

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/>

平成26年度のスタートにあたり

教育 教養 今日行く・今日用事

八王子センター元気 代表 伊藤 涼子



花々の競演と共に、平成26年度が始まりました。消費税値上がりの4月、これからは若い方も年金生活者の私たちにとっても、厳しい生活になりそうですが、八王子センター元気は、「大きな家族」のつもりで助け合ってゆきたいと願っています。

平成25年度も全ての業務、主催事業を滞りなく執り行うことが出来ましたこと、市関係・関係諸団体そして技能ボランティア講師の皆様、なによりコーディネーターの皆様のご智とたゆまぬ活動の賜物と心から感謝申し上げます。

今年度は、シニア元気塾の基礎講座(仮名称)も市委託の主催講座となりました。実践講座(仮名称)と共に受講していただく方々に満足していただけるよう、担当の研修部門も大変ではありますが、遣り甲斐のある部門となるでしょう。また傾聴ボランティア懇談会も継続します。そして3年間ほど、十周年事業や「拓け！センター元気」の開催で三者懇談会を兼ねてまいりましたが、単独で「三者懇談会」を開催できるよう検討中です。このような現状から役

員も各部署複数体制をとり、25名となりました。これに伴い業務運営が細分化され、コーディネーター、一人一人の出番が多くなると予想されますが、「教育(今日行く)・教養(今日用事)」を目標に、どうぞ元気事務所・サロンへ足しげくお出かけください。ただし、ご無理なく！

また、第2回「拓け！センター元気」は5月・第11回「傾聴ボランティア養成講座」は6月・第4回「楽しく身につくボランティア養成講座」は7月からとイベントや講座がめじろ押しです。第6回「むかし若ものふれあい作品展」も今年は11月開催ということで、それぞれ部門の動きも活発化しております。

今年は、「シニア元気塾実践講座」の修了生から、14名の新しいお仲間をお迎えいたしました。大歓迎いたします。この方々と共に、充実した内容、達成感を求め、全員で手を携え、進んでゆきたいと思います。

八王子センター元気は、小川から、少しずつ大きな流れに変わりつつあると思います。それはボランティア団体であるが故に、コーディネーターの皆様が一層の信頼と責任を大切に考え、手を抜かない地道な活動をしてこられた証だと思います。感謝あるのみです。

今年の活動方針にもありますが、平成26年度は、業務や事業活動の邁進と共に仲間同士の楽しみも求め、ますます絆を深めてゆきたいと思います。それが全ての活動の輪となり、やる気・元気を生み出す縁となったらと思います。ますます心地よいセンター元気になれるよう、皆様のお知恵、お力を貸してください。

感謝！！

第6回

むかし若者ふれあい作品展

平成26年11月11日～14日

場所：いちようホール展示室





新 役 員 紹 介

「養成講座」役員 丸山 紀公

次の世代に向かって希望と発展の扉を開くべく重責を担って「養成講座」担当役員となりました丸山紀公です。梶山昭子さんと二人三脚で参ります。どうぞよろしくご支援をお願い致します。戦前生まれの頑張りやと時代の大きな変遷を知る世代の方々と方法・方向を共有できればと思っております。



まずは、6月3日(火)開講の「第11回傾聴ボランティア養成講座」より始めるため準備を整えているところです。実習でご協力をお願いする各施設及びサポーター、講座のファシリテーター等の方々、縁の下の力が主体です。よろしくご支援お願い致します。

「事務局」役員 稲荷 裕

市の広報で知ったシニア元気塾基礎講座に参加させてもらい平成22年に八期生として修了、一年遅れて9期のシニア元気塾実践講座を修了し、センター元気の活動に加わらせていただいてから2年になりました。また、8期にシニア元気塾を修了された面々の集まりである、通称“八輝会”に参加させてもらい社会見学、交流会（飲み会？）等々で親交を深めさせてもらっています。センター元気では最初から事務局に所属し個人活動記録のパソコンへの入力をやらせてもらい、昨年から新規に成約になった利用者申込カードの



内容の入力と月毎の集計をやらせてもらっています。

事務局当番では初めてのコーディネーターを経験し、施設へ講師の方を紹介する段階で講師台帳とにらめっこして随分と苦労しました。その経験から現在使用されている講師台帳をより便利なものにして私のようなコーディネーター経験の少ないものでも、最適の技能ボランティア、講師の方を紹介できればと思っています。今期から養成講座とは別に講師開拓に専念される「技能ボランティア・講師開拓部門」が発足いたしました。センター元気がより元気になることを期待しております。

平成 26 年度 役員 (敬称略)

代 表	伊藤涼子
副 代 表	松尾禎夫・北原勲・源嶋盛信 伊藤玲子
会 計	江坂千恵子・清水千代子 宮野洋子
事 務 局	正国秀子・稲荷裕・杉山知正
講師開拓	脇靖子・柴田忠寛・清野紀恵
利用者開拓	鴨居光雄・古屋孝治 森口成男
養成講座	丸山紀公・梶山昭子
研 修	横山晋平・大村清一
主催事業	浅野昌昭・岩澤日出夫
広 報	鈴木久夫・恒元房枝
監 事	狩野雄一郎・渡辺洵

相 談 役 鹿又ワカ・富永哲夫
今年度もよろしくお願い致します

八王子市高齢者ボランティア・ポイント手帳
に下記講座を受講された方には2ポイント押
印出来るようになりました。

八王子センター元気主催の

- シニア元気塾ボランティア入門講座
- 傾聴ボランティア養成講座



新規登録コーディネーターの抱負



「シニア元気塾」を受講するまで、社会参加への興味はあるものの第一歩がなかなか踏み出せず、趣味の写真や旅行とスポーツジム通いが、退職後の主な余暇活動となりました。センター元気に仲間入りさせて頂いたのを契機に、少しでも社会のお役に立つ活動が出来ればいいなと思っております。更に多くのことを経験したくて「研修」「広報」の両部門にエントリー。加えて「傾聴ボランティア」にも挑戦したいと考えております。先輩諸氏のご指導よろしくお願い申し上げます。

駒木 朝彦 記



昨年 3 月で勤務が終了。「シニア元気塾」を「広報はちおうじ」で見ましたが、たまたま広報で「シニア元気塾基礎講座」の記事が目にとまり応募したのがきっかけで、その後「実践講座」も受講修了しました。講座でお世話になったコーディネーターの皆さんが、いきいきと活動されている姿を見て素晴らしいなと思います、あやかりたくセンター元気に申し込みをしました。自分の日常の生活サイクルに合わせ、ぼちぼちと欲張らないように活動してゆこうと思います。どうぞよろしくお願い致します。

加藤 敏夫 記



「シニア元気塾」を「広報はちおうじ」で見た時、これってな〜にと思い、早速、市役所に電話して確認。これこそ今、私が求めている事と一致し、受講。何か社会に役立てたらいいなあ〜と思っていた矢先の事です。今までは、趣味のジョギング、エアロビクス、美術館巡り等、自分だけの世界で満足していました。自分自身、心身共に元気なうちに人のために何かを始めたいと思っています。私は現在、書道を習っています。まだまだ未熟ですがお役に立つことがあったらご指導をお願い致します

田中 安子 記

八王子センター元気の主催講座ご案内

◎第 11 回 傾聴ボランティア養成講座

6 月 3 日(火)～7 月 8 日(火)の全 6 回

応募締め切りは **5 月 20(火)です**

◎シニア元気塾基礎講座は講座名を改め平成 26 年度よりシニア元気塾ボランティア入門講座として

八王子センター元気主催で開講致します

期間は 9 月 18 日～11 月 6 日の全 8 回

◎第 4 回

楽しく身につくボランティア養成講座

開講式は 7 月 15 日(木)です

- ① ちぎり絵講座:毎月第 3 木曜日 PM 1～ 3
- ② 手芸盆栽講座:毎月第 3 木曜日 AM10～12
- ③ マジック講座:毎月第 1 金曜日 AM10～12

各講座とも締め切りは 7 月 10 日(木)

会場は子安市民センター他です

* お問い合わせ (3 講座とも)「八王子センター元気」月・水・金曜日 10 時～16 時

TEL&FAX : 042-627-9179 まで!

施設でのボランティア活動の紹介

デイサービスセンター み の り

デイサービスセンター「みのり」では開設当初より、「八王子センター元気」の折り紙・介護予防体操・オカリナ・ちぎり絵・編み物・健康音楽・マジック・腹話術・ギター/ウクレレ演奏・唱歌等の特技ボランティアが活躍し、利用者の方々に喜ばれています。松原センター長の気遣いと職員の皆様の温かい支援の賜物と感謝しております。



取材日は和紙を使ったわらべ人形のちぎり絵を利用者の皆様が真剣に製作されて

いました。「かわいい、でも難しそう」と戸惑っている方に「大丈夫ですよ。ほらこうしてちぎるのよ」と優しく手を差し伸べると、取り組む姿に真剣さが伝わってきます。和紙は繊維が強いので、ちぎる時に指先に力が入り、指の筋力のリハビリ効果が期待できるので、介護施設からの「ちぎり絵」指導の要請が多いようです。手の不自由な方が真剣に取り組んでいる姿を見ると感動を覚えます。

ちぎった和紙を台紙に位置決めをして貼り付け



てゆくと、次第に全体像が見えて来ます。

人形は顔が命。嬉しそうに顔に目を入れ、口を付け、仕上げを急ぎます。「わらべ人形」の手本は同じでも作る人の個性で作品の表情の変化が面白い。約 40 分で完成した全員の作品をボードに並べて展示すると、大きな拍手が湧き起こ



りました。喜びの作品評価の後、作品の前に集まり、全員でわらべ歌を合唱し、次回の「ちぎり絵」予定日と画題を決めて終了しました。職員の方々の話では「いつも穏やかな時間を過ごすのではなく、時には神経を集中する様な緊張感を持つことが必要で、ちぎり絵の時間は月一度の貴重な時間です」とのことでした。これからも利用者様に喜んでいただける作品をご案内出来るように、技能の向上を目指して頑張りたいと思います。

小口 すゑ子 記

◇ 八王子センター元気 昨年度活動実績

No	項目	平成 25 年度	平成 24 年度
1	運営日数	142 日	144 日
2	当番参加者	386 名	302 名
3	コーディネーター登録者	123 名	112 名
4	講師登録者	535 名	491 名
5	成約件数	254 件	224 件
6	コーディネーター・講師活動件数	6,839 件	5,734 件
7	活動箇所(延べ)	1,067 箇所	1,052 箇所

* お 知 ら せ *

5 月 20 日 (火) : 5 月定例会 (北野市民センター)
 6 月 17 日 (火) : 6 月定例会 (子安市民センター)
 7 月 15 日 (火) : 7 月定例会 (子安市民センター)
 8 月 19 日 (火) : 8 月定例会 (八王子市民体育館)
 9 月 16 日 (火) : 9 月定例会 (八王子市民体育館)

