

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/>

26年度シニア元気塾ボランティア入門講座

シニア元気塾は八王子市が11年間主催して、大きな成果を上げてこられた講座となっております。



内容は「基礎講座」と「実践講座」があり、「実践講座」は平成23年度には市の委託を受け、実践講座を実施致しました。

今年度から基礎講座も委託され、益々重責を担う事になりました。

センター元気はシニア元気塾を卒業した受講生の活動の場として機能しており、その活動内容が評価されたものと感謝いたしております。

今年度からは装いも新たに「基礎講座」と「実践講座」はそれぞれ「ボランティア入門講座」と「コーディネーター養成講座」に名称を改め、実施致します。

このほど「ボランティア入門講座」の日程を決定し、名称にふさわしい内容を企画しました。日程は9月18日(木)から11月6日(木)まで週1回(毎週木曜日、第2回目9/26のみ金曜日)全8回で実施致します。講座内容は別表の通りで、ボランティア入門に関するノウハウ習得はもちろん、仲間づくりの場としても十分機能すると考えております。今までボランティアを経験した事がない方、やってみたいと思ってい



る方、或いは地域デビューをしたいと思いをもちの方々には、きっかけとして、最良の講座となるよう願っております。

今年からは、この講座を受ける事によりボランティアポイントが2ポイント付与される事になりました。出来るだけ多くの皆様に受講して頂き、喜んで頂けるような講座にしたいと考えております。

横山 普平 記

シニア元気塾 ボランティア入門講座：日程と講義内容

- 第1日目：(1)オリエンテーション
(2)“高齢者のボランティアとは” 講演
- 第2日目：ふれあいづくりの第一歩
- 第3日目：(1)八王子市高齢者の現況紹介
(2)ボランティアの基本的考え
- 第4日目：(1)ボランティア団体等の紹介
(2)具体的な活動事例紹介
- 第5日目：ボランティア受入れ施設側の心を知る
- 第6日目：ボランティアを通しての健康づくり
(心と身体の健康)
- 第7日目：(1)地域の身の周りにも居場所が有る
(2)地域の活動を知る
- 第8日目：先輩の体験談、同期会作り、卒業式

予告 三者懇談会

(利用者様、ボランティア、コーディネーター)

平成26年10月3日 13時～

場所：北野市民センター



第2回拓け！センター元気 大盛況！！！！

平成26年5月17日（土）当日は晴天に恵まれ、北野市民センター8階ホールで開催しました。

運営スタッフ約60名、出演者約30名により、八王子センター元気の技能ボランティア紹介パフォーマンスが実施されました。



午前8時30分からのリハーサルは、慣れない作業に戸惑いながらも無事終了しました。

午後1時より八王子センター元気、伊藤代表の挨拶、八王子市高齢者いきいき課 石黒次長の挨拶をいただき、その後全19組のパフォーマンスがスタートしました。

1組10分のパフォーマンスは慣れないリハーサルとは打って変わって大変順調に進み、皆様の持ち味が十分発揮されておりました。

ご出演頂きました皆様、本当にお疲れ様でした、これからもお元気でご活躍されることを願っております。

「拓け！センター元気」を見ていただいた皆様より今後のご利用を心からお待ちいたしております。また、このイベントを参観下さった37施設を含む316名の方々には心からお礼申し上げます。

源嶋盛信 記

後記：パフォーマンスをご覧いただいた方から、後日技能ボランティア登録について2組ハーモニカ、グループ演奏のお問い合わせがありました。❤

♡ショートパフォーマンス紹介♡

尺八：錦見宏/菱山康生



民謡：グループ錦



ハーモニカ：田村幸雄



紙芝居：谷田部美保



津軽三味線：庄司儀子



朗読：菅野暢子



新舞踊：曾我 品江
栗原百合子



歌唱指導：大戸一子



マジック：神山政治



歌唱：秋葉良重



センター元気：
ボランティア活動紹介



オカリナ：シルバー
タートルズ





二胡: 大沢 清志



アコーディオン:
小林 敏雄



健康音楽:
伊藤 涼子 他



南京玉すだれ:
安藤 悦子 他 数名



フラダンス: 清川 町
清寿会



太極拳: 末 永 徹 夫



センター元気:
活動パネル



厳しい中にも楽しく学ぶ事ができ、今後の活動に大いに役立つことと思われました。



傾聴を学ぶことで高齢の利用者様との良い関係を築き、傾聴ボランティア活動を円滑に行えます。

傾聴以外の活動でも広い意味で家族や知人との良い人間関係を保つためにも、大変有意義な講座でした。

修了生の皆さまの活躍を大いに期待しております。

梶山 昭子 記

楽しく身につく ボランティア養成講座

「楽しく身に付くボランティア養成講座」は、4回目となり、今年度新しい講座が加わりました。利用申し込みの多い「ちぎり絵講座」は今まで通り開講します。



新たに作業療法の効果があると考えられる「手工芸盆栽講座」と、初心者向けに手作りの「マジック講座」を開講します。

各講座定員は10名～15名ですが、来年3月までに現場実習を含めて全10回の講習を行います。終了後には、技能ボランティア登録をしていただき、施設等で活躍していただく予定です。

伊藤 玲子 記

第11回 傾聴ボランティア養成講座

「第11回傾聴ボランティア養成講座」は6月3日から7月8日まで21施設での実習を含め6日間実施されました。

「広報はちおうじ」などの募集もあり60名の受講生で開講しました。

心理カウンセラー伊藤憲彦先生の「傾聴の基礎講座」に始まり、鹿又ワカ講師によるロールプレイでは芸達者な受講生達の演技に大笑いする場面もありました。

●ちぎり絵講座

毎月 第3木曜日 午後1時～3時

●手工芸盆栽講座

毎月 第3木曜日 午前10時～12時

●マジック講座

毎月 第1火曜日 午前10時～12時



第6回「むかし若ものふれあい作品展」出展参加施設決まる!

八王子センター元気主催の「むかし若ものふれあい作品展」は6回目を迎えます。今年は新しく出展を予定されている7施設を含め38施設の作品が32ブース(一部合同出展)に分かれて、いちようホール第1・2展示室に出展されます。展示作品は、手芸、ちぎり絵、折り紙、絵画

水彩画、絵手紙、書道、俳句、工芸等を予定しております。

浅野 昌昭 記



開催日 11月11日(火)～14日(金)

【出展参加施設】 (名称は一部簡略化しております)

あじさい、あんしん館、うらら、丘の上DS・丘の上倶楽部、かっちゃんの家、健康倶楽部北野、幸楽番館、小松原園、在宅サービス中野、山水園、心成苑、爽社・快社・悠社、多摩特養老人ホーム、たんぼぼ、だんだん、ツクイ片倉、つるのおんがえし、ドルフィン八王子、ハynes憩いの丘、初音の杜・偕楽園ホーム、パレモの森、びおら、ファミリーイン堀之内、ファミリーマイホーム、ファミリーテイ清川、ふれあいの里川口・宮下、DSほのほの・GHほのほの、真秀の里、南大沢ホロス由木、みのり、めじろテイホーム、ゆたか

ボランティア活動の紹介

特別養護老人ホーム 山水園

特別養護老人ホーム 山水園は、西寺方町にあります。近くに同系列の「ゆうむ」や「陵北病院」があり、昭和50年の開園だそうですが、明るく清潔で、広々とした気持ちの良い園内です。

山並みが近くに遠くに連なり、空気が美味しく感じられますが、何より施設長山下様の気さくで、自然体の対応と、相談員大久保様のボラン



職員と脳トレボランティアの皆さん

ティアに対しての真摯で誠実なお考えが、ボランティアに通う喜びを与えてくださいます。

今年の1月に大久保様が、元気事務所にお見えになってから、とんとんとコーディネートが進み、現在、脳トレ・折り紙・ちぎり絵・習字手伝い・健康音楽のボランティアが伺っておりますが、その他にもそれ以前からボランティア活動がなされており、施設とボランティアが大変効果的に成り立っている印象を受けます。

先日、こんなお話しを伺いました。「前施設長さんのお考えだったのですが、利用者の方が、ロビーのソファで眠ってしまわれた時、スタッ

フは無理にベッドにお連れするのではなく、風邪をひかないよう、けがをなさ



脳トレに励む皆さん

らないよう、毛布を掛け、見守るようにと指示された」この心遣いや、隔てのないお考えが、今も引き継がれ、暖かな居心地の良い山水園となっていると感動し、納得したひとときでした。

私たちもそれにお応えし、利用者の方々にたくさん笑顔と満足感をもっていただけるようボランティアに励みたいと思います。

伊藤 涼子 記

お知らせ

- 8月19日(火): 定例会(八王子市民体育館会議室)
- 9月16日(火): 定例会(八王子市民体育館会議室)
- 9月18日(木)～11月6日(木): シニア元気塾
ボランティア入門講座(クエイトホール第2学習室他)
- 10月3日(金): 三者懇談会(北野市民センター)

