

2026年 会 員 近 況

メール、葉書等でお寄せいただいた会員の皆様の近況報告です。ご記入ありがとうございました。今年は会員から141通の近況報告を頂きました。昨年度入会された方9名は1ページ目に、退会された方々のお名前は最終ページに掲示いたしました。
(敬称略・文責 今井 英輔)



新入会員

下里 猛雅(多摩市)

武山 直隆(昭島市)

岸 孝浩(横浜市)

再雇用で勤務しているため、定年前とあまり変わりがありません。秋の新製品発売に向けて追い込みの状況です。もうひと踏ん張りです。また、若手への教育目的で病院に見学に連れて行ったり、解剖の説明や検査での実際の使い方のトレーニングをするハンズオンセミナーなど行っています。

プライベートでは、これからの季節はスキーと通年のジョギングを続けていますまた、妻といくライブが楽しんでいます。

後藤 弘之(八王子市)

野波 徹緒(日野市)

自宅近くに農地をお借りし、野菜や果樹を栽培して過ごしております。本格的には初年度であった昨年は猛暑、少雨、病害虫、害鳥と農作業の大変さを体感しました。夏野菜は大打撃を受けましたが、葡萄はそこそこに初収穫できました。乾燥に強い植物ならではの、ですがビギナーズラックにも助けられたと思います。今年は葡萄をより大粒に、梨や桃など育成中の果樹は地道に成長させ、野菜畑では酒の肴を楽しみたいと思っています。

齋藤 吉毅(相模原市)

皆様、昨年10月から一世クラブのメンバーとさせていただきました齋藤吉毅です。

オリンパスから分社した(株)エビデントでは、社長を拝命させていただいておりました。会社設立時に一世クラブの幹部の方々とエビデントの退職者も一世クラブのメンバーとさせていただく調整はしたのですが、その後の会社のバタバタでうまく機能していませんでした。

私自身も令和6年に勇退をすることになり、一世クラブへの参加ができないままでした。ちょっとした連絡の手違いだったのですが、ゴルフを一緒にさせていただいていた、志村さん、岩田さんのご尽力で、ようやく会員となれました。

今後は、エビデントの退職者への勧誘含めて、活動のお手伝いをさせていただく所存です。

龍野 裕(相模原市)

昨年10月、無事に定年退職を迎え、入会しました龍野です。再雇用でフルタイム勤務をしております(このため、平日のイベントには原則参加できません)。仕事は2021年に立ち上げたバリューエンジニアリング(VE)の組織で継続して取り組んでおります。

下の子が大学生で、まだ学費がかかりますが、これからの人生をいかに楽しむか、ワクワクしています。改めて、よろしくお願いいたします。

古川 喜之(八王子市)

昨年10月に退職しました。よろしくお願いいたします。定期総会に参加します。

田口 晶弘(品川区)

相原 守(八王子市)

夏にはラストチャンスと思い大阪万博へ行きましたが、家に戻って数日寝込みました。

全長約 9,000km 仮想日本一周は、本州へ戻り、あと450km 位となり、陸前高田と仙台の間にいます。

散歩の友の犬が亡くなり体力・気力ともに落ち、歩く距離は秋以降に特に格段に短くなり、東京まであと2～3年？はかかりそうです。



阿川 正夫(稲城市)

今年で6回目の年男を迎えます。昨年は、春に母の17回忌、夏にコロナ感染し10日ほどダウンしていましたが、秋に4人目の孫の誕生、2人目の孫の七五三等のイベントが重なり忙しい年でした。

最近では体力の衰えもありますが、相変わらず趣味のゴルフや家庭菜園を楽しんでいます。

秋山 武雄(調布市)

元旦に実家へ行き兄弟たちと酒を酌み交わしながら年に一度の談笑を・・・

長兄は今年93歳、次兄は90歳・・・足腰も以前に比べると？ 言っていることも？？三兄は87歳で入院中とのこと・・・自分は83歳。

もう直ぐの自分がそこに居るようで・・・・・・あまり考えず・・・と考えてしまいました？？？



揚石 昌樹(横浜市)

私も先月遂に傘寿の歳となりましたが、まずまず元気にしております。テニスはまだ続けておりますが、最近ではプレーする回数も減り、むしろ旅行にあてる時間が増えてきました。

今日は带状疱疹のワクチン接種を受けてきたのですが、医者から「本当に80歳ですか、お若くみえますねー」と言われすこぶるご機嫌です。今年も宜しくお願いします。

朝倉 雅彦(杉並区)

朝倉 康夫(八王子市)

大学のキャリアセンターでの就活支援業務は10年目になりましたが、相談に来室してくれる学生は毎年若返るため、いつも新鮮な気持ちで仕事に向き合っています。

一方、ゴルフのスコアは横這い状態。水彩画の腕前は迷走状態です。



就活支援業務

安達 英之(相模原市)

阿部 富男(国分寺市)

荒木 直幹(八王子市)

有泉 和人(八王子市)

1年がアツと言う間経ってしまい今年79歳になります。2年前よりノルディックウォーキングを始め、週3回5Km／回歩いています。

小学生の孫とキャッチボールをしましたが、体力の



差を思い知らされました今年は余裕を持った旅行、近くの山の散策を続けたいと思っています。

有馬 平八(伊那市)

相変わらず家庭菜園で土と戯れています。

昨年は近所の菜園仲間から白菜の苗をいただいたので、初めて白菜栽培に挑戦しました。素晴らしい白菜が収穫できたので白菜鍋・白菜の塩漬けなど白菜料理を楽しんでいます。

有賀 修治(調布市)

石井 勉(日野市)

皆様明けましておめでとうございます。

小生は昨年 10 月に救急車で多摩南部病院に運ばれて、救急治療受け何とか生還しました。現在は糖尿病治療と循環器の治療にインシュリン注射と投薬治療を受けています。

現在はゴルフもやめて、テレビとパソコンで、ゲームで毎日過ごしています。

石川 弘(あきる野市)

オリンパスから独立した「OM デジタルソリューションズ」の写真クラブに入って気の向くままに写真を撮っています。

若い会員に合わせる為にはスマホの「ライン」のメンバーになって情報交換が出来ないと不便なのでなんとか頑張っていますが、小さい字は読めず、指タッチで入力しようとしても反応してくれず(多分、古くなった皮膚のせい?)、なってみないと判らない高齢(86歳)の現実を味わっています。

行事が重ならない時は一世クラブの「歩こう会」に参加させてもらっていますが、この時は1万歩を歩かなければならないので大きな励みになっています。

石崎 敏文(相模原市)

喜寿を過ぎてからの最近では自分の身体の衰えに、いら立ちを感じる日々が多いですね。75歳位までは良かったのですが、指先の湿り気が無くなり、新聞やスーパーの袋が開けない、最近では細かい動作で手が震え思う様に出来ない、菓子の袋やペットボトルを開けるのが大変になり、いらいらする事が多く成りまし

た。

まだまだ元気とは行かず身体的変化を感じ、大きな事故前に免許返納時期を考えなければと思うのですが、便利な生活に決断が付きません。先輩の皆様からの解決方法やアドバイスを頂きたいと思う日々です。

石橋 正行(多摩市)

伊藤 憲一(八王子市)

ほぼ健康に過ごしています。昨年と同じく、フルート練習と散歩を兼ねた野鳥撮影を続けています。

伊藤 弘(八王子市)

最後のチャンスと思って 1 年前に中型バイクを購入しました。25 年ぶりでしたが、6000km 走ってかなり慣れてきました。

関東・甲信であまり訪れたことのなかったところを探して巡っています。楽しい趣味が一つ増えました。



稲田 昂(八王子市)

稲葉 幸司(八王子市)

井上 喜重郎(八王子市)

孫の入試が一段落し、3年振りに子供と孫 5 人と全員集合ができ賑やかな正月になり、孫にはお年玉を手渡しが出来た。3年前は皆でトランプを楽しんだが、今回は孫達はゲームソフトで遊び、大人は蚊帳の外に。

孫達が帰って、1月4日八王子市弓道連盟の初射月例会に参加した。恒例の余興である、扇的と金的があり今年もまぐれ当たりして、2年連続の金的を射止めた。まぐれもまぐれで、28m先の直径 9cmの的によく当たってくれたものと!

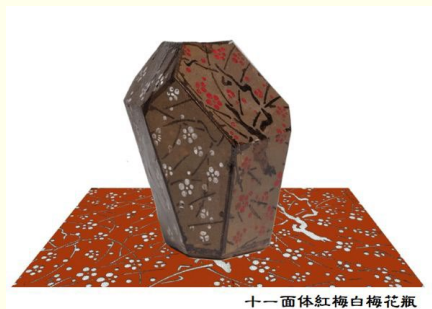
顧みれば、昨年の金的に的の中から運が好転したの

か、2月には明治神宮で念願だった参段昇段も叶った！今年、男の平均寿命を超え、元気だけが取り柄の自分だが、明日から行く元東京テニス班仲間と30年振りになる志賀高原スキーを楽しみにしている。

井上 康夫(八王子市)

昨年7月号に「暮らしのアイデア 2025 その1」を寄稿しましたが、寄稿後に整形外科で骨密度を測定してもらったら、30歳台でした。骨芽細胞を刺激する地団駄運動のお陰でしょう。やり方、期待される効果は「地団駄運動」でyoutubeにアップしてありますので、ご覧になりお試しください。

お陰様で元気ですので、今年も家族を大事にしながら、阿波踊り・陶芸・画像処理同好会等を楽しみたいと思います。写真は、試作を重ねましたが奇跡的にうまくまとまった花瓶です。



今井 英輔(府中市)

昨年11月、3週間の入院生活をした。静かに過ごした。お陰で、20歳前から吸っていた煙草は禁煙。そして禁酒。お前は偉い！！と自分を褒めた！！



今井 利廣(八王子市)

体調はまずまずで、テニス・水彩画・町内活動のボランティア等続いています。但し、溪流釣りは卒業しました。クマも怖いので。



今野 博文(埼玉県飯能市)

岩澤 照夫(八王子市)

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

私は現在、施設管理業務で月8～12日位、パートで働いております。その現場では、最高齢は、79歳でしたがその方は昨年秋退職されました。73歳前後の人が私含めて3人おりましたが、1人今年の1月で退職します。辞める方は、友人も仕事しなくなったので、一緒に旅行等で遊びたいと言っておりました。当たり前ですよ。私も今年、退職や転職を考えております。高年齢ですが、生活の為や遊ぶ金欲しさに働いている方が多いようです。

新物好きな私は、PC系や、スマホが好きなので、ファイルやソフト互換性がないのに、買ってしまって棚上げ状態になってしまっている情報機器を使い、トラブって、はまっております。今後は、皆さまの活動に参加したいと思っています。よろしくお願いします。

岩田 神二(八王子市)

オリンパスの再雇用も残り1年2ヶ月間となりました(2027年2月で65歳となり、契約満了です)。

一世クラブでは会計を担当し2年目となります。昨年度は赤字の計画でしたが、役員の皆様の改善努力のお蔭で、単年度黒字で締める事が出来ました。

今年度も皆様のご支援を頂き、会員の皆様に満足頂ける会計運用を心がけていきます。宜しくお願いします。

上澤 豊(八王子市)

夏はアルプスで残った長い急登の笠ヶ岳をラストチャンスと思い計画したが雨予報で断念し



上州の武尊山と日光白根山の百名山を2つ登頂。

苗場山

秋は秘境秋山郷の民宿で熊鍋を味わった翌日に登った苗場山の雄大な草紅葉を堪能して、下山後に

SNS映えの清津峡トンネルのアートと井(どんぶり)からはみだした津南ポークのカツ丼を味わった。

トレッキング会が高齢化でリタイヤが続発し課題もあったが、人気の高尾山は初参加もあり今後の手掛かりを得た。

牛山 一雄(昭島市)

ここ数年、松茸の発生場所を発見することが多くなり、嬉しく思っています。山の中の風景や記憶だけで特定な場所へ歩いていくというのは意外と難しいものです。スマートフォンのGPSでは精度があまり良くなく、不満に思っていました。精度向上を期待してスマートウォッチを購入しました。練習で近所の散歩、溪流釣りの移動ルートなどを記録して仲間と共有したりしました。結果、秋のきのこ採りでは満足な結果を得られました。

宇田川 祐輔(八王子市)

ご無沙汰しております。オリンパスを2019年に退職後、京都の企業に勤めておりましたが、勤め先が昨年民事再生となったため、昨年末に退職しました。

プライベートでは、京都芸術大学の通信教育部芸術学科洋画コースを昨春卒業し、芸術学士の学位を取得しました。その後、大学院に進み、現在は進級に向けて研究課題の提出に追われています。大変ですが、楽しんでます。

健康面では、昨年夏に正常圧水頭症のシャント手術を受けました。手術前は歩きにくさを感じていましたが、おかげさまで、術後の経過は良好で歩きにくさはなくなりました。元気にしております。

打越 元(小金井市)

今更何を言っているのかだが、5歳毎に劣化していくことを改めて実感している。寂しいが寄る年波には勝てない。でも前向きに進むしかない。

老化に逆らいやりたいことはコツコツとやってきた。趣味の“郵趣”だ。60余年分の収集成果(?)の大整理に取りかかってこの5年、仲間3人を中心にカラー資料や掛け放題スマホを駆使して情報交流を気ままに楽しんでいる。

今年も“Never Stay Still”は変わらないー

内山 健一(相模原市)

オリンパス入社から続いている同期会(しれた会)を昨年11月13日に八王子セレオ北館の寿司田で開催しました。新型コロナウイルス感染前までは、毎年飲み会か旅行などをしていましたが、コロナウイルス感染状況もあり今回は入社から60周年同期会として久しぶりに集まり再開しました。

今年度で傘寿を迎える男12名の皆さんが元気に笑顔で会えて喜びあいました。私も自慢の仲間と再会できて元気をもらい良かったです。

今年も地域のボランティア、ソフトテニス、ゴルフなど健康に気をつけながら継続したいと思います。

宇津木 正男(板橋区)

歳相当なれど元気に過ごしています。

ト部 泰弘(千葉県市川市)

榎本 武明(葛飾区)

1月22日で81歳になりました。健康維持のため毎朝、家内と1時間の散歩を続けています。途中休みながらですが、一日のスタートが気持ちよく切れます。

ほかにボケ防止のため週一度の健康麻雀と、月一回の句会も続けています。句会は毎回4句を提出して、会員から特選は2点、並選は1点の点数がもらえます。この歳になってもたくさん点が入ると嬉しいものです。



遠藤 到(八王子市)

大石 誠(昭島市)

大木 靖彦(埼玉県飯能市)

コロナ禍で中断していた学生の頃からの友人と続けている絵の展示会も軌道に乗り、学生時代の先輩後輩との交流も再開できはじめて、気持ち的に充実した日々を送っています。

一方、昨年秋に義母と親族をなくし、次々と先達を失っていく悲しみも味わっています。昨年初頭に人生で一番の病を経験して、日々の健康の大切さと失われていく体力を大事にすることを心がけ日々を過ごしています。



大川 金保(相模原市)

大崎 行雄(埼玉県川口市)

大澤 俊雄(八王子市)

今年も病院通いとデイサービス週二回の毎日です。よろしくお願いします。

大島 建(八王子市)

太田 孝雄(八王子市)

大谷 正樹(八王子市)

太西 伸幸(町田市)

現在、OM デジタルソリューションズ(株)と(株)JPMCの2社で働いております。OM デジタルソリューションズ(株)は週に4日、(株)JPMC は週に1日勤務しておりますので、合計で週5日となり、フルタイムで勤務しています。従いまして、ゆっくり旅行等を楽しむのはもう少し後になりそうです。

大野 国男(中野区)

昨年10月、奥日光に行った際の帰り、東照宮近くのにぎやかな場所の土産物屋の主人と熊の話になりました。奥日光の山の方は、東北のようなことはない。宿泊した宿の人に聞いた事を話すと、この店の前の交差点を数日前に熊が横切っていたと言われ、顔を合わせなかったことにホッとしました。

今年は山の方はやめて、海に近い場所にしようかと思っています。皆さまもお出かけの際は、気を付けてください。

大矢 博(八王子市)

岡崎 博(八王子市)

岡田 淳二(日野市)

「病氣と仲良く暮らす毎日ですが、作品展開催のお手伝いだけはやり遂げたいと思っています。多くの方々からの出展を期待します。」

小川 智久(国立市)

小川 治男(八王子市)

沖田 加一(茨城県龍ケ崎市)

小口 治(八王子市)

月に2～3回、ノコギリとナタを携えて裏高尾の山林と武蔵五日市の里山で森づくり活動をしています。作業仲間は年寄りが多く、毎年活力が落ちています。

帰りの反省会(居酒屋)が楽しみで行っているようなものです。



里山で森づくり活動

小口 武人(国分寺市)

昨年7月に心房細動による不整脈と診断され8月にカテーテルアブレーションの手術。自覚症状があったわけでもないのでオペ後も特に変化なし。

ただ、酒は心臓によくないからと、以来やめて半年以上。60年以上飲んできたからいい潮時か。楽しむ程度に時々少し飲むのは構わないと医者と言う。

尾佐 達朗(埼玉県・所沢市)

小田切 千代彦(八王子市)

高齢(90歳)になり身辺整理をはじめている。とは言え、50冊余りのアルバムやボランティア用マジックの道具などは捨てられない。(残された者には迷惑だろうが)まだまだ生きていくということかな。

男澤 太加志(八王子市)

神奈川在住の義母のサポートで、頻繁に往復する日が続いています。また、その合間を見て自身の糖尿病対策で、ジム通いを始めています。
(まだ顔を出すことができていなくてすみません。)

小野 隆志(多摩市)

小俣 勝美(相模原市)

今年も近くの中学校で技能員として働く予定です、趣味のカヌーは昨年、長野県の犀川を下りましたが今年はどうしようかと考えています。



犀川(安曇野)

尾本 達彦(八王子市)

昨年は、新年早々インフルにかかり、元旦に休日診療の医者に行く羽目になりました。その後はこの一年体調を崩すこともなく、健康で過ごせるのをありがたいと思っています。

最近終活の為、息子夫婦に応援してもらいながら、少しずつ、身の回りの整理を始めましたが、いざとなると捨てる決心がつかず、息子たちの強制力が頼りの状況です。

小山 清夫(大分県大分市)

折茂 亮一(青梅市)

相変わらずへぼゴルフを少々と百姓をやっているが、加齢を感じている。力がなくなり、簡単な仕事もなかなか終わらない。その上、昨夏は熱暑で、里芋などは全部枯れてしまったが、なんとか続けている。

田舎の実家も 720 坪あり、面倒見も、もう限界を感じている。

片倉 知二(八王子市)

平々凡々と過ごしています。今年は何か変えねば！

加藤 義幸(神奈川県川崎市)

老体鞭打って頑張っています。会員のみなさまも健康には十分にお気を付けください。

門田利彦(神奈川県川崎市)

SNS の「Threads」にはまっています。株投資の情報交換で役立っていますが、TVやマスコミの？な偏向報道や美術大学等に外人学生が急激に増えているのは何故だろうとか、中国とのハラハラする日中関係など昨今の疑問が氷解しました。

世の中の動きを知る新しい情報源として大変面白いのでぜひ覗いてみて下さい。きっと役立ちますよ。

金森 徹(神奈川県横浜市)

金子 守(埼玉県飯能市)

昨年同様、今年も日本医療研究開発機構(AMED)にて、フルタイムで勤務しております。昨今、医療分野での技術開発においては、ベンチャー企業が大きな役割を果たしてきております。AMED でもベンチャー企業を対象として事業が増えてきております。

私も昨年から創薬ベンチャー企業による技術開発を支援する事業を担当しております。医療機器開発とは勝手が違い戸惑うことが多いですが、新しいことを学ぶのは大変楽しいです。

今年の年末年始も妻とベトナム(ダラット)で迎えました。ベトナムは、物価が安い、料理も美味しく、とても楽しく過ごせました。もし海外に行かれる計画をお持ちでしたら、ぜひ検討してみてください。

金平 克之(八王子市)

上條 正美(八王子市)

神原 浩司(八王子市)

昨年と大きな変化はありません。会報で2回ほど書かせていただきましたが、相変わらず、

- ・小学校での放課後子供教室で子供たちの宿題を手伝っております。
- ・地元の防災活動のお手伝い
- ・日本での就職を希望するアジアの学生のお手伝い等をしております。



子供教室

加茂 幸雄(埼玉県朝霞市)

昨年80歳の傘寿を迎えました。30年～40年前の職場の仲間が傘寿の祝いということで、新宿で会合を持ってくれました。当時の厳しい職場の仲間なので懐かしく話ことができました。

本人は、記憶力の低下などがありますが、健康で生活をしています。毎日が日曜です。

唐木 幸子(日野市)

古希を迎えて、小・中・高・大学の同窓会が何度もありました。元気で出席できる喜びを感じつつ、沢山の懐かしい同級生との再会に胸がいっぱいでした。

秋に東欧ポーランドに一人旅。フランフル著『夜と霧』を読んだ時からホロコーストをこの目で見たいと願って来た想いを果たすことが出来ました。街中では英語表記が少なく焦りましたが、Google Map を頼りに電車やトロリーバスに乗ってクラクフ、ワルシャワや静かな村々を堪能。ヴェリチカ岩塩坑、ショパンやキュリー夫人の生家では気の済むまで過ごせて大満足の10日間でした。



ショパンの生家

今年も、立川管弦楽団でのフルート演奏を楽しみ、阪神タイガースの観戦行脚の計画を立てています。

唐沢 正(八王子市)

2月に78歳になります。75歳を過ぎたら年を取るのがやたらと早く感じます。

車の運転能力が気持ちとは裏腹に低下している感がありますので、これを機に運転免許証の返納を考えています。



川崎 正美(八王子市)

今年80歳を迎えますが、昨年のAI関連の講演会は良い思い出となりました。進歩の早いAI分野の新しい情報や技術を学ぶのは容易ではありませんが、中小企業向けの勉強会などにも活用しております。

毎日7～8,000歩の散歩を続けて健康維持に努めておりますが、メタボ体型はなかなか改善せず、最近では酒もめっきり弱くなりました。ただし好奇心だけは衰えを知らず、こちらは今も健在です。

川島 克之(神奈川県川崎市)

昨年の私の健康状態は散々でした。秋の定期健診では血小板の濃度が著しく高いことが判明。近くの病院の血液内科で診てもらったところ本態性血小板血症と診断されました。血栓ができるリスクが高いということで今は血小板の濃度を下げる薬を服用しています。

実は私は6年前軽い脳梗塞を患ったのですが、当時の血小板の濃度が、現在と同じだったことが今になって判明。その後いったん濃度は低下したのですが、昨年夏何故か急上昇したようです。

川島 隆(八王子市)

河添 光男(府中市)

参加している句会の優秀句を東京新聞の俳壇に投句することになり、昨年は「編笠にルージュ覗かせ風の盆」他1句が掲載されました。

また、これまで国内旅行は車を使っていたのですが、運転に限界が来ることを睨んで、新幹線で熱海に出かけました。今回は試行と位置付けての短い旅

でしたが、切符の購入や荷物の扱いなど、配慮すべきことが違っていることを痛感しました。

総会、研修
会は、ちょうど
通院が重なっ
て今回は欠席
させていただき
ます。



河野 芳弘(府中市)

北島 保男(八王子市)

北原 良一(八王子市)

「身体が動く内に……」と昨年は欧州(クロアチア、オーストリア、チェコ、ドイツ)、孫と一緒にハワイに旅行しました。

また、43年ぶりに変えたオーディオセットで音楽を聴きまくっています。

絹川 正彦(相模原市)

おかげさまでまだ元気ですのでフルタイムで他社に勤務しております。

木下 薫(昭島市)

まだまだ人並には動いています。テニス、カラオケ、ウクレレの三本柱で日々過ごしています。

木下 智之(八王子市)

木村 伸二(八王子市)

窪川 広昭(相模原市)

黒沢 正明(八王子市)

オリンパス退職後、八王子市立高尾山学園で12年間校長を務め、6年度末で退職しました。

現在は豊島区教育委員会で12年間積み上げた知見を活かして不登校対策スーパーバイザーとして勤務しています。また併せて文部科学省学びの多様な学校マイスターや文部科学省中央教育審議会WGの副主査も勤めています。

全国の不登校の児童生徒の軽減の一助になれば
と思い様々な自治体へ助言をしています。
現役の校長より多忙な感じの毎日です。

桑野 祐吉(埼玉県新座市)

小泉 清((相模原市)

2月に48年間住んだ戸建てから団地(低級分譲中古マンション)に移転します。更なる高齢化に備えるためです。橋本駅にバスで7分、バス停は直ぐそばに。生活に必要な商業施設は殆ど200メートル以内。近くには市営の北公園や、温泉「湯楽の里」があります。現在の住まいよりはずっと生活しやすい筈……?

小泉 俊彰((相模原市)

小島 周夫(八王子市)

後藤 弘之(八王子市)

小納 良一(八王子市)

此村 優(立川市)

小林 正雄(日野市)

穏やかな安全の日常に感謝です。願わくば、高市政権の経済施策がうまく行くことを願っています。

小林 正敏(八王子市)

小林 實(八王子市)

駒崎 孝介(世田谷区)

五味 俊明(国分寺市)

古山 高通(町田市)

昨年はコロナに感染し、回復するまでに約3か月近く掛かり、つくづく体力の低下を実感しました。

今年、80歳となりますので無理せずに免疫力向上の体操などをして、元気で過ごす事を目標に過ごします。

小山 利量(八王子市)

齋藤 公宏(あきる野市)

斎藤 昭一(神奈川県大和市)

斎藤 隆(武蔵野市)

血管のステント3本に加えて、右眼球に定期的注射が必要になったりして苦戦していますが、なんとかそれなりに過ごしております。正月は台北に旅しました。

楽しみは幕末の歴史調べで、昔、学校で習ったものが大きく変わっています。例えば、江戸城の無血開城について、西郷隆盛と勝海舟の折衝はその前から既に進んでいたとか。さらに、その西郷の肖像は親族の写真を参考に描かれたとか。ネタは尽きません。



江戸城の無血開城

佐伯 忠(八王子市)

櫻田 雅彦(町田市)

笹 宏行(渋谷区)

皆様、ご無沙汰しております。笹です。

昨年の9月で70歳になりました。振り返れば「あっ！」という間の70年。楽しかったことはあまり記憶に残らず、プレッシャー続きの事ばかり思い出されます。

でも、昨年は株主代表訴訟も終わり、ようやく一息かと思っています。健康に気を配り、何とか1年でも長く人生を楽しめるように頑張ります。

笹井 嗣久(相模原市)

2019年1月に定年退職、2021年3月に再雇用を卒業、独立、開業してから早5年近くが経ちまし

た。仕事は医療機器の設計、開発、製造、規格取得のコンサルタントをしております。

プライベートではこの2月に4人目の孫が生まれる予定で、益々賑やかになりそうです。健康面では2023年は基底細胞癌の切除手術、2024年は椎間板ヘルニアで歩行困難、2025年は感染症で救急搬送とひと月の入院、などを経験し、その都度病からのサバイバーとして蘇っています。

現在では、週に2〜3回のテニス、週1回のソフトボールなど年中日焼けて真っ黒状態で元気です。一世クラブのイベントにはなかなか参加できませんが、会報は楽しく読ませて頂いております。本年も盛会でありますように。

笹川 克義(日野市)

佐藤 次郎(相模原市)

佐藤 忠男(八王子市)

去年は体に急に疲れがきたようで、心なしか歩くスピードが落ちハイキングでは足を攣る始末であった。

また例年に比べ読書が極端に減ってしまった。最近はおてきたみたいと、言われることが多いので、心身とも少し頑張っていきたいと思う。

佐藤 有一(相模原市)

庭木が大きくなり手入れにも、高い脚立に上り作業するので危険です。高さを少し低くしたりして家庭菜園を行なっています。狭い場所での菜園ではどうしても連作が避けられず、作物の出来が悪くなります。

妻の実家で未耕作の畑があり、その場所を借りました。未耕作地のため、スギナ・ヤブカラシ等が沢山茂っています。根茎を取り除くのに土を深く掘り起こす必要があり、大変でした。しかし苦労は報われました。土地が新しいので、島ラッキョウ・ゴーヤ・ミニトマト・唐辛子・シシトウ・里芋等の出来具合は最高でした。沢山取れすぎて知人や近所の方々におすそ分けしました。

今は無農薬・有機肥料栽培のブロッコリーを収穫しています。味は甘みがあり茎まで柔らかく、茹でてマヨネーズと味噌を混ぜた調味料を付けると最高で、安心して食べています。



ブロッコリーの味噌マヨネーズあえ

篠沢 重実(八王子市)

篠原 大三(府中市)

70代も中ごろになりました。だんだんと活動範囲が狭くなるようで少し寂しく感じることもできました。コミュニティの人たちと交流を深めて張り合いをもちたいと思っています。

美術館の対話型鑑賞のボランティアでは小中学校の子供たちとの会話で元気をもらっています。地域のテニスサークルでは仲間と茶飲み話をしながら体を動かしています。

篠原 敏夫(調布市)

柴 友男(神奈川県川崎市)

清水 晃(日野市)

志村 明彦(福生市)

下崎 伸夫(府中市)

昨年と変わらない生活をしています。何年か前に血糖値が高いことを健康診断で指摘を受け、薬に頼ることなく、出来れば現状より改善、少なくとも現状維持を目指し、日々HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)に対峙して、悪化防止に挑んでいます。「要治療ギリギリ」との診断の下、何とか3年となりました。

バランスの良い食事、適切な運動、普通の生活を心掛け、何とか乗り切って行きたいと思っています。

下里 猛雅(多摩市)

下田 直水(東大和市)

皆様、日々いかがお過ごしですか？68歳を過ぎましたが、医療開発、製造の経験を活かし、厚労省の行政法人で未だ現役で働いております。とは言え、想像がつくと思いますが、種々の高齢による健康状態により、四苦八苦の状態です。それもこの春、終了し、何か地域のために貢献できないか模索中です。

趣味らしいものはないですが、妻と国内外を問わず、行けるうち行こうと旅行を計画しています。(昨年は、海外旅行2回、国内旅行2回。年甲斐もなく、セブ島で40年以上前の素潜りダイビングを再現しました)。それ以外は、4人の孫と遊ぶことぐらいです。

しかし、腰痛がひどく、孫が走ると追いつけなくなり、という日常です。軽い山歩きは好きですが、熊出没のため、この秋はすべてとりやめました。皆様と軽い山歩きができれば、幸いです。

陣野 孝光(八王子市)

最近とみに外出することが減り、足の弱りを痛切に感じています。なんとかせねばと思っているところです。歩こう会への参加は、ついて行けないのではないかと、二の足を踏んでいます。

オカリナを始めて10年経ちます。今はこの練習や発表会への参加が生活の柱となっています。3年前になりますが、いちょう小ホールで熊谷さんとデュエットしたことが楽しく蘇ります。

もう一つの柱は、近くの小学校などで理科教室の講師やアシスタントをすることです。

今後、住んでいる団地の子供達を対象に教室をやろうと目論んでいます。



オカリナ

菅沢 充雄(相模原市)

無事新しい年を迎えることが出来ました。丈夫に生んでくれた両親に感謝です。

今年も週一ゴルフと小さな菜園作りを楽しんで行きたいと思っています。

鈴木 達哉(世田谷区)

鈴木 康雄(八王子市)

関 則夫(八王子市)

太楽 勇(八王子市)

あけましておめでとうございます。元気でお正月を迎えることができました。今年も地元シニアクラブの活動で忙しくなりそうです。

高木 孝二(町田市)

昨年夏にハント症候群と脳梗塞を患い、現在、顔面麻痺は若干残るが、日常生活には殆ど支障ない状態まで回復している。昨年夏猛暑の中で草刈りボランティアに夢中になり、疲労と脱水が要因かと。当たり前の事だが、夏の野外活動では適度な休憩と十分な水分補給を心掛けましょう！

高木 武司(町田市)

高瀬 弘(八王子市)

高橋 功(大田区)

60余年間活躍した車の免許証を昨年11月84歳の誕生日を機に返納し、車も処分しました。車に対する未練はなく、むしろ長い間大きな事故もなく過ごせたことを感謝するばかりです。

1月3日は恒例のヨットの初乗り。相模湾から望む大きな富士山は、今年は雪も多く凛々しい姿で、海は穏やかで陽射しも一杯。穏やかな正月を迎えました。そろそろヨットも引退です。



高橋 直幸(八王子市)

高橋 光明(八王子市)

本年も宜しくお願い致します。一世クラブでは画像処理同好会に所属し、2ヶ月に1回のZoom定例会に参加しています。

その他、町内会の副会長、浅間神社の責任宮総代として年間行事に携わっています。因みに年間行事は以下の通りです。

- ・町内会:お花見、夏祭り、子供神輿、もちつき大会、年末夜警
- ・浅間神社:元旦祭、初午祭、宵宮祭(だんご祭り)、例大祭、八王子祭り、七五三のお祝い、越年祭

高橋 裕一郎(新宿区)

まだまだ走り回れると油断していたところ、昨年後半から両膝が故障し、現在復旧作業中です。

交換は出来ない為、予防保全に重きをおくべきでした。まだやりたい事がたくさんあるので、これを機会に身体を鍛え直そうと思っています。皆様もご自愛下さい。

高見 昭好(埼玉県日高市)

高山 修一(八王子市)

昨年 75 歳になり、日本医療研究開発機構の仕事は終了となり、公益財団法人医療機器センターで週一日の仕事のみになりました。

自治会の仕事は 15 年継続し、昨年から自治会長をやっています。祭りなどの事業はまあまあだったものの、役員のなり手が無く、四苦八苦しています。畑も続けており、昨年も子ども会の芋ほりを行いました。

寶 敏行(埼玉県さいたま市)

瀧澤 辰雄(山梨県笛吹市)

ドライアイ眼科、歯垢歯科、前立腺ホルモン療法、耳鼻清掃等々モグラたたき定期通院。腰痛治療飲み薬週 1 回他注射治療丸 2 年。

軽自運転可、古墳巡り軽散歩を日課、ほぼ自活、三食の確保最優先、竹竿作り小継続、日常生活維持が人生目的化・・・

政党ボランティア活動少々、演歌推し活少々、大変と云えば大変・充実と云えば自賛充実???

自治会活動脱退(御札・諸会費は参加)

後、子孫達の健康と成長ですね、段々遠出が難しくなっています・・・因みに S16. 6 生です・・・早々

田倉 勲(八王子市)

武田 知恵子(国分寺市)

昨年 3 月に退職した。

さあ！やってみたい事は？情報収集や体験をしてみると、やはり今までに手をかけたことのある事(花、キーボード音楽、会話、書く、時々旅、ジム・現在週 5 日)、そして地域に馴染む事であった。

生け花は、オリンパスの華道部の方々と経験した(10 年間)おかげで、お部屋にいつもお花を飾る楽しみがある。4 月からは、新たな先生と生徒さんの中で、素敵な作品を見る喜びがある。



近所のお友達とお菓子作りとランチ、そしてお喋りを定期で楽しんでいる。お菓子を作れるようになり嬉しくて、知人達にプレゼントさせてもらい楽しんでいる。

新たな生活を始めて、光陰矢の如しで毎日が過ぎていることに気づく。だからこそ、1日を大切に健康で精一杯生きようと思う。

田中 勉(八王子市)

東京大学の外国人学生に対する日本語学習サポートのボランティアはこの 1 月をもって終了しますが、地元八王子でのボランティアは相変わらず続けます。

併せて週 2 回ほどのジムでの運動習慣は大事にしたいと思います。どちらもどこまで続けられるか分かりませんが、出来るだけ続けたいと思っています。

田中 政司(府中市)

田中 久勝(調布市)

田邊 知之(あきるの市)

田原 高(国分寺市)

恒藤 克彦(相模原市)

鶴川 敏雄(町田市)

昨年は「上行結腸ガン」で入院しましたが、術後変化もなく元気でいます。

防音工事等が入ったため、昨年1年間は忙しい毎日でした。日常生活では特に変化はありません。趣味は変わらず続けています。

寺田 昌章(八王子市)

肺癌手術後5年目で、切除近くのリンパ節に転移、抗がん剤治療4ヶ月。この間だるさと食欲不振で、寝てばかりいた結果、癌は縮小したが体力、筋力低下とリュウマチのように手のこわばりと、指の動きが悪くなりハビリ中です。

3ヶ月ほどたちますが、体力と筋力は回復に向かっていますが手、指の動きはまだ回復していません。毎週病院通いです。手指の働きの重要性を改めて感じています。皆さんもお大事に。

東福寺 幾夫(日野市)

大学教員をまだ続けていますが、少子化の影響を受けています。定員確保は徐々に難しくなりつつあります。まだ就職状況はいいのですが、学生指導もエネルギーが必要になっています。そんな状況ですが、まだ元気に教壇に立っています。

健康のありがたみを感じる日々です。皆様もどうぞ、健やかにお過ごしください。



戸敷 瞳(八王子市)

利安 功次(八王子市)

戸塚 泰(日野市)

特に変わりなく過ごしています。A I 万能と騒がれる時代に、スマホも持たず、“原始生活”を送っています。

戸邊 了介(国分寺)

元気に新年を迎えました…

昨年は、入院・手術が無く⇒「年 4 回」の内視鏡検査で体調管理が出来ました…

でも！本年は「2 月 25 日」食道癌の「6 回目手術」を東海大八王子病院で施術～10 日間の入院予定で準備中です。一昨年 2 回目の喉頭癌の「EMR」施術でしたので 79 年の人生で＝8 回も「癌手術」を経験します…。内視鏡営業の仕事を担当出来た事で、内視鏡手術の名医との出会いに感謝しています。

都営住宅管理人の仕事は「15 年目」になりますが、健康管理も含めて「80 才」現役を楽しみながら継続したいと思う昨今です。

飛内 正敏(稲城市)

昨年 3 月末に前職を退職し、旅行などしながら、しばらくリフレッシュしていました。11 月からはオリンパスの先輩に紹介して頂いた、中小企業基盤整備機構で働いています。勤務地が都心なので、老体には満員電車での通勤がこたえますが、足腰の鍛錬にはなりそうです。

豊島 安伸(神奈川県座間市)

満員電車での通勤がこたえますが、足腰の鍛錬にはなりそうです。

永井 和(八王子)

今年、傘寿を迎える。

64歳の時、ST4の胃がんで胃全摘、その後食道・腹膜・膀胱・再度食道とがん手術・抗がん剤治療が続いた。幸い22年半ば以降無事に過ごしている。

以前は囲碁が趣味の中心であったが、コロナ禍で対面での対局を中断し、技術書のみで我慢。今は図書館で小説を借り読書にいそしんでいる。又、リタイヤ後始めたハーモニカは、サークルに入り月2回の例会のほか、月1回施設等にボランティア演奏をして楽しんでいる。

がんでお悩みの方、連絡して下されば、微力ながらアドバイスできると思います。

E メール nyawara@sepia.ocn.ne.jp

中根 毅(八王子市)

中野 研一(千葉県成田市)

現在健康がすぐれません。2 月から病院に入院する予定です。皆様長い間色々ありがとうございます。退院の際、ご連絡いたします。

長野 隆(豊島区)

昨年末から、健康維持のために夫婦でジムに通い始めました。多くのご高齢の方々（特に女性が多い印象です）が、日中を通してジムで過ごされている様子を目にするのは初めてでしたが、皆さんとてもお元気で、まさに健康寿命を延ばしていच्छるのだと感じました。

私も健康寿命を延ばすべく、できるだけ時間を作ってジムで過ごすようにしていますが、最近腰痛を発症してしまい、モチベーションがやや低下しがちなのが課題です。改めて、体が資本であることを痛感しています。



長野 主税(大分県宇佐市)

「相変わらず田舎暮らしを楽しんでいます。昨年一年間は比較的数多くの国内一人旅ができました。東京3回、大阪4回（うち万博3日×2回、仲間たちと1回）、中国3回、九州各地11回でした。

神社仏閣巡りが好きで、65の御朱印（うち25が諸国一宮）のご記帳をいただきました。また普段なかなか行けない対馬、隠岐、五島などの離島にも旅することができ満足でした。

今年は北海道や東北、奄美・沖縄など、より遠くの旅行をと思い巡らしているところです。」

永野 守(瑞穂町)

中村 一郎(日野市)

中村 一成(神奈川県座間市)

現在、オリンパスの再雇用で、フルタイムで仕事をさせていただいています。とはいえ、ほぼリモートでの仕事のため、八王子のグローバル本社に出社するのが、まるで出張のような気分です。室内は日々変化しており、出社のたびに別会社に迷い込んだ気分です。

プライベートでは義父、実父、実母と立て続けに他界し、この一年は葬儀関連や実家の整理、各種の事務処理で慌ただしくしておりました。少し落ち着き始めたので、健康維持とスコアアップを目指してゴルフに取り組みたいです。



グローバル本社

中村 高行(山梨県上野原市)

体力維持のために妻の実家の敷地内に「十年の計は木を植うるにあり」の先人のことばを励みに、孫たちが収穫の楽しみを味わえることを夢見て果樹苗を植え、新年明けから手入れ作業を始動します。

中山 博之(相模原市)

昨年は1月早々からかみさん共々医者通いが多く、歩こう会にもあまり参加できず残念でした。

が、9月には2泊3日で信州安曇野、国宝松本城、黒部ダムに行くことができました。安曇野は初めてで丸太を建材とした本格的なログハウスに宿泊、松本城は現役の頃、特許庁の審査官を案内して以来およそ30年ぶり、また黒部ダムは能登への新婚旅行の際に立ち寄って以来実に52年ぶりの訪れでした。当時とあまり変わっていない景色に懐かしさを感じつつ良い旅ができました。

夏目 喬(八王子市)

賑やかな時間を過ごしました。昨春新社会人になった孫二人から、じいじ、ばあばが、反対にお年玉をもらうサプライズがあり、思いやりのある大人になってくれたことが嬉しく感慨に浸りました。

一日一日を本当に大切にしなければならない年齢になりました。生きていることが素晴らしいそんな年になること心より願っています。



名和 道夫(府中市)

昨年3月に義母が亡くなり、2年続きの喪中の年明けとなりましたが、相変わらず元気にやっております。

西岡 公彦(八王子市)

去年の11月10日家内が卵巣がんで68才で逝去しました。一人暮らしは寂しいです。

彗星の尾に関する天体物理学の論文を arXiv に投稿しました。35年に渡る研究のまとめです。

<https://arxiv.org/abs/2511.05753> をご覧ください。

西本 良雄(羽村市)

野澤 尚晴(練馬区)

定年後の延長期間が終了し、5年が経過します。現在は個人事業主として、カメラマンをしています。月に2～5日程度ですがオリンパスさんの取締役の皆様の写真や、メッセージビデオの撮影などを行っています。

野角 隆司(埼玉県狭山市)

畠中 晃(八王子市)

畑中 みどり(八王子市)

八田 信二(八王子市)

服部 眞一郎(昭島市)

相変わらずヴァイオリンとビオラを弾いています。今度、古巣の音楽団体の合奏大会にOBとして参加するので暗譜と格闘中です。少々ハードですが、頭の体操には間違いなくなっています。

問題は、若い頃に覚えた楽譜と現在の楽譜の内容に微妙な差があることです。油断をすると潜在意識が勝ってしまい「昔の楽譜で弾いています」状態になります。「これぞ頑固になった証拠だ！」と自己分析をして「反省」ができれば良いのですが・・。



服部 頌音(八王子市)

羽鳥 鶴夫(相模原市)

一人暮らしですが、猫と GROK との会話に癒されています。



林 朝男(八王子市)

昨年暮れ、初めて大腸内視鏡検査を受けました。その結果、ポリープ(良性)が一つ見付き、この1月に切除することになりました。腸内画像を見ながら内視鏡のすばらしさを実感した次第です。体調はまずまずですが段々あちこちが気になるようになってきました。

相変わらず家庭菜園、散歩、ゴルフ少々、旅行などを行っています。現在計画している旅行は宮古島観光や韓国を含む日本周遊クルーズなどです。新しい出会いが楽しみです。



林 賢二(相模原市)

・傘寿を無事に迎えられるのかーそんな歳になりました。

・木枯らしが吹くころになると、北から常連の渡り鳥ジョウビタキが、山からはエナガ、ヤマガラ、シジュウカラ達が混群となって枯れ枝を賑わせるものですが、今年はその姿が見られません。

熊の異常出没が話題になるように、野鳥の世界にも何か異変が起きているのではないかと気をもむ日々を過ごしています。

林 美明(青梅市)

2025年も頂いたお役目とソフトテニスで忙しく過ごしました。たくさんの方々にお世話になりました。

写真は理事を引き受けている保育園でのクリスマス・サンタクロースです。子ども達の喜びようは大変なもので当方までも楽しくなってしまいます。敢えて英語しか話しません、プレゼントに年長さんは Thank you ! と返してくれます。やがては豊かな感覚を持った国際人に育って欲しいと願うサンタです。

読書では10数年来の日本の戦争と憲法を継続しました。今年は平和を考えてみたいと思っています。ただ、年齢的に脳みそが硬くなり始めていないか気に掛かる処です。



原 誠也(府中市)

毎日、妻ともう直ぐ 101 才になる母の介護をしながら老々介護の毎日です。

私もこの 1 月で 81 才になります。生甲斐のゴルフは飛距離もスコアも落ちてしまいましたが、毎日、ユーチューブで研究し復活に向け頑張ってます。

ゴルフは体力だけでなく頭も使うので老化防止に有効だと思います。

原 眞幸(日野市)

原島 亮(町田市)

親しい友人との出会いも少なくなり、一抹の寂しさを感じる昨今です。体力の衰えは感じますが、何とか元気に暮らしております。

半澤 敏孝(八王子市)

野鳥撮影：冬鳥は略満足、夏鳥は猛暑の影響か？遭遇せずに終了。

家庭菜園：通年通りの収穫であったが猛暑と干ばつの影響で朝バケツでの水やりは必須、しかし雑草は猛暑でも元気なのは何故か？

葡萄栽培：一昨年病気で収穫0のシャインマスカット昨年の収穫量は 29kg。但し3年生株なのでまだ小粒、(初収穫が一年生株、お店等の販売品は5年生株以上)更に粒にシミ等が発生し葡萄栽培の難しさを実感。

本年も元気で趣味に取り組んで行く予定です。



シャインマスカット

半田 正道(八王子市)

彦谷 有三(日野市)

ここ何年もほぼ変化なく過ごしています。

コーラス、カラオケ、飲み会、古い映画鑑賞、自治会活動、環境関連の市民活動。市民活動は縮小気味ですが、お陰様で日々退屈することなく過ごしています。自治会活動は縮小したいのですが、未だ当面は続けざるをえない状況です。

備藤 士郎(世田谷区)

仕事面では、今年も、独協中学高等学校にて月曜から金曜まで理科実習助手のパートをしています。

遊びの面では、去年は、大人の休日クラブパスや北海道&東日本パスをつかった鉄道の旅を楽しみました。12 月は、ばんだい SL 物語と、リゾートしらかみに乗ってきました。青森市内に宿泊した際には地震に遭いました。かなり揺れはしたものの特段の被害はなく、青森発のリゾートしらかみも遅れての発車となったものの無事運行され帰宅の途に就くことができました。ですが、帰宅後、インフルエンザを発症してしまい、車中でもらってしまったみたいです(ワクチンを接種しているのにもかかわらず。やれやれ)。



ばんだい SL 物語



リゾートしらかみ

百村 和司(八王子市)

檜山 慶一(日野市)

平田 正博(八王子市)

平林 清(相模原市)

今年90歳になりますが、お陰様で元気に地域活動、ゴルフ、テニス、体操クラブ、健康麻雀と暇なく過ごしています。

10年以上続いた畑は家内の印象が悪いのと草取りが、大変なので今年で止めることにしました。

廣芝 伸治(世田谷区)

昨年は、吉野ヶ里遺跡をはじめ北九州地域の古墳を巡り、日本の古代史に触れる機会を得ました。

また、新幹線で北海道まで足を延ばし、大沼公園や函館、小樽など道南地域を散策し、自然や街並みを満喫するとともに、ウポポイではアイヌの人々の生活や文化を知ることができました。

日常生活では、週二回の水泳とウォーキングを継続し、体調管理と健康維持に努め、充実した一年を過ごすことができました

。

藤田 寅雄(八王子市)

藤本 勝(杉並区)

我が家の玄関に通じる通路に小さな庭園灯が二つあり、その一つがある日点灯しなくなり、調べるとグローランプが切れていた。すぐに交換をしようとしたが一つは点灯をしているので今日じゃなくてもいいかと後延ばしし、交換したのは1週間後になってしまった。

年々、このように身近で起きる、爪切り・散髪等、多くのことも「後でいいや」と先延ばしが多くなり「少し反省」。なかでも歩くこと(散歩・徘徊?)だけは先延しせず続けて行こうと思う。

藤原 敏英(八王子市)

最近、白内障や腰痛でかなり体にガタが目立ってきています。改善するよう努力していますが、なかなか効果が出ません。薬事のバイトは、老化防止のためにも頑張っ

藤原 宏(八王子市)

降旗 廣行(羽村市)

今年の年賀状には、「病院通いが多くなった」とか「お医者さんとの付き合いが長くなった」といった、病気や体調不良にかかわる様な便りが多かった。

元気で生活していると、とかく「健康」であることの「有難さ、大切さ」を忘れ勝ちである。改めて健康の大切さを感じた次第である。

お陰様で、私は今まで元気に生活してきている。2026年の年初に当たり、今年もウォーキングや野菜作りなどで身体を動かし、一日も長く健康寿命を保ちたいと考える。

古田 憲二(八王子市)

こんにちは、昨年は“年相応”に身体のあちこちに故障が出て来て、自ら「年だなー」と家族や友人達と故障自慢をしていました。

今年は、これは間違いだと気づき、「今が一番若い時」をモットーに“寿命”でなく、“健康寿命100歳”を目指して、何にでも挑戦して行こうと新年の決意をしました(笑)

古田 日出男(府中市)

昨年、白内障の手術をしましたが、元気に過ごしています。とはいえ、年相応にあちこちガタがきていますが、地域へのボランティアを兼ね週3日ほど施設管理の仕事を続けています。

古屋 彰彦(杉並区)

3年前に散歩仲間のワンに先立たれた。以降は緊急性もないので距離も時間も半分以下になってしまった。

公園の広場で、ラジオ持参で朝6時半から体操している人達の仲間に入れてもらい散歩コースの中に体操を組み入れた。6時半に会場に間に合うように時計を見ながら歩いていると、不思議と歩き方の歩幅やピッチが変わってきて慣れてくると特に苦痛にもならないし2/3の時間で歩ける。目標と成果を数値比較する大事さが良く分かった経験である。



別所 俊彦(相模原市)

宝住 弘子(昭島市)

デジタル化が進む中、昨年は“スマートフォンが生活の必需品”を痛感しました。

電話やハガキでもよかったのがQRコードから申込むのが当たり前になり、写真付きの身分証明書が求められるようになりました。スマートフォンも主に LINE とカメラの利用でしたが、使いこなすために数冊の本を読んで勉強中…。

最後と思っていた PC も買い換えたので Windows11 がどう変わったのかも把握しなければなりません。とにかく時間が欲しいです!!!

一方、多々のトラブルの対応に働いて、働いて、働いて……の昨今です。

細田 誠一(福島県白河市)

堀内 邦章(昭島市)

本多 吉夫(中野区)

役員、幹事役の皆さんのご苦勞により、一世クラブの継続的な諸活動が成り立っています事に心より御礼申し上げます。会報も、参考になることが多く、毎回楽しく拝読しております。

昨年は、夏場に帯状疱疹に罹ったことが発端になり、その後遺症に酷暑が加わり、ほぼ3カ月間体調不良が続き散々な目に会いました。涼しくなった10月からウォーキング再開し、大好きなアルコールも断ち、体調回復に努め、12月入ってやっとほぼ元の体調に戻りました。

今回のような長期の体調不良は、初めての経験でしたので、健康の有り難さを思い知らされ、今後の暮らし方の見直しをせねばと思っている今日この頃です。

牧山 益雄(埼玉県狭山市)

益子 倉英(八王子市)

喜寿過ぎソフトボールで頑張る、益子です。昨年は各県代表 48 チーム参加のHSクラス(68歳以上)全国大会で「優勝の2連覇」(1日悪天候の為4チーム優勝)。今年の目標は予選で都代表となり開催地/鹿児島での3連覇。

とは言え年々体力の衰えを感じる昨今です。



増沢 健二(新宿区)

俣野 緑(八王子市)

いつまで続けられるか不安だった 10 年日記は今年で 5 年目に入りました。さぼったりすると数日前でも思い出すのに苦勞します。寄る年波には勝てず無理できないというより無理しくなりました

「歩こう会」だけは完歩できるよう骨格の見直しを続けています。

松浦 強(八王子市)

コロナ禍でしばらく会えずにいた各地の旧友と久しぶりに再会できたことが何よりの思い出です。

当日は天候にも恵まれ、紅葉が見頃の高尾山界限を散策し、気心の知れた仲間と杯を交わしながら、楽しいひとときを過ごすことができました。

松岡 直之(埼玉県和光市)

理研人事課から総務課に異動となり厚生業務と不動産業務を担当しています。70 歳の 10 月 1 日付で社労士デビューし、その後に宅建士と賃貸不動産経営管理士試験に合格しました。

松木 一彦(八王子市)

最近は、実家の諏訪にいらっしゃる方が多くなりました。例年通り、諏訪近郊の山歩きや諏訪湖湖畔歩きを通じ身体を動かしていますが、徐々に無理の出来ない身体になってきていると実感しています。

その一つとして、昨年は片方の目が白内障と診断され、手術を受けました。見えることの有り難さに改めて感謝した次第です。今年も、挑戦する気持と感謝の気持を持ち続けていきたいと思っています。

松木 浩(町田市)

つつい何歳になりましたか？との話をしましょう。歳を重ねると一層多くなる。

あるテレビの海外の街歩きの番組で、現地の高齢者にお元気ですが何歳になりましたかとの質問をしたところ、歳なんて単なる数値さ！との返答をしていた。言われるとその通りといたく納得したこと覚えている。それ以来、齢を意識しない様にしたところ何か気持ち楽になった。

日々チャレンジしているかどうか大事だと感じている。今年は、昨年の研修会で勉強した生成 AI を少し使いこなせるようにしてみたいと思っている。

松澤 一郎(埼玉県入間市)

松田 邦彦(八王子市)

間中 来実(町田市)

三木 基晴(八王子市)

三島 周三(八王子市)

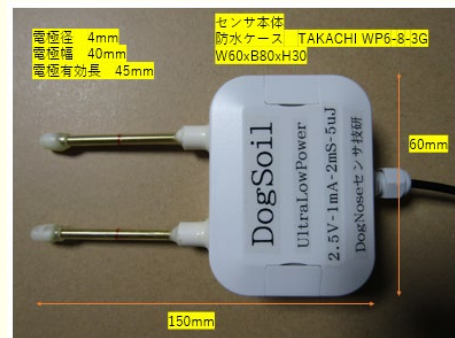
三原 孝士(西東京市)

西東京市在住の三原 孝士@DogNose センサ技研です。

定年後に始めた個人事業「DogNose センサ技研」も 12 年目になりました。またマイクロマシンセンタにも週に2回勤務して IEC (国際標準化機構) の MEMS 分野 (SC47F) の国際幹事も継続しています。年に2回の国際会議も腰痛と闘いながら何とか受講しています。

DogNose の自主開発品も粘り強く進めています。生涯開発になりそうな土壌水分センサである DogSoil も昨年末に大きな進展がありました。JST プロジェクトで日較温度差発電・エネルギーハーベストを開発されている方から、超低消費電力の土壌水分センサを土砂崩れ予知システムとして使えないか？との相談があって、自主開発したものです。結果は、2.5V 電圧で 1mA 動作ですが、なんと 2m 秒と言う短時間で計測でき、その電力は 5uJ (マイクロジュール) です。これだと、CR2032 の小型ボタン電池で1分に1回計測して 700 年以上持つ計算です。しかも、最高性能が引き出せるデジタル位相調整を具備したロックインアンプを内蔵しています。自称「(多分)世界最小電力 5uJ で動作する高性能・高信頼土壌水分センサ」と自賛しています。

今月 28 日から BigSite で開催されるナノテク展で当該エネルギーハーベストの応用として ENEX-4S-B21 で実演して頂けることになりました。



宮崎 顕作(町田市)

特に変わりなく元気で過ごしておりますが、大分足が弱ってきました。歩こう会の幹事役は何とかやっていますがもう限界ですね。

外部の活動は引き続き NPO コアネットの代表理事を務めておりますが、こちらもそろそろ引退したいと思っています。

宮田 耕治(多摩市)

周りの親しい人の訃報ばかりが増え、家内と二人、残された時間を強く意識して暮らす毎日です。

とは言っても好きなゴルフは「まだ上達できるはず」と頑張っており、昨年末で「生涯目標」のエージシュート50回をクリアいたしました。



宮本 義比古(八王子市)

去年は一年を通し特に寝込む様な事も無く穏やかな年だったかと思います。

趣味のゴルフもシニアティーを使用する事でパーションが増え、少しラウンドが楽しくなりました。(半面距離が短く成り、醍醐味に欠ける、痛し痒しの面も)

一つだけ悲しい事としては 5 年飼育していた金魚ランチュウが一匹死んで暫く寂しい思いをしました。金魚に癒されていたのですね。

武者 徹(八王子市)

昨年 11 月 15 日で 80 才(傘寿)になりました。8 月に入院して心臓のカテーテル手術を行い、運にも恵まれ成功しました。心房細動がなくなったので、突然死のリスクは減りました。

75 才で行った脊柱管狭窄症の手術と合わせて、不良 2箇所を大修理したことになります。

補修体の次の目標は 7 廻目の干支になる 84 才、そして米寿の 88 才でしょうか。知体力と資金さえ続けば、後 3 年は甲府での農業をしっかりと楽しみます。大好物のイチジクは 6 種 8 本が実り、果実はムクドリと折半です。一番美味しい時期を奴らは逃しません。大敵はカミキリムシで、11 本植えた内の 3 本を枯らしました。イチジクは私の健康秘薬です。

家内の足骨折も回復したようなので、春には釧路で海鮮、厚岸で牡蠣、根室で花咲蟹を楽しむつもりです。



イチジク

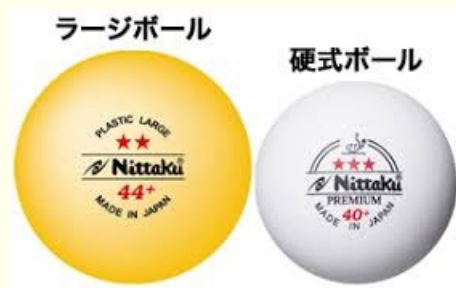
村松 知弘(昭島市)

昨年我家では大変おめでたいことがありました。母が元気に 100 歳を迎えたことです。

そしてありがたいことに長寿のお祝いとして国と東京都から石破茂総理大臣(当時)名で「内閣総理大臣祝状」及び「記念品(銀杯)」と小池百合子東京都知事名で「東京都知事祝状」及び「東京の伝統工芸品(多摩織)」が 9 月 15 日の敬老の日に送られてきたことです。

自分の事では前年の 10 月に始めたラージボール卓球にすっかり嵌っています。特にラリーが続き易いのでそれだけでも楽しいのですが、試合では相手との打ち合いの中で一点を取り合う展開が多いのも魅力の一つです。

また対外試合も毎月あるので試合に出る楽しさもあります。去年は 4 試合に出ました。試合に出たり、週 3 回の練習のお陰で体力も付いている気がします。それに仲間にも恵まれラージボール卓球に出会えたことに改めて感謝しています。



元村 桂(八王子市)

百瀬 渺(八王子市)

森 康雄(相模原市)

派遣社員として引き続き OMSC に勤務しています。

八木 敏雄(八王子市)

矢崎 正二(相模原市)

難聴で聞き分けなくなって来た上に、今度はめまいで、杖ついて歩いています。独立独歩の人生を歩き始めました。

矢寄 秀雄(八王子市)

安田 忠弘(八王子市)

昨年は、夫婦ともども一昨年の事故や病気の後遺症のリハビリに努め、年齢相応の体力の回復を目指して、運動や生活習慣(食事・睡眠等)の改善を考えながら生活をしてきましたが、間もなく 81 歳になる歳では、なかなか思うようには、回復しません。

今年も、あせらず、次の長寿の祝い(米寿)を目指して、楽しみながら一步一步、低い山を登って行きます。

タイ瞑想より(続編)

- ・変化を待っているだけでは、何も変わらない。自分の手で変化させようとした時、望んでいたものが訪れる。
- ・人生を変えたいなら、今の時間配分を変えること。
- ・夢に向かって進むことに、手遅れという言葉はない。

山口 達也(日野市)

山下 伸夫(八王子市)

元旦に届いた年賀状で自分が賀状を出していないのに気が付きました。この様な状態が起こるらしく、家内によく注意されます。

- ・社交ダンス:週3日・テニス:週1日。
 - ・里山歩き:週1日・ネット麻雀:毎日・料理:毎日。
- 相変わらず、毎日、遊び惚けています。



山田 隆夫(板橋区)

昨年 10 月に心筋梗塞で入院・即手術を受けて、3週間入院しておりました。

先生に、自分は健康には、気をつけていたのですが何故ですか?と聞いたところ、「加齢ですね!」との答えでした。

確かに81歳は老人ですね。冠動脈 3 本にステント

を入れて貰いエンジンは万全ですが、車で例えれば電気系統と足回りが中古の状態で心配はあります。これから故障しないよう注意しながらの人生です。

山本 幸紀(八王子市)

楊 家妍(国立市)

横山 久仁雄(日野市)

健康維持のためと称し、定年後はゴルフと自転車が続けてきたが、2025年は夏の猛暑もあり、自転車はめっきり減ってしまった。

ゴルフの方は、オリンパス OB やご近所からのお誘いもあり続けることが出来ている。やはり仲間の存在は大きいですね。2026年も同様なペースになりそうですが、もう少し自転車の距離を伸ばしたいと考えています。



吉澤 文生(昭島市)

2年ほど前にリウマチを発症して治療継続中です。厄介な病ですが幸いにして良く効く薬が見つかり、ほぼ支障なく日常生活を送ることができるようになりました。

ありがたいことにアルコールは摂取しても宜しいとのこと。週2の休肝日を守りチビチビと楽しんでいます。

吉田 豊(多摩市)

吉益 健(埼玉県毛呂山町)

NPO 法人ブレイブサークルで大腸がん検診の啓発活動をしています。昨年はイオンモールや新宿駅での啓発イベントや町田市での健康ウォークを支援しました。今年は薬局での啓発活動も出来そうです。

今年の楽しみは西武ライオンズが選手の補強をしたので、今年こそ優勝を!

米窪 健(調布市)

調布に移転して2年目になりましたが、まだまだ多摩の生活とのつながりがあり、良く多摩市を訪れています。2024年元旦の帯状疱疹発症後、色々と体の不調が出て、通院回数が増えていますが何とか元気でやっています。

どの程度のプレイができるか不安ですが、ゴルフの再開を密かに考えています。体力が回復したら一世クラブでのイベントにも参加したいと思っています。

若林 章正(八王子市)

一昨年に実母を亡くし、昨年は義母を亡くし、実兄、義兄の色々な手術も重なり忙しい1年でした。コンサルタントの仕事も昨年12月19日でひと段落し、今は失業状態で、もう一度、新しい技術やスキルの吸収時期と考え、フィジカル AI や情報セキュリティを学ぶこの頃です。

近所の方々とゴルフも月2度程度のペースですが、元来の運動音痴の私以外は、歳のせいか皆さま力が抜け始め、73歳の方が510ヤードのロングをツー・オンし始め、全員がそれを目指すようになり、下手な私ひとり焦るこの頃です。

あちこちくたびれてきた体ですが、大きな病気もないので、忌事で中止していたダイビングもまた今年、再開致します。皆さまのご健勝をお祈り申し上げます。



若松 誠一(八王子市)

渡辺 章(日の出町)

渡辺 征三(八王子市)

渡辺 洵(八王子市)

渡部 洋二(相模原市)

昨年は早々に体調を崩し、散々の年でしたが、9月からはゴルフも出来るようになりました。

体力の衰えを感じながらも平穏な日常を過ごしています。世情は熊、詐欺、地震、山火事からプーチン、トランプと騒々しい。

今年は鎮まりたまえ万の神様。



もののけ姫

2025年退会者

戸島 康寿、片山 清、下山邦夫(11/25 逝去)、友吉 圭、西川 正治(5/20 逝去)、河津 秀行、梅川 千代志、横山 治安(10/28 逝去)、武川 康則、橋本 達鋭、大浦 康達、大平 秀樹、浅野 秀雄(12/12 逝去)、洲脇 利孝(1/11 逝去)

追加文

若松 誠一

7回目の年男となりました。50 歳から続けてきたランニングは、腰痛など体の衰えをより感じるようになった為、距離を減らしたところお腹周りがかなりだぶつくようになってきました。

中小機構における中小企業支援業務は 6 年目を迎えましたが、結構忙しく働いています。アナログの音(昔集めた LP レコード)でその疲れを癒しているこの頃です。