



東京八王子プロバスクラブ

創立 1995 年 10 月 18 日

2025~2026 年度 テーマ

プロバスだより

2025 年 12 月 11 日発行

第361号

編集・発行 情報委員会

「楽しみ、学び、互助精神、奉仕を通じて輝くシニアライフを！」

第 361 回例会

日 時 令和 7 年 11 月 13 日 (木)

場 所 八王子エルシイ

出席者 27 名 出席率 79.4%

(会員総数 38 名、欠席 7 名、休会 4 名)

1. 開 会

馬場例会委員長

第 361 回例会開催を告げ、配布資料の確認が行われた。

2. 会長挨拶

持田会長

今日の例会は盛沢山の内容になっています。先月の例会が 30 周年記念式典直前でしたので、その準備態勢の詳細な説明会のために省略されました同好会活動報告や卓話なども復帰しました。加えて「30 周年式典を終えて」などの報告がありますので宜しくお願ひ致します。



詳細の報告は別途ありますが要約して先日の 30 周年記念行事の振り返りを致します。

まず宇宙飛行士特別講演会がありました。約 300 名の小中学生が参加しました。雨天のために欠席も少しありました。この講演会は子どもたちが主体で教育委員会と連携して開催しましたので子どもたちの元気な活発な質問の多さに市長や教育長も驚いておりました。講師の金井飛行士も八王子の子どもたちの関心の高さに感心していました。

その後に開催したクラブ創立 30 周年記念式典ですが、車人形、芸妓衆の舞踊など普段見られないものが鑑賞でき多くの人に喜んでもらえました。お蔭さまで参加者同士の交流や親睦も図られました。プログラムの進行も各役割を実践して頂いて八王子プロ

ロバスの底力を示せたようにも思います。八王子の貴重な文化の一端を知つてもらう良い機会にもなりました。

それから本日は日野プロバスクラブの小島馨様がご来賓としてご出席です。先日の日野プロバスクラブ 15 周年に八王子が参加したことへのお礼にということで、後ほどご挨拶を頂きます。では本日の例会が有意義なものになるよう宜しくお願ひ致します。

3. ハッピー ボックス 披露

丸山副会長からハッピー ボックス 22 件の披露がありました。(3~4 ページに掲載)

4. バースデーカード贈呈

11 月生ま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

深谷会員、橋本治義会員、杉山会員、会長)

5. 来賓(15 周年記念祝賀会出席御礼)



東京日野プロバスクラブ「15 周年記念祝賀会」に八王子プロバスが参加した答礼のために、同クラブ交流担当理事小島馨様が本例会にお越しになり丁重なご挨拶をされました。

6. 講 話

健康と食事 健康寿命を延ばすアップデート

東京栄養専門学校大越正人校長から「健康と食事」についてご講話をいただきました。高齢化の現代、いかに健康寿命を延ばすかの諸課題について最

新の健康管理情報を学びました。

以下、講話の概略を報告します。

(1) 心臓病、糖尿病、ガンなどの慢性疾患は食生活に深く関係している。穀物、野菜、果物を多く摂る。肉、卵、乳製品、砂糖、塩分は控えめに。この趣旨に沿う日本の本来の食事が世界的に評価されている。
(2) シニアの栄養管理のギアチェンジ。60歳代まではメタボ・生活習慣病の予防、エネルギー・脂肪・塩分の制限。70歳以上はフレイル・低栄養の予防エネルギーとタンパク質をしっかり摂る。このブレーキからアクセルへの切り替えが大事。
(3) トクホ(特定保健用食品)について。医薬品ではないが、健康管理に資する食品(ヨーグルト・お茶・スキムミルクなど)を適宜利用する。
(4) 栄養士を利用する。病気や食の配慮が必要な人は地域の管理栄養士に相談する。
(まとめ)「食事の基本」伝統的な日本食(主食・主菜・副菜)。「シニアの戦略」栄養管理のギアチェンジ、70歳からはブレーキを外しエネルギーとタンパク質を意識して摂るアクセルを踏む。「健康資本の防衛」管理栄養士というプロを味方にすること。
一人で悩まず専門家の個人指導で健康寿命のための最適解を見つける。

(担当 会員・研修委員会 池田ときえ)



と星座の定規の2点を渡した。

宇宙服展示は大成功だった。多くの撮影希望者が長い列を作ったが混乱はなかった。

[30周年記念式典] 参加者134名(全国の11プロバスから41名、ご来賓16名、会友43名、八王子プロバス34名)。式典の祝賀として車人形、芸妓衆の舞踊、シニア・ダンディーズの合唱など盛りだくさんの演出があり、賑やかな記念事業が行われた。

《反省点》 理事会での反省点をいくつか紹介した。着席形式の難点は異なるテーブル間の移動が困難。しかし長時間の立食式は高齢者には無理がありなかなか難しいところ。演目が多く良かったが会食の時間が短かった。

【会計報告】配布資料で会計報告(中間)を行った。活動準備資金を出資したが返戻金で戻す程度の収支でできた。ほほ予算どおり。

8. プロバス賛歌齊唱

9.閉会

丸山副会長

シニア・ダンディーズ・今秋の活動報告

団長 立川 富美代

今年の夏の猛暑を全員が元気に乗り越え秋の活動の練習に励みました。例年より多く10月に出演依頼が集中しました。毎週どこかの本番ステージに立つておりました。16年の活動の中で始めてトライしたことが3つありました。(1) NHKのNコン「合唱フェスタ」に応募し全国放送(2)日本わらべうたを「無伴奏」にトライ(3)「日本舞踊」とコラボして合唱発表。9月8日Nコン「合唱フェスタ」「信じる」。9月15日竹の里敬老の日「少年時代、鼎ほか、全員合唱」。10月5日Dr.肥沼の会10周年(いちょうホール)「信じる、大地讃頌」。10月16日日野プロバスクラブ15周年(ホテルエミシア立川)「鼎」ほか。10月25日八王子市文化芸術フェスティバル(クリエイトホール)「信じるほか」。10月26日クラブ創立30周年(京王プラザ)小太郎さんの踊りとコラボ「鼎」、「信じる」ほか。数多くの演奏を無事終えられたのはメンバーのそれぞれが努力したのが一番ですが、指導者2人の熱意溢れた指導、サポートーズの皆さんとの物心両面のご支援であり、わずか10名の小さなグループが大変幸せな合唱団であること

7.各委員会からの報告

(1) 地域奉仕委員会

持田委員長

「第3回合唱祭」への募集を9月10日に締め切った。現在、市立小中学校の8校、私立中学校1校、都立中学校1校、キッズシンガーズ計11校(グループ)がほぼ確定した。昨年の12校から1校減りましたがこれで進める予定です。今後はチラシやプログラム作成に入ります。また八王子市と教育委員会の名義借用申請、協賛会社の環境管理センター様へのご挨拶などを予定しております。

(2) 30周年記念事業実行委員会 持田委員長

〔宇宙飛行士の講演会〕への参加者は308名。講演内容は「宇宙に目を向けて」という視点から数多くの実体験談を話され、子供たちの関心を集めていた。メモを取る子供も多くいた。Q&Aは極めて多くの質問者があり驚かされた。常に20名位の挙手があり指名するのに戸惑った程だった。参加記念には隕石と

を感謝しています。来年の目標としては3年前に発行したCDに続いてセカンドアルバムの発行を予定しております。お世話になりました黒須元市長からも後押しして頂いておりま、また八王子スポーツ協会80周年に出演依頼も来ており、ます。全員が健康で楽しく歌い少しでも地域社会に役立つ活動でありたいと願っております。

皆でわがまち八王子のプロバスクラブを育てよう！！

クラブの原点

広報プロジェクト 杉山 友一

プロバスクラブは老後人生の快適化道場とも言える年配者の集まりで、健全な生き生きとした高齢社会の一つの有様を示しています。人は一人では生きられません。高齢になれば尚のことです。そこで高齢者クラブのプロバスでは敢えて他人と関わる「面倒な心地良さ」を大事にしたいと考えています。

そして高齢期の「Healthy & Active Aging」を目指す立場から「親睦」「学び」「奉仕」の三本柱をクラブ活動の基本に掲げています。クラブの会員構成は国内外を問わず実業人として指導的な時を納められ、いよいよ八王子を人生第四楽章の地と定められた方々。加えて永年地元八王子のまちを中心に成果を積み重ねて人生合格の境地で地元愛に満ちた高齢者の方々(60歳以上)が柱となっています。

プロバスクラブの特徴は兎角地域社会団体にありがちな束縛や義務は無く、定例会は原則月一回(2時間程度)で、さらにメンバーの年会費は最小限に留められています。一般論として人生第四楽章、長寿・幸福の要因は①生活習慣の力と②地域の「人のつながり、きずな」であると言われますが、正しく本旨こそプロバスクラブの依って立つ基盤です。

またプロバスは重要な目的を持つとも言われています。それは、人生において自己撞着や自己本位に陥りがちなある時期に、思索をめぐらし、新たな興味を掻き立てて、活動への参加を奨励するという目的です。 注：下線記事は東京多摩プロバスニュース(滝川益男会員記事2006/9/1付けを引用)

*当クラブの施策(2025年11月理事会確認事項)として現役の実業人である方や他の社会活動団体等に加入している方であってもプロバスクラブの趣旨活動にご理解を頂ける方であれば当クラブへの入会推薦を受けることができます。

ハッピーボックス

◆30周年がつがなく終わってよかったです。皆さんお疲れ様でした。 有泉 裕子

◆いよいよ第46回いちょう祭りが今週の15日16日の2日間開催されます。お願い事があります。16日(日)にご協力していただく方の都合が悪くなり1名不足の状態です。どなたか16日の午後ご協力お願いできませんでしょうか。何卒よろしくお願ひ致します。 岡本 宝蔵

◆30周年記念おめでとうございました。祝賀会に参加させていただきましたがお料理もおいしくとても楽しいひとときでした。特にシニア・ダンディーズの「すばる」の歌と小太郎さんの踊りのコラボはすてきでした。いつも新しいことに挑戦なさるシニア・ダンディーズの皆様にハッピーな気持ちをいたきました。ありがとうございます。Dr.肥沼の偉業を後世に伝える会代表 塚本 回子

◆八王子学園会場での「宇宙の学校」が八王子学園中学生17名のボランティアの協力を得て無事閉校式を迎えるました。参加の小学生、ボランティアの中学生ともに楽しい4回の授業であったようです。最終回後の中学生とスタッフとの反省会では中学生から教える難しさや楽しさボランティアの楽しさや大切さ等々を感じ受けた「宇宙の学校」であったとの声をたくさん聽きました。 塚本 吉紀

◆令和7年度のウインターカップ東京大会にて男子バスケット部は1位にて女子バスケット部は2位にて全国大会への東京代表となりました。女子のウインターカップ東京代表は初めてなのです。初出場なのです。全国大会への男女共に出場というすばらしい活躍をしました。11月23日(日)より全国大会が始まります。皆さん応援をよろしくお願ひします。 塚本 吉紀

◆八王子学園八王子高等学校吹奏楽部が全国吹奏楽コンクールでゴールド賞をいただくとともに、全国一位の得点をいただきました。応援をありがとうございました。 塚本 吉紀

◆30周年記念事業も終わり、新たなページに入りました。気持ちを新たにリスタート！！ 一瀬 明

◆朝晩めっきり寒くなり、紅葉もきれい。もう少し秋を味わいたいもの。 一瀬 明

◆「創立 30 周年のつどい」は成功裏に終わることができました。皆様お疲れさまでした。 飯田富美子

◆先日、八ヶ岳山麓を一周ドライブしてきました。すばらしい紅葉が見頃でした。感動！感動！！

飯田富美子

◆10月は Dr. 肥沼の偉業を後世に伝える会 10周年記念祝賀会、日野プロバスクラブ 15周年記念祝賀会、八王子芸術フェスティバルそして当プロバスクラブ 30周年記念祝賀会と 4回に及ぶシニア・ダンディーズの出演があり 100%青春を謳歌させてもらいました。「青春とは人生の或る時期を言うのではなく心の様相を言うのだ」サム・ウルマンの言葉です。

岩島 寛

◆30周年事業の行事では、皆さまのご協力のお陰で、大変盛大に開催でき無事に終えることができました。本当にありがとうございました。多くの方からお礼のメールや連絡を頂いております。お疲れ様でしたが HAPPY でした。

持田 律三

◆「30周年事業」は成功裏に終わりました。後半は「合唱祭」！！成功を祈っています。馬場 征彦

◆11月 3 日(月)私の誕生日に、子どもや孫たちに囲まれて、卒寿のお祝いをしました。

橋本 治義

◆先日久方ぶりに映画館へ行きました。登山家・田部井さんの記録で久しぶりに心から感動しました。偶にはべったり浸るのもいいものですね！

田中 信昭

◆創立 30 周年事業が無事終わり、ホッとしております。

山本 通陽

◆この 10 月 15 日に満 90 歳になりましたが日常生活も他の人の世話にならずに出来ることの幸せを感じています。でも、いつ倒れるか覚悟して生活すべきでしょう。

土井 俊玄

◆国際社会も今のところ落ち着きつつあり死者の数も減ってきていることは大変ハッピーなことです。死者が 0 になる日を祈っています。

土井 俊玄

◆90 歳卒寿に到達しました。太平洋戦争にも駆り出されず戦後の高度経済成長に乗って人生を謳歌してきました。感謝、感謝、感謝！！

杉山 友一

◆クラブ創立 30 周年の諸行事が無事終了しました。関係各位のご尽力に感謝します。

杉山 友一

◆徳川様の「黄金茶会」に大満足。

丸山 恭

◆関脇「安青錦」の大活躍。

丸山 恭

俳句同好会便り

私の一句（十一月の句会から）

河合 和郎

プロバスクラブに俳句同好会ができたのは 2011 年 12 月のこと。7 人のメンバーが集まった。この 12 月で足掛け 14 年、167 回の句会を重ねた。作品の数は一人当たり 800 句を超える。これからも刺激的な句会であり続けたい。

稻刈機黄金の原へ乗りいだし 田中 信昭

昔、稻刈りは近所総出の一大イベント。現在は稻刈機で一気に「糲」の状態で収穫できる。しかし、農家の減少と高齢化は機械では解消できない。

積読の本に斜めの冬日射す 池田ときえ

「つんどく」は誰にでも経験がある。買ってはみたがそのままに……。そんな体験を「斜めの夕日」でうまく表現している。

銀杏を避けて散歩の並木道 野口 浩平

問題は銀杏のあの匂い。何とも閉口させられる。匂いを言わず匂いを避ける作者の心配りがしぶい。今日も遠回りして散歩中かな。

木の間より冬の山並み見え隠れ 飯田富美子

生まれ故郷の八ヶ岳の風景とか。やはり幼馴染の光景は幾つになっても心に残るもの。望郷の思いを込めた一句となっている。

世の中も気象も異常熊も変 馬場 征彦

最近、熊騒動が深刻な社会問題になっている。「世の中が少し変」と感じることも多い。熊にも「冬眠できない」事情があるに違いない。

花薄夕日に燃へて溶け込みぬ 石田文彦

花すすきが夕日に燃え上がる光景を詠んで秀。年を取らない感性が素晴らしい。幾つになっても人は青春を忘れずにいたいものだ。

もう一枚色ある落葉拾ひけり 河合 和郎

落ち葉の色は百枚百様。様々な色合いに満ちている。色のある落葉を拾う。もっと奇麗な葉っぱが目に付いた。もう一枚も……。

編集後記

もう 12 月です。秋が短くなったのかを感じます。この一年、皆様には情報活動にご協力を頂きありがとうございました。来年もどうぞよろしく。情報委員会一同

r

