな通所介護施設に、1 年中花を飾っている。自然の生命力を感じて貰いたくて。自分自身も気分がスッキリしない時、花をいじることで解決できている。

* 絵画（油絵）

小さい時から絵を描く事が好きだったが定年までは教室で学ぶ時間は取れず、独自で 1 年に最低 1~2 枚は描くことにしていた。5~6 年前から月に 2 回、各 2 時間半、教室で学んでいる。

* コーラス

気分転換。脳の血流が増えると思っている。毎週 1 回 2 時間。うち 30 分位発声の為の口、顔、呼吸法などの運動。

4. 家族関係を大切に

同年齢の夫は 15 年位前から「物忘れ」が始まり、認知症の予防薬と気分を穏やかにする薬を服用している。専門の医師の治療によりお陰様で進行が遅く、良い生活ができていると褒められた。介護する私の時間も大切にしたいので、夫ができることはやって貰う。少々の失敗は責めない。細かいことは気にしない。「ありがとう」を言うなどを心掛けている。夫は月~金曜日まで半日デイサービスに行きお互いに良い時間を過ごしている。

5. 良い睡眠ができる工夫

夏以外は就寝前に入浴し身体を温めてから就寝。ホタテ由来「プラスマローゲン」服用。

私の健康管理について

岡本 宝蔵

後期高齢者になりますと病に掛って病院にお世話

になっております人の多いこと。私も83歳、他人ごとではありません。高血圧、糖尿病、老人性白内障、前立腺癌、両脚関節変形症、両脚に人工骨を挿入したため正座ができません。また、脊柱管狭窄症で腰にはボルト締めで現在もコルセット装着しながらの病院通いは中々大変なことです

これには合気道や社交ダンス等々の運動のやり過ぎが原因の一つです。これだけの病を持ちながらの健康管理の現状維持は難しく加齢と共に体力も衰退の一途です。せめて遅らせることが出来る為に実行していることがあります。私には好きな言葉がありまして、それは[脚下照顧]です。常に自分の足元をみて自己啓発、学ぶ姿勢を持ちチャレンジを続けることです。私が健康管理に挑戦し実行しているのは、

① 時間が有ればフィットネスクラブのジムで各種の機械器具を使用しての運動 30 分間（走行時速 6km / 10 分間）

② プールでは 500m の水泳をして体力を鍛える。
（水の浮力で足腰に負担が少ない）

③ カラオケは週 1 回以上チャレンジ。大きな声で約 2 時間楽しく歌う事により血流も良くなる。

④ 家内と同じ趣味の社交ダンスを週 1 回無理のない範囲で音楽を聴きながら優雅に踊りを楽しむ。
（最近パートナー病気入院中で残念ながら継続できないのでお休み状態になった）

いずれにしても無理をしないでストレスを発散しそれぞれの体調を考えて楽しみながら運動をする事が健康に良い結果になると思います。

健康が第一です。病気になっては何も叶えませんので皆様御身大切にして下さい。

私の健康法

池田ときえ

健康法として特に心掛けていることはありません。これまでの暮らしを振り返ると「飲まない」「吸わない」「あんまり食べない」「鍛えない」生活をしてきました。それでもこうして 82 歳の誕生日を迎えることができ我ながら感心しています。多分、体と内臓にあまり負担をかけていないので長持ちしているのだと思います。車が無いのでどこへ行くにも歩くしかない、これがささやかな運動でしょうか。それでも一つだけ心掛けている習慣があります。毎晩、体重を計ること。私の場合 44.5 kg 前後あれば「明日

も生きていけるな」。風邪をひいたり、疲れたりで 43 kg を切ると階段の上り下りがきつくなる。そんな時は少し間食して補います。これからもあまり働かず、この調子で細々と生きていくつもりです。



◆今月中旬アメリカから娘とその子（孫）が来日。ひさしぶりに会える。嬉しい。 土井 俊玄

◆今日の見学会、八王子市の新しい立派な施設に誇りのようなものを感じました！よい企画を有難う！
田中 信昭

◆五月晴れの良い日です。見学例会はサボっておいしいオスシだけを頂に参加ハッピー！例会・臨時総会は真面目に参加です。 立川富美代

◆東京都高等学校体育連盟主催バスケットボール大会にて八王子学園八王子高等学校男子が優勝、女子が 2 位（準優勝）となり、東京代表として関東大会に出場することになりました。女子の準優勝は女子バスケット創設以来はじめてなのです。男子の優勝は 3 年連続です。応援を感謝します。

塚本 吉紀

◆妻が亡くなり昨日（5月7日）が三回忌の日でした。一周忌はあつけなく過ぎましたが三回忌はしみじみと過ごしました。でも同居している嫁と孫らに囲まれて Happy です。 持田 律三

◆会社を引退して 12 年経ちました。それ以後毎日が日曜日ですから五月の大型連休などは関係ありません。そんな中で、孫が連休明けの登校、息子の出勤を見ると当時を思い出しました。毎朝 7 時に起きて 8 時に朝食は毎日 Happy で一す。

持田 律三

◆本日は市の先端施設の見学、天候にも恵まれ気持ちよく出来ました。池田委員長のご尽力に感謝、ハッピー BOX です。 杉山 友一

◆又グチですみません。2 月に崩した体調が未だ回復せずアンハッピーです。治療が成功し、真のハッピーボックスへの投稿ができることを祈るや切なのです。 馬場 征彦

◆館クリーンセンターを見学し久しぶりに見学会を実施できました。館クリーンセンターはずいぶん古

くから今日まで調査分析をしています。

飯田富美子

◆10日84歳の誕生日を迎えます。現状維持で過ごせればと思っています。

有泉 裕子

◆館に学び、吾妻で舌つづみ、また楽しからずや。

泉 道夫

◆卒寿を卒業し、今月91歳になります。感謝！

橋本 鋼二

◆孫の家族が連休明けの11日に京都から上京してきます。母の日もあり久し振りに家内にも会うことを楽しみにしています。

一瀬 明

◆館クリーンセンター、ごみ処理の最新技術を見学でき、すし屋のランチも堪能、いい企画をありがとうございました。

一瀬 明

◆館クリーンセンター見学のため車を出して下さったみなさんに感謝です。ありがとうございました。

池田ときえ



シャリンバイ

聞き慣れない言葉ではないでしょうか。

5月には梅に似た白い五弁の花をつけます。漢字では「車輪梅」と書きます。枝や葉が輪生状に出ることから車輪に見たてて名付けられたと言われています。

バラ科には19属あります。そのうちの一つにシャリンバイ属があり、シャリンバイとホソバシャリンバイの2種類があります。

バラ科には私たちに身近な植物としてサクラ・ヤマブキ・バラ・キイチゴ・ナナカマド・ビワ・ボケ・リンゴ・ナシ等があります。

シャリンバイの用途としては、日向を好むことから庭園や庭木、また、道路の分離帯などにも使われています。一方、木の根や樹皮を砕いて煮て、大島紬の糸を染める材料にも使われます。(雅)



俳句同好会便り

私の一句 (五月の句会から)

河合 和郎

句会場の窓には新緑が輝いている。小鳥の姿も見え隠れしている。心地よい句会には、名句・迷句が披露され、座が一段と盛り上がる。

さて、今月はどんなメイ句が披露されたのかな。

若大将粋な口上初鯉

田中 信昭

初鯉は初夏を告げる魚。初鯉をさばく威勢のいい若大将の声が聞こえる一句。「口上はいいから早く食わせろ」という声も聞こえてきそうな。

青空を白雲走る若葉風

石田 文彦

大きな景。初夏の晴れ晴れとした空気が伝わってくる。やがて自然は夏の色へと染められていく。自然の流れに逆らわないのは長生きの秘訣。

下萌えの淡き草踏み絹の道

池田ときえ

その昔、横浜への絹の荷駄で賑わった絹の道。若草を踏んで栄華の時代を偲ぶ作者。八王子はそんな歴史を秘めた街でもある。

桜散る廃校あとに金次郎

野口 浩平

廃校の庭にポツンと残された二宮金次郎の像。徳育のお手本だったのは昭和の初めまで。この歴史の変遷に金次郎像は何かを訴えているようだ。

窓開けて見下ろす湖面風薫る

飯田富美子

旅先の湖畔の宿での一句か。旅は歌心を掻き立ててくれる絶好の機会。心の解放感が感受性を高めてくれるに違いない。

若葉雨心の憂さも清められ

馬場 征彦

若葉を濡らす雨が静かに降っている。それをじっと見つめる作者。心洗われる静謐なひと時なのである。そして句心も刺激され作品に昇華する。

鯉のぼり村に一人の男の子

河合 和郎

少子化の時代、日頃は子供の声も聞かれない。そんな折、五月の空に鯉幟が元気に泳いでいる。この村では何年ぶりのことであろうか。

編集後記

野外研修会における会員の活発な質問には当クラブの底力を感じました。

情報委員会

