

げんき

八王子市高齢者活動
コーディネートセンター
八王子センター元気
八王子市大横町11-35
電話&FAX
042-627-9179

運営日 月・水・金曜日
午前10時～午後4時

「受容と共感」をめざして

第二回傾聴ボランティア養成講座開催

センター元気では、介護施設からの要請に応じて、昨年に続いて二回目の「傾聴ボランティア養成講座」を開催し、三十七名の傾聴講師を養成いたしました。当講座の実施に当たり受講生を受入れ、ご指導いただきました、市内七箇所の介護施設の皆様に厚く御礼申し上げます。ご多忙の中誠に有難う御座いました。修了生は更に先輩の指導の下で経験を積み、皆様の期待に応えられる傾聴技能を身につける為、早速各施設で「傾聴ボランティア活動」を開始致しました。

一、傾聴への期待

元気な高齢者が同世代の高齢者の心のケアをする活動は、シニアの相互支援活動として各方面から注目されています。特に今後の活動分野は施設から地域の高齢者対象に広がりを期待されています。

市報「はちおうじ」の五

在が求められています。

二、受容と共感

『傾聴ボランティア養成講座』では傾聴の基本を学び実習しました。誰でも真剣に話を聞いてもらうと「私を認めてくれた。私の気持ちを解ってくれた人が居る」という安心から生きる元気が出てくるようです。笑顔で相手の目を見つめて大きく頷きながら聴くと相手はもっと話したくなりま

す。そこで私たちはついアドバイスや自分の考えを話したくなるのですが「傾聴」はあくまでも相手が主役です。ここが普通の会話と異なるポイント「受容と共感」です。

三、シニアの出番

とが大切です。特に高齢者は共通の生活体験を持った「同世代の聞き手」を待っています。

シニアの皆さんの出番だと思えます。相手の話に共感し認め合う心の快感と幸せ気分は傾聴ボランティアの喜びとなり、喜びは笑顔になります。

笑顔の連鎖反応は福祉のまちづくりの基本だと思います。

地域の介護施設や包括支援センターなどと協力しながら活動を進めて行きたいと思っておりますので申し込みをお待ちしております。



念入りな打合せ

講師・指導者募集

経験・特技を生かしてみませんか。
元気な高齢者の皆さん！お持ちの経験・
特技を、八王子のために役立てませんか。

(連絡先) 八王子センター元気 TEL. 627-9179

実習施設名

青陽園(特養)

心成苑(特養)

長寿園(特養)

ぐらんぱぐらんま(老健)

南大沢ホロス由木(老健)

ファミリーイン堀の内

(デイサービス)

八王子あんしん館

(デイサービス)

(W/K)

講師紹介シリーズ(第三回)

知久恵子さん

絶え間ない勉強

周りの助けに感謝

シリーズ第三回は、知久恵子さんです。

知久さんは、地元(宮下町、加住町)を中心多彩な活動をされており、八王子センター元気には、手話ダンス、お手玉で登録されています。

一、手話ダンス

はじめてから早くも四年になります。

最初は、八王子障害者センターで学習し、資格を取りました。その後一年間、立川の公民館で勉強しました。今も毎月一回、夜間二時間ほどですが、武蔵小金井まで習いに行っています。

先生もボランティアです

が、一所懸命に教えてくださるので、夜遅く帰ってくるとグッタリしてしまいます。時により、人により、身振り手振りも変わりますので、大変勉強になる二時

間です。

現在、近所の光明保育園で、一クラス二十二名(延四十四名)の児童に、月二回、一時間ずつ、歌と手話ダンスを教えています。先生(二名)に加え、応援してくれる地元宮下町会婦人部の皆さん(五名位)も加わり、結構大人数で、朝の体操の後に、練習をしています。

練習の成果は、九月の老人の日の発表会と、翌年二月の卒園発表会になります。

老人の日の発表会は、地域のおじいちゃん、おばあちゃんの楽しみとなり、卒

園発表会は、ご両親の慶びとなつています。

教えるのにも工夫が要ります。たとえば、「右手、左手」といつてもすぐには反応できませんので、右手に輪ゴムに飾りをつけたものを作つて嵌めさせるとか、向かい合つて教えるので、教える側は左右を反対に練習するとか、いろいろあります。

子供はさまざまで、飽きっぽい子もあれば、頑張り子もいます。一緒に練習させるのは、忍耐そのものです。



保育園でも大切な行事として扱ってくれていますし、

町内の老人会と婦人部との交流、さらには、子供を通じての地域の中での交流にもすこしはお役に立っているのではないかと思っています。

一、お手玉

お手玉を教えるようになって四年になります。

日本お手玉の会八王子支部に所属し、現在、光明保育園と加住小学校に行っています。



保育園では、二歳児と三歳児、十五人位に、毎月一回、一時間、礼儀作法を学んでもらうために教えています。正座の仕方、お礼の仕方、お願いの仕方、挨拶の仕方等を教えています。

小学校では、一年生から三年生までの学童保育で、十人位に、毎月一回、放課後一時間、遊びを教えています。折角保育園で覚えた礼儀作法が、普通の子供並みになっていくのが不思議でなりません。

三、おわりに

知久さんは、今年、傘寿を迎えられます。一男一女を育て上げ、今は、ご主人と、同居のご長男一家、嫁いだ娘さんに囲まれ、これまで周りに助けてもらったと感謝し、今後自分らしく生きたいと願う、元気な気骨のある一人の女性です。

(T/Shi)

子供は社会の宝

八王子センター元気の活動の一環として、今回は、子供たちとの活動をご紹介します。

第一話 学童クラブで

お茶のお勉強

お子さんの教育、特にしつけとか道徳の教育が心配されているとき、シニアの先生をお迎えして、「茶道」を通じて自然に「しつけ」と「道徳」と言う思いで進めている、素晴らしい「学童クラブ」があります。

礼儀に従い、正座・作法により進み、礼、言葉の交換と、お座敷でしやかに、習う生徒が十一名。みな真剣に先生の行動言動を見ています。

「静と動」、これは子供にも大変良い勉強になるようです。生徒にとって、学校ではできない、良い習い事ですが、先生にとっても、「役に立っている」ということを実感できる、大変良い講座であることを感じました。

講師登録されている、井出寿美恵先生が自らコーディネートして、「ドレミファ保育ルーム」で、毎週火曜日に実施しています。



みんなでお茶を

写真のように、みんな仲良く行儀良く、教える先生も教わる生徒も、楽しく行儀をマスターしています。シニアが本当に子育てに貢献している典型的なパターンを見ることができました。このような活動が、私たち、八王子センター元気の紹介講座であり、コーディネートです。(S/W)

第二話 子供に目標を

小学生の頃からバレエを習っていた海野一代さん（八王子センター元気コーディネーター）は、高校三年の頃にはバレエスタジオで教えるようになり、いまも週二回、子供六人を含めて約十人にクラシックバレエを教えています。

一方、弦楽四重奏団トリビュートでチェロを担当し、地域や病院のフェスティバル等で演奏会をひらいていましたが、二〇〇六年四月頃、この演奏会に子供たちのバレエをコラボレートして、お母さん方とつながりのある病院、高齢者施設等で披露してみました。四曲から五曲で、二十分から三



弦楽四重奏とバレエ

十分くらいのもので。子供たちのスケジュール調整は大変で、二ヶ月に一回位しかできません。それでも子供たちは、反応が良く見えない発表会よりも、喜んでくれる人達と直接触れ合えるこのコンサートを楽しむにしています。父兄の皆さんも、この小規模なコンサートに協力してくれます。

子供に目標を与え、それを達成できたときの達成感・満足感を味わうとともに、それを楽しんでくれる人を見出し触れ合える喜び。豊かな感性と、思いやりの心はこうして育つのではないのでしょうか。(T/Shi)

第三話 手話ダンスで

地域交流

宮下町の光明保育園では、四歳〜五歳児に、手話ダンスを教えています。この活動には、地元町会も応援し、婦人部の皆さんがお手伝いをしています。教えるのは、やはり地元の、知久恵子先生（八王子センター元気講

師）、教わるのは四十四人の子供たちと、先生方に婦人部の皆さん。

毎月、第一月曜日と第三月曜日に、朝の体操のあと練習をします。練習の成果を披露するのは、九月の敬老の日の発表会と、二月の卒園発表会です。発表会に向けての練習は、五、六回しかありません。それでも子供たちは、敬老の日はおじいちゃん、おばあちゃんに、卒園発表会では、お父さん、お母さんに喜んでもらう為、懸命に練習します。高齢者が孫の世代に何かを教える、親同士の交流が始まる、こうして地域の交流は深まっていくのです。(T/Shi)



地域揃って手話ダンス

「八王子センター元気」独立

新体制でスタート

平成十四年に開設した（通称）センター「元気」は、このたび八王子ボランティアネットワークから独立し、「八王子センター元気」として、高齢者活動コーディネートセンターを運営することになりました。

新代表には、発足時から運営に携わってきました副代表の鹿又ワカが就任いたしました。

高齢社会の諸課題を考えると責任の重さに身も引き締まる毎日ですが、皆様のご指導を仰ぎながら精一杯頑張りますので、よろしく願ひ申し上げます。

発足以来皆様のご支援の下で培った実績である、「登録講師二百余名」の貴重な人材宝庫が広く市民の皆様に活用されて、高齢者の生きがい作りに役立つようなコーディネート活動を拡充いたします。

私たち登録コーディネーター六十余名は、「市民の目線で考える」をキーワードに事業内容を吟味し、企画・即実行で市民の期待に応えられるように、全員の力と技を結集してまいりますので、今後とも御指導、御支援を賜りますよう、よろしく願ひ申し上げます。

尚、当センターの運営には代表を補佐する副代表四名を中心に、全役員が得意分野を担当いたしますので、併せてよろしく願ひ申し上げます。

【代表】

鹿又 ワカ

【副代表】

伊藤 涼子

（団塊世代等地域参加支援・ボランティアセンター）

清水 正健

（団塊世代等地域参加支援・ボランティア

センター）

富永 哲夫

（市民活動支援センター）

松尾 禎夫

（団塊世代等地域参加支援・各機関の連絡調整）

【会 計】

狩野 雄一郎

伊藤 玲子

【監 事】

岡 稔

柴田 忠寛

（八老連）

【事務局】

亀山 良三

鈴木 晴子

（）内は担当分野です。

計 報

前、八ボネット代表
前、センター元気代表
大岡平八郎 儀

去る平成十九年六月八日
永眠いたしました。
ここに生前のご厚誼・御
支援を感謝し、謹んでご
報告申し上げます。

八王子センター元気
代表 鹿又 ワカ

平成十八年度活動実績

一、平成十八年度の新規成約件数は六十二件（前年五十一件）となりました。その内訳は次の通りです。

スポーツ・レクリエーション分野 四件（フランダース、リズム体操）
料理・健康分野 一件（吹き矢）
文化・学習分野 二件（広報紙・俳句）
音楽・書道・絵画等十六件（ちぎり絵、音楽、オカリナ、歌と踊り、歌唱指導、コーラス、器楽演奏と踊り、アコーディオン）
茶華道・手芸・工芸等二件（看板作成、茶道）
趣味・娯楽 十四件（マジック、腹話術、囲碁・将棋、南京玉簾、マイジャン・三味線・絵手紙、大道芸、日本舞踊、きよしのズンドコ節）
福祉・相談 二十件（傾聴、手話ダンス、お手玉、車椅子介助、自分史作り、闘病体験講演）
その他 三件（司会）

二、講師登録者、利用者、コーディネーターの三者懇談会を、十八年十一月に二日間にわたり開催いたしました。講師二十名、利用者十三団体、コーディネーター四十四名の出席を得ました。

三、新規講師登録は四十八名となり、年度末では百四十八名となりました。

四、新規コーディネーター登録は二十一名となりましたが、十二名の登録抹消があったため、年度末では五十五名となりました。

五、資質向上活動として、傾聴ボランティアスキルアップ講座、車椅子介助講習、新規会員相互研修、市民活動支援センター訪問を実施しました。

六、広報紙「げんき」は、第九号から第十一号まで、三回発行いたしました。