

げんき

講師紹介シリーズ(第四回)

林春紀さん

私の生き方 マジック人生

シリーズ第四回は、林春紀さんに御寄稿をいただきました。林さんは、マジックで講師登録をされるとともに、八老連の事務長として、多大のご支援とご協力をいただきました。

人には、それぞれの生き方があります。私は、多くの人々と触れ合いながら、その人の生き方を参考にし、自分の生き方を探してきました。

三十八年間の中学・高校教職を退いた後、教育委員会の就学相談員として五年間、障害児親子の相談にあたりました。

八王子市高齢者活動
コーディネートセンター
八王子センター元氣
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



る時間はありませんでした。私には、趣味としてマジック(手品)があります。始めてから三十五年になりました。最初からサークルに入り、毎月二回、例会に参加しています。

学校ではマジック部の顧問となり、授業(物理)の中に取り入れたり、文化祭では、生徒が「校長先生オンステージ」を設定してくれたりしました。退職後は、退職校長会にマジック部を作り、その指

導にあたっていきます。

また、「八王子センター元氣」に講師登録をし、老人ホームや老人クラブを訪問したり、小学校のサタデースクールに出かけたりしています。敬老の日には、午前・午後と二ヶ所に出かけることもあります。

マジックを見て、高齢者は手放して喜んでくれます。子どもたちは「なぜだろう?」「どうしてだろう?」と目を輝かせて見つめます。人を楽しませることに、自分も気持がさわやかにあります。

止になります。

先日、ラジオを聞いていましたら、百四歳の女性にアナウンサーが、「長寿の秘訣は何ですか」と尋ねますと、「手先を動かすことです」と答えていました。彼女は刺繍をしているそうです。

高齢者や子供たち、そして障害者のためのボランティア活動は、高齢者のよき活動の場です。人間の生きがいは、ささやかなことでも人に尽くすことかと思いません。そのような場合は、身のまわりにたくさんあります。

人は、頭と手先を使います。手には運動神経細胞が多く、手を動かすことにより、脳に刺激を与え、脳の活性化を図り、ボケ防

(林春紀)

街に出ました!

ー七夕祭りに参加

七月七日(土)から七月八日に行われました「ゆかたを着て楽しむ七夕祭り」に、商工会議所商店連合会、三和会商店街振興組合、パーク壱番街商店会の依頼を受け、積極的に参加致しました。内容は、七夕飾り三本と、テント会場でのパフォーマンスです。

一、七夕飾り

パーク壱番街八本のうち三本を、八王子センター元氣、八王子ボランティアネットワーク、きよपीで、一本ずつ担当しました。

飾りつけは手作りを基本としました。みんなで知恵を出し合い、和気あいあいの楽しい時間を過ごすことができました。お父さん達も童心にかえり、昔を思い出しながら、手を動かしていました。特に短冊には、年の功が見事に表われ、敬老の言葉、やさしい一言、論語の一節など、高尚な雰囲気になり、一味違うものとなりました。

二、パフォーマンス

二日間、二日目は、紋谷社中の皆さんによる呈茶サービスがあり、美味しいお茶を楽しんでいただきました。テントの外では、車道を挟んだ反対側の歩道を急ごしらえの観客席にして、いろんなパフォーマンスを楽しんでいただきました。

初日は、五姫会による花笠音頭にはじまり、八王子マジシャンズクラブによるマジック、ハート&ハートによる演奏と歌で、観客席を楽しませてくれました。二日目には、知久さんが、集まった子供たちに、お手玉を教えました。お母さん方も加わり、笑い声が満ち溢れました。黒田さんも、ジャグジー(西洋お手玉)で楽しませてくれました。前日に続いて、ハート&ハートの皆さんの演奏と歌もあり、さらには、朝のうちにはハイビスカスが、午後にはフラオレンジが、フラダンスを踊って華を添えてくれました。

この間、軽妙な司会がバツクアツプしたのはいうまでもありません。二日間にわたってパフォーマンスを実施するというのは初めてのことであり、疲労等いろいろと心配はありましたが、通りがかりの人たちの拍手喝采に後押しされ、楽しく頑張ることができました。

(渡辺重男)



七夕飾り



急ごしらえの観客席で---



子供たちとお手玉

技能の向上を目指して

八王子センター元気では、よりよいサービスを提供するため、絶えざる研鑽を重ねております。隔月の定例会での研修のほかに、多くの研修の機会を提供しております。今回は、その中から、車椅子介助講習会と、認知症サポーター養成講座を紹介します。

一、車椅子介助講習会
平成十八年四月の第一回傾聴ボランティア養成講座には多数の受講者があり、終了後も、「傾聴をお願いします」という多くの申し出がありました。

入梅したばかりで天候が心配されましたが、当日は、予報に反して快晴となりました。ボランティアセンターからは、車椅子十台を貸し出していただいた上、講師として、田中、船越両氏を派遣していただき、車椅子の構造、乗降時の注意点、段差越えの基本について学んだ後、公園で、体験実習を行いました。

施設で傾聴を行なう際には車椅子介助の機会があることもあり、介助にあたっての注意点と、実際に自分で押したり乗ったりしての体験学習を行なうことに致しました。

体験実習では、ちょっと目線が低くなっただけで「怖い」と感じ、傍目にはいたしたことでも実際に体験してみると大違いということが初めてわかりました。段差越えには、「意外と難しいな!」とあらためて実感しました。

(3) 第13号

多くの参加者が予想されましたので、登録講師とコーディネーターに絞り案内しましたが、それでも四十四名の申し込みがあり、その関心の高さにびっくりしました。

平成一九年六月一五日、

経験者からは、「もっと声かけをしないと」という反省の声もありましたが、参加者からは、大変良い勉強になった、車椅子に出会うた道を通るようになりたい、もう一、二回実施してほしいという感想もあり、大変有意義な講習会になりました。

今後、機会をとらえて、再度行えるように努力したいと思えます。
受講後のアンケートの結果は次の通りでした。

十分理解できた
一四名(五六%)
もう一、二回実施希望
五名(二十%)
記入なし
六名(二十四%)
(亀山良三)



二、認知症サポーター養成講座
八王子センター元気では、二度にわたる「傾聴ボランティア養成講座」を開催し、講座修了生は、市内十二ヶ所の老人介護施設などで、傾聴ボランティア活動をしております。

日頃の活動の中で、認知症の方の傾聴や話し相手に戸惑う場合もありましたので、さらに研鑽を重ね、傾聴技能の向上を目指して、「認知症サポーター養成講座」を企画しました。

多くの参加者が予想されましたので、登録講師とコーディネーターに絞り案内しましたが、それでも四十四名の申し込みがあり、その関心の高さにびっくりしました。

認知症に対しては市民の関心も高く、呼びかけるとすぐに、会場定員七十二名での開催が決まりました。講師は、社会福祉士の森谷稔先生。先生は、川口包

括支援センター所属のケアマネージャーでもあり、現場体験から、「認知症は誰にでも起こり得る脳の病気で、八十五歳以上では四人に一人にその症状があるといわれています」で始まった講演内容は、高齢社会に向けて、「認知症の正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手だてを知っている仲間づくり」がいかに重要であるかを学びました。

脳外科的な処置や内科的な治療等で改善される場合もあるのですが、年のせい等と放し置かず、専門医療機関で、早期診断を受けて治療を始めれば、進行を遅らせることができるそうです。

家族へのアドバイス
家族が、今までと比べてどうもおかしいと思ったら、どんな場合に異常な行動をしたり会話ができなくなるか？等の日時を記録しておく、専門医を受診するときに参考になり、早期診断・早期治療に役立ちます。

認知症の予防について
認知症は、脳神経細胞のネットワークが、何らかの原因で壊れてしまうことで生じます。

加齢が最も大きな要因ですが、発症者の二割は高血圧などの生活習慣病が原因なので、生活習慣病の予防効果は期待できそうです。更に、脳の活性化が予防に効果があるので、仲間と楽しく過ごす時間を共有するのが良いでしょう。

認知症サポーターとは
認知症を正しく理解し、みんなで認知症の人や家族を支えあつて、誰もが安心して暮らせる地域を作るために、「認知症サポーター百万人キャラバン」で、全国的な市民運動を展開しています。受講者はその一翼を担っていただけることを期待されています。身近なところであなたの支えを待っている人がいませんか？
(鹿又 ワカ)



熱心に話しを聞く

編集員の記

行楽の秋、真つ盛り。四月に開設した道の駅「八王子滝山」が、相変わらずの大盛況。高速前のトイレ休憩に良いし、八王子名産が一堂にあるし、新鮮野菜も

良いし、八王子ラーメンもうまかった。(大沢 清志)
よくオードリー・ヘップバーンがユニセフで活躍している写真を見ることがあります。ワオッ・・・かつてのスターがこの分野で活躍している姿こそ、心の若

第4回

施設・講師懇談会

一、日時

平成一九年十一月二十八日(水)

および

平成十九年十一月三十日(金)

二、会場

大横福祉センター

第一部 竹の間 全体会合

第二部 末広の間 交流会

三、連絡先

八王子センター元気

〒一九二 〇〇六二

八王子市大横町一 三五

(電話) 六二七一九一七九

さだと思う。活躍の大小の違いはあつても、根底にある奉仕の心は私たちも同じなんだ。センター元気の会員が、多忙な中にも常に合し、企画と行動に取り組み運動している姿こそ、心の若さなんだ。

(佐藤 照雄)

認知症サポーター講習を受けて感じたこと。それは、本人はもちろん、家族も、認知症とは認めたくないということです。では、認知症の進行を止める薬はあるのか。答えはノーです。対策は、十項目にわたる日常生活上の注意です。自分の身体は自分で守るしかありません。(亀山 良三)

辞書によると、「お節介」とは、「余計な御世話を焼くこと」とあります。この「余計な」と「必要な」との境目は、非常に曖昧です。福祉とか介護ばかりではなく、地域の安全のためにも、この「必要なお節介」を見直してはいかがでしょうか。
(柴田 忠寛)