

# げんき

発行：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：伊藤 涼子  
 編集：八王子センター元気 広報担当  
 〒192-0062 八王子市大横町 11-35  
 大横福祉センター 3F  
 TEL/FAX：042-627-9179  
<http://homepage3.nifty.com/centergenki>

## 「第 10 回 傾聴ボランティア養成講座」

高齢者に人気の八王子センター元気主催「傾聴ボランティア養成講座」は 10 回目を迎えました。

高齢者施設の利用者に接するマナーとして傾聴が普遍化して来ました。

広報はちおうじで 50 名の募集をしたところ、約 2 倍の 97 名の応募があり、59 名で開講しました。54 名が修了し、八王子センター元気に講師登録された方は 52 名で、ボランティア活動への意識の高さがうかがえます。

1 日目は 6 月 11 日(火)午後 1 時 30 分 伊藤涼子代表の挨拶に始まり、市高齢者支援課 石黒みどり課長に暖かいエールを戴き受講者一同意気込みが高まったようでした。



「南大沢ホロス由木」の実習風景「疲れた！」

3 日目、4 日目は実習で 20 箇所の施設様にご協力を戴き、実習を実施させて戴きました。

各施設様には紙面を借りて「厚くお礼申し上げます」傾聴の実習は全般に緊張の中にも楽しさが感じられたようでした。



伊藤 憲彦先生の講義風景

伊藤憲彦先生の「傾聴の基礎」講義は例年通り実践に裏打ちされた詳しい内容でした。

2 日目 6 月 18 日(火)は、八王子センター元気の鹿又ワカ講師による「傾聴の基礎訓練」でした。

いろいろの場面を想定し、傾聴のロールプレイを行いました。ロールプレイを通してさまざまな対応を学ばれたと思います。

傾聴の深い経験を経た説明は「はい」の言葉が自然に出るような内容でした。



「南大沢ホロス由木」楽しそうな実習風景

最終日 7 月 9 日(火)午前中は「認知症の講座」午後は実習感想報告と伊藤憲彦先生の講評、鹿又ワカ講師のお話、修了証授与式、最後にサポーターとの懇談会で講座を終了しました。

お疲れ様でした。

広報担当 記



### 第3回楽しく身につく

## ボランティア養成講座始まる

この講座は平成23年に高齢者施設等にボランティア活動を広げる目的で技能ボランティア養成のために「楽しく身につくボランティア養成講座」として開始されました。平成24年度の2回目講座が終わる前から講座継続の要請が受講者からあり、25年度は①ちぎり絵、②絵手紙、③折り紙、④健康音楽の4講座を開くことになりました。

6月14日(金)午後、北野市民センターに於いて市高齢者支援課石黒みどり課長の挨拶をいただき開講式が行われました。

毎月1回の割合で来年3月まで講座が継続します。技能を身につけ講師になる講座、おのずと受講者の気構えが違うように感じました。

開講時、受講者数は①ちぎり絵：11名、②絵手紙：9名、③折り紙：9名、④健康音楽：17名で始まりました。④健康音楽は初めから高齢者施設で指導講師と共に「楽しく体を動かして大きな声を出して歌う」実習に参加し、講師としての技量を蓄えていただく事になります。楽しさで恥ずかしさを忘れ、ボランティアの醍醐味を味わえる素晴らしい講座です。

平成24年までの、この講座の修了者は、70名で講師登録者は62名です。講師になった皆様は高齢者施設やいきいきサロンその他で活躍しておられます。



ちぎり絵の受

6月20日より第1回目の講座が始まりました。

各講座の風景と受講者のことばをご紹介します。



絵手紙の講座風景

指導講師は笠原 菊江講師、担当コーディネーターは鹿又 ワカさんと小口すゑ子さんです。

②絵手紙講座は7月2日午後1回目の講座で、指導講師は前田静講師、担当コーディネーターは清水 益枝さんと原田和子さんです。

③折り紙講座は、7月2日午前に1回目の講座が開かれました。指導講師は坂本 洋子講師、担



折り紙座風景

当コーディネーターは、江坂千恵子さんと植松佐智子さんです。募集時応募が少なく心配していたのですが開講時には定員一杯の状態になりました。

④健康音楽講座は、6月20日(木)午前元気サロンで開講しました。担当コーディネーターは、清水千代子さんと正国秀子さんです。午後には早速



健康音楽の講座風景

現場実習に出かけたとの事、とても積極的な受講者です。

広報担当 記

### [第3回楽しく身に付く ボランティア養成講座に参加して]

7月2日(火)折り紙講座が開始されました。

時間 10:30~12:00 場所 サロンげんき  
講師・坂本洋子氏 助手・江坂千恵子氏 植松  
佐智子氏

会員・11名

江坂氏の挨拶：開講時は2名の出席者しかいなくて、開く事が出来るのかとても心配いたしました。今日はこんなに大勢の方が参加していただき有難うございます。講座は10回開きます。皆さんしっかり覚えて勉強してください。1回目、2回目の講座終了の方々は、2名一組になって、各施設に行って活動しています。よろしくお祈りします。

○本日の基本の折り方

三角折、四角折で ①・羽ばたく鶴 ②・風船ウサギ ③・バラ 等を折っては広げ、広げては折り、数知れず繰り返して作品を作り上げる。



折り紙の講座風景

皆様の感想

○折り紙をするのは始めて参加、とても楽しかったです。○仕事をしているので、参加できない時もありますが出来るだけ続けたいです。

○落ちこぼれないように、家に帰って早速復習します。○他でやっていた事がありますが、また違った形でよい勉強になりました。

○子供のころはいい加減に折っていました。基本をしっかりと身につけすばらしい勉強となり、とても良い講座と思いました。取材 鈴木郁子

## 4・5月活動状況報告

平成25年度4・5月の2ヶ月の「八王子センター元気」活動状況は、次の通りです。

項目 / 月	4月	5月	合計
個人活動報告者	58	59	117
活動総回数	449	530	979
活動カ所(施設等)	91	94	185

活動施設等の詳細

施設等	5・6月件数	割合%
高齢者施設・病院	386	39.4
包括支援センター	31	3.2
いきいきサロン	8	0.8
老人会	23	2.3
学校ボランティア	4	0.4
配食サービス	31	3.2
その他	95	9.7
八王子センター元気	401	41.0
合計	979	100

「八王子センター元気」依頼の多い施設のランキング3位までは、4月度：①ゆうむ、②たんぼぼ、③在宅サービス中野、5月度：①ゆうむ、②たんぼぼ・ぐらんぱぐらんま、③在宅サービス中野・長房ディサービス、の順位でした。事務局

## エッセイ 本との出会い



人それぞれに様々な人生があり、その長い人生に様々な出会いが織り重なる。

私の場合、本との出会いは、そのひとつ。最初は、幼時のキンダーブック。素晴らしく幻想的でカラフルな絵本であった。次が、モンテ・クリスト伯の「岩窟王」と「宝島」。学生時代は全くのブランク、アルバイトの金で文学全集を買って揃え乍ら、結局は読む時間全くなし。

社会人になってからは通勤途上で読む文庫本が中心。そんな或る日、團伊久磨の「パイプのけむり」に出会う。名文のエッセイに惚れ込み、全巻を揃えた。今でも時々、黴臭くなった本を棚から引っ張り出して読むことも。

次頁に続く

(3面より・・・)

定年リタイア後、最初のボランティアが地区図書館の図書委員。ここで年金生活者として図書館利用の妙を会得。それからは読みたい本を片っ端から借りまくり読むのが楽しみな習慣となる。あらゆるジャンルに挑戦してみたが、若い人のツイッター本とか、芥川賞受賞作品の中には理解不能なものや、とてついでゆけない考えのものもあり、敬遠。結局、年相応の著者の作品に、この頃は定着した。

終わりに最近読んだ私のオススメ本を紹介させて頂く。ご参考までに・・・・・・・・

- ① 「自分の家で死にたい」 村松 静子
- ② 「超大国の自殺」 P. ブキャナン
- ③ 「聞く力」 阿川 佐和子
- ④ 「老年力」 三浦 朱門
- ⑤ 「人生余熱あり」 城山 三郎

投稿：山田 徹氏



傾聴後の懇談会(神妙に反省会?)

様の入れ変わりも有りますが、永年のお顔馴染みも増えて会話も弾みます。3時のおやつの時間を合図に終了時には「また来てね。待っているから」と話し相手の皆様と笑顔で握手する姿が広い食堂の此方彼方に見られ、職員の皆様にも笑顔が広がります。



和やかなひと時(施設様の信頼が強い様ですね)

今回の「第10回傾聴ボランティア養成講座」の現場実習者は11名ですが、全員南大沢方面にお住まいの方々なので、日頃の傾聴訪問で築いた信頼関係を活かして、施設内での夏祭りやお花見、散歩などのボランティア活動にも役立つように期待しております。 鹿又 ワカ氏 記

## 「南大沢ホロス柚木」様での 傾聴ボランティア活動の紹介

南大沢ホロス柚木様には、平成18年から傾聴ボランティアの訪問を始め、8年目に入りました。ホロス柚木様の傾聴ボランティア活動に対する理解は深く、施設職員の皆様は勿論、利用者様にも大変人気で喜んで頂いております。

傾聴の日は毎週木曜日13時30分～14時45分です。第1と第3のAグループ・第2と第4のBグループで、耳の大きなダンボを文字って「だんぼの会」を組織し、会員は自分が都合の良い週の木曜日に参加出来る体制を採っています。

登録者は28名で各週の参加者は平均6～7名ですが、新しい仲間とペアになったり、臨機応変に個性を活かし、傾聴技能でゲストの皆様から信頼されるように努力しています。

介護老人保健施設である当施設は、利用される皆

## お知らせ

1. 「拓け！センター元気」10月15日(火)定例会の後、午後1時30分～5時 同会場で開催
    - 開催に向けて関係者「獅子奮迅」働きをしております。ご協力をよろしく！！
  2. 6月の定例会議の後、コーディネーターのスキルアップ研修を実施しました。
    - 効果は個人活動報告の提出数、活動件数に表れています。定例会での報告をお楽しみに。
- 編集後記：やっと間に合いました。 広報担当