

げんき

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：狩野 雄一郎

〒192-0062 東京都八王子市大横町 11-35

電話/ファックス：042-627-9179

<http://homepage3.nifty.com/centergenki>

第 7 回 講師・コーディネーター懇談会開催さる！

さる 10 月 19 日（土）、八王子センター元気主催の「講師・コーディネーター懇談会」が、北野市民ホール第 1 会議室に 68 名の参加を得て開催されました。今回は、登録された講師・技能ボランティアの技能内容の披露・紹介に焦点が絞られ、コーディネーターで講師登録している人の技能披露は行われませんでした。

パフォーマンス披露の技能ボランティアは 13 名、制作作品を展示しながらの自己紹介が 6 名、登録内容の説明が 10 名と、約 3 時間を殆ど講師・技能ボランティアの紹介に充てるといふ、これまでとは全く異なった形式で行われました。時間の関係で講師・技能ボランティアとコーディネーター間の意見交換の時間が殆ど取れなかったことは真に残念なことで、今後の課題として残されましたが、参加者からは概ね好感を持って迎えられたようです。

披露されたパフォーマンスの内容を、少し紹介してみましょう。

テープや CD を持参での歌唱指導や音楽療法は、歌で思いを語り、そして健康法を意図しての「歌と脳トレーニング」では、何人も納得させるトークが展開されました。また、カラオケ、日本舞踊、三味線、詩吟、大正琴など、それぞれ昔懐かしい唄や曲が披露され、いずれも経験、努力の深さを感じさせられるものでした。歌とクイズ、紙芝居、八王子の歴史から作詞作曲された唄の紹介、マジック、オカリナ、手話ダンス、などの演技が短時間（主催者側から予め 3～5 分間での終了を依頼）のうちに次々と披露され、そこには、それぞれの持ち時間内にきちんと表現しようとする創意工夫が込められており、観客の心を打つものでした。



目 次

・第 7 回 講師・コーディネーター懇談会開催	佐藤照雄	1 頁
・第 2 回 傾聴講座	鹿又ワカ	2 頁
・シニア元気塾基礎講座 経過報告	北原 勲	3 頁
・お知らせ		4 頁



制作作品の紹介では、書道での一筆書き、ちぎり絵、折り紙、着物の三分間着付け、回収したペットボトルから作られた作品、奇人・変人と揶揄されながらも廃品から作成した彫刻など、興味深々、時間の経過を忘れさせるものでした。いずれも、実地に見たり、聞いたりしないことにはその素晴らしさは実感出来ないのではないかと思います。

このような素晴らしい技術を有する人達が講師として、技能ボランティアとして登録して頂いていることを改めて強く認識させられました。この実態は、講師紹介の依頼元である、利用者側の方々にも知って頂きたいと思います。ここで得られた知見は当団体の今後の事業(イベント開催)の在り方の再検討に供し、改善に繋げて行きたいと思います。(文責 佐藤・写真 恒元)



展示された作品の一部をご紹介します。紙面の関係で全てをお示しできないのが残念です。

この講演会の模様は、近くホームページに動画で紹介する予定です(広報記)。

連載 第2回



事例研究：話しかけるきっかけが難しいのですが・・・

八王子センター元気 鹿又ワカ

傾聴ボランティア活動を始めて一番の悩みは、初対面の方へ話しかけるきっかけのようですね。まずは明るく元気に自己紹介です。

- ・お話し相手ボランティアの〇〇ですがよろしくお願いします
- ・今日はお天気が良くて暖かいですね。

相手の返事「そうですね」・・・・・・・・・・

そこで次ぎの言葉が出てこないで困ると言いますが、先輩の皆さんはどうしているでしょうか。きっかけづくりのコツをAさんに伺いました。私は先ず相手の顔を見て微笑みながらほめ言葉を掛けます。たとえば次のような話し方でね。

「今日は〇〇様の顔色も良いですね。ご気分は如何ですか？」の問いかけに対して、相手の方が「相変わらず・・・」とか「まあまあです」とか「昨夜はここが痛くてね・・・」とか反応があれば成功です。コツは相手が応えやすい言葉で問いかけをすると、次第に

会話がつながりやすくなる様です。話しかけても反応がない場合、難聴の方や言語障害などで話が出来ない場合は、職員に相談してみましょう。すると、「〇〇さんは左の耳が聞こえないので、右側から話しかけて下さい」などの返事があるかもしれません。中には難聴の方でも仲間の皆さんが楽しそうに会話をしている様子を見て、穏やかな表情で雰囲気を楽しんでいる方も居られますので、聞こえないからと決め付けて仲間はずしは禁物です。

更に「会話が途切れた時にあせってしまう。どうしたら良いか」と質問がありました。先輩のBさんは相手の方の様子を見てお疲れの様子なら、「少しお休みしましょうか?」「はい」とか「いいえ」とかの応答に依り対応します。「はい」の場合はひと休みです。相手の方の波長に合わせてのんびりと一緒に外の景色を眺めても良いでしょう。そばに人が居てくれるだけで良い場合もありますので、そっと手をつないでスキンシップできれば相手の方も幸せ感が増すと思います。「いいえ」の場合は、それ迄の会話の中から感想をもう一度「大変でしたね」、「良かったですね」、「それは悔しかったですね」などと繰り返して話出すと、相手の方は私の気持ちを理解してくれます。

次回は傾聴の基本となる「受容」と「共感」の事例研修の予定です。

高齢者支援課主催 シニア元気塾基礎講座 進捗状況報告

八王子センター元気 北原 勲

平成 23 年度「シニア元気塾基礎講座」は、9 月 27 日(火)に始まり毎週火曜日の開催で 11 月 15 日に修了の予定。講座は、毎回 14:00~16:00 の 2 時間行われる。

広報『はちおうじ』で 70 名募集し、定員を相当オーバーし、抽選で 70 名の方が受講する事になった。対象は市内在住の 60 歳以上の方で、内容は「高齢者の生きがいや社会参加についての講話や体験談」で富士森公園の市民体育館で実施中。

1 回目の 9 月 27 日(火)は、導入に際し仲間づくりを意識してグループに分けて着席し、「八王子センター元気」のサポーターがリーダー役をつとめ、全員が自己紹介を行い、受講生の講座参加目的や今後の抱負なども聞く事ができた。リーダーがグループごとの発表をして 1 回目を終えた。

2 回目の 10 月 4 日(火)は、(財)日本レクリエーション協会理事 丸山 正氏による『コミュニケーションワーク』で、「ふれあいづくりの第一歩」を築くためのレクリエーションゲームによって、身体を動かしてふれあいづくりを楽しく学んだ。

3 回目の 10 月 11 日(火)は、桜美林大学名誉教授 瀬沼 克彰先生の「人生後半の余暇充実」という論題で高齢化の今日、リタイア後の余暇の充実をいかに健康で楽しく過すか?と問いかけて、「社会参加をふたたび始めよう」と応えるもので先生独特の楽しい講座であった。

4 回目の 10 月 18 日(火)は、シニア大楽の藤井 敬三氏による「暮らしにもっと笑いを」と題しての楽しいトークで「笑いがいかに健康の増進につながるか」を語りかけて下さり、気がついた時には 2 時間の講座が終わっていた。

5 回目の 10 月 25 日(火)は、同じくシニア大楽の大空 メイ氏による「パネル落語」でご自分で創作したという手法、即ち 黒い大きな布地に布絵を張りながら「寿限無」を語るというもので、音読の大切さを語り、高齢者にとって脳トレーニングがいかに重要であるか身をもって論してくれた。大空 メイさんは、日航のステュワーデスの出身だそうで、80 歳を超えたとは思えない美貌と知性で受講生を圧倒した。

6 回目の 11 月 1 日(火)は、高齢者が活躍する団体の紹介で「八王子センター元気」は登録講師の小磯 豊子氏、山元 富美子氏、森口 成男氏、山崎 光子氏のショートパフォーマンスを予定。

7 回目の 11 月 8 日(火)は 6 回目と同じく高齢者団体紹介の予定。

最終日の 11 月 15 日(火)は、「受講生の仲間づくり」を「八王子センター元気」のサポーターが「同期会の結成」へ支援する予定。

6 回目以降に続く講座が受講生に影響をあたえ、より明るく楽しく健康な日々を切り開くきっかけとなれば、と願っている。

お知らせ

1 事務所移転

これまで大横福祉センター隣の旧結婚式場跡の 1 階に事務所を構えておりましたが、平成 23 年 11 月 22 日から 3 階へ引っ越します。住所、電話、ファックスなどは変更ありません。ご来所の際は北口道路よりの入口から入り、直接階段を 3 階までお上がり下さい。

2 講師・コーディネーター懇談会の模様は、ホームページに動画で掲載いたします。

URL は下記の通りです。ご期待ください。

<http://homepage3.nifty.com/centergenki/>

3 イベントのお知らせ

第 3 回 むかし若者ふれあい作品展が開催されます。

いちようホール 第 1 & 2 展示室

12 月 13 日～16 日(10 時～17 時 (但し初日は 13 時から 17 時))

28 の高齢者施設から作品の展示があります。入場は無料です。お誘い合わせの上ご来場ください。

4 定例会開催予定日及び場所は次の通りです。お間違えの無いようご注意ください。

平成 23 年 12 月～24 年 2 月 クリエイトホール 11 階 視聴覚室

平成 24 年 3 月 クリエイトホール 10 階 第 2 学習室

開催日は各月 第 3 水曜日 午前 10 時～12 時

編集後記

今号は講師・コーディネーター懇談会の特集を組むことにしておりました。登録講師・技能ボランティアの技能を文章で表すには、いくら多くの紙面を用いても無理でしょう。「一見は百聞にしかず」の諺通り、実際を見て頂くように、ホームページに動画でご紹介することにいたしました。

皆さまの会報“げんき”をより良いものにしていくために、どうぞご意見、ご感想を編集委員までお寄せ下さい。

編集委員： 亀山良三、北原 勲、
恒元房枝、春本高夫、



佐藤照雄、柴田忠寛、鈴木郁子、
東 陽一、山口幸男、若原 彰