

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/>



＊ 八王子市からの委託事業として実施しています ＊ 第 24 回 「シニア元気塾基礎講座」 開講近づく！

世界各国の高齢化率（65 歳以上の人口が総人口に占める割合）を見てみますと、1 位はモナコ（36%）、日本は第 2 位で 29%となっています。八王子市は 28%前後で、3.6 人に一人が高齢者という人口構成になっています。

そのような状況の中で、高齢者である私たちは、身体機能および認知機能の維持向上が求められ、心身の健康や生活の質の向上を願う日々を送っています。そのためには、社会参加・地域活動が不可避と考えられます。

八王子センター元気が毎年 9 月から 10 月にかけて開講しているシニア元気塾の学びの日が近づいてまいりました。今年度は、高齢者同士の交流や仲間づくり、趣味や特技を活かした技能ボランティア活動を通じた社会参加・地域活動、高齢者の健康維持などを学んでいただく「シニア元気塾基礎講座」が 9 月 5 日（土）から 10 月 17 日（土）まで全 7 回で開講される運びとなりました。

内容は、東京都立大教授による「地域包括ケ

アとボランティア」、山野美容芸術短期大教授による「美容福祉と地域連携活動」をはじめとして、高齢者の健康（生活習慣病と健康的な食生活）、ふれあいづくり、地域活動とボランティア活動、施設の方が望むボランティア活動や技能ボランティアの方の活動体験談など、多岐にわたっています。様々な面から「シニアの健康維持と社会参加」に焦点を当てることによって、一人ひとりがより深く理解し、活動につないでいけることと思います。



この講座で学ぶことを通して、シニアの方々がさらに楽しく充実した生活を送ることに繋がれば、と思います。

山下 一枝 記

＊ 八王子市からのメッセージ ＊

本講座は、シニアの健康と仲間づくり、技能ボランティア活動を通して、地域活動へ参加するきっかけを学ぶための講座として、八王子市からの委託事業として、センター元気が実施しています。センター元気では、現在 530 名を超えるボランティアが会員として登録されています。皆さん、この講座をきっかけにセンター元気に登録し、地域でいきいきと活躍されています。「定年後も社会とのつながりを持ち続けたい」「地域で何か初めてみたいけれど、きっかけがない」そんな方にぴったりの講座です。この講座をきっかけに、新しい一歩を踏み出して、楽しく充実した毎日を始めてみませんか。

八王子市福祉部高齢者いきいき課 元気応援担当

第 24 回 シニア元気塾基礎講座募集要項

- ◆開催日：9 月 5 日、12 日、19 日、26 日、10 月 3 日、10 日、17 日 全て土曜日（全 7 回）
- ◆時 間：午後 1 時 30 分～4 時 但し回により若干の時間変更があります
- ◆会 場：大横保健福祉センター4階会議室・東京都立大学（9 月 26 日のみ）
- ◆対 象：市内在住で概ね 60 歳以上の方 ◆定 員：50 名（応募多数の場合は抽選）
- ◆費 用：無料 ◆申込締切：8 月 20 日（木）
- ◆申込先：八王子センター元気（〒192-0062 大横町 11-35）電話・FAX 042-627-9179
- ◆申込方法：往復はがきに「シニア」、氏名（ふりがな）、〒、住所、年齢、電話番号を記入して、返信面に宛名を記入、又は e-mail kouzauketuke@nifty.com まで



募集チラシ QR

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 14 回 拓け！センター元気 開催される

～登録ボランティアのパフォーマンス披露と作品展示～

本年 5 月 21 日(木)、昨夏に改修工事を終えたいちようホールに、3年ぶりに会場を移し、八王子センター元気の事業の中でも最大規模のイベントである、第 14 回拓け！センター元気が盛大に開催されました。その主な目的は①八王子センター元気に技能ボランティアとして登録している個人やグループが、平素の精進の成果を披露し、更なる意欲向上に資する機会とすること、②高齢者福祉施設の事業者の皆さまには、施設ご利用者様へのレクリエーションの幅を拡げる機会にして頂きたいことです。

当日は朝から小雨の降るあいにくの天気にもかかわらず、12 時 45 分の開演時には多くのお客様により客席の大部分を埋めることができました。舞台では 13 組の出演者による熱演が恙なく進行する一方、ロビーにおいては折り紙、絵手紙、ちぎり絵、手芸、書道などの作品展示を熱心に鑑賞する多くのお客様でにぎわいました。

会場には公務でご多用の初宿八王子市長や、ご後援を頂いた八王子市社会福祉協議会の音村常務理事も駆けつけて下さり、お祝いのご挨拶を



初宿 市長



音村 常務理事

頂きました。足元の悪い中わざわざお運び頂きました一般のお客様、ご来賓の皆さま、施設事業者の皆さま、そして何よりも平素は練習の合間を縫って施設訪問などボランティア活動に励まれているご出演者の皆さま、本当にありがとうございました。皆さまのご協力に感謝申し上げ、謹んで御礼を申し上げます。
澁谷 司郎 記

演目/出演者(順不同・敬称略) 一言メッセージをいただきました！



琴合奏 琴仲間(くぬぎだ)

裏方の皆さんの機敏な行動に助けられて、無事琴合奏が出来ました。感謝しています。
横野えみ子 記



フルート 笛吹 Daddy

フルートの音色を介し、皆様と温かな交流が出来ました。感謝と喜びを感じております。
須藤誠 記

全プログラム
映像再生 QR

マジック 森田隆士

皆様と不思議な空間と楽しい時を共有できたとしたら幸いです。有難うございました。
森田隆士 記



フラダンス ナレイ・ブ・アメリカ

舞台上で披露し皆様に拍手をいただきましたのを喜びに、今後の活動に生かしたいと思います。
竹原祝子 記



健康音楽 コスモス

多数の出演で心配していたが、会場の方々と一緒に楽しく過ごせた感じが有りホットしました。
猪又陽子 記



新舞踊 日芸

センター元気の皆さん、素敵な舞台上で楽しく踊る事が出来ました。良い思い出になりました。
三枝恭子 記





南京玉すだれ 手品を楽しむ会

古典芸能の南京玉すだれ。演技と衣装も楽しんで頂き、ありがとうございました。 小坂京子 記



健康体操 令和7年度養成講座修了生

会場の皆様と一緒に声を出し体を動かしました。充実感を覚え今後に生かせれば幸いです。 大家和子 記



オカリナとチェロ オカリナとチェロの3人組ユニット

二人だけでの演奏になりましたが、大きなステージでの演奏、貴重な体験になりました。 オカリナとチェロの3人組 記



津軽三味線 紀末会(ノリミカイ)

先日は大変お世話様でした。係の方達の大変さに感謝しています。是非またよろしくお願いします。 庄子儀子 記



オカリナ&リコーダー のり・のりペア

『はらはら・ドキドキ...』の演奏でしたが、とても楽しく、良い経験をさせて頂きました。 のり・のりペア 記



腹話術 八王子花子

とてもスムーズな進行で楽しく演じることが出来ました。スタッフの皆様お世話になりました。 八王子花子 記



オカリナ 令和7年度養成講座修了生

新米で緊張しましたが、なんとか3曲を演奏できました。これからも頑張ります。 粕谷和夫 記



スタッフ一同

作品展示コーナー 折り紙・簡単手芸・書道・絵手紙・ちぎり絵・福祉アート



第23回 傾聴ボランティア養成講座 終了しました！！

～講座の受講生、お世話役から傾聴講座を振り返っての感想をお聞きました～

今回、傾聴ボランティアの講習会に参加し、相手の話を気持ちに寄り添いながら聴くことの大切さ、そのための、笑顔、アイコンタクト、相づちとうなずき—傾聴の三本柱。これは、傾聴のみならず人との関わり方の基本なのだと改めて考える良い機会を頂いたと思っています。私は、話すことも聴くことも得意ではありませんが、学んだ三本柱を少しでも活かせるよう、地域活動などに参加できたらと思っています。

受講生 桐山 裕子様 記



私は3月絵手紙講座を終了後スタッフの猪又さんに傾聴養成講座を勧められ受講に至りました。4月15日志高い同期43名の皆様と開講式に参加、伊藤憲彦先生より傾聴基本理論を傾聴基本実習の講義を脇靖子先生から教えて頂きました。車椅子の取扱い三人一組のロールプレー等スタッフの遠藤さんをはじめ熱心で親切な皆様に支えられ短期集中のカリキュラムを覚束無い乍も学ぶことができました。6月4日施設実習に世話役若宮さん実習生3名でグループホームを訪問。緊張しましたが柔和な若宮さんの姿に元気をもらい反省もしつつ爽快感とともにホームを後にしました。まだ未熟ですが先輩に学び良い傾聴者を目指し仲間とともに元気に明るく励んで参ります。

受講生 前澤 貞夫様 記

4月15日に始まった傾聴ボランティア養成講座に、お世話役として参加しています。お世話役といっても、私は、昨年度の講座を終了したての「ひよこ」です。「ひよこ」の私にとって、講座は大切な復習の場となっています。傾聴には、受容と共感と関心。アイコンタクト、微笑み、頷き、相槌、反復。受講生とともに学んで、傾聴では、人間関係の根幹となる、相手に対するリスペクトを持つことが重要だ、と心に刻んでいます。それは、ひいては自分をも肯定するところに繋がっていくように

も感じるところです。学びを重ねて、いつかは「成鳥」になれるようにと願っています。

お世話役 山下 一枝 記



以前傾聴カウンセリングを勉強し、カウンセラーをしていたのですが、12年前広報で傾聴ボランティア養成講座を知り受講しました。その時、センター元気の先輩の方々が皆様とても生き生きと活躍なさっていて、こういう年の重ね方素敵だな、私も見習いたいなと思いました。その私が今度は後輩の世話役となり、施設に行ってきました。どなたも最初は緊張するとおっしゃっていましたが、3人共人と良い関わりを持つ事が得意な方なので、これから御一緒できるのが楽しみです。最近利用者さんと年が近くなった事もあり、施設の方から「今日も利用者さんの心の引き出しを開けてくれて有難う」のメールが来るようになり、年を取るのも悪くないなと思います。

お世話役 山田 憲子 記

お知らせ「定例会」： 7/21(火) 8/18(火) 9/15(火) 10時～12時 子安市民センター

八王子センター元気で折紙・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。お問い合わせ 電話・FAX：042-627-9179

