



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

# プロバスだより

## 第345号

2024年8月15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

### 定期総会

日時 令和6年7月11日(木) 12:00

場所 八王子エルシィ

出席者 33名

(会員総数 44名、欠席7名、休会4名)

#### 1. 開会 岩島例会委員長

只今より定期総会を開催します。

#### 2. 会長挨拶 塚本会長

第29期の会長を務めさせていただきます塚本吉紀と申します。どうぞよろしくお願ひいたします。

総会前の新任会長挨拶ですので、会員の皆様へのご支援、ご協力のお願ひを切に申し上げ、私の就任にあたっての具体的な内容、抱負、願ひ等につきましては例会時の会長挨拶にて行なわせて頂きます。

この一年間の会の運営を行うにあたります私の願ひは、いつも会員相互が理解し合って話しあい、協議をし、事を進めていきたいということです。

「語り合いたい場、語れる場、学び高まる場」をスローガンに、共に生き、共に学ぶ、心開いた集まりの会にしたいと思ひます。そして、所属感、存在感を感じる会を目指して例会などを進めていきたいと思ひます。

重点事業等は「合唱祭の拡大・充実」「宇宙の学校の充実」「会員研修の範囲拡大と充実」を進めたく思ひます。また、次年度には本会の30周年を迎えますのでその準備に入りたいと思ひます。併せ、会員増加を進めると共に財政健全化をも探り確立していく道を求めたいと思ひます。

#### 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

書記に大野教子会員、議事録署名人に河西成幸会員、橋本義治会員が選任された。

#### 5. 議事

議案書は配布済なので、項目のみを掲載する。

第I号議案 第28期(2023～2024年)年度事業実績報告

第II号議案 第28期(2023～2024年)年度一般会計決算報告

第III号議案 第28期(2023～2024年)年度活動準備資金特別会計決算報告

第IV号議案 第28期(2023～2024年)特別会計決算報告

「合唱祭」特別会計報告

※第II号～第IV号議案までの一般会計監査報告

第V号議案 第29期(2024～2025年)年度概要及び一般会計予算(案)

第VI号議案 第29期(2024～2025年)活動準備資金特別会計予算(案)

第VII号議案 会則(会費等)第7条の改訂(案)

以上の提出議案に対して、担当役員の説明が行われた。続いて、第II号議案から第IV号議案について会計監査の報告があり、議長より質疑の要請があったが、特になく、全員一致で可決承認された。

引き続き第V号議案、第VI号議案及び第VII号議案について塚本会長より説明があり、特に質疑なく全員一致で可決承認された。

#### 6. 議長解任

## 第 345 回例会

### 1. 開 会

岩島例会委員長

第 345 回例会を開催します。

本日の出席者数は 33 名、出席率は 82.5%です。

### 2. 会長挨拶

塚本会長

社会を困惑させ、人々を困らせたコロナ感染も静まり第 5 類というインフルエンザと同じ扱いへと変容しておりますが、我々の会は高齢者が多いだけに安心とまでは行かず、しかし、その中で会員の



今までのキャリアを活かした社会貢献が、少しでもできるような活動をじっくり、しっかり、内容のあるものを求め、進めていきたいと思ひます。プロバス活動の一つである定例会も 3 年間の中止期間や生涯学習サロン・研修事業・25 周年の事業の縮小等もありましたが、この中で音楽祭（合唱祭）の実施、また全日本プロバス協議会八王子大会を実施できたことは、会員皆様の活動への温かい理解と協力とこの事業の重要性を認識した会員の力と思ひます。

生涯学習サロンに代わり小中学生に音楽の道から健全育成への支援を、また、2023 年は宇宙の学校の充実に力を入れてきたと思ひます。しかし、会員がその運営、参加にあたり支障が出る状況がありましたので、2024 年には、今までの事業内容をしっかりと吟味し、検討し、先へ進む道を探ることが課せられていると思ひます。また、ここで会員数の減少、高齢化に伴う組織の現状を鑑み、現在の当クラブの力に見合った活動や事業に取り組むべきであるとも考えます。

このような現状を勘案して新年度の組織体制は、委員会、プロジェクトチームとも昨年度の体制をほぼ引き継ぎ、新たな体制による改革よりも、堅実に前年度の執行の行事内容を継続し、堅持するとともに、状況を踏まえ、会員相互の理解のもとに話し合い、協議をし、事を進めていきたいと思ひます。

新年度は「語り合いたい場、語れる場、学び高まる場」をスローガンとし、共に生き、共に学ぶ、心

開いた集まりの会にしたいと思ひます。また、高齢化の当クラブであることを認識したうえで、地域社会に貢献できるクラブを目指し、日々の活動を地道に歩むクラブでありたいと考えます。

来年は八王子プロバス設立 30 周年を迎えますので、その準備態勢を整えることに今年度より取りかかります。私がスローガンに掲げたことを、多くの会員が感じ、協力をして頂けるように頑張りたいと思ひますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

<具体的には>

- ・委員会、プロジェクトの運営は各委員会委員の発案を基本として運営する。

- ・例会の運営は所属感、存在感の持てる会への工夫を基に進め「話し手、聴き手が心ひとつに」を目指し進める。卓話についてもしかりです。

- ・重点事業等

- 1 合唱祭の拡大・充実

- 2 宇宙の学校の充実

- 3 会員研修の範囲拡大と充実

- ・次年度に本会は創立 30 周年を迎えますのでその準備に入り、準備委員会設立を進める。

- ・会員増加を進めると共に、財政健全化の道をも探り、確立していく道を求める。

以上です。皆さん一人一人の実践と共に、プロバスの趣旨に近づきましょう。

### 3. 来賓ご紹介・ご挨拶

東京八王子南ロータリークラブ

副会長 山口 進一様

東京八王子南ロータリークラブパスト会長であり、今年度の東京八王子南ロータリークラブ副会長である山口進一様が会長の代理としてお越しくださいました。



山口副会長からは「しがらみのない、八王子プロバスクラブの社会貢献、地域奉仕活動は素晴らしい」との激励のご挨拶をいただきました。

### 4. ハッピーコイン披露

一瀬副会長からハッピーコイン 21 件の披露がありました。(5~6 ページに掲載)

## 5. バースデーカード贈呈



7月生まれの高取会員(89才)、岩島会員(89才)のお二人に池田ときえ会員お手製のバースデーカードが贈られました。(写真 左から塚本会長・高取会員・岩島会員)

## 6. 幹事報告

齊藤幹事

本日の総会ではすべての審議事項が可決されました。ありがとうございました。

財政の面では非常に厳しいものがありますが、楽しい、豊かな心のつながりをもって、これから1年宜しくお願い致します。

新体制表、メンバー構成表、年間概略スケジュール表、会員名簿を配布いたしました。予定等の変更は都度ご連絡いたします。杉山理事からハッピーコインの目的・使い方等も説明頂き明確になった気がします。各委員長から今年度の運営方針をお伝えします。よろしく願いいたします。

## 7. 各委員会の新年度活動方針

各委員会より新年度の活動方針が報告された。

### (1) 例会委員会

- ・会食時間を30分とし、各テーブルでの懇談を。
- ・80歳以上の会員から健康管理の話の披露。
- ・バースデー会員からは少し長めのお話を頂く。
- ・懇親会ではシニアダンディーズと合唱する。

### (2) 情報委員会

- ・より親しみやすい情報誌の作成を心掛ける。
- ・会員と一緒に学び高まる場の提供をしたい。

### (3) 会員・研修委員会

- ・9月から11月にかけて「語り合いの場」を夕焼けの里で企画実施する。
- ・研修と卓話を充実させたい。
- ・会員増強と新会員の交流会を計画

### (4) 地域奉仕委員会

- ・「合唱祭」を継続事業として実施する。
- ・参加校数は12校を目標に取り組む。

### (5) 宇宙の学校

- ・昨年度の100人の募集枠から110人の募集で順調

にスタートしている。(父兄からは感謝の言葉も届いている)

- ・指導員として、プロバス会員に加えて開催校の生徒やボランティアの参加も増えつつある。プロバス会員の更なる参加も期待している。

## 8. 八王子プロバスクラブ創立30周年準備計画

担当理事 杉山 友一

来年令和7年にはクラブ創立30周年が巡ってまいります。当クラブでは創立以来5年毎に然るべき記念事業を行い分厚い歴史を紡いで参りました。さてそこで、今般、クラブの現状を踏まえた中で30周年の記念事業を何にすべきかではありますが、その基本はクラブ財政に負担を掛けずに、当クラブの奉仕の思想を具現化できるものということに尽きます。

そこで、八王子「宇宙の学校」事業が丁度15周年に当たることを機として、市内の小・中学生を対象に、現役の「宇宙飛行士」を招いての講演会(こども達へのメッセージ)の開催(いちょうホール会場)を理事会に提案しております。

事業資金はクラブ会計で別管理をして頂いている八王子「宇宙の学校」後援会勘定からの支出を想定しております。年内にJAXAの教育センターとの情報交換を重ねながら令和7年1月には詳細を確定したいと考えているところです。

なお、記念事業日後半の創立記念式典、催事、懇親会等のプランについては会員の総意が結集できるよう逐次意見聴取を続けて参りますので宜しくお願い致します。

## 9. 私の健康術

ご高齢会員から「私の健康術」を語ってもらいます。第一回は岩島会員にお願いしました。

「私の健康管理」

岩島 寛

私はこの7月で89歳になりました。私の両親は父が95歳、母が96歳で亡くなりました。ですから現在こうして元気でいられるのは、遺伝的要素が大きいと思います。しかし、次兄は66歳で亡くなりましたが、その原因はお酒とたばこが大好きでしたから、つまり生活習慣が遺伝的要素を凌駕してしまったからだと思います。

遺伝的要素は据え置いて、私たちが心掛けねばならないのは生活習慣であります。そこで①食生活、②運動、③社会とのコミュニケーションの3要素について、私の生活習慣についてお話しします。

① 食生活は「医食同源」、つまり食することと健康は同じ源であります。そして健康の秘訣は3K、つまり快食、快眠、快便であると私は思っています。朝食は特に免疫力と快便を意識して、青汁入り豆乳、黒ニンニク、発芽玄米、生卵入り納豆、ヨーグルト（バナナ・干しブドウ・黄粉、Ca・コラーゲン・蜂蜜入り）とコーヒーまたは紅茶をいただきます。発酵食品も多く摂るように心がけています。昼食と夕食は特に気にせず、美味しいもの、食べたいものをいただいています。ただし、肉類と魚は交互になるようにし、また、野菜を十分摂り、しかも野菜を最初に食するようにしています。

睡眠は21時～22時に就寝し、5時30分に起床します。

② 運動に関しては、私は52歳の時から今日まで35年間週2回ジムに通っており、そこでは1時間筋肉トレーニング、30分間水泳をしています。「継続は力なり」といいます。わたしは継続するために会費を1年間の先払いをして通わざるを得ないようにしています。15年ほど前に変形性膝関節症になって、一時は階段の上り下りが困難でしたが、医者から軟骨は再生しないから、周りの筋肉を鍛えて膝を支える以外にないと言われ、ジムで足首に負荷を掛け、それを持ち上げる筋トレを始めましたら、すっかり良くなりました。老化は足からと言われますから30分間ムービンマシンで速足歩行を行い、年を取るとウエスト回りが肥満し始めましたので腹筋と脇腹を鍛える筋トレを行っています。

水泳は80歳まではクロールで2,000メートル泳いでいましたが、今は1,000メートルにしています。朝起きると自己流体操をし、歯を磨いた後に、ぶら下がりトリム（鉄棒）に1分間ほどぶら下がり、脊椎を伸ばしています。

③ 社会とのコミュニケーションは、脳を鍛えることになり、認知症をも予防できるのではと考えています。この八王子プロバスクラブに入会しているのもそのためであります。シニアダンディーズでは大

声を張り上げています。そのほか、Dr 肥沼の偉業を後世に伝える会に参加しており、日曜日には聖書研究会に出席して隔月ごとに聖書の講話を担当し、第5日曜日には日野市にある東京光の家（盲人のための施設）で聖書のお話をしています。

以上でございます。

## 10. プロバス賛歌斉唱

### 11. 閉会

一瀬副会長

本日は塚本体制での初の例会、何か清新の気を感じました。総会にて28期から29期へのバトンタッチが無事行われ、「塚本丸の出航」という言葉がハッピーコインのコメントにも多く見られました。岩島新例会委員長の方針のもと例会の雰囲気も変化を感じさせるものがありました。

この例会が会長方針の「語り合いたい場」になるべく皆さんで盛り上げていきましょう。



### プロバスクラブ「女子会」事始め

「共に語り合うひとときを」

池田 ときえ

あれはコロナの始まる前でした。

東京八王子プロバスクラブ設立当初のメンバーである大串さんが、療養のために退会されたのです。例会会場エルシィのオーナーとして、長年なにかと便宜を図ってくださいましたから、後輩である私たちはその穏やかなお人柄に惹かれていつも甘えていました。その大串さんの退会にあたって感謝の意を捧げたいという声があり、お互いに誘い合って集まったのが事の始まりです。

一回目は2020年7月15日、飯田さんのお手配で日本閣でした。当時の女性会員11名、全員が集まりました。ところが肝心の大串さんは体調不良ということで直前にキャンセル、みなさんがっかり。でもせっかくの機会です、有意義に過ごしてお見舞いを兼ねたご報告を送りましょうということになりました。自己紹介するまでもなくみなさんお顔なじみですが、毎月の例会ではゆっくりお話しする時間

がありません。この時とばかり話が弾み楽しいひとときになりました。

“また会いましょう！”の約束をして散会してからもう4年が経ちます。その間はコロナ禍でなにごとも自粛とマスクの日々でしたから。

そしてこの7月に第2回目の女子会を再開しました。お元気になられた大串さんのご様子を聞いて、みなさんがまたその気になったのです。早速大串さんにご連絡、7月7日と決めました。



齋藤さんのご尽力で今回も女性会員全員が集まりました。卒業された宮城安子さん、根本洋子

さん、そして新しく入会された大野教子さんも一緒です。おなじみのエルシィでにぎやかなお昼のひと時、お互いの近況やこぼし話など気兼ねのない会話が飛び交います。現在介護の日々の洋子さんは介護に詳しい大野さんをご相談。ご主人を見送られた後もトリム体操で地域に貢献しておられる宮城さんもお元気な近況報告をしてくださいました。立川さんからはプロバスクラブ創立時のご苦労話などを伺いました。

ところがところが、今回も主役の大串さんはお見えになれませんでした。今お住いのシルバービレッジでまたまたコロナ感染者が発生、規制が厳しくて外出できないとのこと。お電話では元気なお声だったので残念ですが仕方ありません。これに懲りずまた遠からず次の回を企画したいと思います。

会の締めは、有泉さんが用意してくださった歌詞カードで四季の歌などを合唱。楽しい一日でした。

コスパ、タイパに重きが置かれる現代、気心の知れた同士で交わすのんびりと他愛のないおしゃべり時間がどんなに貴重なことか。プロバスの楽しみがまたひとつ増えたような気がします。

仮称「女子会」となっていますが、本来プロバスクラブは男も女も関係なく同じ仲間です。ジェンダーフリー、フリートーキングの集いですからご都合のつく方はどなたでもご参加ください。歓迎します。



「この指とまれ」方式、その時々での成り行きで決まるので、次回がいつになるかわからないのですがどうぞよろしく。



◆塚本丸の出航をお祝いして無事帰航をお祈りします。野口 浩平

◆幸不幸は比較級。今日は少し涼しく感じて Happy です。泉 道夫

◆何にもない事が幸せだと思う。ハッピー。杉田 信夫

◆今年度も副幹事を担当することになりました。よろしくお願い致します。有泉 裕子

◆シニア・ダンディーズは7月3日約4年半振りに老人ホーム慰問演奏をいたしました。待っていた方々も舞台に立ったメンバーも楽しく歌い猛暑を忘れる一日でした。今月からフルメンバーで秋の出演に向けて練習です。秋の出演も依頼が増えており、みんな元気に歌えることにハッピー!!

お悔み 濱野会員のご逝去。チャーターメンバーの残り2人の内1人になりました。淋しい!!

立川富美代

◆全日本プロバス協議会 2022～2024 年度田中信昭会長、一瀬幹事長、飯田会計幹事、大任をはたされて退任されました。任期中のご活躍を心からご苦労様でしたと申し上げます。コロナが終息しても全国のクラブが中々活発な活動に進まない中、全国のクラブ訪問に力を入れた活動は、他クラブに大きな刺激になった事と思います。五所川原総会が終えると、後方からの支援と少しごゆっくりとお過ごし下さい。大変お疲れさまでした。

全国プロバス協議会顧問 立川富美代

◆新年度 楽しい一年間でありませうように。

池田ときえ

◆第 29 期塚本丸の航海無事をお祈り申し上げます。  
会員の高齢化、インフレ問題と荒海が予想されますが、安着を祈るや切なりです。

馬場 征彦

◆塚本会長年度の船出です。おめでとうございませう。  
全ての会員がハッピーでありますように!!

杉山 友一

◆本年度はクラブ創立 29 年、来年節目の 30 周年に向かっ、全員元気な一年でありたい。それが切なる願いです。

杉山 友一

◆塚本丸の船出を祝して!!

飯田富美子

◆高取さんが出てこられてうれしい限りです。同業として 100 才薬剤師をテレビで見たばかりです。あのようにありたいと願わずにはいられませう。

飯田富美子

◆塚本会長年度の船出を祝して。

河西 成幸

◆昨日、アメリカ在住の孫 (11 才) が一人で羽田に來ましたので。

河西 成幸

◆28 期は大変お世話になりました。皆さまのお蔭さまで無事に任務を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。29 期のご発展を祈ります。Happy あれ!

持田 律三

◆最近わが家のジャスミンの木に鳩が巣をつくり、卵が 2 つあります。巣立つまで見守りたいと思ひませう。少し Happy!

持田 律三

◆全日本プロバスの会長として全国各地のクラブ訪問ができたことは嬉しい事でした。一瀬幹事長をはじめお世話になった皆様に感謝。

田中 信昭

◆塚本丸の出航、私も乗組員として役割を荷ひませうが、航海に幸あれと祈ります。

一瀬 明

◆全日本プロバス協議会の幹事長の重任が終りホッとしている所ですが、今後また理事として残ることになり、完全に解放されそうにありませう。

一瀬 明

◆7 月 4 日 89 歳になりました。健康寿命の状態を迎えることができたことは大変嬉しく思ひませう。しかし、無二の親友の濱野兄と一緒に迎えられず、彼に先立たれたことは大変残念で淋しい限りです。

岩島 寛

◆塚本体制のスタートをお祝ひして! 内山 雅之

私の一句 (七月の句会から)

河合 和郎

俳句の作品には作者の人生が描かれる。自然への想いや人生の機微が詠み込まれる。そんな視点からの作品の鑑賞もまた一興といえよう。

夏の朝一筆箋の置き手紙

野口 浩平

満票句。プロバス句会でも初めての事。下五の「置き手紙」に様々な解釈ができ、メンバーの関心を集めたのではないか。

どちらかと言へば麦茶が有難く

飯田富美子

夏の定番の飲み物。さっぱりと後を引かない健康飲料。上五に「本当は麦茶がいいのだけど」という作者の本音が垣間見えて面白い。

小さき夢七夕毎に膨らみぬ

馬場 征彦

七夕の短冊にかける夢や願ひ事。作者はその夢が年々大きくなっていく子供の成長を見守っている。未来に夢を抱ける若さが眩しい。

黒子消へ人形が泣く夏芝居

田中 信昭

文楽の人形芝居の最後の見せ場か。文楽の人形芝居は 3 人の黒子が一体の人形を操る。いつか黒子の姿が視界から消え、人形に命が宿る。至芸の極致。

小さくて軽ろきがよろし夏扇

池田ときえ

軽妙で洒落た一句。大きな扇子でバタバタと扇ぐのは野暮。目立たない道具立てと控えめに涼をとる所作が本物の粋を演出する。

河鹿鳴く故郷の溪思い出す

下山 邦夫

六月の奥多摩溪谷で吟行会を実施した。作者はその時河鹿の声を耳にした。あの懐かしい故郷の溪で聞いた澄んだ声を。追憶の一句が生まれた。

能登の闇小さき螢火二つ三つ

河合 和郎

能登半島の夏、例年よりは少なかつたが螢の舞う姿が見られたと報じられた。大自然の生命力と復興に尽力される被災地の方々へのエールとして。

編集後記

新年度が始まりました。より親しんでもらえる「プロバスだより」の作成に鋭意努力することを目標に取り組みたいと思ひませう。

情報委員会



