

げんき

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：狩野 雄一郎

〒192-0062 東京都八王子市大横町 11-35

電話/ファックス：042-627-9179

<http://homepage3.nifty.com/centergenki>

平成 25 年 年 頭 所 感

代表 狩野 雄一郎

新年あけましておめでとうございます。皆様方におかれましては、ご健勝で新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと東日本大震災から 1 年 9 か月を過ぎましたが、復興も遅々として進んでいない状況です。また、社会、経済環境も好転を見せないままに過ぎた一年だったように思えます。

一方、「八王子センター元気」開設 10 周年目を迎える 1 月には思いもかけず、総務省の「地域づくり」総務大臣表彰の栄に浴する朗報がもたらされました。

これもひとえに、開設以来の諸先輩方のご尽力と関係者の温かいご支援の賜物と感謝するとともに、この受賞をバネに一層の飛躍を期待されていることを感じてきました。

私にとっては、24 年度活動方針に掲げた課題の実施に追われるような思いに駆られた日々でありました。年度当初から会議と準備を重ねてきた 10 月の「10 周年活かして拓く感謝の集い」12 月の四日間にわたる「第 4 回むかし若ものふれあい作品展」に多くの参観者を集め好評裡に終えることができたのも多くの支援スタッフの協力、尽力があったればこそ、改めて感謝申し上げます。

特に 10 月の 10 周年記念イベントの最後に支援スタッフ全員が舞台上上がり、観客に向かって「有難うございました」と叫んだフィナーレの感動は今も鮮やかに蘇ってきます。平成 24 年は充実した一年であったと思います。

開設 10 年の節目を超えた平成 25 年は本センターの登録メンバーは最多を数える規模になりました。八王子市の高齢化率も昨年 11 月末で 22%を超えました。超高齢社会で元気高齢者が活躍する「場」創りを支援する本センターの役割は益々期待されることになります。

今年も、笑顔を忘れずに、いつも前向きに考え、明るく元気に頑張りましょう。

皆様の相互協力と全員参加をお願いいたします。



目 次

年頭所感	1 頁	狩野雄一郎
第 4 回「むかし若者ふれあい作品展」を終わって	2 頁	亀山良三
傾聴ボランティア懇談会を開催	2・3 頁	柴田忠寛
ボランティア養成講座修了講師からの寄稿	3・4 頁	斎藤洋子・清水千代子
お知らせ	4 頁	



大4回「むかし若者ふれあい作品展」を終わって

八王子センター元気

亀山 良三

八王子市内の高齢者施設の入・通所者の方々の日頃の手芸や書道などの文化活動による作品を広く一般に公開展示する作品展、第4回「むかし若者ふれあい作品展」が八王子センター元気と八王子市社会福祉協議会との共催により12月11日（火）から12月14日（金）までの4日間「八王子市芸術文化会館いちようホール展示室」において開催されました。

今回は、参加施設が前回の26施設に対し出展希望が多く、いちようホールの第1・第2の2つの展示室をフルに使って、なんとか31施設の出展ができるように頑張りました。



連日来場者で賑わった会場

12月中旬と、季節的には寒い中での開催だけに、天候が1番の心配でしたが、期間中だけ快晴の日々が続き本当に良かったと思いました。来場者も2,000人近くに達し多くの方々に楽しんで頂きましたが、ディサービス施設の出展が多く、連日または複数回来場された施設が多かった点が今回の特色のように見受けられました。

また、平日開催にも関わらずご家族の方の来場も多数見受けられ、嬉しく感じました。

会場のエレベーターが古く、安全のため、いちようホール職員の運転でなければ使用出来ず、来場者の皆様をお待たせするというハプニングがありましたが、施設の方の協力により何とか混乱もなく過ごせました。

作品展も今回で4回を数えましたが、いまだ出展をして頂いてない施設も多く、次回開催するとなれば、いまひとつ会場の選定も検討しなければと思っています。

多くの施設で普段の活動の中で製作されているいろいろな立派な作品を多くの人々に観て頂きたい・・・との思いから八王子センター元気の主催事業として取り上げて参りましたが、八王子市だけでなく多くの市町村でもこのような催しが広がって行くのを願ってやみません。

参加施設の職員の方々、八王子センター元気のコーディネーターのご協力に深く感謝いたします。

傾聴ボランティア懇談会を開催

八王子センター元気

柴田 忠寛

平成24年11月21日（水）午後1時30分、北野市民センター会議室で、八王子市高齢者支援課 石黒課長をお迎えし、「第4回 傾聴ボランティア懇談会」が開催されました。

平成24年7月に養成講座を修了した皆さんが、その後の実践のなかで、悩み、相談事、問題点等を見出し、ときには、「傾聴恐怖症」に陥るのもこの頃です。毎年この時期に、経験者によるアドバイスと、仲間との意見交換の機会を提供するために開催しております。

今回の出席者は、傾聴ボランティア登録者70名、コーディネーター31名（うちグループ世話役14名、開催担当者10名）となりました。

総合司会の開会宣言に続き、狩野代表の挨拶、石黒課長の来賓ご挨拶のあと、鹿又講師開拓担当責任者から、傾聴ボランティア活動の現状について、以下の報告が行われました。

定期的な活動参加者は約200名、活動場所も71カ所に増えましたが、利用申し込みも更に増

加し、その要望にお応えする為に活動先別グループ人数や回数の調整で対応しております。

その後、10グループに分けて懇談に入りましたが、ボランティアの皆さんの関心テーマは、事前のアンケートでは、「傾聴の効用」、「守秘義務」、「認知症対応」、「施設」、「コミュニケーション」が多数でした。あるグループの自己紹介で、病になりながらお医者さまに励まされ、家族の承諾も得て、傾聴ボランティアを続け、利用者さんの笑顔が薬になっているという話が紹介され、大きな拍手を受けていました。

懇談会並びにその後の反省会でも、テーマとしては、参加して良かったという感想を除くと、事前アンケートとほぼ同じ内容でした。この中から、八王子センター元気に対する要望をまとめますと次の通りでした。

- ① 研修の機会をもっと増やしてほしい。
- ② 会場が狭く、話が聞き取りにくい。
- ③ ボランティア間のコミュニケーションの場がほしい。
- ④ 認知症に関する講演を希望（懇談のみに対する不満）。

これらを参考にしながら、今後も傾聴ボランティア活動のレベルアップに努めたいと思っています。



熱心なグループごとの懇談の風景

ボランティア養成講座修了講師から寄稿して頂きました

健康音楽ボランティア講座修了講師 斎藤 洋子

伊藤先生、お待たせしました！ 初めて先生の活動の様子を見せて頂いて・・・即座に「私には無理！！」と思いました。ディサービスの沢山の利用者様を前に、童謡・季節の歌・懐かしい歌を唄いながら、合間にお話しや体操が入ります。皆さんとても楽しそう！しかし「私には・・・」と思いつつ、何度か同行させていただきました。

あれから1年半。やっとこの11月に活動をスタートすることができました。高瀬さん、横山さんの2人の同期とともに3人で「ヘタでもよいから、『楽しかったね。』と思ってもらえるようにやろうね！」が合言葉です、嬉しいことに施設からはまた来てくださいと言われました。

辛抱強く待ってくださった伊藤先生有難うございました、またこれからもどうぞよろしくご指導ください。

健康音楽ボランティア講座修了講師 清水 千代子

ボランティア養成講座は私にとって未知の世界に入る様でとても不安でした。1回目の6月30日、施設「ぐらんぱぐらんま」では先生の手本を見て、少しでも目に焼き付け雰囲気を感じたいと考えておりました。

自己紹介から始まり、先生の流れる様な進行ぶりに目を丸くし見入ってしまいました。利用者様の嬉しそうな笑顔に「こんなに喜んで下さるんだ」と感じ、私も頑張ろうと決心しました。

9回、10回と、回を重ね、沢山の施設に連れて行って頂き、場所によって利用者様の違いを感じる事が出来ました。私はにこやかに接することで精一杯でした。すべての利用者様に目配り、気配り、心配りの出来ていらっしゃる先生を見て「いつの日にかきっと気配りの出来る人になり、先生に近付きたいと思いました。

先生のご指導の下、少しずつ慣れて、次はどこ施設に伺うかと、楽しみに成りました。利用者様と一緒に過ごした時間はとても楽しく、素晴らしい時でした。

先生方の紹介で、私と一緒に講座を受けた方と2人で「シルバービレッジ日野東館」にお連れ頂き、独立に向けて打ち合わせをして、無理のない体操、季節に合った歌などを考え、実習を行いました。今では2人で楽しみながら進めております。

これからは今迄学んで来た事を活かし、より多くの利用者様がいつまでもお元気でいらっしゃれる様なお手伝いをさせて頂きたいと思っております。

お知らせ

第10回「シニア元気塾実践講座」日程決まる

高齢者のボランティア活動を支援する「高齢者活動コーディネーター」を養成する講座です。

会場は各回とも市民体育館第2・3会議室

回数	月	日	曜日	時間	回数	月	日	曜日	時間
第1回	2	7	木	14:00～16:00	第4回	2	28	木	14:00～16:00
第2回	2	14	木	10:00～12:00	第5回	3	7	木	14:00～16:00
第3回	2	21	木	14:00～16:00	第6回	3	14	木	14:00～16:00

八王子センター元気活動状況報告（10・11月度）

月	コーディネーター	講師登録	新規約	成果計	個人活動報告	活動総数	活動施設
10	107	498	16	933	52	540	93
11	107	498	15	948	52	488	99

定例会会場

2・3月の定例会会場は富士森の八王子市民体育館です。

なお3月の定例会開催日は第3水曜日が祝日のため3月21日（木曜日）です。

「げんき」記事募集

皆様の活動に関するご意見や感想などをお寄せください。

宛先は八王子センター元気、郵送・fax・メールで

〒192-0062 八王子市大横町 11-35 Tel・Fax 0426-627-9179 メール center9179@nifty.com

編集後記

平成24年度八王子センター元気の諸事業も2～3月のシニア元気塾実践講座を残すのみとなりました。この間本誌はそれぞれの事業のお知らせや結果について各担当者や関係者の寄稿によるご協力を頂きながら的確な情報発信の役割を果たしてまいりました、また今号では新たに講師活動を始められた方からの感想もお寄せいただきました、今後ともセンター元気の情報とともに多くの皆様方の情報発信の場としても活用して頂けるような誌面作りを進められたらと願っています。

編集委員：北原 勲、鈴木郁子、恒元房枝



松尾禎夫、山口幸男、若原 彰