

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/>

第6回 傾聴ボランティア懇談会近づく

12月8日(月) 於：八王子商工会議所

懇談会の狙い「傾聴のスキルアップ、情報交換、会員相互の交流」

懇談会は、日頃「傾聴ボランティア活動」を行っている皆様から疑問や悩みを出していただき、それらを解決するための話し合いの場です。

活動中の感想・質問事項や改善提案をたくさんいただき、今後のボランティアの皆様の参考になるよう和やかな懇談会を実施いたします。



グループ討議の様子 (昨年度)

「傾聴」の効果が高く評価されている昨今、スキルの向上を目指すため様々な事例を持ち寄って研修や研鑽を積み重ね、更に親睦交流も兼ねた企画といたしました。

ボランティアの方々から、普段の活動の中で以下の体験も聞いております。

- ・話している間に相手の方が次第に笑顔に成るのがうれしい
- ・訪問時、顔を覚えていてくれて「待っていたよ」と迎えられる



昨年度来賓の
八王子市石黒次長

れたときの喜び

- ・相手からも喜ばれ自分のためになる傾聴活動に感謝している

等々。

自身が一般の会話とは違うモードに切り替わります。身なりや学歴ではなく、すべて対等の関係で、挨拶・笑顔・話題・礼儀正しく敬意を払うなど、傾聴の大切さを学んでいます。

「傾聴」の効果は何か？ 未来の仲間となる同世代の方々に心の悩みを打ち明けてもらい、その悩みを軽くする活動であり、自身にとっては様々な人との出会いを通して、いろいろなことにチャレンジし体験の幅を広げる努力と自身の人生を豊かにすることも懇談会の狙いとしております。



全体の様子 (昨年度)

聴けば聴くほど心が豊かになること、沈黙を恐れない会話を聴いてあげる等々、今回の懇談会により参考になる一日となれば幸いです。

古屋孝治 記

この「げんき」は、八王子市から委託を受けて高齢者の社会参加を支援するボランティア団体の八王子センター元気が発行しています。発行日：奇数月15日。年6回発行



活発な議論が交わされた ～第 7 回 三者懇談会～

去る 10 月 3 日 (金) 3 年ぶりに三者懇談会を北野市民センターで開催しました。施設関係者 10 名、ボランティア活動の方 23 名、センター元気コーディネーター 39 名の参加を得て大変盛況であった。特に前回に比べ施設関係者、ボランティアの方の参加が多く、センター元気の地道な活動を認めていただいたという思いで大変嬉しかった。



和やかに討議するグループの皆さん



グループ毎、活発に討議する皆さん

自己紹介の後、9グループに分かれ和やかな中にも活発な意見が交わされ、最後に各グループリーダーにまとめの発表をして頂きました。質問やセンター元気への要望、提言など非常に有意義なご意見がいっぱい出され、今後のコーディネート活動に生かしていかなければと、気持ちを引き締めました。

以下に主なご意見を紹介します。

◎施設関係者から



意見を述べる関係者

- ・登録ボランティアにはいろいろな分野があるのがわかり大変参考になった。早速お願いしたい
- ・センター元気がことが良く理解できた
- ・ボランティアの方々の意見を直接伺えたのが大変参考になった

◎登録ボランティアから

- ・生活支援等の登録の受け入れを希望
- ・他グループの人の意見も聞きたかった
- ・三者の意見が聞けて有意義だった

◎コーディネーターから

- ・交通費の有無、謝礼、材料費など各施設のデータをまとめたい
- ・忙しい中、多くの方に集まって頂き大変感謝している



これからも三者のきずなを大切に、センター元気のさらなる役割が発揮できるよう頑張りたいと思います。

脇 靖子 記

いちよう祭りに協力



清水さん・清野さんが依頼に協力。使用済み国体フラッグをエプロン・袋にリサイクル

国体実行委員会より、昨年行われた「スポーツ祭東京 2013」に使用済みフラッグの再利用の要請があった。このほどセンター元気の清水(千)さん、清野さんが「エプロン」56 枚と「万能袋」6 個を製作し、いちよう祭り祭典委員会(瀬川様)へ提供した。これらのグッズは、祭りでのバザー・イベントのスタッフの皆さんに使われ、祭りを盛り上げるのに一役買う。



瀬川様とセンター元気の皆さん

鈴木久夫 記



シニア元気塾ボランティア入門講座修了

平成 26 年度シニア元気塾は、「基礎講座」から「ボランティア入門講座」へ名称を改め、9 月 18 に初回（通算 12 回）の講座がクリエイトホールで開講された。



瀬沼先生の講義を聞き入る皆さん

名称変更した事から、より講座の目的が明確になり、50 名の定員を満すかどうかを心配しておりましたが、心配をよそに定員を上回る 56 名の応募が有り主催者としてほっとしました。参加者は男性 18 名、女性 38 名でやはり女性の活発さが目立ちます。年齢も 60 歳から最高齢 85 歳までと幅広い年齢層から興味を持っていただいた形となりました。

ボランティア入門講座の目的は三つあります。

①ボランティアを通して自分に合った居場所・出番を見つけていただくためのきっかけづくり



八王子保健所職員による健康づくりについての講義

②家庭内に閉じこもりがちな高齢者に外に出て頂き、出来るだけ大勢の方と知り合う事が出来る様に仲間づくり

③ボランティアを通して健康づくりに少しでも役立つ講座を目指す

講座開講に当たって出来るだけ肩の凝らない、和やかな雰囲気にする事を心がけ各回を運営してきました。

初日の瀬沼先生による“シニアの新しい地域参加“では高齢社会の楽しくお話を聞く事が出来ました。2 日目は丸山先生による「じゃんけんゲーム」を主体とするレクリエーションで皆さん非常に楽しまれた様子でした。ここで一気に仲間づくりが進んだ様に感じました。



施設側について説明する桜田様

今回の講座にはストーリー性を持たせました。最初にボランティアとは何かを学び、ボランティア団体の紹介、ボランティアを受ける側の心を知る講座、ボランティアを通して健康づくり。受講者の地域でも活動できる場の紹介、グループワークを通して皆で話し合う事を主体にした講座にまとめました。

さらに、12 期生としての同期会も結成され今後の仲間づくりに結びつけば幸いです。



「ふれあいづくりの第一歩」をテーマに実技指導をなさる丸山先生

今回も皆さん熱心に受講され 48 名の卒塾生を生む事ができました。これを来年 2 月から開催されるシニア元気塾コーディネーター養成講座へと結び付けたいと思います。

この講座運営にあたり多くの講師及び関係者のご協力をいただき、大変感謝いたします。ありがとうございました。

横山普平 記



ボランティア活動の紹介 ツクイ八王子片倉

ツクイ八王子片倉はJR横浜線片倉駅から西へ徒歩5分、閑静な住宅街の一角にある平屋建ての施設です。平成22年6月に開設され定員は60名で市内でも最大のデイサービス施設であるとのこと。先日所長の橋本さんに施設の運営方針などを伺いました。

高齢社会を迎え、高齢者施設として地域に利用して頂くと同時に高齢者のボランティア活動の場としても活用していただくなど、頼りにさ



れる施設を目指すとのこと、この事から積極的にボランティアの協力を行っていきたいと熱く語っていただきました。

今年度も傾聴ボランティア養成講座の実習への協力、ふれあい作品展への参加のほか傾聴、書道、ちぎり絵、健康音楽、オカリナ、歌、囲碁、



将棋、麻雀等多くの分野のボランティアを利用して頂いています。

私も3年前から囲碁、麻雀、傾聴を続けています。所長さんをはじめスタッフの皆さんの歓迎の言葉や利用者の方々の笑顔、帰りの「またね」との言葉に誘われて活動を続けています。今後とも一層連携を密にして、利用者の皆さんの笑顔が続くよう頑張れたらと思っています。

松尾 禎夫 記

10月より「サロン元気」開設 初日、大勢のコーディネーター参加

センター元気は毎月第3火曜日に定例会を開き、多くのコーディネーターが集まる機会を持っている。定例会ではセンター元気の情報交換、全体討議、各種承認などを行っている。しかし、コーディネーター相互のコミュニケーションをもっと取りたいとの意見が多く出され、9月の定例会で「サロン元気」の開設が承認され、初回のサロンが10月28日にセンター元気事務所で開かれた。現在・未来の思い、願いなど明るい話題に花が咲いていた。

今後は、毎月最終火曜日に定期的にも実施される。



サロン元気で歓談するコーディネーター

お知らせ

センター元気事務所運営日をさらに追加

皆様への利便性向上と増大する業務量への対応のため、下記の通り事務所運営日を試行的に追加します。

- 現在 月・水・木・金曜日の週4日
- 平成27年1月から
月～金曜日の週5日

- ・運営時間：午前10時から午後4時まで
- ・年末年始、祝祭日は休み

今後のイベント等のご案内

定例会の会場が変則ですので注意して下さい。最新の日時と場所はホームページでご確認下さい。

- 11月18日(火) 定例会(北野市民センター)
- 12月8日(月) 傾聴ボランティア懇談会
(八王子商工会議所)
- 12月16日(火) 定例会(八王子市民体育館会議室)
- 1月20日(火) 定例会(子安市民センター)
- 2月17日(火) 定例会(北野市民センター)
- 3月17日(火) 定例会(北野市民センター)

ボランティアの皆様、施設関係者、そしてコーディネーターの方々、本年も大変お世話になりました。来年も本年同様によりしくお願いいたします。次号は1月15日発行となります。

