

げんき

八王子センター元気広報



発行：八王子センター元気

（八王子市高齢者活動コーディネートセンター）

代表：刃刀 正芳

〒192-0062 八王子市大横町 11-35

大横保健福祉センター 3F

TEL/FAX : 042-627-9179

<https://cg9179.world.coocan.jp/>



♪♪ みんなのチカラときらめく技能で誰かを笑顔に ♪♪

第 14 回「拓け！センター元気」開催 近づく！

第 14 回目を数える「拓け！センター元気」の開催が、いよいよ 2 か月後に迫ってまいりました。今年は北野市民センターから 3 年ぶりに、新装されたいちょうホール（小ホール）に会場を移し、また開場時間と開演時間をともに 15 分前倒しするほか、舞台での出演者数を昨年

1 組減らして 13 組にするなど、進行にもゆとりを持たせた運営に変更しました。



真新しいいちょうホールの座席で、ゆっくり、じっくり鑑賞していただきたく存じます。主として高齢者福祉施設からの求めに応じ、予め登録された技能ボランティアとコーディネートすることを目的に堅実に活動を続け、今年で創設以来 24 年目を迎えた「八王子センター元気」にとって「拓け！センター元気」は最大規模のイベントの一つであり、また 160 余名に上る私ども

コーディネーターが一致結束し総力を挙げて取り組む一大イベントです。500 数十名に及ぶ技能登録ボランティアの皆さまは、日々練習に励む一方、新しい技能習得に挑戦するなど精進を重ねられ、そしてその合間を縫って施設などに出向き、ボランティア活動をされています。その皆さまの磨き上げたパフォーマンスを、広く市民の皆さまにご覧いただきますとともに、楽器演奏や歌、舞踊、体操、演芸などのほか、ロビーでは絵手紙やちぎり絵、手芸や書道などの作品展示も行いますので、是非高齢者福祉施設の事業者の皆さまにも会場にお運びいただき、施設ご利用者さま向けレクリエーションの幅を広げる絶好の機会にして頂ければ幸甚でございます。一人でも多くの皆さまが会場にお越しいただき、ボランティアの皆さまの演技に、大きなご声援と拍手をいただきますことを願ってやみません。皆さまのご来場を心よりお待ち申し上げます。

澁谷 司郎 記

日時 令和8年5月21日(木) 12時45分～16時10分（開場 12 時15分）

会場 いちょうホール（小ホール）、ロビー 入場無料

演目・出演者（順不同）演目は変更されることがあります

演 目	出 演 者	演 目	出 演 者
琴合奏	琴仲間くぬぎだ	フルート	笛吹き Daddy
マジック	森田隆士	フラダンス	ナレイ・プ・アメリア
健康音楽	コスモス	日本舞踊	日芸
南京玉すだれ	手品を楽しむ会	健康体操	令和7年度養成講座修了生
オカリナとチェロ	オカリナとチェロの三人組ユニット	津軽三味線	紀未会
オカリナ&リコーダー	のり・のりペア	腹話術	八王子花子
オカリナ	令和7年度養成講座修了生		

八王子センター元気は、八王子市から委託を受けて高齢者の社会参加を支援するボランティア団体です。「げんき」は八王子センター元気が発行しています。

発行日：奇数月15日 年 6 回発行



第 16 回 楽しく身につくボランティア養成講座

間もなく開講です！（講師の先生から講座への思いを伺いました）

書道 講座

この度センター元気の書道講座をお引き受けいたすことになりました、石井春泉（政江）です。

毎月のお手本は皆書、行書をお出しいたしますが、「臨書」ではありませんのであくまでも参考課題です。一人ひとりの個性を生かしてお稽古して頑張ってください。書を書くよろこび、書けるよろこびを味わっていただけたら幸いです。

この一年間よろしくお願いいたします。

講師：石井 春泉（政江） 様



やさしい似顔絵 講座

似顔絵を描くのは、とても楽しいものです。描くこと自体に楽しみがあり、誰もが楽しめます。“そっくり！”と思わせる似顔絵を描くことで、誰でも笑い、その場がとても明るく和やかになります。写真を撮るのと違い、親密な時があり、その人と肌で触れ合うような交流があります。似顔絵には実用性があり、様々な記念やお祝いに色紙に描いて贈ったり、年賀状や名刺に描きこんだり、生活の中に生かすことができます。似顔絵はとても手軽です。ほんの少しの道具があれば、いつでもどこでも描けます。講座では、顔の特徴のつかみ方から、下絵の描き方、スミ入れのしかた、彩色の仕方を学びます。



さあ！さっそく楽しくやさしい似顔絵を描き始めましょう。

講師：森口 成男 様

朗読 講座

この度、センター元気さんの楽しく身に付くボランティア養成講座の講師を務めさせていただきます。センター元気さんにとりましては初の『朗読』の講師です。私は声優として（朗読も含め）40 年以上活動しております。老人ホームでの朗読ボランティアは、今年で 19 年になりました。

朗読には、色々な読み方がございます。学校で習うような音読に近い朗読もあれば、登場人物が話しているような、映像が浮かんでくるような『表現朗読』という読み方があります。表現朗読を広く知って頂きたいと思い、この講座では表現朗読を学んで頂く事になります。

声を出すことや文章を読むことは脳の活性化にもつながり、腹式呼吸は身体にも非常に良いとされています。100 人いれば 100 通りの読み方があり、これが正しいという答えはありません。ですが読み方次第で全く違う印象になります。ぜひ、感動を送る事が出来る表現朗読を体験してみてください。

皆様にお会いできる事を楽しみにしております。

講師：青羽 美代子 様



第 23 回 傾聴ボランティア養成講座開催近づく！

傾聴ボランティア養成講座が 4 月 15 日から 6 月 24 日の水曜日に大横保健福祉センターで開かれます。心理カウンセラーの伊藤憲彦氏の傾聴基本理論の講座、基本実習講座、施設での実習体験等を行います。傾聴の「きく」は「聞く」ではなく「聴く」です。漢字の中に「耳・目・心」があるように相手の言葉だけではなく、表情・声のトーン、しぐさやその裏にある感情にも心から寄り添い熱心に聴く。「心をきく」「心できく」のが傾聴だと思います。ボランティア活動又地域や家庭での交流の場で相手の話に耳を傾けるのも傾聴と言えるでしょう。人と人との関わりの中で基本になる傾聴を学んでボランティアをしてみませんか。



伊藤 憲彦 講師

藤田 幸江 記

<開催要領>

◆日程・講座内容(現場実習を含め全 10 回)◆

- 1 回 4 月 15 日(水)傾聴の基本理論(1)
- 2 回 4 月 22 日(水)傾聴の基本理論(2)
- 3 回 4 月 29 日(水)車椅子取り扱い講習会
- 4 回 5 月 13 日(水)傾聴の基本実習
- 5 回 5 月 20 日(水)傾聴の実習
(ロールプレイングスキル UP 他)
- 6 回 5 月 27 日(水)世話役顔合わせ他
- 7 回 6 月 3 日(水)認知症サポーター養成講座他
6/4～6/23:高齢者施設における現場実習体験 2 回
- 8 回 6 月 24 日(水)修了式



第 23 回 コーディネーター養成講座を終えて

令和 7 年度(第 23 回)シニア元気塾コーディネーター養成講座を令和 8 年 1 月 10 日から 2 月 14 日まで全 6 回開催しました。

今年は 22 名が受講され 21 名の方が修了されました。今年度も、修了者の一人でも多くの方がコーディネーターに登録いただけることを意識し、当日の受講内容を振り返って意見交換するグループワークを毎回取り入れ、受講者に一層の交流を促し仲間づくりが進むように工夫しました。また八王子センター元気の組織や具体的な部門活動などの理解促進にも力を入れました。

施設側から見たセンター元気との関わり、また登録ボランティアからみたセンター元気との関わりについてお話を頂いたことは受講生にとって八王子センター元気を正しく知る貴重な機会になったと思います。

講座終了後実施しましたコーディネート実習を経て新たに 16 名の仲間が誕生したことを誠に嬉しく思います。

石黒 康弘 記



第15回 楽しく身につくボランティア養成講座を受講して

＝各講座を受講した皆様から 1 年を振り返っての感想を伺いました＝

健康体操講座

大家和子先生と、毎日のように施設で実践されている磯貞男さんのご指導の下、コーディネーターの方々にお世話になり受講することが出来ました。目的は、施設に出向きデイサービスや介護施設の入所者の方々に、体を動かし楽しい時間を過ごし、健康へのお手伝いをするための講座でした。初めの 4 か月は受講生に先生が健康体操を実際に実践して下さり、心がけと注意点を教えていただき、その後 6 か月は実際に施設に伺い見学と実習をし、貴重な体験をさせていただきました。施設に行くことも初めての体験でしたから、とても視野が広がりました。



小俣 治子 様 記

絵手紙講座



昨年 4 月「絵手紙」講座の受講生となり 10 か月が過ぎました。退職後何かを始めたいと決心し参加を決めました。当初続くか心配もありましたが講師の石川茂子先生の「へたでいい、へたがいい」の絵手紙と提唱されている言葉に助けられ次第に気楽に描ける雰囲気の中で明るく楽しい皆さんと毎月の課題に取り組んでおります。先日初めてボランティア活動の実習に参加、心細い思いでしたが石川先生、コーディネーターの猪又さんと一緒でしたので盛り上がった楽しい実習となりました。私も未熟ですが共に笑顔になれる活動を目指し励んで参ります。

前澤 貞夫 様

オカリナ講座

倍率が高かったと伺ったオカリナ講座、合格通知が届いた時は本当に嬉しかったです。笛を吹くのは小学生以来の事です。リコーダーとはやっぱり少し違って覚えるまで大変でした。二回の体験実習も無事に終えて、デイサービスの利用者様方々が大変喜ばれたと後で伺って大変嬉しかったです。これからもレパトリーを増やして大いにデイサービスへ伺わせて頂きたいと思います。

一年間本当にありがとうございました。



田中 好枝 様 記

折り紙講座



折り紙なら私にもできるかもしれない、と軽い気持ちで応募しましたが、四季折々の素敵な作品を楽しく作りながら、丁寧に、正確に折ることの大切さも学び改めて折り紙の奥深さを感じました。自分が折るだけで精一杯の私が、施設での実習で、教える側の体験をさせていただき、ほんの少し成長できたように思います。先生を始め、教えてくださった方々、お世話役そして受講生の方々に感謝しつつ、これからはボランティア活動を通して、少しずつスキルアップしていければと思います。

よろしくお願い致します。

佐藤 みどり 様 記

お知らせ 【定例会】 4 月 21 日（火） 5 月 19 日（火） 会場：子安市民センター

八王子センター元気では 折り紙・ちぎり絵・絵手紙・簡単手芸・マジック・将棋・囲碁・歌唱・演奏・お手玉・舞踊・演芸・書道・健康体操などのボランティアを募集しております。電話・FAX：042-627-9179

