

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/>



新春のお慶びを申し上げます



代表 鈴木 久夫

新年あけましておめでとうございます。

令和になっての初めてのお正月、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。

去年は災害ニュースが多く飛び交いましたが、八王子センター元気では幸いにも当初の計画を実施出来、感謝いたします。2月の「シニア元気塾コーディネーター養成講座」に始まり、各種講座、懇談会、「拓け！センター元気」「むかし若ものふれあい作品展」など多くの主催行事を実施出来ました。また市高齢者いきいき課主催「高齢者活動展示会いきいき活動展」をはじめ「大横保健福祉センターまつり」など多くの行事に多数のコーディネーターの参加を得て積極的な協力・支援が出来たと共に私たちも楽しませていただきました。

現在、八王子センター元気に登録いただいているボランティアは約 700 名、コーディネーターは約 200 名、メイン業務であるボランティア紹介業務もこのところは 1 ヶ月 60 件に迫る件数となり、毎月約 150 カ所の施設・サロンで活動していただいております。これも登録ボランティア及びコーディネーター皆様の熱い思いと努力のたまものと感謝しております。

さらに去年は、私たちと
思い(狙い)を同じくする
全国規模の団体「一般財
団法人長寿社会開発セ
ンター」との交流があり、
「高齢者の社会参加活動
の促進におけるコーディネ
ートの重要性和実践に

ついて」をテーマに、私たちの日常の活動を説明する機会を得て、全国各県代表者との意見交換を行うことが出来ました。今後も関連団体とのネットワークを大切にしながら シニアの生きがいづくりをめざす活動に励みます。

人生 100 年時代と云われる現在、“元気な高齢者が同世代の生きがい健康づくりを支援”する八王子センター元気の活動は全国的にみても特異な団体と自負しています。八王子センター元気は設立 18 年目を迎えます。

本年は TOKYO 2020 オリンピック・パラリンピックが行われます。この貴重なタイミングを糧にこれからも、市福祉部高齢者いきいき課のご指導を仰ぎながら諸団体のご協力をいただき笑顔で明るく元気に コーディネーター皆 ワンチームで頑張りましょう。



おとし 子年生まれの私たち 今年の抱負



七度目の年男です
高齢社会で老人力を発揮して
社会のお役に立つよう頑張ります

センター元気 ^{おとし}子年も元気！
(変わらずに進化していこう！)
ますますステップアップするぞ！

チュウチュウ！
ちょこちょこ！
頑張ります！

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11回 「むかし若ものふれあい作品展」を振り返って

4日間にわたる恒例の作品展は 11 月 20 日 (水)から 23 日(土)まで開催された。初日と 21 日は晴天に恵まれ割合暖かかったが、22 日と最終日は終日降り止んだりの冷たい時雨、インフルエンザの流行の兆しもあり、利用者の方々の身体



テープカットで開場

が気がかりな天候であった。参加施設は昨年より 2施設増えて 43 施設となり、新規参加の施設は



石森孝志
八王子市長ご来場

名称変更の施設を加え6施設であった。

今回出展されなかった施設も利用者を引率して見学に来られた。コーディネーターを除く観覧者

数は約2,500人であった。

観覧する方々の表情は明るい。作品にふれて嬉々とする利用者の方々に接するといつも感じる事であるが、同年代の私たちも嬉しいし、利用者の方々の喜ぶ姿が私たちを励ましていると思う



会場の観覧風景

ことがある。利用者の皆さんを引率して気丈に動く施設職員の方々は日常業務に加えて利用者



展示作品の一例

の作品作りをサポートし、展示ブースを完成した。その苦労は 1 年通しての積み上げであり、大変な苦労であったと思う。「お疲れさま」の言葉を贈りたい。施設のうわべしか見ていない私たちではあるが仲間の利用者の介助、介護の作業が如何に厳しいかを思うと、利用者の皆様に代わって感謝を申し上げたい。



イベント（似顔絵・書画）

1 年に 4 日間のイベントではあるが年間にする膨大な労力で動いているイベントである。このようなエネルギーを 11 年間以上も、更にこれからも続けていく「八王子センター元気」を私は誇りに思っている。高齢者の団体は老々共助に徹する任意団体として伸びて行くよう努力していきたい。

北原 勲 記



むかし若ものふれあい作品展～出展施設様より感想を伺いました

テイサービスゆうらく

相談員 北林 里美 様

今回で連続 5 回目の出展となりました。年々、回数を重なるにつれ利用者様の意欲も増し、作品展に向けて何か作りたい、お習字や絵手紙・塗り絵を出展したいという思いなど、年 1 回の楽しみが増えました。昨年より、ゆうらく 2 番館・3 番館も共同で出展させていただいており、このような機会がありとても喜んでおります。毎年、他施設様の作品を実際に拝見させて頂き、素晴らしさに魅了され、今度、同じものを作りたいと思う方も多く、とても刺激になっております。センター元気の皆様方には様々な活動でお世話になっており感謝の気持ちでいっぱいです。また来年の作品展に向けて楽しみにしておりますので、今後も何卒宜しくお願いいたします。



テイサービス翼

相談員 中村 陽子 様

作品展への出展は今回で 3 回目となります。今年もちぎり絵、臨床美術作品、折り紙作品等を出品させて頂きました。ちぎり絵は一つの作品をご利用者様全員で作る共同作品です。今年はイルカが泳いでいる情景を作成し色合いに苦戦することもありましたが、完成に近づいてくると「もう少しだね」「遠くから見るとすごくきれいだね」とご利用者様もとても嬉しそうにされていました。また、臨床美術作品においては講師を招いて制作をしております。集中し、時には笑いあいながら制作した作品たちは個性の光る、ひときは目を引くものとなりました。作品展に向けて制作をすることはご利用者様にとってもとても励みになっているようです。最後にセンター元気の皆様には見学の際にも温かいお言葉を頂戴し、心より感謝申し上げます。



第10回 傾聴懇談会開催しました

11 月 5 日子 安市民センターにて開催された今年の傾聴懇談会が無事終了しました。当センターに登録されている経験 2 年以上の傾聴ボランティア 34 名、コーディネーター 60 名、そして、介護施設様から 7 名 計 101 名の会場あふれんばかりの多くの皆さんの参加を得ました。①ボランティアからセンター元気への要望として、施設様の要請事項をしっかり把握して事前に伝えてほしい②施設様への要望として、お話相手の状況を少し教えていただけると会話が進めやすい③施設様からの要望として長く続けてほしいので都合の悪い時や天候の悪い時など遠慮なく休んでほしい④施設としても皆さんが活動し易いよう協力したい。その他数多くの熱意あふれる活発な意見が飛び交い、今後の傾聴活動に大いに寄与する有意義な懇談会となりました。

瀧見 浩之 記



第12回 三者懇談会開催しました

12 月 3 日子 安市民センターにて開催されました。今回の懇談会には 6 施設様、技能ボランティア 31 名、コーディネーター 45 名の方々にご参加頂きました。鈴木代表挨拶、センター元気の活動紹介 DVD 上映、施設様自己紹介に続き、11 組のグループに分かれ、施設様からはボランティア活動に対する感謝のお言葉、ボランティアの方からは運用上の課題提起、コーディネーターの方に対してはフォローアップの要請、技能ボランティアの方からは自己アピール等々 日常活動に於いて、それぞれの立場から感じている思い・課題・要望が出されました。声も聞き取れないほど熱気にあふれた意見交換がなされた事を各グループの代表より発表された後、松尾 副代表の閉会のことばで盛会裏に終了いたしました。

須藤 誠 記



ボランティア活動の紹介



介護付有料老人ホーム

プレザンメゾン八王子高倉

近くに甲州街道(旧国道20号)が走る高倉町、静かで暮らしやすい閑静な住宅街の中に大きい上品なマンションのような外観で、和を基



調とした作りの介護付有料老人ホームがあります。八王子センター元気のボランティア活動は、傾聴、囲碁、ちぎり絵、健康体操などが行われています。

傾聴ボランティア活動は平成28年より仲間8名でさせて頂くことになりました。傾聴ボランティア養成講座、実習など何度も学んだとはいえ、初めてお相手する利用者様に奥深い言葉の掛け方やお話をお聞きする事などまだまだ不安でした。ベルを押すとスタッフの方が笑顔で迎えてくれました。中に入ると明るく広い娯楽室が2階、3階、4階とあり、驚き緊張しましたが、

数人の利用者様がニコニコされている様子、また不思議そうなお顔をしておられる方に安堵しました。私達は「こんにちは」と大きな声を掛けました。利用者様の体験、思い出話、教えて頂くことなど数多くあり、お聞きすることが今は楽しみに変わりました。

いろいろ失礼なことやつまづきもありましたが、施設の方の温かいお気持ちとご理解のおかげで、今私達はずっと寄り添った「傾聴」が出来ると良いねと日頃話し合っています。お伺いする事がとても嬉しいです。ありがとうございます。



西岡 博子 記

一般社団法人 長寿社会開発センターに招かれて！

昨年11月26日「一般財団法人長寿社会開発センター」に招かれ鈴木代表と私が会議に出席しました。この団体は「高齢者の社会参加による生きがい作りと健康作りで明るい長寿社会の実現」を目的に1974年に国により設立された団体です。目的推進のための主な事業は①都道府県毎の社会福祉協議会を中心に同趣旨で設立された組織との連携・支援・連絡調整②高齢者のスポーツ・文化活動の全国大会「ねんりんピック」の開催③介護職員の研修・育成④出版事業などです。出席した会議は長寿社会開発センター職員、栃



木県、群馬県、埼玉県、山梨県、山口県、京都府、愛知県、佐賀県の事業担当者が出席、「高齢者の生きがい作り」を進めるにあたり八王子センター元気の諸活動を事例としてコーディネート活動の重要性を確認しようとするもので、八王子センター元気が事前に提供した資

料に基づきインタビューと質問形式により進められました。特に関心を集めたところは①高齢者が自ら生きがいづくりを進めている②施設等への訪問活動を行っている③人材養成講座に実習を取り入れ修了後の実践活動につなげている④多くの高齢者が無償でいきいきと活動している、などであった。会議では、それぞれの団体がなんらかのかたちで事業を進めているが、公的機関であることから「公平性」「効率性」「確実性」「費用対効果」など様々な制約がある一方、私たちの団体では比較的これらの制約をうけることは少なく、高齢者の経験や創意工夫、さらには努力の積み重ねの結果が他には出来ない効果的な事業活動が出来ていることを感じました。



松尾 禎夫

お知らせ

- ・1月28日(火) 傾聴初心者スキルアップ研修会(子安市民センター)
- ・2月6日(木)～3月12日(木) 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18日(火) 定例会(北野市民センター)
- ・3月14日(土) お父さんお帰りなさいパーティー(八王子労政会館、オトパ実行委員会主催)
- ・3月17日(火) 定例会・楽しく身につくボランティア養成講座修了式(北野市民センター)

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・手品・将棋・囲碁・歌唱・演奏・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。お問い合わせ 電話・FAX: 042-627-9179

