

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>

八王子センター元気開設 10 周年に向けて

八王子センター元気 伊藤 涼子

平成 14 年 8 月、産みの苦しみを乗り越え、八王子市高齢者支援課によって、母体「八王子ボランティアネットワーク」から「八王子センター元気」が誕生しました。

当初の構成メンバー 17 名から 10 年後の平成 24 年 5 月には 107 名もの大所帯となりました。これも一重に市高齢者支援課をはじめ、関係団体の皆様のお蔭と心より感謝申し上げます。この十年間の歩みを基盤に、これからの八王子センター元気が、夢と希望を持って発展して行けるように「10 周年活かして拓く感謝の集い」を開催致します。

10 月 6 日（土）いちょうホール・小ホールに於いて、医師で笑い学会講師の松本光正先生をお招きして「笑い与健康」の講演を、更に 300 名を超える技能講師としての登録者から歌、踊り、楽器演奏など 10 組の方々のパフォーマンスを八王子センター元気ならではの内容で繰り広げる予定です。又、ロビーでは 10 周年の歩みの写真展、及び登録講師による手芸、書道等の作品紹介も行います。どうぞご期待下さい。

関係団体の皆様や、たくさんの施設関係者皆様にご高覧いただけますようコーディネーター同心よりお待ちしております。

「活かして拓く感謝の集い」ご案内



日 時・会 場 10 月 6 日（土）いちょうホール（小ホール）

開場 9:40 開演 10:00

入 場 料 500 円（全席自由）

チケットはセンター元気またはいちょうホール窓口で販売致します
お問い合わせはセンター元気 TEL・FAX 042-6237-9179

イベント内容

1, 記念講演会

医師・日本笑い学会講師 松本 正光氏による健康講座「笑い与健康」

2, 特別出演

前八王子市副市長 岡部一邦氏によるフルート演奏

3, 盲導犬のパフォーマンス



目次

八王子センター元気 10 周年に向けて	1 頁	伊藤涼子
10 周年事業「活かして拓く感謝の集い」ご案内	1,2 頁	
傾聴講座.....	2,3 頁	鹿又ワカ
各種お知らせ.....	3,4 頁	



4. 登録技能講師による演技

八王子センター元気の登録技能講師として活動していただいている方々による演技披露です。

出演者及び演技内容は次の通りです。

(敬称略)

登録講師 (団体)	演技内容	登録講師 (団体)	演技内容
黒田隆保	ジャグリング	フラオレンジの会	フラダンス
八王子マジシャンズクラブ	マジック	高尾山とんとん昔語り部の会	八王子むかし話の語り
宮村正光	津軽三味線	多摩繭の会	よさこいソーラン
千の会	大正琴	グループ 錦	踊りと民謡
秋葉義重	思い出の青春歌謡	森口成男	腹話術ほか

☆その他「センター元気 10 年の歩み」の写真展、登録講師の折紙、絵手紙、編み物、布草履そして書道などの作品展示を同時開催致します。

連載 第6回
最終回



傾聴講座の受講を勧めるのは なぜ？でしょう

八王子センター元気 鹿又 ワカ

傾聴ボランティアを利用している、老人ホームの施設長に伺いました。
ボランティアを志す方の多くは明るく元気でお話好きな方が多いようですが、お年寄りの方との「話し相手」をお願いする場合は、守秘義務など基本的な注意事項の他に色々と配慮する必要であることを十分に心得た方をお願いしたいですね。入所者の皆さんは何らかの支援を必要としている方々ですから、一般的な日常会話の話し方から傾聴モードの話し方に頭の切り替えが必要です。以前に来た「話し相手ボランティア」は明るい人でしたが、時に幼児語で話したり、会話が途切れた時に、「どうして老人ホームに来たの?」「子どもは居ないの?」「月々幾らかかるの?」など、世間話の延長のような話し方で不評をかい、注意したことがあります。「話し相手」として一番大切な相手の気持ちを尊重し人格の尊厳と言う心得が足りません。「当時は傾聴を学ぶ機会が無かったのでしょうか」と語って下さいました。そこで、私が「短時間の入門講座ですが傾聴講座を受講された方は如何でしょうか?」とお尋ねすると、「傾聴」を学んだ方は「お話し相手」の基本を身に付けているので安心です。現在傾聴活動に参加されている皆さんはお年寄りの気持ちに寄り添って受容、共感的に受け止める技能を習得しているので聞き上手ですね。相手の話したいことを上手に聴き出してくれるので、話し手も自然に心を開いて笑顔が生まれてくる様です。講座を修了したばかりの初心者の方も先輩と一緒に活動している間に経験を積んで、一人前に上達すると思いますが、傾聴活動がご自分の生き甲斐にもなるように精進して下さい。「期待しております」とのことでした。

(今回を持ちまして、傾聴の初期講座(連載 6 回)を終了と致します。これまでの内容は、筆者の追加・補てんを経て小冊子にまとめる予定です。 編集部記)

傾聴ボランティア活動受け入れ施設の皆様へ

八王子センター元気 鹿又ワカ

日頃、傾聴ボランティア活動で大変お世話に成りまして誠に有難うございます。

平成 18 年から始めた傾聴ボランティア養成講座を修了した 350 名の内、現在 200 名の方が市内 50 箇所の介護施設などに分散し、毎月定期的に傾聴ボランティア訪問活動に参加しております。始めは養成講座現場実習のお礼の気持ちでしたが、受け入れた各施設のご協力と皆様の暖かいご指導のお陰で、着実に定着しつつある様に思います。

未熟な「聴き手」の私達に「話し手」として御協力頂きまして施設利用者の皆様、誠に有難うございました。改めて多くの皆さんに厚く御礼申し上げます。

傾聴は何と言っても相手との信頼関係を築くことが大切です。私達傾聴ボランティアは訪問した日に面談した「話し手」の方に、少しでも心安らかなひと時を過ごして頂いて、笑顔で「又来てね」と握手でお別れするのが最高の幸せです。今日も訪問して良かったと足取りも軽くなります。たまには未熟な為に「これで良かったかしら？」と反省しきりの日もあります。そんな日の為に施設内の片隅にでも、終了時に仲間同士が話し合える場所をお借りできると有り難いと思います。(時間は 20 分位です)

お互いに研修しながら、次回にはより良い適切な傾聴ができるように、更に研鑽を積みたいと願っておりますので宜しくお願いします。(既に用意してある施設の皆様には活用させて頂き感謝しております)

お知らせ

❖第 9 回傾聴ボランティア養成講座終了

平成 24 年 6 月 12 日(火)～7 月 11 日(水)の内 5 日間の講座を終了した。50 人の募集で 68 名の応募があり、55 名で開始、修了証を授与された方は 53 名であった。このうち八王子センター元気に、登録された方は 50 名。今回の養成講座は修了率が 96%・登録率は実に 95%弱と極めて良好で受講者のボランティアに掛ける真剣さが伺われる。更に担当者のリーダーシップと元気コーディネーター達の好ましいハーモニーがこの成果を達成したものと思う。修了された傾聴ボランティアの皆様が継続して傾聴に取り組みここに喜びを見出し、活躍される事を祈っております。



❖6 月 20 日に 24 年度「ボランティア養成講座」の開講式が行われました。センター元気代表の開会挨拶に始まり、高齢者支援課・石黒課長の来賓挨拶、主催事業担当者による養成講座の運営についての説明等、また各講座講師及び担当コーディネーター紹介が有りました。養成講座受講生数は、絵手紙 10 名、ちぎり絵 8 名、折紙 10 名、指編み 7 名、それらの受講の心構えについて講師・指導者開拓、担当者の説明、各講座ごとに分かれ講師、受講生が和やかにこれからの勉強、予定など話し合いました。



❖ 去る 4 月に「感謝の集い」に先駆けて 10 周年記念旅行を実施しました。

10 周年記念 1 泊旅行を終えて

幹事代表 浅野 昌昭

4 月 26 日～27 日、「八王子センター元気」発足 10 周年を記念して、本センター初の草津温泉への 1 泊 2 日の旅行を実施致しました。参加者 25 名で、雨中の朝「湯けむり号」と命名された貸し切りバスで、八王子を後にしました。生憎の悪天候に見舞われましたが、この日の気象現象のなんとも豊かな表情は願っても中々遭遇し得ない、そこには素晴らしい絶景が待ち受けていました。

濃霧に煙る満開の桜などの、そうそうお目にかかれる代物ではない眺めが、目に保養を与えてくれました。宴会の席では、マジックショウ、かの有名なシルヴァータートルズの、オカリナ合奏とウクレレとのコラボレーションが見事にフィットし、進行担当として大満足。そして星影のワルツの大合唱と、ともに人間アーチで佐藤様の壮行のシーンを現出、充実の宴になりました。

幹事室での 2 次会は、青春の日々にタイムスリップし、歌声喫茶の再現となり、時を忘れ昔若もの達の集いになっていました。2 日後に、「陸援隊」の大型バスが、大事故を起こした藤岡ジャンクションも無事に通過全員無事故で帰宅出来、安堵しました。



センター元気活動状況報告

利用者新規契約数 12 件 5 月末累計件 854 件

個人活動報告 54 名 活動総数 406 回 活動施設 86 か所

定例会 会場

毎月第 3 週水曜日 10 時から開催する定例会の会場は、月毎によって場所が変わりますので、ご注意ください。

8 月、9 月 富士森体育館

10 月、11 月 北野市民センター

12 月、1 月 子安市民センター

編集後記

今年は八王子センター元気の 10 周年という大イベント、「10 周年活かして拓く感謝の集い」でコーディネーターの皆さんが活き活きと計画、打ち合わせ、いろいろ取り組んでいる姿が素敵です。10 月 6 日（土）が今から楽しみです。傾聴ボランティア養成講座も今年で 9 回、ボランティア養成講座、12 月恒例の「むかし若ものふれあい作品展」や市委託事業「シニア元気塾基礎講座」は 9 月 27 日より「シニア元気塾実践講座」も来年 2 月に予定されていて若いコーディネーターの誕生が期待出来そうですね。

編集委員： 北原 勲、鈴木郁子、恒元房枝、



松尾禎夫 山口幸男、若原 彰