

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/>

シニア元気塾ボランティア入門講座 開講近づく

シニア元気塾は八王子市が11年間主催し大きな成果を上げてきた講座です。昨年度より、この講座も市から委託を受け実施しています。受講された方々から、「ボランティアとは？ がうっすらと分かった」「グループの人と回を重ねる毎に、楽しく話が出来たことが良かった」そして「先ず、第一歩を踏み出すのに勇気が要りましたが、一歩踏み出すきっかけとなりました」というお声が届いています。また講座についての貴重なご意見もいただきました。それをもとに、本年度もより充実した内容になるように企画しました。

講座内容はボランティア入門に関するノウハウ習得は勿論、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、あるいは地域デビューをしたいとの思いをお持ちの方にはそのきっかけ作りとして、最良の講座になるようにと願っております。なお、この講座を受講されますとボランティアポイントを2ポイント取得出来ます。出来るだけ多くの皆様に受講して頂き、楽しみながら学んで頂けるような講座にしたいと考えております。日程、講座内容は下表の通りです。

加藤 敏夫 記

日程・講座内容

第1日目：9月10日（木）

- ・オリエンテーション
- ・ボランティアとは・・・

第2日目：9月16日（水）

- ・ふれあいづくりの第一歩

第3日目：9月24日（木）

- ・八王子市高齢者の現況紹介
- ・認知症サポーター講座

第4日目：10月2日（金）

- ・ボランティア団体の紹介
- ・具体的な活動事例の紹介

第5日目：10月9日（金）

- ・ボランティア受け入れ施設側の心を知る

第6日目：10月16日（金）

- ・ボランティアを通しての健康づくり
(心と体の健康)

第7日目：10月20日（火）

- ・地域の身の回りにも居場所がある
- ・地域の事例紹介

第8日目：10月26日（月）

- ・先輩の体験談・同期会作り・卒塾式

会 場：クリエイトホール第2学習室 午後2時～



装い新たな事務所で 活動スタート

大横保健福祉センターの新館完成に伴い、八王子センター元気の事務所が同センターの3階に移転し、6月1日から業務を開始しました。引っ越し委員らの知恵と工夫で事務機器をうまく配置することにより、明るい事務所での活動をスタートすることが出来ました。

八王子センター元気は、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す。
「げんき」は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 3 回「拓け！センター元気」を開催しました！

「第 3 回 拓け！センター元気」から早や 2 ヶ月が経ちました。5 月 16 日（土）、場所は昨年と同じ北野市民センター 8 階ホール、舞台を飾る横断幕は数字の 2 を 3 に貼り換えてのエコ開催です。午前実施のリハーサルは何度かマイクの音声途切れるトラブルがありましたが順調に入念に出来ました。



八王子市高齢者いきいき課 元木 博 課長 一緒に手を合わす観覧者

午後の本番もスムーズに進行し休憩、そしてセンター元気の紹介からプログラムの後半に入り、八王子市高齢者いきいき課 元木 博課長のご挨拶をいただき、予定通り全プログラムを演じて 16 時 40 分終演となりました。洗練されたキビキビとした演技とテンポの良い進行で舞台は盛り上がりました。ピアノ演奏とスクリーンを用いた背景風景の投影はホールならではの演出でした。ご出演いただきました皆様、本当にお疲れ様でした。今後の活躍を期待しております。

ご観覧いただいた皆様からの今後のご利用を心からお待ちいたしております。また、このイベントにお越しいただいた多くの皆様方には心からお礼申し上げます。

鴨居 光雄 記

♡ショートパフォーマンス紹介♡



ピアノ：牛尾 善昭



健康音楽：田上 朋子



お手玉：八王子お手玉の会



詩吟の舞踊：小磯 豊子



わくわく紙芝居：滝澤 尚美



歌唱：新納 基樹



ストレッチ：武藤 淳子



マジック：講座修了生



笑顔体操：福島 武



ハワイアン：OJB 歌族バンド



太極拳：小笠原 八重



音楽療法：福田 義子



詩吟：高井 浩司



南京玉すだれ：荒井 彰



尺八演奏：井上 泰春



日本舞踊：吉田 イチ



スポーツ吹矢
増沢 忠雄・野中 万理江



オカリナ：虹の会



フラダンス：赤いスイトピー



八王子センター元気登録講師紹介と作品展示コーナー



第 12 回傾聴ボランティア養成講座を終了しました！

平成 18 年 5 月に始まった傾聴ボランティア養成講座も今年で 12 回目。心理カウンセラーの伊藤憲彦講師、センター元気の鹿又ワカ講師、車椅子講座では社会福祉協議会の横内主幹、実習生を快く受け入れてくださいました各施設のご協力のもと 60 余名の仲間が今年も講座を修了しました。修了生の皆さん同じ仲間として歓迎！！ 現在毎月 83 施設で



傾聴ボランティアを含め種々のボランティアで元気に活動しています。

今回も定員を大幅に超える申込者があり、受講者選定に苦慮するほど人気で、主催者として感謝しております。関係者の方々のご協力に心よりお礼申し上げます。

丸山 紀公 記

養成講座修了生推移 (平成 18 年～)			
第 1 回	29 人	第 7 回	52 人
第 2 回	37 人	第 8 回	53 人
第 3 回	43 人	第 9 回	53 人
第 4 回	53 人	第 10 回	52 人
第 5 回	47 人	第 11 回	49 人
第 6 回	45 人	第 12 回	64 人
		577 人	

楽しく身に付くボランティア養成講座 まもなく開講！

「楽しく身につくボランティア養成講座」は 5 回目となり、今年度は講座が一つ増え「絵手紙講座」「リハビリちぎり絵講座」「健康音楽講座」「簡単手芸講座」の 4 講座を開講します。各講座の定員は 10 名～15 名、来年 3 月までに現場実習を含めて全 10 回程度の講習を行います。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。

若月 レイ子 記

◆開講日：7 月 21 日（火） 子安市民センター
講座実施日は各講座毎に決める予定



ボランティア活動の紹介

介護付有料老人ホーム 幸楽壺番館

幸楽壺番館は、サクラメディカル株式会社が運営する介護付有料老人ホームで、八王子センター元気とのお付き合いは、平成 20 年(2008 年)8 月にさかのぼります。

当時の「八王子市高齢者活動コーディネートセンター(通称:八王子センター元気)」に対し、ボランティアセンターから、幸楽壺番館への傾聴人員の補充依頼があり、これに応えたことが始まりです。



最初の傾聴時間は、午前のお風呂上がりの帰りに食堂に立ち寄り利用者の傾聴ということで午前 10 時から 11 時でしたが、季節の推移とともに立ち寄る方も減少しましたので、これにあわせて午後 2 時から 3 時に変更となりました。

以来、麻雀のお付き合い(2010 年 10 月～)、俳句会(2011 年 8 月～)、絵手紙教室(2012 年 3 月～)、将棋のお相手(2014 年 2 月～)、折り紙教室(2014 年 4 月～)と広がりましたが、参加者

八王子センター元気 昨年度活動実績

No	項 目	平成 26 年度	平成 25 年度
1	運営日数	183 日	142 日
2	当番参加者	487 名	386 名
3	コーディネーター登録者	158 名	123 名
4	講師登録者	518 名	535 名
5	新規成約件数	234 件	254 件
6	コーディネーター・講師 活動件数	7,813 件	6,839 件
7	活動箇所(延べ)	1,168 箇所	1,067 箇所



の減少で中止となったものもあり、現在では傾聴(月 2 回)、絵手紙教室(月 1 回)、将棋のお相手(月 3 回)、折り紙教室(月 1 回)を継続しております。この他にも誕生会等のスポットで、二胡の演奏、オカリナ演奏等のご依頼もいただいております。「むかし若ものふれあい作品展」、「傾聴ボランティア養成講座」にも毎年ご協力をいただいております。

利用者様のなかには、むかし取った杵柄(きねづか)で、ボランティアを感心させるような技量を発揮される方もあり、職員の皆様のご協力もいただいて、充実した活動を続けております。

柴田 忠寛 記

お知らせ

- 7 月 21 日 定例会(子安市民センター)
- 7 月 21 日 楽しく身につ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(クリエイトホール)
- 9 月 15 日 定例会(エスフォルタアリーナ 八王子) (京王線狭間駅利用)
- 10 月 20 日 定例会(北野市民センター)
- 11 月 2 日 三者懇談会(子安市民センター)
- 11 月 17 日 定例会(北野市民センター)
- 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(子安市民センター)
- 12 月 15 日 定例会(子安市民センター)

