

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：伊藤 涼子

〒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

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

～八王子市委託事業～

シニア元気塾ボランティア入門講座を終えて 次はボランティア活動のステージへ

シニア元気塾は今年で 14 回目を迎え、本年度は 9 月 8 日から 10 月 28 日まで全 8 回大横保健福祉センターで開講しました。参加者は 29 名、年齢も 64 才から 76 才と幅広い年齢層の方々に参加いただきました。

入門講座の目的

- ボランティアを通して自分に合った居場所、出番を見つけていただくためのきっかけづくり
- 家庭内に閉じこもりがちな高齢者に外に出ていただきできるだけ大勢の方と知り合うことによる仲間づくり
- ボランティアを通して健康づくりに少しでも役立つ

講座開講に当たって今回も、受講される方々がリラックスして、楽しみながら学ぶことができるように心がけました。

瀬沼先生による「シニアの新しい地域参加を目指して」では、高齢社会での地域参加に際し、留意しておくことなどを分かりやすくお話いただきました。



丸山先生による「じゃんけんゲーム」を主体とするレクレーションでは笑顔あふれる楽しいひとときになり、一気に打ち解け合い、自然に仲間づくりが進みました。

丸山先生による「じゃんけんゲーム」を主体とするレクレーションでは笑顔あふれる楽しいひとときになり、一気に打ち解け合い、自然に仲間づくりが進みました。

今回の講座もストーリー性があるよう企画しました。始めにボランティアとは何かを学び、次に身近な地域ボランティアの実践事例やボランティア団体の紹介、ボランティアを通しての健康づくり、ボランティアを受ける側の心を学び、グループワークを通し話し合い、語り合う事を主体にした講座にまとめました。さらにこの後、目的のひとつでもある 14 期生としての同期会も結成され、今後の仲間づくりに結びつけば幸いです。

今回も皆さん熱心に受講され 24 名の方が卒業し、「ボランティアをするための第 1 歩が出来た」という声が多く、これを来年 2 月から開講される、シニア元気塾コーディネーター養成講座へと結びつけたいと思います。



この講座運営にあたり、多くの講師及び関係者の方々のご協力をいただき、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

加藤 敏夫 記

次のシニア元気塾 コーディネーター養成講座

平成 29 年 2 月 1 日～ 全 6 回
皆様の受講をお待ちしております

ホームページのアドレスが変わりました。

旧： <http://homepage3.nifty.com/centergenki/> ⇒ 新： <http://cg9179.world.coocan.jp/>

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 7 回 傾聴ボランティア懇談会開かれる ～ 傾聴ボランティア同志の技術と交流のために ～

平成 28 年 11 月 1 日に傾聴ボランティア懇談会が子安市民センターで開催されました。八王子センター元気が発足して来年は 15 周年…。第 1 回の傾聴懇談会は平成 22 年 11 月 12 日、当日になって会場変更のアクシデントがあったにも拘わらず、今は更地となっている八王子市民会館へ全員が徒歩で移動し活発な議論を交わしたことを覚えています。今回も 120 名程の参加をいただき、有意義な懇談会となりました。



今年度は、①スキルアップ②情報交換③相互交流、この 3

点を主眼に開催しました。第 1 部として、伊藤憲彦先生から「傾聴で認知症対応の基本的な心得」、「傾聴 9 大原則・1 原則」のご講演を頂きまし

た。この内容はボランティアのほとんどの方の要望に添ったものでした。今後の傾聴活動へ役立たせていただきたい。

第 2 部として、10 名ほどのグループを組み、各グループ毎に意見交換



を行いました。この中で、最近の新たな課題として、お互いに高齢化が進み、「傾聴が大変になっている」、「傾聴より遊び仲間として関わっていることが多くなっている」など高齢化への対応が迫られるケースが増えてきている、という意見がありました。

これからも仲間として支え合い、傾聴ボランティアがひとりでも多くの方に役立つよう祈っています。

丸山 紀公 記



第 9 回「三者懇談会」開催、間近！！

～ 利用施設・ボランティア・コーディネーター間コミュニケーションをより密に ～

先般盛況の内に終了した「傾聴ボランティア懇談会」に続き、「三者懇談会」が平成 28 年 12 月 6 日（火）午後 1 時 30 分から 4 時まで子安市民センターにて開催されます。

この「三者懇談会」は、①利用施設様②登録ボランティア③コーディネーター 三者の皆様が一同に集まり、三者間のより一層の円滑な活動が出来る事を目的としております。

八王子市からは、高齢者がいきいきとした活動・活躍が出来る場として、来年 15 周年を迎える「八王子センター元気」が大きな役割を担っている、と期待されております。

今後一層、この「三者懇談会」を皆様の活発な意見交換の出来る場・発表の出来る場として盛り上げていきたいと思っております。

斎藤 学 記



第 3 回高齢者活動展示会 いきいき活動展に参加して

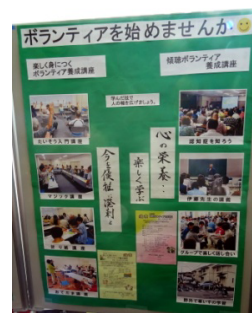
平成 28 年 10 月 14 日から 17 日に八王子市福祉部高齢者いきいき課主催で開催され、八王子センター元気も出展した。会場は八王子駅南口総合事務所の多目的スペース。



展示会の狙いは、元気高齢者への活動支援、社会参加の促進、団体活動を市民に P R、及び高齢者活動の活性化や新規開拓等です。

八王子センター元気は、その社会的役割及び活動内容を大型パネルと DVD モニターを用いて紹介しました。これからボランティアを始めようとする方々への「シニア元気塾」（ボランティア入門講座、コーディネーター養成講座）、ボランティアを今後始めようとする方々への「技能ボランティア養成講座」、利

用者様とのコミュニケーション活性化のための「傾聴懇談会、三者懇談会」、及びボランティア実践中の方々のさらなる活躍の場を発掘するための「拓け！センター元気」、利用者様の日常の成果披露の場を提供するための「むかし若ものふれあい作品展」など写真中心のパネルを 10 枚作成・掲示し、来場者からも分かり易かったと言われました。期間が半分となったため入場者数は昨年より少し減少したものの、丁寧な説明を心掛け P R に努めました。アンケートには、楽しかった、素晴らしい取り組み、何かを始めの一歩となりそう、多方面に活躍する姿に感動、手作り作品が素晴らしかった、大変見やすく皆さんの特技が活かされている様子、展示会継続を望む、など好意的意見を多く頂き、八王子センター元気の貴重な P R の場になったと思います。



鈴木 久夫 記

第 21 回東京純心大学『聖母(マリア)祭』 ～八王子センター元気とコラボレーションして～



東京純心大学の聖母祭にセンター元気のみなさんがご参加してくださり、ありがとうございました。初めてのことで難しいこともありましたが、ご来場されていた方が笑顔で帰



られていたのを見て大変嬉しく思いました。私たちは、ご来場して一緒に作ったりし、楽しい時間を一緒に過ごすということで少しでもご来場された方が楽しかったなと思ってもらえるような時間を作ろうと思っていました。またセンター元気のみなさんとこのような機会をいただけることを楽しみにしています。

看護学部 櫻井さん 記

聖母祭では八王子センター元気のボランティアの皆様にご参加いただきまして、ありがとうございました。皆様の助けがなければ、あんなに良い折り紙、ちぎり絵、手芸教室はできなかったと思います。折り紙教室では 8 羽繋がった鶴や、卵を入れることができるヒヨコを習いました。8 連鶴を応用して自宅では 13 連の鶴を折りました。ちぎり絵教室で作ったしおりは大切に使っています。手芸教室で作ったお人形さんや、頂いたブローチはとてかわいらしくて気に入っています。また機会がありましたら、ぜひ教えてもらいたいです。ありがとうございました。



看護学部 阿部さん 記



ボランティア活動の紹介

社会福祉法人 白百合会
特別養護老人ホーム
介護保険法指定 介護老人福祉施設

おん がた
恩方ホーム

恩方町のバス停「恩方上宿」で下車、左手の緩やかな坂道を行くと景観の良い小高い丘の上に見える大きな3階建の建物が「恩方ホーム」です。平成 22 年に上恩方町から移転しました。周囲には杉林と畑が広がり、畑では職員さんや入居者さんが 1 年中花や野菜を栽培し、花はロビーやリビングを彩り野菜はホームの食卓に上ります。私たちボランティアも時々採れたての野菜を大変安価で頂くことがあり大喜びしています。



現在八王子センター元気からは折り紙、健康音楽、傾聴など

のボランティアが活動しています。100 名の入居者が生活しているホームなのでもっと多様なボランティアができるのではないかと思います。

私は健康音楽ボランティアとして伺っていますが、その都度ユニットのリビングのどれかにお邪魔しています。

ほかのユニットの皆さんも集まっていっぱい

ますので、いつも 20 人前後の方々が楽しんでくださいます。

職員さん達はボランティアにとっても理解が深く、毎回行くのが楽しみな施設です。



脇 靖子 記

八王子ボランティアネットワーク 15 周年記念イベントが開催されました

八王子ボランティアネットワークは八王子センター元気の母体ともいえる団体で、八王子をもっと元気にしようという思いのボランティアグループがお互いの連携を深めようと結成されたものです。



本年結成15年を迎えたことから、去る10月30日エルシー八王子で「15年ありがとう！」と題し、記念

の集いが大勢の来賓の方々をはじめ、会員や発足以来関わってきた関係者250名余りが参加して盛大に開催されました。

イベントは、石森市長、黒須前市長をはじめ今までに様々な形で関わった方々が出席、感謝と発展を期す会として行われ、アトラクションでは八王子センター元気のメンバーを主体とする「シルバータートルズ」のオカリナ演奏も行われました。

松尾禎夫 記



お知らせ

- 11 月 15 日 11 月度定例会（北野市民センター）
- 11 月 16～19 日 むかし若ものふれあい作品展（いちようホール）
- 12 月 6 日 三者懇談会（子安市民センター）
- 12 月 20 日 12 月度定例会（子安市民センター）
- 1 月 17 日 1 月度定例会（子安市民センター）
- 2 月 1 日～3 月 9 日（全 6 回）
シニア元気塾コーディネーター養成講座（大横保健福祉センター）
- 2 月 21 日 2 月度定例会（北野市民センター）
- 3 月 21 日 3 月度定例会

