

# げんき

創刊号

平成 15 年 9 月発行

八王子市高齢者活動コーディネートセンター  
(通称:センター「元気」)

〒192-0062

八王子市大横町 11-35 (大横福祉センター内)

TEL & FAX 0426-27-9179

E-Mail center9179@nifty.com

運営日時 月、水、金(祝日、年末年始を除く)10:00~16:00

## 自分史づくりへの応援

### ボランティア活動の事例紹介

センター「元気」には、自分の特技、趣味、豊富な経験などを生かしたいと、現在七十名の高齢者が講師・指導者として登録されています。福祉施設や団体などから要請があれば、登録者の中から紹介をしています。

北浅川に沿った川口町の東方に、特別養護老人ホーム「青陽園」があり、多くのお年寄りが生活しています。

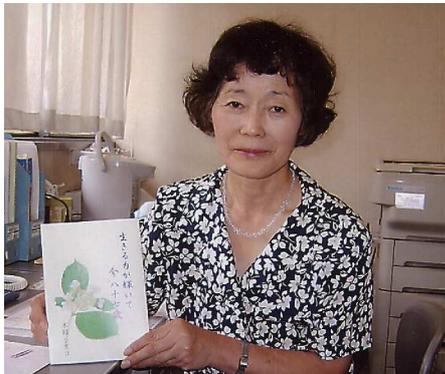
今年三月、ここで働く職員から「自分の人生の記録を残したいと思っている人がいます。長崎で爆し、その体験も含めた自分史をつくりたいので、聞き書きボランティアを紹介してほしい」との要請がセンター「元気」にありました。

「自分史づくりのお手伝い」として登録者の鹿又ワカさんが青陽園に赴き、希望者の本田シズコさんと園長や職員と会い、三か月の間、繰り返し足を運び、本田さんの話を聞き、年表を作成したりして、このほど、自分史「生きる力が輝

いて、今八十七歳」を完成させました。

本田さんの人生にとって、長崎での被爆体験は、最も体と心に強く残されたキズであり、毎回の話は、いつも、「ピカドン」から始まるとのことでした。

聞き書きが進み、原稿、印刷、校正、製本、表紙の絵と、鹿又さん、のほんかに多くの



お手伝いした鹿又ワカさん

方々がボランティアで協力してくださり、さる七月にA5判/四十二ページの自分史が完成しました。本田さんの波乱万丈な人生と、長崎での被爆体験を通して、世界中が平和であってほしいという願いが込められています。

『忘れもしない昭和二十年八月九日のお昼近い頃、私はお昼食の用意をしていました。ピカッ!・ドン!・ゴウゴウ!今までに聞いたこともない物凄い爆発音で建物が揺れました。同時に、オレンジ色か、濃いカーキ色が稲妻のようにピカッ!と光りました。私は驚きと恐ろしさで足がすくみ、動けなくなつて台所に座り込んでしまいました。』

原爆忌

平和の願い 秋の雲

本田さんの自分史の一節です。

この自分史は、市立図書館四館に寄贈してあります。また、ご希望の方は、青陽園までお問い合わせください。

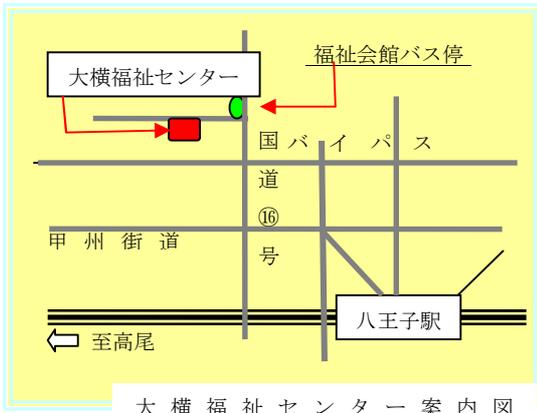
(電話〇四二六―五五四〇二五)

センター「元氣」は、皆さんの“やる気”をお手伝いする所です。何か興味を持ったとき、ちょっと電話してみてください。経験豊富な、いろいろな特技をお持ちの七十名の講師が揃っています。このページの「講師・指導者の登録内容」を参考にしてください。

センター「元氣」は、八王子市の委託を受け、ボランティアで活動をしています。電話を受ける者は、八王子ボランティアネットワークに所属しているメンバーです。連絡・引継ぎを密にし、全員（現在四十四名）が責任を持って仕事を

## 何か頼みたい！

## どうすればいい？ 何を頼めるの？



大横福祉センター案内図

していますので安心してお電話ください。事務所は、国道十六号脇、大横町の大横福祉センターの旧結婚式場です。入り口を入ってすぐ左にあります。直に話したい方は、どうぞお出かけください。また、さまざまな特技をお持ちの方や何か役に立ちたいと願っている方、そして、長い貴重な経験を生かしたいと考えている方々で、原則的に六十歳以上の方、センター「元氣」に登録しませんか。いつも必ず活躍の場があ

る訳ではありませんが、利用のニーズがあったとき、どうぞ皆さんのお力を貸してください。登録のお電話もお待ちしております。

お互いに生きがいを持ち、楽しい毎日を過ごせるよう、センター「元氣」一同、心から願っています

### 講師・指導者の登録内容

#### （登録者数のないものは一名の登録）

#### I スポーツ・レクリエーション

- ア. 太極拳（登録者2名）
  - イ. 水泳
  - ウ. フォークダンス
  - エ. レクダンス
  - オ. フラダンス（登録者2名）
  - カ. 社交ダンス
  - キ. 軟式テニス指導
  - ク. ケア体操
- #### II 料理・健康
- ア. 食生活・栄養指導
  - イ. 医食同源（東洋医学、自然食、健康法）
  - ウ. 料理講習会（生活習慣病予防並びに改善）

#### III 文化・学習

- ア. 朗読（登録者3名）
- イ. 翻訳・会話（スペイン語）
- ウ. ギリシヤ神話研究・お話
- エ. 広報紙の編集
- オ. 自分史、昔話の編集・校正
- カ. パソコン（登録者5名）

#### IV 手芸・美術・趣味・娯楽

- ア. 絵手紙（登録者2名）
- イ. デッサン・水彩画・油絵・パステル画
- ウ. 折り紙（登録者2名）
- エ. 達磨絵
- オ. ちぎり絵・入り絵（登録者3名）
- カ. 書道（実務・写経・ペン習字、等）
- キ. 船（登録者5名）
- ク. 竹細工（竹とんぼ、笛、虫かご等）（登録者2名）
- ケ. 木工（登録者2名）
- ク. 陶芸
- ケ. 裂き織り機
- コ. 廃材を利用して手機作り
- サ. 手機による織物
- シ. 染色（草染め、藍染め）

- セ. 布ぞうり作り
- ソ. 糸紡ぎ、はた織り
- タ. 華道（池坊、小原流）  
（登録者2名）
- チ. 日本人形（羽子板等）
- ツ. 木目込み人形
- テ. おしば美術
- ト. チャイナペイント
- ナ. ビーズの花
- ニ. 牛乳パックの紙漉き
- ヌ. 手編み手芸
- ネ. ブローチ作り（豆）
- ノ. アートリボン、ペーパーフラワー等
- ハ. 工芸盆栽
- ヒ. ピアノ、エレクトーン  
（登録者2名）
- フ. ウクレレ
- ヘ. 音楽（唱歌、歌謡曲の歌唱指導）（登録者3名）
- ホ. 和声法実習指導（作曲、編曲の基礎技法）
- マ. 日本舞踊（花柳流、歌謡舞踊）（登録者2名）
- ミ. マジック（登録者4名）
- ム. 茶道（裏千家、宗詒流）  
（登録者2名）
- メ. 囲碁（登録者3名）
- モ. 将棋

- ヤ. 麻雀
- ユ. 腹話術
- ヨ. 民謡、詩舞、三味線
- ラ. レクレーション指導

## V 福祉・相談

- ア. 悩み相談、話し相手
- イ. カウンセリング（シニアアカウンセララー）
- ウ. 学習相談、教育相談
- エ. シニアの生活設計  
（相続・遺言、年金）
- オ. 傾聴（話し相手）
- カ. ボランティアグループの運営

## VI その他

- ア. 家庭でできる大工仕事の指導
- イ. 障子・襖の張替え、掛軸の表装
- ウ. 会議、イベントの司会・進行

（注）講師により、活動地域、時間帯、費用負担等の条件が異なります。

詳しくは、センター「元気」へお問い合わせください。

# 主な活動経過と実績

センター「元気」を運営しているのは、現在四十四名の登録コーディネーターです。

毎週月・水・金の運営活動日には、それぞれが半日交代で、電話受付、相談、紹介など、事務所で活動しています。発足して一年、いままで、

市内の福祉施設や関係団体を訪問し、センター「元気」の趣旨説明とともに、チラシやポスターなどを配布してきましたが、まだまだ知名度は低いです。今後、もっと広報活動に力を入れて参ります。センター「元気」開設以来、介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、長房ふれあい館、デイサービスセンター、サタデイスクール、老人クラブに、登録講師・指導者を紹介しました。その成約内容は、次のとおりです。

折紙、ちぎり絵、ローケツ染、アートフラワー、ピアノ

指導、囲碁、マジック、社交ダンス、手打ちそば、パソコン、自分史づくり、かべ新聞づくりなどです。

運営委員会は、毎月第三水曜日に開催しています。

運営委員会の様子



運営委員会には、折にふれ市高齢者支援課の職員も出席し、

相互に情報交換や意見を交換するなど、よりよい運営に向けて、市と市民との協働をすすめています。

更に、運営委員会の中に、本年七月から広報部会を設け、広報紙「げんき」の創刊号を発行する運びとなりました。

今後とも、センター「元気」の運営について、市民の皆様との積極的なご意見をいただければ幸いです。

八王子市は、昨年八月、

「八王子市高齢者活動コーディネートセンター」を大横福祉センターに開設しました。

## センター設立の経過



高齢者の特技や経験を必要としている地域の団体、福祉施設や学校などに紹介して、高齢者の活動を支援しようとするものです。

八王子のまちには、元気な高齢者がたくさんおられます。

この元気な高齢者の交流の場をひろげ、まちの活性化を図る試みです。

市は、高齢者活動コーディネート

センターの運営にあたり、

公設民営の方式をとりました。「八王子ボランティアネットワーク」が、市から委託を受け運営しています。

高齢者活動コーディネートセンターをもっとなじみやすい名称にと考え、通称名を、センター「元気」としました。

市の人口予測によると、平成十一年に七万人であった高齢者は、十六年には九万人、二十一年には十一万人と年々増加していくことが予想されています。

高齢者というと、体力が弱まり、要介護ととらえがちですが、八割の方は元気な高齢者です。そこで高齢者の生きがいづくり、そして社会参加のしくみづくりなどの取り組みが急務となっていました。

市は、平成十二年に、町会自治会、老人クラブ、ボランティア団体、シルバー人材センター、社会教育団体の代表者や学識経験者などで構成する「高齢者の社会参加のしくみづくり検討会」を発足させ、

議論を重ね、十三年三月に報告書をまとめました。

この報告書では、  
① 社会参加を支援する啓発事業

② 生涯現役いきいき協議会の設置と団体育成

③ 高齢者活動コーディネーターセンターの開設

④ 指導者・推進者などの人材発掘と研修事業

⑤ 情報の収集と提供

⑥ シルバー大学の開設

の六項目を緊急に取り組むべき事業としました。

そして、十三年度以降、市と市民団体、住民が手を取り合って推進することを提案しています。

市は、この報告書を受け、順次、高齢者活動コーディネーター研修、シニア元気大学など実施しています。高齢者活動コーディネートセンターもこの報告書の提案を受けて開設しました。

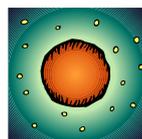
## 編集後記

☆「ボランティア」してみてもわかる  
他人の偉さ」

センター「元気」開設して満一年、広報紙発行の運びとなりました。多くのボランティアがわいわいと集まって運営しています。教えられ、感心する日々です。(H・O)



☆ 六万年ぶりの火星との大接近という歴史的な日に編集会議。いよいよ



上八王子の高齢者活動を伝える広報が、発行に歩を進めた。

(N・N)

☆ コーディネーター登録して

まだ一か月、パソコンを駆使して広報編集に、はじめて取り組む。

限られた紙面に  
どう配置するか。

段組、字体、文字  
サイズなど、果たし

て読みやすいものになったのだろうか？

次号は、更に工夫したい。(S・S)

