

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
 大横保健福祉センター 3F
 TEL/FAX：042-627-9179
<http://homepage3.nifty.com/centergenki>

講師・技能ボランティアの総力を結集、センター元気の魅力を大公開 「拓け！センター元気」 開催近づく

八王子センター元気も 11 年目に入り、多くの先輩方の努力で活発に活動しています。

現在、登録された講師・技能ボランティアは 500 余名を数えています。

八王子センター元気では、日々活動をされている登録ボランティアの活動内容を利用者様始め、より多くの関係者に理解して頂くため「拓け！センター元気」を企画いたしました。

この企画は、八王子センター元気を紹介するお祭りであり、私たち“センター元気”運営スタッフの重要なイベントでもあります。

開催日程：10 月 15 日（火）13:30～16:35

会場：北野市民センター

当日は、各施設・各団体などのスタッフの皆様が今回のイベントをご覧になり、利用していただくのが目的です。

そして私たちコーディネーターとしてもその活動の手助けとなる大切な一日と考えております。

参加していただきたい方々は、八王子センター元気に登録の講師・技能ボランティアと高齢者関係施設、町会・自治会・老人会及びサロンと学校関連施設などで運営及び活動に携わっている方々です。

日頃多種多様な活動をされている皆様に少しでもサポートが出来るようにご案内いたします。

「拓け！センター元気」では、登録会員の講師・技能ボランティアの方々に出演していただき、そのパフォーマンスを目の前でご覧になり、また技能ボランティアの方々の作品を閲覧・確認を行い、相談が出来ます。

皆様の活動に大いに活かしていただけるものと確信しております。



出演者による事前打ち合わせ

「拓け！センター元気」は、元気なシニアの顔を知っていただくことを第一にスタートします。

皆様の温かい気持ちと思いやりを頂戴しつつ、長年培った特技・技能をお届けいたします。

「拓け！センター元気」実行委員長
 源嶋 盛信



2012 年にシニア元気塾 基礎講座を修了して今！

引き続き「養成講座」を受講して

主婦業とパートで人生の半分以上過ごし、70歳を過ぎ、これから残りの時間をどう生きていくのかと思い、市のシニアボランティアに登録しました。

登録したものの自分で施設に電話を掛ける段階で、さて自分は何ができると言えるのかと一年以上悩んでいた時、市の広報でシニア元気塾基礎講座の募集を知り、シニアと書いてあるので私でもついていけるかと思い申し込みました。

10期生の受講の方々は、男性も多く退職して間もない方もいらして、皆さんこれからの有り余る時間の使い方を模索しているようでとても熱心でした。

講師の先生方のお話1～9期の先輩方のナビゲーターにより、私も一回から終了まで休むことなく楽しく受講しました。

そして今ボランティアを通して社会参加をして、自分にとっての生きがいになるよう養成講座にチャレンジしています。



シニア元気塾基礎講座 10 期生風景(1)

10期生の仲間とも年齢差関係なく年に数回集まりを持ち、楽しい時間を過ごしています。

歳の差があっても一緒の方向性を持った仲間たちとの交流はこれからの私の人生の豊かな時を刻んでくれると思います。

宮野洋子 記

「きょういく」と「きょうよう」

私は 2012 年の“シニア元気塾 基礎講座”を受講しました。

塾では色んな分野の大変多くのことを学びました。その中で特に印象に残っていることがあります。それは、「きょういく」と「きょうよう」です。「教育」と「教養」ではありません。塾の後半の、確か“地域に居場所と出番をつくる”というテーマの中で、講師の浦崎先生が教えて下さった言葉です。



シニア元気塾基礎講座 10 期生風景(2)

「きょういく」とは“今日、行くところがある”こと、「きょうよう」とは“今日、用事があること”です。さっそく、今年の年賀状にも幼なじみの友人宛に今年のモットーとして使わせてもらいました。

私たちは、歳を重ねるごとに物事に対する興味・好奇心がどうしても薄らいでいくと考えられています。私の場合も、昨年夏に会社生活を完全リタイアして、さてこれから何を・・・、と思っていた矢先、教えていただいた言葉です。それ以来、市の広報、八王子市ホームページ、公共施設のチラシ掲示板などを精力的にあさりました。

その結果、趣味のビデオ作品作り、家庭菜園に加え、料理教室、センター元気コーディネーターと、日々「きょういく・きょうよう」を実践しています。これからも、情報アンテナを高く掲げ、“心地よい緊張”を持ち続けたいと思います。

鈴木久夫 記



傾聴ボランティア養成講座を終えて

6月 11 日から始まった講座は7月9日に無事終了し、52 名のお仲間を迎えることが出来ました。

準備開始から終了まで4ヶ月間、実習施設世話役・講師開拓係・その他多くのコーディネーター皆さまのご協力に厚く感謝いたします。

7月 16 日、世話役・講師開拓係が集まり反省会を開きました。活発なご意見の中には今後の検討課題も多く、次回からの講座を向上させるため活かしていかなければと思います。下記に主な意見を書きます。

◎ 講座内容について

今回は新たな試みとして2日目の講義を鹿又コーディネーターに担当していただきました。傾聴の基本理論と実習現場のギャップを補足する講義を旨としました。受講生からは実習の役にたったとの声が聞かれた一方、傾聴は安易なものではないという根本を忘れてはならない、もっと中身の濃い講義を、という意見がありました。



◎ 会場について

今回、会場の定員 50 名に対し 97 名の応募があり、より多くの方が受講できるようもっと広い会場を探そうという意見がありました。

◎ 現場実習世話役の増員と充実

受講生を増やせば世話役を増やさなければなりません。講座の大きな柱である世話役のスキルアップも今後の大きな検討課題です。

◎ 講座の回数を増やす

現在の5回から6回に増やし、ロールプレイの充実、車イス講習の再開を、という意見がありました。次回の計画時検討します。

超高齢社会の今、健康で社会参加を望む高齢者が人生経験を生かし活躍するための受け皿として、傾聴ボランティア養成講座は今後ますます重要なものになっていきます。

これからも講座充実のため皆さまのご協力を心よりお願いいたします。 脇 靖子 記

60歳からの人生

～ ボランティア活動には

叱咤激励のおまけもある ～

社会貢献のためにはと思いボランティアを始めたら、思わぬ人間関係が付いてきたのにはびっくり！！

私は平成16年に八王子市のシニア元気塾教養コースを受講してから、センター元気に入った。

しかし最初の頃は何をどうやっても、自分のやりたかったボランティア活動はできないでいて 10 年経った。最近はセンター元気の活動方向を理解でき、動きやすくなり、自分のわがままも丸くなってきた。なぜなら自分は傾聴ボランティアをやりながら、それが自分の勉強となったからだ。“人間というものはこうでなければならない”という自分の考えていた枠が随分と広がった。性格が合わない・嫌だと思いう行為に対して、だいたい許容範囲が広がってきたのだ。そうすると、人のやっていることを隅々まで余裕で見ることができるようになってきた。

いつも群れているグループがいくつかある。それが次第に群れている理由があるのだとわかってきた。

仲間が病で倒れてから、それをグループでリハビリを兼ねてセンター元気の事務所に引っ張り出していたのだ。

ほかのグループは家族の亡くなった人に、家に閉じこもってはいけなないと、ちょっとやそつとの理由では休めないように電話で催促していた。

私は…家族が病気になったら、同じような体験をしているからと病気に対する注意事項を語ってくれ、活動のできない部分を補ってくれている。

長いこと勤めていて地元には友人のいない人、地方から来たので知り合いがいない人！

自分に合う友人ができるかもしれない場所がここにあることを知ってほしい。

正国 秀子 記



デイサービス「うらら」でのボランティア活動紹介！

デイサービス「うらら」には、指編みと手芸、オカリナや歌などで、利用者さんとセンター元気の接点はたくさんあります。取材日の 8 月 26 日、センター元気のボランティア養成講座の一つ「健康音楽」の一期生のボランティア活動を紹介します。デイサービス「うらら」はピッコロの担当です。

健康音楽の一期生は「たんぽぽ」と「ピッコロ」の二つのグループを作りました。

たんぽぽ・ピッコロ両講師たちは、養成講座の伊藤涼子講師の教えがベースとなっていてお互いに「楽しかったな」と思えるような時間を大切にしていきたいと語っています。

健康音楽の内容は、一回が約 1 時間です。始まる前から待っていてくださる方、ゆっくりとご自分のペースで席に着かれる方たちで自由に健康音楽の時間を楽しんでくださいます。

ここでは軽い体操から始まります。



童謡・唱歌などを唄ったり音楽に合わせて体を動かす指遊び、輪唱などをします。



民謡がはじまると、唄うだけではなく広い場所に出てきて踊りも始まります。

終わりが近づくと、お誕生月の方にハッピーバースデーの歌でお祝いします。

エンディングミュージックとして『夕焼け小焼け』が始まると、「もうおしまいなの？」と涙ぐんでくださる方も、皆さんで別れのご挨拶です。

名残り惜しい思いで、また来月となります。



取材に協力していただいた指定高齢者通所介護施設デイサービス「うらら」施設長浅田さんに、講師の派遣について聞いてみました。

以前からお願いしていた伊藤先生が、時間の都合で、できなくなったので心配していたが、独立した一期生に跡を継いでもらえた。先生方は堂々としていてすばらしい。利用者さんたちも、先生の来るのを楽しみにしています。

正国 秀子 記



伊藤先生を囲んで 1 期修了生の笑顔

お知らせ

- 9 月 17 日(火) 定例会 (市民体育館)
- 10 月 15 日(火) 定例会 (北野市民センター)
「拓け！センター元気」(同)
- 11 月 12 日(火) 傾聴ボランティア懇談会
(於：商工会議所)
- 11 月 19 日(火) 定例会 (北野市民センター)

