

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 年の活動を振り返って～広報担当として～

私がこのセンター元気の存在を知り、入ると決めたのは、センター元気が積極的に企画・運営している「シニア元気塾（ボランティア入門講座・コーディネーター養成講座）」の受講がきっかけです。



入った後、知り合いの少ない中、“一体、コーディネーターとは何ぞや”の理解もしばらくは出来ないうまででした。その後、「広報委員になってもらえないか」とのお誘いがある

先輩からいただき、活動が始まりました。今、こうして皆様と一緒に活動出来るのは、この“言葉”があったからです。昨年 4 月からは広報担当のリーダーを任され、忙しさの中に責任の重大さを感じております。

広報担当の主な任務及び私が力を入れたことは次の通りです。

① センター元気の事業活動を所属コーディネーターの皆様へ確実にお知らせして、計画したイベントや各種活動をスムーズに推進できるようにする

⇒ 会報誌「げんき」に従来通り 2、3 ヶ月先の予定の掲載に加えて、ホームページに専用の欄を設定してイベント・定例会等の日時・場所を半年先までわかるようにすることにより、コーディネーターの皆様の予定計画に役立つよう努めました。

② センター元気の活動を広く一般の利用者様（各種学校・福祉施設・高齢者団体等）

へPRして、センター元気そのものを、広く深く認知していただく

⇒ 従来の会報誌での報告に加え、大きなイベントではビデオ記録を DVD 化して、要望のあった利用者様・講師・コーディネーターに配付し、その後の活動により一層の協力をお願い出来る環境を作ること。

③ ①②の具現化として会報誌「げんき」及びホームページの充実化

⇒ 会報誌は、従来と同様、写真を多用し読みやすい紙面に、ホームページでは前述の計画表の掲載に加え、一部は YouTube へリンクさせ、いつでもどこでも動画記録を見られるようにしました。

これらの活動も、会報誌投稿依頼を快諾下さった諸先輩、各イベントでの写真記録及び会報誌のレイアウト・校正などでの広報委員の多大なご協力をいただき初めて実現出来たものです。

今後も多くの皆様の意見を取り入れ、見やすく読みやすい紙面に努めます。ホームページの活用は年配の会員が多いためか十分には浸透していませんが、都度 PR に努めていきたいと思ひます。

まだまだ道半ばですが、“高齢者の生きがい作り・社会参加支援”を目指すセンター元気の活動に少しでもお役に立つことを常に念頭に置き、関係者の方々の助けを借りながら、これからも積極的に活動を続けていきたいと思ひます。



鈴木 久夫 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



「第 12 回シニア元気塾コーディネーター養成講座」を想う

「シニア元気塾コーディネーター養成講座」は、昨年度第 11 回まで「シニア元気塾実践講座」でした。昨年度第 11 回は市から受託し、コーディネーター養成に関しより専門的な内容に変わりました。今回第 12 回も引き続き受託し、前回から大きな変更は無いが随所に小さな変化が見られた。



2 月 5 日(木)～3 月 12 日(木)の各木曜日、全 6 回の講座で 60 歳以上の 48 名の男女がボランティアコーディネーターについて学んだ。

参加者はシニア元気塾ボランティア入門講座を修了した方が多く、グループワークなど高齢者



にとって比較的難しい講座もスムーズにこなしていた。今回は男性の割合が多く、活発な意見交換、講座に対する意見・要望なども伺われた。新しい「コーディネーター養成講座」をより良くする試金石的な講座であった。「コーディネーター」の理解に受講生が苦勞している様子に瀬沼先生が解かり易くご説明くださった。

大村 清一 記

「第 1 回いきいき活動展」に参加して ～ 高齢者の活動紹介 ～

八王子駅南口総合事務所多目的スペースで「八老連」「シルバー人材センター」「八王子市ボランティアセンター」「八王子センター元気」の 4 団体が各々の活動状況写真などを展示する「第 1 回いきいき活動展」が 2 月 6 日～13 日に開催された。



「八王子センター元気」は、○八王子センター元気の紹介○ふれあい作品展の紹介○特技ボランティアの作品展示○シニア元気塾の講座紹介○ボランティア養成講座の紹介○ボランティア活躍場提供の仕組み紹介などを展示した。4 団体が一同に会すことであることで、

団体間に絆の萌しを感じた。活動の場が増えることは、元気高齢者が増えることあり、



健康寿命が伸びる事でもある。高齢者として社会の問題を少しでも軽減できれば誠にありがたいことです。

相談窓口には、傾聴・特技ボランティア養成講座の相談が多かった。期間の来訪者 730 名・当番要員 54 名・延人数 119 名で、準備にも延べ 78 名が参加した。

北原 勲 記



第 4 回「楽しく身に付くボランティア養成講座」を終えて ～ちぎり絵・手工芸盆栽・マジック～

昨年 7 月 15 日に開講した技能ボランティア講座「ちぎり絵」「手工芸盆栽」「マジック」の 3 講座がこの 3 月で終了致します。

開講に先立ち各コーディネーターの方々にお集まりいただき、過去 3 回の養成講座での苦労、方向性・修了後のボランティア活動場・方法など多岐にわたりご意見をいただく会議をもちました。その中で特に印象に残った事として受講生や世話役コーディネーターが、大変楽しみながら今日まで続けてこられたこと、また無事に修了後、どのようにこれらを反映させられるか…等、希望に満ちている反面、おのおのもっとスキルアップをはかりたい、教材費の負担が課題、など運営上の種々の問題もありました。これらの事をふまえて、



手工芸盆栽 講座

今年度の企画を立て、講師他、関係者のご協力を得ながら、今般、今期の閉講を迎えることが出来たことも過去の多数の講座の経験・実績があったからこそと思います。

講座終了にあたり世話役コーディネーターの皆さんに今期の講座についての全般的な意見を伺いました。全体的としては、今までの各種講座はそれぞれ 施設でのボランティア活動に大いに活かされている、との意見でした。この中で、絵手紙・折り紙・手編み手芸、そして音楽関連講座などが利用者様に好評でした。特に、歌唱の効果は大きく健康音

楽講座の再開を要望する、との意見が出されました。また、講座を受けたが 1 年では助手レベルなら何とかできるが、ボランティアで利用者様をリードするレベルには達していないのでもっと続けたい、との受講生がいること、



マジック 講座

傾聴・マジックなど単独では時間がもたせにくいので、その間に歌など交えて行えばうまくいきそう、など多くの有意義、貴重な意見が出されました。これらの意見を十分取り入れて、次年度からの運営に活かしていきたいと思います。



ちぎり絵 講座

今後は高齢社会を元気づけるボランティア仲間を養成する役目を担うセンター元気が、さらに社会に貢献することが出来るよう、その趣旨に沿うよう次年度以降も企画・運営したいと考えております。

丸山 紀公 記



ボランティア活動の紹介

八王子市高齢者在宅サービスセンター長房

「在宅サービスセンター長房」では、

①身体的 ②精神的 ③社会的

これらの各々のサポートを基本的理念に月々の趣味活動予定表を作成し日々計画通り実行しています。



利用者様が選べる活動は、ぬり絵、長房のど自慢カラオケ、コーラス、朗読、南京玉すだれ、腹話術、マジック等のボランティアによる催し、映画鑑賞等々バラエティーに富んでいます。四季の外出を含み利用者様の「今日も元気に」をモットーに地域へのつながりを深めています。長房南保育園、長房中央保育園園児との交流を積極的に取り入れて家庭的な温かいサービスにより、利用者様の仲間意識が良好になり他の施設に見られない雰囲気が出来ております。食事は2通りあって選べるようになってます。



センター長坂井様始めスタッフの配慮が細部に行き渡り素晴らしさと丁寧な気配りが現れ伝統と教育が引き継ぎされております。

訪問時や帰りの際の応対等の丁寧さは常々感嘆致します。いつも皆さまの大歓迎と帰りの利用者様の「次はいつ」との笑顔が楽しみに訪問出来、元気の基になります。現在傾聴ボランティア訪問人員 8 名となっております。



干支



ロールケーキ

古屋 孝治 記

お知らせ

●平成 27 年 1 月よりセンター元気の事務所運営日が週 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

4 月 21 日(火) 定例会(北野市民センター)

5 月 16 日(土) 第 3 回拓け！センター元気
(北野市民センター8 階ホール)

5 月 19 日(火) 定例会(北野市民センター)

5 月 31 日(日) センター元気事務所移転

⇒新大横保健福祉センター3Fへ

6 月 9 日～7 月 14 日(毎週火曜日)傾聴ボランティア養成講座(子安北野市民センター)

6 月 16 日(火) 定例会(子安市民センター)

7 月 21 日(火) 定例会(子安市民センター)

7 月 21 日(火) 楽しく身に付くボランティア養成講座開講式(子安市民センター)

9 月 10 日(木)～10 月 29 日(木)シニア元気塾ボランティア入門講座(クリエートホール)

11 月 25 日(水)～28 日(土)むかし若ものふれあい作品展(いちようホール第 1・2 展示室)

「げんき」45 号で本年度 最終発行となりました。ボランティアの皆様、施設関係者、そしてコーディネータのみなさんお楽しみいただけたでしょうか？ 次年度も本年度同様、よろしくお願いいたします。

