



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348号

2024 年 11 月 14 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 348 回例会

日 時 令和 6 年 10 月 10 日

場 所 八王子エルシィ

出席者 30 名 出席率 77%

(会員総数 43 名 欠席 9 名 休会 4 名)

1. 開 会 河西例会副委員長

第 348 回例会の開催を告げ、配布資料の確認が行われた。

2. 会長挨拶 塚本会長

10 月例会への出席有難うございます。

はじめに 9 月 13 日に八王子市初宿市長を表敬訪問し、八王子プロバスの活動につき話してきました。その際、初宿市長は市民の様々な皆様とお会いする機会があればと思っているのですと話され、「プロバスの皆様とお話ができるような機会があったら良いですね」と話されました。これを受け、10 月の理事会にて理事の皆さんでこの件につき話し合い、この市長の意向をプロバスでは受け入れる方向で行きましょうということになりました。

本日は近隣のプロバスクラブとの交流促進ということで日野プロバスクラブの方をお招きしました。

6 名の方が参加をされております。お越しいただきありがとうございます。

また合唱祭、30 周年記念事業、会費値上げ等については理事会において慎重に協議をしております。これらの案件については「会員への適切な経過報告と共に多くの会員の声を大切に、ご協力を頂き早く前進する方向で行きましょう」ということになっております。



今日の例会は、今までとは少し運び方を変える試みをしてみました。「歌声を皆さんで楽しもう」というひとときを企画していただきました。楽しみにしててください。

本日の例会も「語り合いたい場、語れる場、学び高まる場」にしましょう。

3. 来賓紹介・挨拶

東京日野プロバスクラブから、小島馨様、後藤一郎様、大島芳幸様、小島明様、小島康義様、保母錠治様をお客様としてお迎えしました。

お客様を代表して、小島馨様からご挨拶をいただきました。



小島馨様ご挨拶

皆様こんにちは。

今日は、幼い頃、母に親戚の家に連れていってもらったきりなうきりなきりな気持ちで参加させていただきました。

8 月に行われました五所川原での全日本プロバス協議会の合流を快く受け入れて下さり、楽しい旅行ができましたこと深く感謝申し上げます。

旅行会社の段取りは、ご一緒できませんでした立川さんが全てお世話下さり、現地等のお世話のリーダー持田律三さんはじめ、会員の皆様に本当にお世話になり有難うございました。



又、全日本プロバス協議会の大役をお勤めになられました田中会長・一瀬幹事・飯田会計・顧問の立川さん大変ご苦勞様でございました。

今後とも、密なる交流よろしく願い申します。

4. ハッピーコイン披露

一瀬副会長からハッピーコイン 15 件の披露がありました。(3~4 ページに掲載)

5. バースデーカード贈呈

10 月生まれの立川 富美代会員、土井俊玄会員、丸山恭会員、岡本宝蔵会員、矢島一雄会員、戸田弘



文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 立川会員、土井会員、丸山会員、塚本会長)

6. 幹事報告

齊藤幹事

ようやく秋の風が感じられます。本日は東京日野プロバスクラブの方をゲストに迎え、OBの大串延子さんにもご出席いただいたの例会です。

今日はいつもより高い席から皆様のお顔が良く見え緊張しています。大勢のご参加があり、狭い位の室内ですが、寄り添って楽しい例会としましょう。お食事後の唄の楽しみもごございます。八王子プロバスの事業の中で「合唱祭」がごございます。プロバスの例会の中でも合唱を楽しむ姿勢がありたいと本日の企画となりました。報告事項や卓話だけでなく、参加型の共に楽しむ例会の形もあって良いと思います。シニア・ダンディーズにもご協力いただき皆様で楽しむ一日としましょう。

また、会費の件は理事会でも検討していますが、会員の皆様の意見も聞きつつ進めていきたいと思えます。

なお、会員の動向ですが、矢島一雄会員が今月から休会となりました。

7. 歌声を楽しむひと時

「歌声を楽しもう」ということで、東京八王子プロバスクラブの「男声合唱団シニア・ダンディーズ」のメンバーと一緒に歌おうという企画です。

団長の立川富美代会員が進行役を務め、シニア・ダンディーズの皆さんが、

1 曲目に 「少年時代」(歌・井上陽水)を

2 曲目 「さびしいカシの木」(詩・やなせたかし ~アンパンマンの原作者、次の朝ドラ主人公)

3 曲目 「木を植える」(詩・谷川俊太郎)を披露しました。大変に素晴らしい歌声でした。

次いで、団員の持田律三会員がリーダー役となり、「高校三年生」(昭和 38 年の歌)を例会出席者全員と大合唱しました。

その後、岩島寛団員がリーダー役となり、「高原列車は行く」(昭和 29 年)を大きな声で合唱しました。



最後にシニア・ダンディーズの皆さんが「歌よありがとう」を披露して、歌を楽しむ会を締めくくりました。歌を楽しむ会の新しい試みは、全員笑顔の中で成功裏に終わることができました。

8. プロバス賛歌

起立・斉唱

9. 閉会

一瀬副会長

本日は東京日野プロバスクラブから 6 人のお客様をお迎えして楽しく交流できましたこと、大変うれしく思います。ありがとうございました。

またシニア・ダンディーズの相変わらず、素晴らしい歌と出席者参加の大合唱、大変良い企画で久しぶりに大きな声で歌うことができ楽しい時間を過ごすことができました。

ただ出席会員数が 30 名というのが少し気がかりです。今後はこれを下限に、お互いの誘い合わせをお願いいたします。

私の健康管理

<私の健康管理>

杉山 友一

私は19歳の時49歳の母を亡くして、母親譲りの体質の自分が、89歳の今日までよく生きていたなと思っているのです。そんな私の健康管理と言えば、



現状は、何やかやと医者から指示された8種類の処方薬を飲みながら、併せて日々の食事管理の毎日ということになります。

そこで一言申し上げたいのですが、日本の医療は身体の一部、個別の障害を発見して病人、患者と称するのですが、WHOでは「健康」＝「元気」のことを言い、個別の臓器の故障の有り無しではなく、

「精神的及び社会的に良好な状態」

と解説しています。とすれば、健康とは「たとえ個別の病気や障害を持っていても、いきいきと生きている、生きようとしている状態」との理解が妥当なのだろうと思います。

過剰なまでの健康第一主義は寧ろ弊害ありと思われれます。「笑う門には福来る」と言われますが、この至言は研究成果としても検証されているそうです。従って、高齢者の日常は、避けられない老化現象の一つや二つの病名は素直に受け入れて、日常生活の「ポジティブ積極」と「ネガティブ控え目・消極」の割合は3対1位が丁度良いのではと心得ている次第です。

古来、一病息災という言葉がありますが、老化の進度に応じて、二病息災、三病息災もまた有りかと理解しながら元気を維持しているところです。

シニア・ダンディーズ活動報告

団長 立川富美代

今年の夏から秋にかけての演奏活動は、大変忙しいものでした。猛暑にも負けずに練習・本番に頑張りました。この秋の演奏活動の実績を紹介しておきます。

7月3日 老人施設「檜の里」

昴・ふるさとの夏の歌5曲 全員合唱

9月16日 老人施設「竹の里」

昴・ふるさとの秋の歌5曲 全員合唱

10月6日 Dr.肥沼バースディフェスタに出演

少年時代・さびしいカシの木・木を植える・歌よありがとう

10月10日 クラブ10月例会に出演

少年時代 ほか、全員合唱 2曲

10月26日 八王子生涯学習フェスティバルに出演
(クリエイトホール)

さびしいカシの木・木を植える 他

最近の選曲はメッセージ性の高い曲を選んで、お聞き頂く人々の心に来るだけ伝わる様に練習しています。高齢になっても地域社会に少しでも役立つことを願い、歌を通しての地域貢献に努力したいと願っています。



(令和6年10月6日 肥沼フェスタ)

ハッピーコイン

◆東京日野プロバスクラブの皆さん、ようこそおいで下さいました。いつもお世話になっています。どうぞ楽しくお過ごしください。

田中 信昭

◆今日は日野プロバスクラブの6人もの方々が親睦のために来てくださり、我らシニア・ダンディーズのコーラスも聴いてくださるとのこと、誠にありがとうございます。頑張ってお歌います。

岩島 寛

◆ひ孫が生後4か月余になりました。だんだん可愛さが増してきました。

土井 俊玄

◆中東やウクライナの戦争が早く終わりますよう祈って。

土井 俊玄

俳句同好会便り

私の一句（十月の句会から）

河合 和郎

文章を書いたり会話を交わすことは脳を刺激して老化を防いでくれるとか。俳句作りなどは良薬そのものに違いない。そんな期待を込めて今月も四苦八苦の末の作品を。

秋麗や太極拳は風に乗る 馬場 征彦

秋風の中、太極拳に興じる人々。「太極拳が風に乗る」とは言い得て絶妙。まさに太極拳は風に乗って舞い踊っているのである。

真珠貝眠る筏や星月夜 田中 信昭

きらめく星空の下、真珠貝を育てる筏が眠っている。幻想的な夢舞台が描かれている。真珠貝・星月夜の取り合わせが一幅の絵画となっている。

秋出水心の堰も破れけり 池田ときえ

地震災害に続いて豪雨の災害。能登の人々は二重の天災に襲われ、心も折れてしまう。心の堰が崩れて夢と希望を失うことが何よりも怖い。

涼風に頬を撫でられ夕散歩 下山 邦夫

秋の近づく夏の夕方、涼しい風に吹かれながらの散歩。心地良いひと時が伝わってくる。中七の措辞に心地よさのすべてが込められている。

城跡に軍団引き連れ秋あかね 野口 浩平

八王子には城跡が多く残されている。武者の一群が行くが如くに秋茜の一群が飛んでいる。作者はその昔に思いを馳せて夢を見ている。

脳天を貫きゆけり秋の雷 飯田富美子

誰しもが首肯する一句。「脳天を貫く」とは言い得て妙。雷が近くに落ちると思わず体が固まるような衝撃がある。俳句的表現が生きている。

相老いの杖を頼りの落葉径 河合 和郎

もう若いころのように速足での散歩などはできない。杖のリズムに合わせて、静かに静かに。誰しもが行く人生の落葉径なのである。

編集後記

今月号は4ページに収まりました。ご協力に感謝します。ジャンルを問いません。紙面を賑やかにしたいと思いますので、皆様からの投稿をお待ちします。
情報委員会

◆本日は、日野プロバスクラブ後藤様をはじめ多くのお客様を迎えて、賑やかに例会が開かれることに感謝して、ハッピー！！ 杉山 友一

◆今年の10月は、シニア・ダンディーズの出番が3回もあります。張り切って歌います。

馬場 征彦

◆先日、何十年か振りにボーリングに行きました！平均スコア、息子160、孫125、私は115で負けました。私も昔はHighScore206があるのに、寂しさを感じました。

ゴルフもスコアは落ちるし、寂しい秋を感じます。UN-HAPPY！！

持田 律三

◆本日の例会には日野プロバスさんから6名の参加です。本当にありがとうございます。短い時間ですがお互いに交流を深め、楽しい時を過ごしたいと思います。

日野プロバスさん。WELCOME HAPPY！！

持田 律三

◆八王子学園八王子高等学校吹奏楽部が今年は6年ぶりに全国大会に。東京都大会にて金賞と共に出場権をもらいましたが、今年はお出場でできませんでした。毎年、数点差で3位となり出場できませんでしたが、今年はお出場で。

また、八王子学園八王子中学校吹奏楽部が東京大会で金賞を。

塚本 吉紀

◆女性OBの方にお声がけしましたが……。女子会もますますにぎやかに盛況になりますように。

飯田 富美子

◆今日は日野プロバスのお客様が大勢みえて、にぎやかな会となります。どうぞごゆっくりとお過ごしください。

飯田 富美子

◆10月20日市民祭の茶会を控え忙しくしていますが、今日もハッピーです。

阿部 治子

◆能登豪雨の災害にお見舞い申し上げます。今日はシニア・ダンディーズの歌声のひとつときが楽しみです。日野プロバスの方々の例会参加、ありがとうございます。

有泉 裕子

◆本日例会ではシニア・ダンディーズの歌と会員皆での“歌声”の企画があるようです。楽しみにしています。

一瀬 明

◆本日は東京日野プロバスクラブから6人の皆さんをお迎えしました。近隣友好クラブとして楽しく交流できたらと思います。

一瀬 明