

げんき

八王子センター元気広報



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

〒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/>

この1年を振り返って

平成 25 年 4 月からセンター元気のコーディネーターに加わったフレッシュなお二人に、1 年の活動を振り返っての感想をうかがいました。

平成 25 年 4 月活動開始 大村 清一

平成 23 年 12 月末に会社を退職し、しばらくの間はのんびりしたいと、趣味のテニスを続けながら、八王子に関する情報収集、自分が興味を持てる講座等を受講・参加してきました。中でも、自分に必要な情報が得られそうな催しとして、「オトパ」を知り、早速参加しました。ここでは、引率者、グループメンバーの方々の話を聞いているうちに、八王子のボランティア団体に活動したいとの気持ちが出てきました。以後、市広報紙をチェックして、「シニア元気塾実践講座」に応募、受講・実習を修了して、センター元気の活動に加わりました。4 月から事務所に通い、事務局関連業務、当番、その他の業務に必要な事をセンター元気の先輩の皆様からご教授頂いたお陰でようやく慣れ今日に至っています。

現在は、傾聴ボランティア養成講座修了後、昨年 9 月から「ゆうむ」で、傾聴・習字教室補助の活動を開始、12 月からは大



昔に覚えたギターで、つたないギター伴奏ですが、支援できる活動があれば、協力させて頂いています。今後はもっと余裕を持って活動できるよう、努力したいと思っています。



平成 25 年 4 月活動開始 梶山 昭子

日ごろ月日のたつのは早いものと感じております。特にこの 1 年活動に参加させて戴き益々早くなりました。と言いますのは、何をすることも、知らないことばかりなので当然のことながら、先輩の言うがままにウロウロしているうちに、月日が過ぎてしまったというのが、正直なところで

す。始めは、仕事の延長線上にあった、傾聴活動によりよく参加出来たら、と思っただけでセンター元気に入れていただいたのですが、活動し

ているうちに、歌うことでより楽しく元気になる利用者さんがいるので、それを習いたい、手持ち無沙汰にしている、でも歌にも参加されない方が折り紙には手を出され、心が通い合うようになり、世界がどんどん広がっていきました。そして、時間も多く費やされることとなりました。

当初の予定では、趣味とボランティア活動は私の人生を豊かにしてくれる両輪のようなものと思っていたのですが、今はまだ舵取りが儘ならず、デコボコ状態です。追々滑らかに進行出来るようになりたいと願っています。



シニア元気塾実践講座を終えて



平成 25 年度シニア元気塾を平成 26 年 2 月 6 日より 3 月 13 日までの間全 6 回開催、今年も八王子市高齢者いきいき課からの委託を受け八王子センター元気が主催しました。

1 日目は高齢者いきいき課相川様から開講の挨拶を頂いた後、センター元気の活動を収録した DVD を視聴し理解を深めて頂きました。その後、清水さん、村野さん、古屋さん、鹿又さんからボランティアへのキッカケ等体験発表をして頂きました。受講者の目の輝きが印象的でした。その後、6グループに分かれ自己紹介で仲間づくり、リーダーになった受講生は慣れた口調でグループを引っ張っていました。**2 日目**は講座の最大のグループワーク、桜美林大学名誉教授 瀬沼先生の出席を頂き『私の考えるボランティア像』を各グループでディスカッションして、まとめまで完成させ終了となりました。

3 日目は実践講座の主目的でもあるコーディネーターについて学びました。拓殖大学教授有馬先生のコーディネーターの基礎知識をわかり易く講義して頂きました。**4 日目**は 2 日目のグループ討議のまとめを発表しました。発表者の皆さんの熱弁に拍手喝さいでした。瀬沼先生の講評の後、『高齢者のボランティア』の講義を頂き、



受講者の皆さんも納得の表情でした。

5 日目はコーディネーター

の実際をメインに講座内容の紹介、ファミリーイン堀之内の櫻田様から講演を頂き、受入れ側から

見たセンター元気について有意義なお話を頂きました。**最終日**はコーディネーター登録で多数の方をセンター元気に迎え入れ、修了式を終えることが出来ました。新しい仲間と活動出来ることを楽しみにしております。

横山 普平 記

技能ボランティア養成講座を終えて

平成 23 年度に始まった「楽しく身につくボランティア養成講座」が、本年度で第 3 回目となりました。何かボランティアをやってみたい、何も特技がないと考えている方々を対象に、技術と活動の場を提供し、利用者のニーズにこたえられるようなボランティア養成を目的とした講座です。

第 1・第 2 回目では、延べ 11 講座 74 名の方が受講し、39 名の方にボランティア登録をしていただきました。登録していただいた方々は、高齢者施設その他で、習得した技術を生かし、楽しくボラ

ンティア活動を続けておられます。また登録してからも、仲間どうしでスキルアップ研修を行っています。



講座の様子（絵手紙講座の皆さん）

25 年度は①折り紙 13 名、②ちぎり絵 8 名、③絵手紙 10 名、④健康音楽 18 名の応募により 4 講座を開設しました。25 年 6 月より 26 年 3 月にかけて、現場での実習を含めて 10 回以上受講していただ

きました。それぞれの各講座の技能を身につけながら、和気藹々^{わいきあい}と、楽しい仲間づくりとなっています。指導をお願いいたしました講師の先生方のご協力に、心より感謝申し上げます。

本年度は、①折り紙 6 名、②ちぎり絵 8 名、③絵手紙 6 名、④健康音楽 13 名の方が講座修了証を授与されます。3 月 18 日の終了式には、センター元気の登録ボランティアとしてお迎えできることを、うれしく思います。

伊藤 玲子 記



施設でのボランティア活動紹介

通所介護事業所 **デイサービスセンター たんぽぽ**

2月3日の節分は快晴で寒さが厳しい中、施設の取材と撮影で「たんぽぽ」を訪問した。施設は京王八王子駅近くの「八王子共立診療所」が目印のビルの5階フロアにある。

職員は若く活発で人数も多く、利用者の方は何時も明るく楽しそうである。この日はセンター元気のボランティア養成講座「折り紙」の実習日とのこと、利用者の皆さんは目を輝かせて夢中で色紙を折っておられた。完成した作品を孫に自慢したいとの事で、うれしそうな顔が忘れられない。



センター長は出来るだけ利用者の方が楽しく過ごせるように、折り紙、絵手紙、ちぎり絵、指編み等の手芸や楽器演奏、マジック、大道芸、腹話術、カラオケやダンス等々、盛り沢山のプログラムを組んでおられ、盛り沢山のプログラムをセンター元気が担っています。また、仲間作りを目指し共同の作品作りや傾聴ボランティアを交えた話し合いを

積極的に取り入れていました。

イベントも毎月の誕生会をはじめ、初詣、お花見、アジサイ観賞、七夕、夏祭り、コスモス見学や紅葉狩り、秋の美術鑑賞、クリスマス会を実施している。

折り紙講座の技能ボランティア受講生は、1時間の実習が“アッ”という間に終わり、満足感に満たされたことと思う。



ボランティアの皆さんと楽しい時間を過ごす

「たんぽぽ」でのボランティア活動は傾聴ボランティアとイベント要員を加えて月に平均約 20 人が活躍している。今後とも真摯なボランティア活動を通じ、お互いに信頼の絆を深めていきたいと思ひます。

北原 勲 記

「お父さんお帰りなさいパーティー」に於ける八王子センター元気の活動

八王子労政会館で3月8日(土)に第13回はちおうじお父さんお帰りなさいパーティー(通称:オトパ)が開催された。オトパは、プラチナ世代の力を地域で生かし、明るく元気に過ごす動機を提供するイベントである。「八王子センター元気」もオトパに協力し、活動の場となっ



ている。地域参加を目指している方をオトパに招き、興味が持てる市民団体を探して頂き、講演や体験談の後、交換パーティーで仲間作りや、活動の場が見つけれられる仕組みとなっている。



「八王子センター元気」は、司会者、ツアーガイド等の役割を担当し、10名がスタッフ参加していた。「八王子センター元気」のブースでは、数名で我が団体のPRに励み、プラチナ世代の地域参加を促す場を提供した。

北原 勲 記



平成 26 年度 八王子センター-元気の主なイベント

第 2 回 拓け！センター元気

開催日 5月17日(土) 12:00～
会場 北野市民センター
8階ホール

入場無料

八王子センター-元気の登録ボランティアによるパフォーマンスと各種活動の紹介をご披露し、高齢者施設・町会自治会・サロン・学校施設その他などの活動に活かせる情報をお届けいたします。



1日、楽しんでいただき、今後活用していただけますように願っています。多くの市民の皆様のご来場をお待ちいたしております。

第 11 回 傾聴ボランティア 養成講座

開催日
● 6月3日(火) 13:30～
● 6月10日(火) 13:30～
● 6月17日(火) 13:30～
● 6月24日(火) 13:30～
● 7月1日(火) 13:30～
● 7月8日(火) 13:30～

会場 子安市民センター
(6月10日のみクリエイトホール)

講師
心理カウンセラー 伊藤憲彦氏
シニアライフアドバイザー 鹿又ワカ氏

資料代 1,200円

定員 60名

申込先 センター元気

詳しくは、
”八王子市広報 5月15日号”を参照



第 4 回 楽しく身につく ボランティア養成講座

開催日 6月～翌年3月
回数 全10回以上
場所 八王子センター元気事務所
市内高齢者施設など

詳しくは、
”八王子市広報 6月1日号”を参照



第 6 回 むかし若もの ふれあい作品展

開催日 11月11日～14日
開場 いちようホール
第1・第2展示室



お知らせ

4月15日(火)
4月定例会 (北野市民センター)
5月17日(土)
第2回 拓け！センター元気
(北野市民センター8階ホール)

5月20日(火)
5月定例会 (北野市民センター)
6月3日(火)
傾聴ボランティア養成講座(第1日目)
(子安市民センター 他)

