

# 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/>

## 2015年 代表年頭挨拶

明けましておめでとうございます。

八王子センター元気をご利用いただいている皆様、ご登録いただいているボランティアの皆様、市役所関係部署の皆様、関係諸団体の皆様、ご助言ご指導をいただいている諸先生と先輩の皆様方、そして約120名のコーディネーターの皆様には、昨年も本当にお世話になりました。心より感謝し御礼申し上げます。本年も相変わらずにご指導ご協力をよろしくお願い申し上げます。

八王子市が中核市として飛躍する年ですが、高齢化率世界一という現状にボランティアとして活動しているシニアの私たちは、健康年齢を伸ばすべく、自立した健康的な生活を今まで以上に心掛けていかなければと、強く思う毎日です。

けれども人の体は、意思通りにはいきません。仲間が不健康になった時に、どのように心通わせ、支え合うことができるか、八王子センター元気一人ひとりの力と心が試されることかもしれません。またそれが活動の充実にも繋がってくると思います。

助け合い、サポートしていきましょう。

### 第1回「いきいき活動展」

のお知らせ

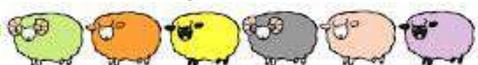
日時：2月6日～13日（11日を除く）

時間：9時～17時

但し6日は13時～17時

場所：八王子駅南口総合事務所

多目的スペース



今年度委託事業になったシニア元気塾も、「基礎講座」が「ボランティア入門講座」と名称も内容も大幅に変わりましたが、56名もの応募者の方々に



ご満足いただいた講座になりましたことは、センター元気の担当者の自信と励みになりました。それを受け、2月からのシニア元気塾「コーディネーター養成講座」も、価値ある充実した講座になるよう、検討に検討を重ねております。そして3月には、今年度の「技能ボランティア養成講座」も修了式を迎えます。少しでも多くのボランティアさんが立ちできますよう願っています。また5月末に、八王子センター元気の事務所が、新しい大横保健福祉センターの3階に移転いたします。それに伴い、1月から週5日の活動日を試行いたしました。

今年は、ひつじ年。「メー！メー！」の鳴き声が「前へー！まえへー！」と聞こえてきます。今を大切に、今日を大切に、この1年を大切に、笑顔で前進していきましょう！

八王子センター元気

代表 伊藤 涼子

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



## 第6回「むかし若ものふれあい作品展」を終えて

第6回目となった「むかし若ものふれあい作品展」は、去る11月11日から同14日までの4日間にわたり、いちようホール第一・第二展示室において開催しました。今年度も、八王子市社会福祉協議会の共催のもと、連日非常に活気に溢れ、お陰様で無事大盛況裏に終了することが出来ました。



テープカットでオープニング

出展参加施設は、合同出展となった6施設を加え、前年比7施設増の合計38施設を数え、32ブースに見事な飾り付けを施し、場内の雰囲気盛り上げておりました。そのうち今回初参加が7施設ありました。

この間、石森市長を始め、関係各諸団体など多数のご来場をいただき、参観者の総数は、延べ2,700名を数えました。



石森八王子市長も来場

開催期間中、初日は若干の降雨に見舞われましたが、全般的には天候にも恵まれました。多くの来場者の皆様に、快適なご鑑賞をご提供出来たのではと、主催者として安堵の胸を撫で下ろすことが出来ました。

そして、時間をかけ心をこめて製作された、出品者の素晴らしい作品の数々に大いなる感銘と共感を受け、充分にお愉しみいただけたに違いないと、感慨に浸った次第です。



八王子市社会福祉協議会を始め、関係各諸団体並びに、ご出展いただいた各施設の関係者、更にはセンター元気のスタッフの皆さん等ご協力下さった全ての皆様方に対し、改めて厚く御礼申し上げます。誠に有難うございました。

浅野昌昭 記



# 第5回「傾聴ボランティア懇談会」を終えて

12月8日、第5回傾聴ボランティア懇談会を八王子商工会議所で開催しました。センター元気では7月に実施した傾聴ボランティア養成講座を修了し、高齢者介護施設などで傾聴活動を始めた新人を対象に、経験豊富な先輩との交流と情報交換に依る傾聴技能の向上を目指して毎年実施しています。日頃は「傾聴は相手が主役ですよ」と相手に寄り添いもっぱら聞き役の反動でしょうか？賑やかに笑顔の交流で始まり、和気藹々と闊達な情報交換等で有意義な懇談が出来ました。



グループ討論発表風景



伊藤憲彦先生の講評



現在「傾聴」の登録者は370名、内定期的活動者262名が、毎月市内70箇所の高齢者介護施設等に4～5名ずつ分散して傾聴ボランティア活動をしています。受け入れ施設も永住型と日帰り型、ショートステイとグループホームや在宅の高齢者等、利用者様の環境や病状も様々なので、相手に合わせた傾聴技能の研鑽が必要です。担当スタッフの反省会では認知症の学習や、効果的な対応話法の研究など更なる研修が求められている事を実感しました。改善提案も有りましたので、次回の企画に活かして利用者様の期待に応えたいと思います。

### 「傾聴登録者の活動状況確認票」

- ①傾聴ボランティア登録者370名
  - ②懇談会参加者数102名
  - ③月間延べ活動者数463名
  - ④活動場所 70か所～
- ＜内訳＞
- ・デイサービス 22か所
  - ・特別養護老人ホーム 16か所
  - ・グループホーム 7か所
  - ・老人介護施設 4か所
  - ・有料老人ホーム 7か所
  - ・軽費老人ホーム 1か所
  - ・ショートステイ 1か所
  - ・養護老人ホーム 1か所
  - ・ケアサポート施設 4か所
  - ・障害者関連施設 1か所
  - ・訪問ふれあい員 8名
  - ・安心相談センター紹介先 6名
  - ・地域活動（サロン・老人会） 6名



討論風景

鹿又ワカ記



## ボランティア活動の紹介 介護付有料老人ホーム シルバービレッジ八王子

JR八王子駅北口前の道路を北進し浅川大橋を渡り、左折した右手の坂上にある鉄筋コンクリート造り地上6階建ての建物がシルバービレッジ八王子です。駐車場裏手の住宅地に隣接して「都立小宮公園」があり、緑の環境に恵まれた地にあります。

2012年7月現在地に開設されました。2008年7月、能力トレーニングを依頼され、活動を始めたときは叶谷町にあり、シルバービレッジ中央と呼ばれていました。現在は脳トレのほか俳句教室、健康音楽のボランティア活動を毎月定期に行っています。



施設職員の皆様のボランティアに対する誠実な対応、利用者の皆様から参加して良かったという思いが伝わってきて、また、最近は参加者が増える傾向にあり、やりがいを感じています。

### ホームページを見てください！

センター元気のホームページは、下記のアイテムが主として掲載されています。

- ①センター元気の紹介
- ②ボランティアの登録及び利用申込方法
- ③コーディネーターの登録方法
- ④会報誌「げんき」の閲覧(創刊号～最新号)
- ⑤お知らせ  
八王子センター元気のいろいろな行事の計画(日程・場所など)  
例) 定例会、作品展、各種養成講座など…  
月度定例会の日程・会場は必見！
- ⑥八王子センター元気主催のイベント・催し物の実施報告(写真・ビデオで紹介)  
\*特に⑤⑥は普段利用して頂きたいアイテムです。

タイミング良く見て、“元気”に活動しましょう。

私たちボランティアも“あなたのとになりがぬくもりです”という施設のモットーを体現できるようこれからも心掛けていきたいと思っています。



都立小宮公園

ボランティア担当の大橋さまの今後の要望は、「現在のボランティア活動以外に、6階ラウンジでの余暇活動の充実と作業療法的な活動に力を入れていきたいので、八王子センター元気のご協力をお願いしたい」とのことでした。ご期待にお応えするためにも八王子センター元気も頑張らなければと痛感した次第です。

狩野雄一郎 記

### お知らせ

- センター元気事務所運営日が週5日に  
これまでに段階的に増加してきました事務所運営日が平成27年1月より週5日になりました。

運営日 : 月～金曜日の週5日

運営時間 : 午前10時～午後4時  
(年末年始、祝祭日は休み)

#### ●今後のイベント等のご案内

- 1月20日(火) 定例会(子安市民センター)
- 1月27日(火) 元気懇親会(センター元気事務所)
- 2月5日(木)～3月12日(木) シニア元気塾  
コーディネーター養成講座(子安市民センター)
- 2月6日(金)～13日(金) 第1回いきいき活動展  
(サザンスカイトワー4階 八王子駅南口総合事務所)
- 2月17日(火) 定例会(北野市民センター)
- 2月24日(火) 元気懇親会(センター元気事務所)
- 3月17日(火) 定例会(北野市民センター)
- 3月31日(火) 元気懇親会(センター元気事務所)

本年も皆様へのお役立ち情報を分かり易くお伝えしてまいります。ご活用よろしくお願ひいたします。

