

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ターセンター)

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/>

楽しく温かい居心地の良いセンター元気を目指しましょう

～ 27年度スタートに当たって ～

八王子センター元気 代表 伊藤涼子

平成27年 青い春がやって来ました。日本人の四季の感覚は鋭く、デリケートです。四季折々を色で表したのはいつのことでしょう。春は青く（青春）・夏は朱く（朱夏）・秋は白く（白秋）・冬は黒く（玄冬）とか。八王子センター元気は13歳、ブルースカイ（早春）といったところでしょうか。

中核市となった八王子市との業務委託契約も完了し27年度が始まりました。コーディネーター養成講座修了生から、41名ものお仲間を迎えました。心より歓迎いたします。早く八王子センター元気に馴染んでいただけますよう、お迎えする私達も、加入当時の気持ちを思い出し、お声掛けなど心配りが大切と思います。よろしく願いいたします。

さて今年度も、定例会で決定された活動方針に則り、精力的に企画事業を進めていきたいと思っております。事務所運営日を正式に週5日制にして充実させ、主催事業においては5月の「拓け！センター元気」の開催から、月末の事務所移転、6月1日からは新事務所での活動が始まります。

そして「傾聴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」11月開催の「むかし若ものふれあい作品展」の現場打ち合わせと、8月まで息をつく間が無いようです。

秋、冬には、二つのシニア元気塾そして二つの懇談会も予定されております。

それぞれの事業担当者が、早い部署では、昨年12月から取り組み、検討しております。センター元気は、全員並列のボランティア団体なので、担当責任者の考え・指示だけで活動するのではなく、担当者全員の意見を吸い上げ、より充実した内容を目指した打ち合わせが行われております。また現状を踏まえたアイデアなど、声に出していただき実現できたら素晴らしいと思っております。まずは、今年度も楽しく温かい居心地の良いセンター元気を目指しましょう！

最後に関係諸団体、登録ボランティアの皆様へ、日頃の感謝を申し上げますと共に、今年度も、八王子センター元気が燃え立つ「朱夏」になれますようご支援ご協力ご指導を賜りますようよろしくお願いいたします。



新 大横保健福祉センター

新事務所へ移ります

6月1日より八王子センター元気の事務所が新装なった大横保健福祉センター3階で活動を行います。従来と同様、お気軽に立ち寄り下さい。

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である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



新たにコーディネーターに加わりました よろしくおねがいします

八王子センター元気では平成 27 年 4 月に 41 名の新しいコーディネーターをお迎えしました。そこで複数の方々から今のお気持ち・今後の抱負などを聞かせてもらいました。早く馴染んでいただき、今後の活躍を期待しています。



グランドゴルフの仲間からの紹介で入りました。定年退職者が地域社会へ参加し易い態勢作り、アウトドア・インドア派を問わない仲間づくり活動に参画したい。
齊藤 学

コーディネーター養成講座を受講して、センター元気の業務内容の大切さを理解しました。業務全般がよく体験出来ると思い、役割として「事務局」を選択しました。社会貢献の一部でも出来れば、と思っています。
福島 武

生きる時間がこれから 30 年もある。何か無いかと漠然と考えている中でのボランティア入門講座、コーディネーター養成講座を修了しました。机上では少しだけ解った気がしていて、これからは実地で学ぶ事だと思っています。
佐藤 君枝

ボランティアに関わりたい思いからボランティア入門講座、そしてコーディネーター養成講座を受講しました。現在は、コーディネーターの名称に感慨と戸惑いを覚えている次第です。
松永 節子

昨年の八王子市の広報でボランティア募集記事の写真の人が 84 歳、私は 80 歳。私にも出来る事があるのだとその時ハッと思いました。現在、忙しい毎日ですが、一年後は全部終わりになる事が分かっているので勉強をしてみたいと申し込みました。全然知らない世界に飛び込んだ私は自己満足にならない様、一生懸命取り組んでいきます。
武藤 淳子

ボランティア入門講座及びコーディネーター養成講座を通じボランティアの意義と活動の実態を学び、鼓舞されました。不慣れ・不勉強なるが故皆様には多くのご迷惑をおかけいたすことになろうかとは存じますが、諸先輩のご指導を賜りながら少しずつ「一人前」を目指します。
上田 信男

傾聴の講座を始め 3 講座を修了したばかりでコーディネーターの仲間入りをしました。抱負も自信もなく不安ですが先輩を見習い、誰かのため自分のために残りの人生の生きがいにしたいと思っています。
旗野 加代子



八王子センター元気 平成 27 年度 運営体制

- (代表) 伊藤 涼子
- (副代表) 松尾 禎夫 源島 盛信
- 伊藤 玲子 横山 晋平
- (会計) 清水 千代子 宮野 洋子
- 古屋 孝治
- (事務局) 正国 秀子 稲荷 裕
- 杉山 知正
- (業務担当)
- <開拓> 柴田 忠寛 鴨居 光雄
- 高山 和一 木下 さかえ
- <研修> 大村 清一 加藤 敏夫
- 高橋 春男 (北原 勲)
- <広報> 鈴木 久夫 恒元 房江
- 小野 泉

- <拓け！センター元気>
- 森口 成男 梶山 昭子
- 駒木 朝彦
- <ふれあい作品展>
- 浅野 昌昭 大木 元子
- 沼田 修司
- <養成講座>
- 丸山 紀公 若月 レイ子
- (鹿又 ワカ) (脇 靖子)
- <懇談会>
- 脇 靖子 清野紀恵
- 佐藤 鷹志 (小口 すゑ子)
- (監事) 渡辺 洵 狩野 雄一郎
- (相談役) 鹿又 ワカ 富永 哲夫

(カッコはサポート協力者)



技能ボランティア紹介コーナー

～橋本正子さん（音楽・絵画・写経）～

今迄自分を育ててくれた社会へ、今度はボランティアを通してお手伝いをしたいと考え、ピアノ・絵画教室を続



けながら余暇を利用し始めて3年、水彩画教室では身近に咲いている季節の草花を描く、季節の唱歌をリコーダに合わせて歌う、お誕生日一人ひとりへのプレゼントの表紙絵（誕生日花）を描く活動を行っています。

ボランティアを通していくつになられても学ぶ楽しさ、学ぶ喜び、上達されていく先輩の姿を感じることができて大変嬉しく、元気をいただき感謝のボランティアです。これからも共に楽しく時を過ごし続けていきたい。

ひょうが ～日向 紅栄さん（書道）～

私たちが日頃使っております日本の三種の文字について考えてみましょう。漢字は中国から学んだものですが、ひらがな・カタカナは、私たちの先祖が漢字を上手に利用して、音を表す記号にしたものでございます。



こうして手に入れた三種の文字を、見事につかひこなして千余年、縦にも横にも書ける大変便利な文字が今日に続いているのでございます。そこで、私たちは、民族独自の文字を使える便利さを喜びますのは勿論ですが、便利なことだけに終わらせず、より美しく表現する技術を身につけて次代に伝えたい、これが私の願いなのでございます。

～竹村 順子さん（ちぎり絵）～

昨年7月から始まった講座は3月で終了。11名に修了証書が授与されました。



初めての体験でしたが受講出来てとても良かったです。指先に集中し和紙をちぎるのですが、思うようにちぎれない時もあります。和紙のもつ素朴な風合や色合

いを花びらや葉っぱなどに活かして、四季の題材を選び作品を作りました。真剣に緊張しながら、仲間とのふれあいも喜びに感じました。はがきサイズの「ちぎり絵」から華やかさと優しさの中に、静かな落ち着きなどのパワーをもらう様な気がしました。無形文化遺産に登録され脈々と受け継がれてきた和紙の特徴を活かした「ちぎり絵」を学び続けたいと思います。一人でも多くの方に好きになって欲しいと思いました。ボランティア現場実習では、老人ホームの皆さんが不自由な手で真剣に取り組み、完成した作品を手にして喜ぶ笑顔がステキでした。これからも皆さま方の笑顔に会えるように励みたいと思います。

きよこ ～山口 湛子さん（木目込人形）～

私が木目込人形を作りたいと思った動機は“自分のお雛様が欲しい”でした。偶然教室で作っている方にお目



にかかり、あまりの可愛さにつき魅力を感じ自分も作ってみたいと思い、さっそく教室に入会し基礎から習いました。年2回の作品展への作品作りは楽しい半面苦痛でした。お仲間に励まされたり気付いてみると手がけた時から10年が過ぎていました。納得いく人形に仕上げるにたっぷり時間をかけボディは高蒔絵で作成しました。桐粉と糊で出来た土台に布を張り仕上げますので、自分で納得する迄ボディ作りをすることになります。3月3日には蒔絵雛を飾り懐かしく作成時を思い出しています。

私も30年以上関わりいろいろな方と出会いと別れを体験してきました。現在は教室の数を少なくしてゆっくりゆっくり作りたい人形を制作していただいています。ご自分の体調にあわせ仕上げさせていただくのが一番と思っています。手作りというのは作っている時が楽しい楽しい時間です。経験してみませんか！いつでもお手伝いをさせていただきます。



ボランティア活動の紹介

特別養護老人ホーム 多摩シルバーハウス



多摩シルバーハウス全景

特別養護老人ホーム多摩シルバーハウスは上柚木の里山に囲まれた谷あいにあります。西側には大学セミナーハウスがあり、四季折々に季節の移ろいを感じられるのどかな所です。鉄筋3階建てで、デイサービス、特養、そしてショートステイの施設です。

現在センター元気は特養施設に傾聴ボランティアが伺っています。始まりは平成19年3月で、こちらの施設長さんが他の施設から傾聴の評判を聞き、包括支援センター南大沢を通じて要請してくださったのです。当時は「傾聴」という言葉がまだ普及しておらず、職員さんの理解度も浅いものでした。でも私たちが傾聴を終えて帰るとき、入居者さんたちが「また来てね」と笑顔で手を振って下さるのを見て、少しずつ傾聴の素晴らしさを分かっていただけになりました。今では「傾聴ボランティア養成講座」の現場実習も快く引き受けて下さり、年々傾聴ボランティアの人数も増え、現在88歳の方を含めて、13名の皆さんが活動しています。

特別養護老人ホーム多摩シルバーハウスは上柚木の里山に囲まれた谷あいにあ

毎月第1・第3火曜日、午前10時から1時間活動しています。傾聴の開始前、終了後、会議室をお借りしてボランティア全員で話し合いの時間が持てるのは大変ありがたいことです。



傾聴ボランティアの皆さん

これからも緑に囲まれた多摩シルバーハウスで、メンバー同協力し合っていつまでも元気に傾聴活動を続けたいと思います。

脇 靖子 記

銘菓 八王子ものがたり 誕生

八王子ボランティアネットワークから、八王子土産のお菓子が生まれました。「八王子ものがたり」の名称で、一昨年発売した6種類の一筆箋にちなんで、地元のお菓子屋さんのご協力をいただきました。和菓子は「やまゆり」「いちようまつり」「夕焼けかのこ」、洋菓子は「高尾すみれ」「天狗のロール」皆様も一度召し上がってみませんか。



お知らせ

- 5月16日 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 定例会(北野市民センター)
- 5月30・31日 新事務所へ引っ越し
- 6月1日 大横保健福祉センター開所式
(新事務所での活動開始)
- 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(北野市民センター)
- 6月16日 定例会(子安市民センター)
- 7月21日 定例会(子安市民センター)
- 7月21日 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)
- 8月18日 定例会(北野市民センター)
- 9月10・17・24、10月2・9・16・20・26日
シニア元気塾ボランティア入門講座
(クリエイティブホール)
- 11月2日 三者懇談会
- 11月25日～28日 むかし若ものふれあい
作品展 (いちようホール)
- 12月7日 傾聴ボランティア懇談会