

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/>

八王子市主催「第 2 回いきいき活動展」10 月に開催



いきいき活動展は、八王子市福祉部高齢者いきいき課主催で昨年度に引き続き開催されます。

開催目的は、八王子市の元気高齢者の活動と社会参加の支援・促進を図るため、並びに市内で実績ある団体の活動をPRすることにより高齢者活動の活性化及び新規開拓を図ることです。

日程、会場及び参加団体は次の通り

＜日程＞ 10 月 9 日(金)～16 日(金) 9:00～17:00 (祝日 12 日は休み)の 7 日間

＜会場＞ 八王子駅南口総合事務所多目的スペース。第 1 回と同会場。

＜参加団体＞ 八王子センター元気 八王子市社会福祉協議会ボランティアセンター
八王子市シルバー人材センター、八王子市シニアクラブ連合会



八王子センター元気は、日頃のチームワークを活かして、前回同様、開催イベントの紹介を中心に、センター元気の生い立ち、これまでの経過と日常活動の紹介等をPRする予定です。



展示内容 (パネル 10 面)

- ① センター元気の活動概要の紹介
- ② シニア元気塾「ボランティア入門講座」及び「コーディネーター養成講座」
- ③ 傾聴及び技能ボランティア養成講座
- ④ ボランティア、その利用者施設及びコーディネーターの懇談会
- ⑤ 「拓け！センター元気」のPR
- ⑥ 「むかし若ものふれあい作品展」のPR など

体験コーナー

- ⑦ 折り紙・ちぎり絵等のボランティアが作成した作品に触れていただく。

特に昨年度大変好評であった体験コーナーは、来場の皆さんの一番の注視点で、自身の参画意識をくすぐるようでした。作品の制作者も英気を発揮することが出来、元気高齢者の生き



がい作りに寄与しているのではないかと自負しています。多数の来場者をお待ちしています。

(写真は第 1 回いきいき活動展から)

鈴木 久夫 記

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7回 むかし若ものふれあい作品展

初出展の施設に意気込みなど聞きました！

開催日：11月25日～28日

会場：いちょうホール

デイサービス あおば元八王子

デイサービスあおば元八王子は、今回初めて出展させていただくこととなりました。あおばでは、全員が共同参加して作成する「月間大カレンダー」や希望により「絵手紙」「習字」等日々さまざまな作品づくりやプログラムに挑戦しています。今回作品展に参加させていただき、利用者様ご自身の‘やりがい’や‘貢献’あるいは‘達成感’をこの作品展を通じてさらに感じていただければと思います。また今後の目標につながればと期待しています。



利用者様が自分の作った作品をご覧になった時の笑顔・喜ぶ姿を楽しみにしております。

シルバービレッジ八王子

シルバービレッジ4施設の中で唯一「遊びりテーション課」があるシルバービレッジ八王子から初めての出展をさせていただきます。施設内での作品展は毎年実施していますが、今回はセンター元気さん主催の「むかし若ものふれあい作品展」に出展



展と言う事で、クラブ活動の頻度も増え、毎日を楽しま

れております。作品を出展する事で沢山のの方々に見ていただき、さらなる「楽しみ・やりがい」を感じていただけたらと職員一同楽しみにしています。

デイサービス ゆうらく

デイサービスゆうらくは、開設して6年が過ぎました。毎回、作品展には利用者様と一緒に職員も見学させていただいておりましたが、どの施設の方々も大変素晴らしい作品ばかりで、魅了させられるばかりでした。今までも作品は多々作っておりますが、なかなか出展するまでのものが出来ずにおりました。今回は初めての出展ですが、利用者の方々には個別作品、協同作品等の作る楽しみが増えています。皆で協力して話し合いながら、夢中になって作っています。



グループホーム こまくさの家 長房

折り紙の先生の勧めもあって、今回初参加させていただきます。「みんなちがってみんないい」金子みすずの詩をモットーにしているこまくさの家長房です。

「利用者様が出来る物づくり」を楽しんで出来たら良いな！と思っています。さてさてどんな作品に仕上がるか？今からワクワクドキドキです。



第 5 回

楽しく身に付くボランティア養成講座が開講しました！

何かボランティアをやってみたい！ 何も特技がないと考えている方々を対象に、技術と活動の場を提供し、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講座です。

簡単手芸講座

指先を使う手芸は、脳の活性化に良いといわれています。今回の講座は 15 名が受講されており、施設に伺っての手芸は針と糸はなるべく使用しないように心掛け、喜ばれる作品を考えて受講生の皆様と楽しく講座を進めています。ミニハット・ブローチ・花刺し・メガネケース・リボンフラワー・結び袋・猫・根付フクロウ・匂い袋・財布、残りの材料で、マキバラ、菊の花などの予定です。施設のみなさんに喜んでいただき笑顔を楽しみに頑張ってください。

清水 千代子 記

絵手紙講座

絵手紙は「ヘタでいい」「ヘタがいい」と初めて受講される皆様にかかる講師の合言葉で始まります。一本の筆により季節の花・野菜・果物と自分で描きたいものを一枚のハガキに描き、ひと言の言葉を添えて個性的な絵手紙を楽しみながら制作する講座です。今年 8 月から新たに 20 名受講される方々も講座にて基本と応用を習得され、先輩方と共に施設へ実習に行かれ、利用者の方々と絵手紙を通して接しながら、喜んでいただけるボランティアさんになれることを願っております。

清水 益枝 記

リハビリちぎり絵講座

リハビリちぎり絵では、繊維が強い和紙を千切る作業が指先を刺激し、鮮やかな色彩を活かして、視覚と脳の活性化を目指しています。簡単で誰でも楽しく参加がモットーです。題材は四季に咲く花・野菜・果物・楽しい年中行事などに合わせた作品作りで、制作される皆様方には笑顔が広がります。今年も新しい仲間 19 名を迎えて養成講座が始まりました。受講される皆様には共に学び技を磨いて要請に応えられるように期待しております。

小口 すゑ子 記

健康音楽講座

健康音楽は楽しく笑顔で歌を中心に頭から足の先まで動かしていただく活動です。今回は、8 月現在 15 名が受講されていますが、歌を覚え腹式呼吸・発声の練習など基礎も内容に取り入れました。今まで音楽に関する経験の無い方には、遠い道のりになるかも知れませんが、皆さまの個性を活かし、「心は HOT に、頭は COOL に」活動していただけるボランティアさんがひとりでも多く生まれますように願っています。ガンバッテ！

伊藤 涼子 記



ボランティア活動の紹介

デイサービス **Rion**
リハビリ & クッキング



Rion柿本夫妻とスタッフ

「デイサービス **Rion**」は福島県いわき市より八王子市東浅川町 183-1 メゾンベールタカオ 101 に自主避難してこられた柿本様ご夫妻が、食事(自然食)と運動(メディカルヨガを含むリハビリ)と活動(作業療法)を主体にした日常生活の支援を提供する小規模通所施設として、平成 26 年 10 月 27 日にオープンした新しいデイサービスです。

このたび施設長の柿本様より絵手紙ボランティアの申し込みを受け 4 月 13 日に初めてお伺いしました。

当日は柿本様ご夫妻をはじめ利用者の↑

オトパ in 南大沢

毎年 3 月八王子労政会館で行われているオトパ(お父さんお帰りなさいパーティー)は、今年はさらに 9 月 12 日(土)に南大沢文化会館で追加開催された。

今までは八王子市内で、概ね 60 歳以上を対象としていたが、今回は、京王沿線(多摩市など)に範囲を拡げ子育て世代も対象に加えて実施された。

センター元気ブースでは、活動概要・実施イベントの紹介をパネル及びDVD映像でPR、更にボランティア事例として折り紙指導を実演して、入場者に積極的にアピールした。

皆さんに笑顔で迎えられ、とても家庭的な雰囲気でした。5 月からは第 2 火曜日に行くこととなり、講師の指導のもと個性的な絵が描かれるようになり「誰に出そうかしら」と嬉しそう。



家族的雰囲気の食事風景

絵の題材も 5 月「ピーマン」、6 月「ひまわり」7 月「西瓜」と季節の題材を選び楽しく描いております。その笑顔に私たちも元気をいただいております。

清水 益枝 記

お知らせ

- 9 月 10・16・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) (京王線狭間駅前)
- 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 (いちょうホール)
- 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)
- 1 月 19 日 定例会(子安市民センター)
- 2 月 16 日 定例会 (エスフォルタアリーナ 八王子 13:00～予定)