

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：鈴木 久夫

〒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/>

シニア元気塾ボランティア入門講座 近づく 人生後半がおもしろい！！

今年も9月5日（木）から10月23日（水）まで全8回に亘り開催します。今年のキャッチフレーズは人生100年を楽しくいきいきと生き抜く事を念頭に『人生後半がおもしろい』と致しました。講座の内容もこれに合わせ受講生が楽しかった、為になったと振り返ることができる講座にしたいと考えております。その一番の目玉は“美容福祉；おしゃれでいきいきシニアファッション”と題してシニア層が高齢になっても心ときめくファッションの講座を山野美容芸術短大の大野淑子教授にお願い致しました。また、昨年度より取り入れました“教室を飛び出そう”首都大学東京の国際交流センター大会議室を借用して和気純子教授による“地域包括ケアとボランティア”についての講演とキャンパスツアーおよび“楽しい一日”センター元気コーディネーターでもある森口成男さんのトークショーと登録ボランティアのパフォーマンスさら

に社会人落語家の三遊亭圓塾さんのトークと落語を一席、昨年に引き続き講座の中に組み入れます。さらに日本レクリエーション協会専務理事丸山正先生の“ふれあいくりの第一歩”生涯学習コーディネーター浦崎道



先生による“地域の身の回りにも居場所がある”八王子保健所による“ボランティアを通しての健康づくり”や南多摩リハビリテーションセンターによる“介護予防運動”などの講座は従来通りです。今年もグループワークを通して受講生が楽しく学べるようスタッフ一同頑張っています。是非一人でも多くの方に受講していただきたいと

横山 普平 記

シニア元気塾ボランティア入門講座開催要項

開講日： 9月5日（木）11日（水）19日（木）26日（木）

10月3日（木）9日（水）17日（木）23日（水）

時 間：午後1時30分～4時 但し10月9日は午後1時～3時30分

会 場：大横保健福祉センター4階会議室 10月9日は首都大学東京国際交流センター

申込締切：8月16日（金）（詳細は「広報はちおうじ」8月1日号に掲載されます）

問合せ：八王子センター元気 電話・FAX042-627-9179

開催予告

むかし若もののふれあい作品展

開催日：11月20日（水）～23日（土）施設のご利用者様の作品を紹介します

場 所：いちょうホール 第1・第2展示室

主 催：八王子センター元気 共 催：八王子市社会福祉協議会

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 拓け！センター元気 開催される

～日頃のボランティア活動の一端を披露～

5月23日第7回「拓け！センター元気」を八王子市芸術文化会館（いちょうホール）で八王子市長石森孝志様はじめ来賓各位を多数お迎えし、開催いたしました。

ボランティアの皆さんの得意の技能・技量を披露しました。



石森孝志市長
ご挨拶

高齢者施設、サロン関係者の方々や多くのお客様が来場され、出演者・スタッフを加えた総計455名の賑わいでした。

当日は晴天の中を、午前 9 時にスタッフ・出演者が、まさに元気に集結し、鈴木代表、大山実行委員長の挨拶と注意事項の伝達の後、会場関係、演目関係などそれぞれ担当部署に分かれて作業に入りました。

今年は昨年より 2 演目増やして 20 演目としました。舞台上では日頃のボランティア活動の一端を披露、場内より沢山の拍手を頂きました。またロビー、展示コーナー也大盛況で、質問攻めにあい、汗だくの対応が見られました。

高齢者施設、サロンの方々の皆様に八王子センター元気の登録ボランティアの種類や技量についてご理解頂いたと思います。これからも沢山のご利用申し込みを頂き、日々のボランティアの拡大に繋がられるよう活動していきたいと思っています。

「継続は力なり」と言われますが、ボランティア活動は継続してこそ社会に貢献出来るものと思います。ご来場者、出演者とのつながり、絆を大事に育てて行きたいと思っています。

大山 竹彦 記

演目／出演者（順不同・敬称略）



大正琴／かやの木



ハーモニカ／シルクハーモニー



歌／さわやかに老ゆる会



健康音楽／第 4 期健康音楽講座修了生



三味線他／あじさい仲間



ギター／山口邦彦



アコーディオン／小林家規



フルート／須藤 誠



腹話術／八王子腹話会（さゆり）



演芸／舞楽座（マイラークザ）



二胡／すみれ



ハンドベル／すみれハンドベルの会



舞踊／百合康会



フラダンス／フラマクアウイ



司会／森口成男
岸美代子

登録ボランティアの種類紹介／渡辺洵 & 八王子センター元気スタッフ



健康体操／たんぽぽの会



フラダンス／オヒアフラサークル



マジック／わくわくマジック元気



マジック／八王子マジシャンズクラブ



オカリナ／シルバートルズ



全員で合唱：八王子センター元気の歌



八王子センター元気 スタッフ一堂

展示コーナー



ちぎり絵・絵手紙・折り紙・
簡単手芸・書道・福祉アート
(臨床美術)等の作品展示

拓け！センター元気を観覧して～施設様にお伺いしました

介護老人保健施設 アメイズ 安田 悠子 様

現在、傾聴等のボランティアや健康音楽の講師育成研修の実習先として、多くの方にアメイズに来て頂いております。アメイズご利用者の皆さんもセンター元気の皆さんが来て下さることをとても楽しみにしております。

今年も拓け！センター元気を拝見させて頂き、昨年とは違った団体やショーの発表もあり、新たな驚きと感動、そしてセンター元気さんのパワーを感じました。特に琴の演奏や、南京玉簾が印象的で、是非アメイズの行事でも披露して頂き、ご利用者様が季節感を感じながら、楽しい時間を過ごすお手伝いをして頂けたらと思いました。また、展示されていた眼鏡ケースがとても素敵だったので、作り方を教えて頂き、皆さんと一緒に作ってみたいとも思いました。

今後も、協力し合いながら交流を深め、一緒に成長していけたら・・・と思っております。今年も、秋の作品展での参加をさせて頂けることとなり、様々な場面でセンター元気さんのお力を貸して頂いております。今後も何卒よろしくお願い致します。

特別養護老人ホーム 山水園 大久保 喜代次 様

毎年開催される「拓け！センター元気」今年で第 7 回目ですが、私は 5 年連続で楽しく観覧させて頂いています。毎年想いますが、第 5 回よりも第 6 回・・・と言うように年々発表される演目が上達されている事に感心しています。舞台上で発表される迄の間、練習や稽古を重ねられ、その努力が伝わって来て感動している私に分かります。毎年、司会進行係や発表される演目を変えられている点には感心します。「第 7 回拓け！センター元気」では司会進行係の運び方が非常に上手だったと感じました。発表される演目についても年々完成度が高いと思いながら楽しみに拝見させて頂いています。

山水園もセンター元気さんと知り合って早や 5 年が過ぎました。以前発表された演目の方と連絡を取って施設内で演目を披露して頂いた事もありました。

今後もこのような機会に参加させて頂き、連携できればお互い幸せなことだと思っております。

第 7 回が終わりましたが、第 8 回の来年が今から楽しみです。また来年どのような演目が発表されるのか？と思うとワクワクしてきます。これからもできる限り会場に足を運び楽しみながら観覧したいと思っております。



ボランティア活動の紹介

社会福祉法人 やまゆり福祉会

八王子美山学園

八王子市の北西部、美山小学校バス停を降りると前方にふくら亭(パン工房)の案内の旗が見えてきます。それを目指して進むと左奥に八王子美山学園があります。緑豊かな自然、そして充実した環境施設の中で利用者様の自立と自己実現のため、一人ひとりに寄り添った温かい支援がなされています。



今から2年前、ある会議でボランティアのお話をしたことがきっかけで2017年4月より八王子センター元気のボランティア養成講座修了生で結成されたマジックグループ「わくわくマジック元気」が毎月1回訪問することになりました。初めは受け入れていただけののか心配でしたが、利用者皆さんの明るい笑顔を見てほっとしたことを思い出します。内容を工夫しプログラムを事前に作成して今までやってきた内容に加え、他のボランティアグループとのコラボを積極的

に採り入れたり年2回大マジックショーを盛り込み変化を持たせています。



もうひとつ利用者様が自由に参加できるコーナーを毎回作っています。利用者様もとても楽しみにしていて、その時

間は今では私たちとの大切な交流の場になっています。

まだまだ未熟な私たちですが毎回多くの利用者様が開演前から待っていて下さり本当に感謝の気持ちでいっぱいです。これからもチーム全員で協力しあい「ゆっくり、わかりやすく、楽しく」を合言葉に、優しさ笑顔をお届けしていきたいと思ひます。

加藤 敏夫 記



第 16 回傾聴ボランティア養成講座 を終えて

超高齢化社会を背景に人気の講座でもあることから今年度も受講希望者が多く 61 名で開講しました。施設での現場実習 2 回を含み、5 月 28 日から 7 月 2 日まで計 6 回の講座は無事終了しました。



心理カウンセラー伊藤憲彦先生の「基本理論講座」、八王子センター元気 脇靖子講師の「基本実践講義」・「ロールプレイ(実技)」を初め、「認知症サポーター講座」、「車いす取扱講習会」がカリキュラムに組まれました。講義は傾聴独特のフレーズも、優しい口調と かみ砕いた解説に理解していただけたと思っています。先輩の

経験に基づいたお話「基本実践講義」には「あゝ、そうか！」と頷きも多く、心に染み渡ったものと思われまふ。



立川 寛之 課長

ご来賓の八王子市高齢者いきいき課立川寛之課長の「傾聴活動する方が今後増えて行くことにより、現場での介護体制が変わってくる」とのお言葉

にこの講座の重要性・必要性を今まで以上に感じました。

傾聴は簡単ではありません。これからもさらに傾聴の輪を広めていく上で、より充実した中身の濃い講座を皆さんと目指したいと思います。修了生の皆さまの今後のご活躍を期待します。

実習現場としてご協力頂きました各施設、伊藤先生、脇講師、お世話役の方々及び関係者の皆さまのご協力に深く感謝申し上げます。



伊藤 憲彦 先生



脇 靖子 講師

遠藤 宏子 記

お知らせ

- | | | |
|-------------------|--------------------------|---------------------|
| 7 月 16 日 | 7 月度定例会 | (北野市民センター) |
| 7 月 16 日 | 楽しく身につくボランティア養成講座
開講式 | (北野市民センター) |
| 8 月 20 日 | 8 月度定例会 | (北野市民センター) |
| 9 月 5 日～10 月 23 日 | シニア元気塾ボランティア入門講座 | (大横保健福祉センター・首都大学東京) |

