



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

プロバスだよ

第354号

2025 年 5 月 8 日発行

編集・発行 情報委員会

語り合いたい場、語れる場、学び高まる場

第 354 回例会

日 時 令和 7 年 4 月 10 日 (木) 12:00～14:00

場 所 八王子エルシィ

出席者 27 名 出席率 79%

(会員総数 37 名、欠席 7 名、休会 3 名)

1. 開 会

土屋例会副委員長

第 354 回例会開催を告げ、配付資料の確認が行なわれた。

2. 会長挨拶

塚本会長

本日の例会へのご出席ありがとうございました。私、先月の例会時には、公務の関係上早く退席をしましたこと、お許しください。



3 月 20 日の八王子市南大沢文化会館ホールにて第 2 回合唱祭が皆さんのご協力により成功裏に終わりました。お礼を申し上げます。それぞれの役目を、役割を忠実に果たしていただきましたことが成功裏に終わった証とっております。

ハッピーコインから名称を改めまして、ハッピーボックスとなりましたが、このコーナーを皆さんでもっと活用しようではありませんか。小さな喜びでも皆さんで分け合ったり喜んだりしましょう。

東京八王子プロバスクラブ 30 周年記念行事、宇宙の学校開校 15 周年への準備に今日から取り掛かります。皆様のご協力をお願いいたします。今年度の宇宙の学校の会場も学校法人八王子学園、国立東京高専の二会場にて開くことが決まり、開催日も決まりましたので、これから具体的な実施内容の検討に入ります。

今年は一度見学をしてみようといった行動に、会員お一人お一人が、お気持ちをもってくださるとうれし

いです。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。(3～4 ページに掲載)

4. バースデーカードの贈呈

4 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。



写真左から塩澤会員・池田会員・内山会員と会長

5. 卓 話

「介護と私・・・つかず離れず」

～認知症の夫の介護体験から～ 根本 照代

私は 15 年位前に夫の「もの忘れ」が気になり病院を受診し、軽度の認知症の治療と介護生活が始まり、今現在、アルツハイマー型認知症の治療と要介護 1 段階の介護を行っています。今、日本の認知症患者数は 2025 年(今年)65 歳以上の高齢者の 5 人に 1 人が認知症になり、軽度認知症の疑いのある人を加えると、4 人に 1 人とされています。

最近、我が家だけでなく近所や周囲を見ても同じで、問題は切実と思われます。当プロバスの研修委員会が 2022・2023 年度に老年研究会を開き、認知症の多くの



ことを学びました。しかし、経験してみなければ、その大変さはわかりません。そこで、私の日常の介護生活と私の対応策などをお話しさせていただき、皆さまに少しでも参考にしていただけたなと思います。

会員の皆様方には当日詳しくお話していますので、ここでは紙面の都合上、割愛させて頂き「まとめ」だけを記載させて頂きます。ご了承下さい。

まとめ

- (1) 介護疲れで倒れないように自分の健康を保つ。
自分自身を大切に。自分時間（趣味、サークル活動、食事会、家族の交流など）の確保をする。
そのためには、認知症であることを隠さない。介護保険制度を利用し、周囲の人（行政、近所の人、家族、友人、ケアマネジャーなど）の協力を得る。
- (2) 互いのために「つかず離れず」にする。
身内となると本人に甘えが出て言うことを聞かない。
- (3) 施設を利用する。
新しい発見、違う世界が開ける。最初本人が嫌がっても、その世界に入れば新しい世界が広がる。徐々に慣れ、楽しさを味わえるようになる。一人でいたら変わらない。夫婦二人でいても日常に変化は期待できない。負担が重くなるだけ。
- (4) 介護の専門家に任せる
本人の希望通りに相手していることが一番良いとは限らない。介護者に余裕がなければ、よい介護はできない。
- (5) 家族の協力を得る
家族同士で協力体制ができることが大事。本人も介護者も安心。電話だけでも良い。孫の声はうれしい。
- (6) 早期に受診・予防・薬は大切。薬を飲まずに隠したり、捨てる人もいる。症状は人によって違うので、医師に適切に伝える（メモでもOK）。
- (7) 家族会など同じ悩みを持つ人との交流も参考になる。悩み解決の一方法となる。
私は「職業柄、知識もあるし対応もできる」ということではなく、「生の声、いろいろな人の経験談が一番身につく」と思っています。本を読んでもあまり身近に感じませんでした。

6. 幹事報告

齊藤幹事

根本会員の認知症のお話を、認知症グループホーム運営している者として興味深くお聞きしました。

今年度も残り少なくなり、次年度に向けての諸作業を進めております。皆様方のご協力をお願いします。

7. 委員会からの報告

地域奉仕委員会

持田委員長

「合唱祭」関係の報告

先月3月20日（木）に「第2回合唱祭」が無事に開催できました。皆さまのご協力で盛況に終えることができました。ご協力ありがとうございました。思い返すと、昨年7月に小中学校の校長会への「合唱祭」のPRを始めたのが皮切りで、それから9か月かけて準備しての開催でした。

今回は想定外に入場者が多く、立見席が3列になるほどの混雑で、大変心配を致しました。理由は

- ① タウンニュースに事前に掲載されたこと。
- ② 第2回合唱祭となり知れ渡ったこと。
- ③ キッズシンガーズの出演で多くの市内の小中学校関係者が来場されたこと。

などの要因があるようです。想定外ということは、当初の見込みが甘かったことの裏返しであり、防災上のリスクも多くあった訳で大きな反省点でもあります。本当に無事に終えて、ほっとしております。

本日、この例会後に合唱祭の反省会を開催しますので、関係された方は全員出席して頂き、来年度の合唱祭の糧にしたいと思いますのでご意見を出して頂きたいと思います。

8. 八王子プロバスケット 30 周年記念事業

持田準備委員長

30 周年記念式典の準備委員会の発足が遅れておりましたが、本日初会合を持ちました。当初、9名での委員会でしたが、下山会員が逝去され、また一瀬副会長の辞退などがあり実質 7 名でのスタートとなりました。

本日は、記念式典の概要、準備状況の確認、今後の進め方などを話し合いました。

記念式典は10月26日（日）に開催され、懇親会は京王プラザホテル八王子で執り行なわれます。出演者、来賓者、参加希望者などへのご案内・依頼などはこれからです。大車輪で進める予定です。今後、会員の皆様方にご協力を頂くことが多々あると思いますので、よろしくお願いします。

9. プロバス賛歌

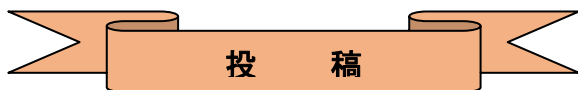
起立・斉唱

10. 閉会挨拶

一瀬副会長

本日の例会も出席率 80%弱、最近はこのレベルです。私の健康管理で力強い経験談が聞けましたし、認知症の家族とどう距離をとっていくのがいいのかの生々しい体験談を元看護師という立場も絡めて卓話として聴くことができ中身のある例会となりました。

3 月の合唱祭、成功裏に終えることができました。皆様の奮闘のおかげです。次は 30 周年プロジェクトがスタートします。宇宙の学校の取り組みも合わせて是非我々の力を結集していきたいものだと思います。来月は特別例会です。多数の参加お待ちしております。



「クラブを時代に沿わせていこう」

杉山 友一

令和 7 年は辰年、陽の気が動いて万物が振動し、改めて形が整う年と言われています。巡り来る秋のクラブ創立 30 周年に向けて、陽の気運に期待したいと思います。



会員数が最大 72 人規模(H25.6)を誇った我がクラブも、創立 30 週年を目前にしてアクティブ会員数が半減しています。このことは単純に会員の努力が足りないという領域を超えて、クラブの在り方が明らかに時代のニーズとかけ離れてきていると自覚すべきでしょう。今の時代、日本人の寿命が延び、一方では働き手が減少する中では 60 歳でビジネス世界からの完全リタイアはあり得ず、70 歳までは働きましようという時代に突入しています。

そんな中で、我々クラブ側の会員要件は 60 歳以上で「第一線を離れた専門的職業人や実業家達」という括りで今日まで来ています。振り返ってみれば、人生 5 年や 10 年はあっという間です。とすれば、クラブの将来展望の視点からしても、クラブの会員増強方針を、この際、セミ現役中の世代、いや 60 代現役世代にまで広げることこそ時代のニーズに添わせることになると考えています。

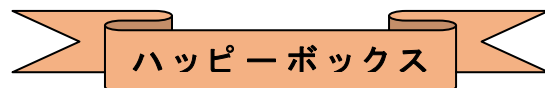
プロバスクラブの目指すところは、構えて言えば、

「会員同士の交流を機に意欲の向上を図り、活力ある高齢社会創造の一翼を担う」と言うことですが、人と人とのネットワーク「地域の絆」の構築であり、プロバス活動を通じての「親睦と研鑽」が会員の上機嫌の日常を演出してくれることを期待しています。これからは、会員のすそ野を広げ、月一回の例会に原則参加できる人材であれば現役人にもプロバスクラブへの入会を勧める、そうした活動の展開を予想しています。近年入会いただいた気鋭の会員諸氏の協力を得ながら本件を建策することは可能なことと考えています。アクティブ会員数をまずは 10 名増、それがクラブ 30 周年期のマテリアリティと理解しています。

＜クラブが地域に向けて何をやるか＞「生涯学習サロンの復活」もありか。

昨年 11 月の夕焼け小焼けの里移動例会の討論の中で、過去の「生涯学習サロン」（会員がご自分の得意とする分野の講師を務める外、一部外部講師を招聘）の事業評価は高く、プロバス活動の象徴的な事業として復活してはどうかとの意見が聞かれました。クラブの奉仕活動についても新たな議論の展開が俟たれるところです。

因みに「生涯学習サロン」開催の経過は、第 1 回が 1997 年（平成 9 年）2～5 月、毎月第 2、第 4 木曜日 八王子エルシィを会場で開催、5 月には野外サロンを開催、以後暦年継続し、第 25 回開催後コロナで開催を中止し今日に至っています。開催年度には毎年度 100 名～130 名の参加者を得てきた対外奉仕活動でした。



◆今年も桜花満開を楽しむことができました。感謝！

橋本 鋼二

◆今年無事に米寿を迎えます。これからも元気でいたいものです。今日も HAPPY！

阿部 治子

◆合唱祭大盛会！ スタッフの皆様、おつかれさまでした。

有泉 裕子

◆家内が室内で倒れて足を痛め、歩くのが不自由になりました。整形外科で診てもらったら、骨や関節には異常はなく、脳神経外科でも異常はありませんでした。足に内出血が見られますが、2・3 週間もすれば治るでしょう。まずはひと安心です。

岩島 寛

俳句同好会便り

私の一句（四月の句会から）

河合 和郎

四月の句会には下山句友の姿はなかった。矢島句友に次いで下山句友とも永のお別れであった。「春逝けり宇宙の夢を説きし朋」。残されたメンバーは七人。これからも頑張りたい。

小さき身を隈なく探す蜆汁 馬場 征彦

何とも庶民的な一句。普段何気なくやっていることを改めて俳句にされると可笑しいやら物悲しいやら。どうぞご自由な鑑賞を。

溶岩のすき間下萌え草千里 田中 信昭

草千里の雄大な景色の中の小さい草の芽吹き。「下」の兼題句としてうまくまとめた。溶岩のすき間が草千里の歴史を語っている。

梅真白はやばや鳥の睦みをり 石田 文彦

庭の梅の木が真白な花を付けた。すぐに野鳥が枝から枝へと忙しく動き回っている。花の蜜を吸ったり睦んだり、もう春なのである。

行きつ戻りつ高尾の里の花疲れ 池田ときえ

高尾にある桜の実験林には全国の桜が集められている。谷あり山ありの地形は殊の外険しい。山を巡っての花の鑑賞も体力勝負なのである。

同窓会面影探す春の宵 野口 浩平

何年経っても学生の頃の面影は残るもの。久しぶりの同窓会に「やあやあ！元気だった」という挨拶が聞こえてくるような春宵の一句。

闇に舞ひ闇に散りゆく桜かな 飯田富美子

晴天に映える桜も美しいが、夜桜もまた捨てがたい美しさがある。この句は宵闇に散る桜花の妖艶な姿を気負わずに詠み切っている。

子ら帰るふらここ風に揺れるのみ

河合 和郎

「ふらここ」はブランコのこと。子供たちの歓声で賑わった公園。みんなが帰った後、ブランコが風に揺れている。静と動の落差を一句に。

編集後記

新緑の季節になりました。活力あるプロバス生活を楽しみましょう。 情報委員会

◆春季東京都高等学校野球大会が始まり、4月6日（土）に八王子学園八王子高等学校野球部は、今年の春の全国高等学校野球大会の東京代表であり、この春季東京大会第1シード校の二松学舎大附属高等学校と戦い、4対0で勝利したのです。今年の八王子学園野球部は昨年の反省から、少し指導方法を変えた勝利でした。4月12日（土）に都営駒沢野球場にて実践学園（中野区にある学校）と3回戦を行います。応援をよろしくをお願いします。 塚本 吉紀

◆先月の市内小・中学校合唱祭の大盛況おめでとうございます。関係各位のご尽力に感謝、ハッピーBOXです。 杉山 友一

◆4月から年度が変わり町会の役が廻ってきました。防災用のシャベルやバールなども受け取りました。80歳を越えるとお役ご免のルールがありますが、私は79歳なので、受けました。それに比べると、当プロバスクラブはほとんどが80歳の会員です。元気なクラブだな〜と、しみじみ思います。そんなクラブでHAPPY！ 持田 律三

◆「第2回合唱祭」を無事終えることができました。皆様のご協力の賜物であり、感謝しています。想定外に入場者が多く、立見席も満杯で大変心配しましたが大過なく済んで良かったです。 持田 律三

◆我が家は現在親子4代が同居しているのですが、みんなで歩いて片倉城址公園へ花見に行ってきました。大桜が満開でした。 田中 信昭

◆合唱祭は成功裏に開催されました。皆さんの努力のお陰と感謝です。お疲れ様でした 飯田富美子

◆緑地公園に面している我が家です。春の花（桜、芝桜、チューリップ etc.）が朝食しながら眺められ、心豊かな時間が過ごせます。 飯田富美子

◆シャリンバイの蕾が白さを増してきました。春先の異常ともいえる寒さの中でじっと開花を待つ姿に、植物の強さを感じ取りました。 内山 雅之

◆プロバス30周年記念、10月26日。明日のプロバスの存続がかかっています。是非、ご協力を！！ 泉 道夫

◆合唱祭、大成功で良かったですね。関係者の皆様の奮闘に敬意を表します。 一瀬 明

◆桜の季節もあっという間に終わろうとしています。天候の不順にもめげず、自然の動き、変化は強いですね。 一瀬 明

