

げん

八王子センター元気
TEL & FAX
042-627-9179
八王子市大横町11-35

業務の積極的分担を期待

―今年度活動方針決まる―

五月十九日（水）の定例会で、平成二十二年度の活動方針が決定されました。業務を積極的分担し、高齢者の社会参加推進の一翼を担うことが期待されています。



狩野雄一郎代表

【基本方針】

開設八周年を迎えコーデイネーター業務も拡大してきましたが、今年度は、各コーデイネーターが、それぞれの業務を積極的分担し、元気高齢者の社会参加を一層推進いたします。

【活動の場の発掘】

地域割によるPR活動を通し利用者ニーズを把握し、利用者の開拓を進めます。

【講師・指導者の発掘】

① 市民センターのサークル活動者の中から、講師・指導者等を発掘します。

② 「傾聴ボランティア養成講座」（六月四日から三十日全五回）を実施し、ボランティア活動家の育成を図ります。

【自主事業】

① コーデイネーターが大幅に増えたことから、相互の意思疎通を図るため、交

流会を年二回（七月二十一日、一月上旬）開催します。

② 「利用者（施設等）・講師、指導者・コーデイネーターによる「三者懇談会」（十月二十日）を開催します。

③ 「第二回 むかし若者ふれあい作品展」（十二月四日～五日）を開催します。

【コーデイネーターの育成】

① コーデイネーターの資質向上を図るため、年三回のスキルアップ研修を実施します。

② 今年度から「シニア元気塾実践講座」を、センター元気が中心となって実施します。

【情報発信】

情報発信の役割を担う機関誌「げんき」を、年四回発行します。

【財務運営】

運営業務委託金の効率的な執行を図り、限られた予算の有効活用に努めます。

活動方針の設定に当たって

代表 狩野 雄一郎

世界中のサッカーファンを狂喜させたW杯南アフリカ大会が幕を閉じましたが、戦前の悲観的な予想を覆して十六強入りしたサムライジャパンの活躍ぶりには、日本は勿論世界中が瞠目したところですが、皆さんはこの要因がどこにあったと考えましたか。多くの評論家が「十一人のメンバーがそれぞれのポジションの役割を認識し、状況を的確に判断して十全の働きをし、チームとして纏まり組織プレーに徹したことにある」と言っています。

さて、八王子センター元気は発足満八年を迎え、コーデイネーター数、講師登録数やコーデイネーター活動数も飛躍的に増加しました。この結果は新規成約件数や継続活動箇所が大きく伸びて、元気高齢者の社会参加を推進するという設立目的に大きく寄与しています。

今年度は本センターの皆さんに、より明確に目標に向けて活動していただくために「活動方針」を定めました。それぞれが業務を積極的に分担する中で、お互いに連携を取りながら課題をひとつひとつ解決していけば、全体として大きく飛躍していくものと信じています。

冒頭のサムライジャパンの活躍ではありませんが、ボランティア活動は、個人プレーや一部の人による頑張りだけでは長続きしません。メンバーの一人ひとりが持てる力を出し合い協力しあって初めてまとまった組織力が発揮されるものと考えます。秋から暮れにかけて「三者懇談会」や「作品展」が予定されています。どうか明るく楽しく全員参加のチームプレーに徹して、実りある成果を上げようではありませんか。

講師紹介シリーズ 第十一回

多彩なボランティア活動を展開

富永 哲夫 さん

富永哲夫さんは、地域を中心に福祉活動を行いながら、八王子市全域に活動幅を広げ、現八王子センター元気の設立にも尽力されました。



ボランティア活動の初め

六十歳を過ぎボツボツ定年（六十五歳）後の過ごし方を考えようとしていた頃、友人にオオタカを研究している人の講演を聞きに行かないかと誘われ同行した会合が、八王子ワイズメンズクラブ結成の準備会であった。オオタカの話も大変興味深かったが、参加している方が素晴らしい方達で、御夫妻で参加している方も多く、日頃ボランティア活動をされている方もおられ、自己紹介でもクリスチャンが多かったが、パーティやチャリティ

等も、集まった方々の好意とボランティア精神に溢れた内容に好感が持たれた。このような方々の活動に参加してみようと、毎月第一、第三土曜日の夜の例会に参加しているうちに、八王子ワイズメンズクラブチャーターメンバーとして平成六年十月に参加することになり、平成八年から二年間、代表の任にも就いた。国内外の会合にも参加したが、地域での活動があまりできないので、めじろ台の「風の会」発行の「街の風」を読み地域での活動としたい例会に参加したところ、飛んで火に入る夏の虫ですぐ会員に入れられ、二足のわらじを履くことになった。

風の会

翌年、ワイズメンズクラブ代表の任が終わるのを待って「風の会」の代表に押し上げられ、その後、八王子市民の会、八王子ばりあふりの会に参加して活動中に、「オレンジの会」の梅沢香代子代表と知り合い、八王子ボランティアネットワークの立ち上げにも参加することになった。その後は、市から、「八王子市高齢者活動コーディネートセンター」（現八王子センター元気）の委託事業にも参加でき、大勢の仲間と出会い、多くの高齢者施設にも伺うことになった。

「風の会」は今年十八周年を迎え、約六十名の会員と地域で「安心して暮らせる街に」を目指して、月二回の定例会（第二、第四木曜日開催）、年二回「つどい」の開催、「街の風」の発行年三回めじろ台全域に三千七百部各戸配布。ボランティア活動は、めじろデイホーム（年間約三百名の職員の

手助けと傾聴）、永生クリニック（介護予防、通所リハビリのお手伝い）、心成苑（傾聴ボランティア、イベントの手伝い）、茶話室の開催（サロン、毎月第一木曜日十時から十五時、参加者の誕生会も同時開催）、見学会、絵手紙教室（毎月第一金曜日十三時から十五時）、文庫（毎月第三火曜日十三時から十五時）、水曜会（毎月第一、第三水曜日十三時から十五時）、手芸、洋裁、編み物などを楽しんでいる。

めじろ台安心ねっと

昨今めじろ台地域も高齢化が進み、六十五歳以上が三十五%近くなり、風の会だけの力では「安心して住める街づくり」は困難と思われる。町会と一緒に活動できるように、「めじろ台安心ねっと」を組織して活動を始めました。町内会全戸にアンケート調査を行い、要望事項でできることから着手しています。先般「救急医療情報キッド」を作成

し希望者（約九百名）に配布し、緊急時に救急対応がスムーズに出来る様になっています。また、地域の内科医の協力を得て、月二回、無料の医療福祉相談を実施しています。秋ごろには、医者と看護師同行のウォークラリーも開催準備中です。また、サロン活動の一環として健康麻雀を開催し、初心者も多く参加者が教えながら仲良く友達作りになっています。

オオタカの話に誘われてから十数年、大勢の仲間を支えられ、今日まで楽しみながら活動してきました。四年ほど前に脳梗塞を患い命拾いをして、いまの人生はおまけ人生と考え、視力も衰え読み書きにも不自由な身となったが、少しでも活動できる喜びに感謝しています。最後の日を迎えるまで仲間作りを心掛け感謝の日々を送りたく心に念じながら、私の報告を終わります。（富永 哲夫）

講師紹介シリーズ 第十一回

いきいき喫茶ゆりのき

代表 金山 志喜子さん

出 会 い を 大 切 に

八年前、西東京市から八王子へ越してきました。こちらに来るまで民生委員をお受けするかたわら、特別養護老人ホームで、認知症の方のボランティアをして居りました。一方、両親の介護のため、十年程は月十日間、八王子に来てから一年余りは月二十日間、香川県の実家へ帰っておりまして。平成十六年二月に父が、その九カ月後に母が、ともに九十六歳で永眠致しました。主人初め家族の協力で、両親の介護ができたことを幸せに思っております。

八年前、西東京市から八王子へ越してきました。こちらに来るまで民生委員をお受けするかたわら、特別養護老人ホームで、認知症の方のボランティアをして居りました。一方、両親の介護のため、十年程は月十日間、八王子に来てから一年余りは月二十日間、香川県の実家へ帰っておりまして。平成十六年二月に父が、その九カ月後に母が、ともに九十六歳で永眠致しました。主人初め家族の協力で、両親の介護ができたことを幸せに思っております。



さあ、開店！がんばりましょう

りましたので、地域包括支援センターに相談したところ、協力するのでぜひ立ち上げてほしいと心強い助言をいただきました。そこで友人と一緒に、「サロンポラーノ・風の会」も見学させていただきました。参加者の皆様が、お茶とお菓子をいただきながら、おしゃべりや制作などで楽しまれておりました。その後、センター元気の研修会で、社会福祉協議会の方のお話から、ボランティアセンターを通して市から補助金をお願いすることも分かりました。ボランティアセンターに問い合わせるとすぐ資料を届けて下さり、サロン運

平成二十一年三月、スタッフ会議を開き、翌四月、「いきいき喫茶ゆりのき」は開店いたしました。スタッフに恵まれ、役員もスムーズに決まり、三班に分けて班長さん中心に、当番を交

営のポイントは、自治会の協力が必要なこと、皆で役割分担することなど、その場でご指導いただきました。おかげで順調に準備を進めることができました。幸いゆりのき地区にはしっかりと自治会があり、老人会も発足して、皆さん生き生きと活動されていました。そこで老人会会長さんにご相談して、自治会副会長さん、地域の民生児童委員さん、友人にも立ち上げスタッフとしてご協力をお願いし、老人会会員にボランティアスタッフを呼び掛け、三十名が登録をされました。自治会長さんも大変感謝されてご協力いただけることとなり、自治会に毎月広報の回覧をお願いしております。



みんなでフラ

代で担当しております。地域の中から、体操、オカリナ他、得意な方に来ていただき、またセンター元気に講師派遣をお願いしております。アコーデオン、フラダンス等も大変好評でした。おかげさまで参加されてる地域の皆さんが生き生きとサロン活動をされています。これまでセンター元気を始めた皆さんの方々との出会いがあり、その皆様に支えていただいたことを心より感謝申し上げます。ともに、これからもこの出会いを大切にしながら、できる限り頑張りたいと思っております。(金山志喜子)

第七回傾聴ボランティア

養成講座修了

八王子センター元気が主

二日間

催す第七回傾聴ボランティア

養成講座は平成二十二年

六月四日開講し、六月三十

日に修了しました。五十五

名の受講生を受け入れ正味

五日間の講座を実施し、五

十二名の傾聴ボランティア

が新しく誕生しました。

傾聴ボランティアとして今

後の活躍を期待します。

傾聴ボランティアはクラ

イアントや高齢者施設に喜

ばれるだけでなく、高齢者

として社会に奉仕できる喜

びをボランティア自身が体

感し、精神・身体の健康が

維持できます。高齢者医療

費の面でも自身の健康を維

持する事で奉仕しています。

講座の修了生五十二名の

うち四十八名が講師として

登録され、すでに活動中の、

二百名の諸先輩の指導の下

で、傾聴ボランティア活動

に仲間入り致しました。

一、伊藤憲彦講師の講座

二、高齢者施設での現場実
習 二日間(市内十三箇所の介護
施設で実習)三、①車椅子介助講習と実
技(八王子ボランティアアセンターの松本和男
さんによる車椅子操作

と介助実習)

②現場実習体験発表と、
伊藤講師の助言と講評

一日間

現場実習報告の発表の後、
修了証の授与で五日間の講

習は終わりました。(北原)

車椅子介助実習

車椅子介助実習

車椅子介助実習

車椅子介助実習

車椅子介助実習

車椅子介助実習

車椅子介助実習

車椅子介助実習

車椅子介助実習

車椅子介助実習

車椅子介助実習

車椅子介助実習

車椅子介助実習

車椅子介助実習

秋の行事予定

むかし若者

ふれあい作品

第2回。市内26
か所
高齢者施設利用者
の作品展日時：12月4日
(土)12月
5日(日)

傾聴ボラ

情報交換会

傾聴ボランティア
活動参加者の情報
交換会日時：11月12
日(金)13時
30分～

場所：大横福社会

第6回

三者懇談会

利用者様、登録講
師、
コーディネーター
三者の情報交換会日時：10月20
日(水)13時
30分～

「ミネハハ」

コンサート

八王子ボランティ
ア
ネットワーク10
周年記念 チャリティ
コンサート日時：10月19
日(火)

14:

夏の健康

喉の渇きを覚えた時は脱
水状態です。③発汗の多い時は
塩分を摂取してください。無理
せずこの暑さを元気に過ごしま
しょう。(北原)◎病に勝つポイントは「早期発
見、早期治療」につきます。最
初に気付いてくれるのは同居の
親族、次に近所の仲良し、ある
いは勤め先の同僚でしょう。わ
が身を大切にするのは勿論です
が、ふだんから気遣ってくれる
人を増やす努力も必要でしょう。

編集員の記

◎夏の陽射しを浴び、青空に
向かって、アツハツハと笑うの
が、私の健康法の一つです。勿
論、適度な水分補給、夏野菜の
摂取、涼しいときの適度な運動、
ぬるめのお風呂等々は大切です。
一方、笑いには不快なものから
自分を自由にする強い心や自然
との調和という、心身のバラン
スをもたらす効果が期待できま
す。(山田)◎この暑さ、高齢者の健康管理
で留意することは熱中症です。
熱中症は特に高齢者にとって怖
い脳梗塞や心筋梗塞を併発する
ことが多いそうです。予
防は①日射を避け暑いと
ころには近づかないこと。

夏の健康

◎病に勝つポイントは「早期発
見、早期治療」につきます。最
初に気付いてくれるのは同居の
親族、次に近所の仲良し、ある
いは勤め先の同僚でしょう。わ
が身を大切にするのは勿論です
が、ふだんから気遣ってくれる
人を増やす努力も必要でしょう。

(柴田)