



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

第363号

2026 年 2 月 12 日発行

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 363 回例会

日 時 令和 8 年 1 月 15 日 (木) 12:00～12:30

場 所 八王子エルシィ

出席者 24 名 出席率 73%

(会員総数 37 名、欠席 9 名、休会 4 名)

1. 開 会

岩島例会副委員長

第 363 回例会開催を告げ、配布資料の確認が行われました。

2. 会長挨拶

持田会長

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願ひ致します。

今期 30 期も半分を折り返しました。今月から後半に入ります。

前半は「宇宙の学校」が 6 月に始まり、10 月には大きな記念行事「創立 30 周年事業」開催が無事にできました。

これから後半は 3 月の「合唱祭」があります。子供たちが大変楽しみにしている合唱の輪を広げる活動です。参加校には 50～60 人の大きな合唱部がいくつもあり、また 10 人に満たない小さな合唱部もあります。でも、皆一生懸命合唱に励んでいる姿には変わりはありません。記念に残るコンサートになるよう応援してあげたいと思います。

また、このような活動をしているわれわれクラブの皆さんは何かの役割をもって参加しておりますので、十分地域社会に貢献していることとなります。参加することが貢献になっております。是非、健康に気を付けて参加の継続をお願いします。



さて、今日の例会は短時間で終了させて、その後は新年会となります。

八王子市の福祉部高齢者いきいき課長の白石様の講話があります。私たちには関心の深い「高齢者」の話題です。

さらに、新年会では「八丈太鼓」が披露されるようです。太鼓の響きも楽しみにして下さい。

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 12 件の披露がありました。(4 ページに掲載)

4. パースデーカード贈呈

1 月生まれの会員に池田会員手作りのパースデーカードが贈られました。



(写真 左から 河西会員、大野会員、土屋会員、持田会長)

5. 委員会・プロジェクト活動報告

(1) 地域奉仕委員会

持田委員長

・チラシを配布しました。全部で 11 の学校・団体の合唱部の参加となります。

・今回はいちょうホールで収容人数が 800 名ですが、出演生徒数だけで 350 名になります。

前回の南大沢の文化会館では観客に立ち見が出て、課題が残りましたので今回は事前に整理券を発行して入場管理をしっかりとする予定です。

・来月 2 月の例会では役割分担を提示しますので、特に受付の入場管理に重点をおきたいと思います。皆さまのそれぞれの役割分担をしますので、例年通り、ご協力をお願い致します。

・合唱祭の学校担当者への事前説明会を1月29日夕方
にいちょうホール・会議室で開催します。畑野先生・立川
会員他関係者数人で対応します。

(2) 交流担当(全日本プロバス) 一瀬理事

全日本プロバス協議会の今後の動きに関して旭川
プロバスクラブの執行部から2点の提案があり今後
審議決定されることとなります。

- ① 次期全日本プロバス協議会の会長クラブは徳山
プロバスクラブで会長は宮下眞知子氏、幹事長
は奥田宗博氏。
- ② 全日本プロバス協議会の次期総会及び大会は旭
川で本年7月27日に開催する。

〈新年懇親会〉 12:30~15:00

新年特別講話

「八王子市の高齢者の現状と課題」

八王子市福祉部高齢者いきいき課

課長 白石利和氏

八王子市の高齢者数は156,924人で全人口559,264人の約28%になります。25年前は65歳未満の成人5人が高齢者1人を支えていましたが、今は2~3人が1人を、15年後には1人で高齢者を肩車する状況になります。30年後には一人暮らしは1.5倍に、認知症高齢者は2倍になり、介護人材が20%不足するようになります。

現在、フレイル状態(健康と要介護状態の中間の健康状態)の高齢者は市内で約28,000人います。コロナ禍以来、運動や通いの場(カフェやサロンなど)への参加が低迷。参加者は女性が多く、年齢は高めで、無関心層への働きかけが課題です。

フレイル予防の3つのポイントは

「栄養・身体活動・社会参加」

八王子市ではフレイル予防事業の一つとしてスマートフォンを利用して健康づくりをする「てくポ」を4年前から推進しています。脳と体にいい習慣をポイントで応援する制度で、現在の登録者数は約15,000人で八王子市の高齢者の約1割に普及しています。八王子市では「てくポ」や※「食ナビ訪問」などのほかに、企業による介護予防事業と連携しな



がら、要介護状態の人やフレイル状態の人を減らし、「高齢者の生活の豊かさ」に繋げていく努力をしています。そうすることで介護人材の必要度も押さえ、次世代が高齢社会を維持できるような地域づくりを目指しています。

※「食ナビ訪問」食が細くなった、偏ってきた、低栄養の食事になったなど、食の悩みのある65歳以上の市民に対して、ケアマネジャーと食に関わる専門職(管理栄養士・歯科衛生士・言語聴覚士のいずれか)が自宅に訪問し(1時間)、食生活を楽しく楽にする提案や助言を行う。費用は無料。相談窓口は最寄りの高齢者あんしん相談センター。

「若々しさの秘訣はお口の健康から」

八王子市福祉部高齢者いきいき課

食支援コーディネーター 大島直子氏

(1) 八王子市の高齢期の傾向

～八王子市健康アンケートの結果

後期高齢者の食のリスク者は1万人以上で、5人に1人が口腔に問題があります。

(2) ご存じですか? オーラルフレイル

オーラルフレイルは、お口の些細な衰えです。

- ・固い食べ物が噛めない・むせる、食べこぼす。
- ・お口が渇く、ニオイが気になる・自分の歯が少ない・滑舌が悪い。

放っておくと、健康な人と比較して、身体的フレイルが2.4倍、サルコペニア(筋肉量が低下)が2.1倍、要介護認定が2.4倍、総死亡リスクが2.1倍になります。

しかし、オーラルフレイルは早期発見・早期対策で改善する可能性があります!!

(3) お口を健康に保つコツ

① 維持する むし歯・歯周病の予防

- ア. 歯みがき：歯ブラシは1か月に1回交換・奥歯から順番に磨く・鏡を見ながら・フッ化物入りの歯磨き粉。
- イ. 舌・粘膜の手入れ：専用の舌ブラシや柔らかい歯ブラシで優しく落とす。
- ウ. 入れ歯の清掃：歯磨き粉は使わない・水を張った容器等の上で洗う・入れ歯専用の容器に水を入れて保管・入れ歯洗浄剤を使用する。
- エ. 定期歯科受診：口腔疾患の早期発見・専門的

なクリーニング・かみ合わせの修復・口腔機能の維持や回復のための指導やケア・必要があればフッ化物塗布などの予防処置。

オ. 酒類に含まれる糖質の量を知り、意識する

② 修復する かみ合わせの修復

○義歯(入れ歯) ○ブリッジ ○インプラント

③ 動かす 口を動かす筋力をアップ。

ア. 1日3回(特に食事前)、唇の内側を左右各20回ゆっくりと舌回しをする。

〈効果〉口まわりの筋力をアップ⇒表情が豊かに

・食べこぼしを予防、改善

かむ筋力をアップ⇒唾液が増加・栄養が吸収しやすく・食事がおいしく。

飲み込む筋力をアップ⇒むせを予防、改善・誤嚥性肺炎を予防・発音の衰えを予防、改善。

イ. 毎日のくらしにちょい足し！お口を動かそう！
食事をゆっくり味わう・おしゃべりをする・歯ごたえを楽しむ・カラオケなどで歌う・こまめに水分補給する・長めにうがいする。

暮らしの中で、楽に楽しく取り組めることが、継続の秘訣です。

(4) まとめ～若々しさの秘訣はお口の健康！～

お口が元気だと

- ・食事がおいしい！よく噛むとおいしい、栄養も効率よく吸収
- ・表情がいきいき！笑顔が素敵に
- ・会話が楽しい！口臭予防、発音明瞭、会話がスムーズに
- ・心身が健やか！全身疾患の予防にも

食べて・話して・笑って・歌って等々、人との交流は自然と健口につながります。

毎日の暮らしの中で、楽しく楽に健口を維持・向上していきましょう。

ビンゴゲーム

新年会恒例のビンゴゲーム。最初は手元のカードの穴がなかなか一列に並ばず、あちこちからため息が。しばらくすると次々にお目当ての賞品を手にして、少年少女のような笑い声と笑顔にあふれる場となりました。

ビンゴ、最高！！心配は、肝心のビンゴカードの入手が困難になっていること。

八丈太鼓

東京都立立川国際中等教育学校

主幹教諭 今川健司氏



黄八丈の伊達帯を締めた法被姿の今川氏が登場。太鼓の演奏前に、まずは八丈富士、三原山、八丈小島の美しい風景やフリージア、極楽鳥花、ハイビスカスなど色鮮やかな花々の写真が紹介されました。そして今川氏が素潜り漁で捕った大物のカンパチや石鯛の魚拓の写真には、会場から「お～っ！！」と歓声が。

次に江戸時代のかやぶき屋根に使われていた竹で作られた「篠笛」の演奏。「故郷」「ジュピター」「さくらさくら」と、いぶされて深くしつとりとした音色に合わせて自然に歌声が広がりました。



そして東京都の無形文化財に指定されている八丈



太鼓の由来が語られた後、いよいよ演奏が始まりました。

「太鼓叩いて人様よせて、わしも逢いたい方があるよ」と哀愁を帯びた太鼓節を交え、自由奔放に全身を使って太鼓を打ち鳴らす、気迫のこもった今川氏の姿と音に圧倒された一時でした。

6. プロバス賛歌斉唱

7. 閉会の挨拶

丸山副会長

本日は例会に引き続き新年懇親会がありました。新年懇親会では、八王子市高齢者いきいき課の課長白石利和様と食支援コーディネーター大島直子様のお二人に特別講話をしていただきました。会員にとって身近な関心の高い内容に関するお話であり、大変興味深く拝聴いたしました。

次に、今川健司様の八丈太鼓演奏は聞く者の全身に響き渡る力強いものでした。楽しいビンゴもありました。お疲れさまでした。

来月も楽しい例会に集まりましょう。以上で本日の例会を終わります。

◆元日にテレビで富士山の初日の出を見ました。
2026年の元日を健康に迎えられた事ハッピー！！
穏やかな良いお正月でした。 立川富美代

◆新年あけましておめでとうございます。昨年、誕生祝カードが16枚目。今年目標は、この秋91歳の17枚目を目指して頑張りたいと思います。

杉山 友一

◆例年並みの年末年始を過ごしました。感謝！感謝！91歳です！ 橋本 鋼二

◆詠い初めの一句「初歴何かいいことありそうな」
穏やかな一年でありますように。 池田ときえ

◆あけましておめでとうございます。今年もよろしく
お願いいたします。孫家族、娘家族とにぎやかな
お正月でした。言葉をしゃべり始めたひ孫。「ひいばあ」が「ビイバア」でした。 有泉 裕子

◆あけましておめでとうございます。今年もどうぞ
よろしく願い申し上げます。 飯田富美子

◆明けましておめでとうございます。今年丙午の
年であり、情熱的でエネルギッシュな年になると
いわれています。是非あやかかって、当クラブも躍進
したいと思います。また、健康で平和な年にしたい
ものです。 持田 律三

◆新年、国内外とも何かと騒々しい年明けとなり
ました。当クラブにとっては31年目がスタート。実り
多い年になることを切に祈ります。

一瀬 明

◆あけましておめでとうございます。なかなか出
られませんすみません。

河西 成幸

◆今年90歳のお正月を迎えました。今年もよろしく
お願いいたします。

橋本 治義

◆あけましておめでとうございます。今年もよろしく
お願いします。 丸山 恭

◆大相撲1月場所が始まりました。今年も新大関安
青錦（あおにしき）の活躍が大いに期待されます。
楽しみです。相撲の取り口の美しさは、若元春（わ
かもとはる）、狼雅（ろうが）、欧勝海（おうしょう
うみ）がお勧めです。 丸山 恭

私の一句（一月の句会から）

河合 和郎

一月の初句会の和室には眩しいほどの陽光が差し込んでいた。メンバーの元気な顔が揃った。賑やかな会食の後は、期待と不安の入り混じった句会の始まり。さてその成果は。

人生も何とかなるや日向ぼこ 野口 浩平

人生を達観した作者の心境。ここまで悟れば人生に怖いものはないであろう。それぞれに80年も90年も生きてきたのだから。

枯露柿は甲斐の日向の句ひして 飯田富美子

上手な句ができた。「甲斐の日向の句ひして」の措辞が素晴らしい。故郷に寄せる万感の思いを見事に詠み切った。

故郷の友の輪つなぐ年賀状 馬場 征彦

年に一度の細い音信。でも何かホッとする暖かい音信。しかし、音信はいつか途絶えてしまう。人は皆別れを重ねながら老いてゆく。

山茶花の長き宴の始まりぬ 石田 文彦

山茶花は椿に似た白色五弁の花をつける。花の咲き初める様子を「長き宴の始まり」と詠む作者。年をとらない俳句脳が生んだ一句。

一句詠む年も新たに知好楽 田中 信昭

俳句の同好会に参加して十数年。俳句を知り、俳句が好きになり、そして俳句作りを楽しむ境地になる。論語の一節に託した俳句への賛辞。

雪国の便りかすかに湿り来る 池田ときえ

一月下旬、日本列島を大寒波が襲い、北国は大雪に悩まされた。そんな折届いた北国の友の便りは心なしか湿っているようだった。感性の一句。

湯たんぽや遠き昭和の夢を見る 河合 和郎

昭和時代の夜の必需品。現在では電熱式や電子レンジでチンするものまである。しかし、母の温もりの込められた昭和の湯たんぽが懐かしい。

編集後記

令和8年が始まりました。今年もプロバスだよりに皆さんのお力添えをお願いいたします。

情報委員会

