

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/>

八王子センター元気に入って

私は平成 24 年 12 月、長きに亘る会社勤めに別れを告げました。以後これといった趣味、特技の無い私は朝の折込チラシやイベント開催情報の見聞、旧知の友人達と連絡し合う日々が続きました。人生男性 80 才、女性 86 才を超える昨今、現状打破のため、市の広報から先ずシニア元気塾ボランティア入門講座、次にコーディネーター養成講座、そして傾聴ボランティア養成講座を受講しセンター元気に仲間入りさせていただきました。センター元気内で何も分らない私は事務局業務、事務所当番を通じ先輩諸氏から各方面に亘り教えていただきました。又主催イベント「むかし若ものふれあい作品展」の役割の一助として参加しました。



7 月以降は傾聴ボランティアを 2 施設、月 5 回活動し今後活動範囲を拡げるため健康音楽を悪戦苦闘ながらも研修中です。センター元気に仲間入り以

来、事務局では先輩諸氏の懇切丁寧なサポート、事務所当番は本来業務のコーディネーターとして、また傾聴ボランティア活動では多くのお相手の方々から明るい笑顔をいただきました。今年度は 2 年目に入りますので内外共に 1 つでも活動場所を増やして参ります。

切刀 正芳 記

「真のボランティアとは？」を知りたくて市の説明会で、お話を伺い傾聴入門、コーディネーター講座を修了、熱意と堅実さを肌で感じ、さすが市の信頼を得ている団体だと思いました。早々、業務内容を知りたくて事務局に加わっています。何事も積極的に求め、出向く事だと考え、なるべくイベントには参加しています。これまで、いかに限られた価値観の中で生きてきたかを



気付かせて下さったセンター元気の皆さま、又、皆平等な立場で誠実にいきいきと活動されている先輩方の姿に心打たれ、何かが目覚めていくのが嬉しいです。今、実践している事は電話当番などなど、デイサービスでの傾聴。そして健康音楽講座の実習生として施設を訪問し、利用者様とふれ合う体験をしています。「人の心にいかに寄り添えるか」をテーマに悲しさ、喜びを共感しあえ、センスある生き方を学びたいと思っています。元気を与え与えられ支え合うメンバーの一員として活動できる事に感謝しています。いまではこの団体に身をおいた自分を誉めています。これから、ゆっくりと自分のペースで楽しみながら経験を重ねることで、ボランティアの意義が理解出来てくるものと思っています。生きている間一生学びですね。皆さま宜しくお願いします。

遠藤 宏子 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4回「拓け！センター元気」出演者決まる

平成28年5月19日(木)「拓け！センター元気」をいちょうホールに於いて開催いたします。

「拓け！センター元気」は、八王子センター元気全員が取り組んでいる大きなイベントです。登録していただいている技能ボランティア講師の演技・作品などを披露・紹介する場です。



この催しは、平成25年より毎年開催し今年で4回目となり、毎回楽しく素晴らしいパフォーマンスが繰り広げられて、ご観覧された皆様より好評をいただいております。

今回も19組の技能ボランティアの演目と出演者が決まり着々と準備を進めております。

また、ステージで紹介できない、折り紙、ちぎり絵、絵手紙、手工芸などについては、会場内の作品展示で紹介しております。



この機会に、技能ボランティアを利用したいと考えておられる高齢者施設、福祉施設、ふれあいサロン、町会・自治会、児童館、学校関連の皆様や、ボランティア

活動に興味をお持ちの皆様は是非ご来場ください。



長年培った特技・技能をお持ちになり、それをボランティア活動に生かしたいと思っておられる方もお待ちしております。希望者は、その場で技能ボランティア登録の受付も行います。入場は無料で事前申し込みの必要もありませんので、どうぞ当日お気軽にお出かけください。

駒木 朝彦 記

第4回拓け！センター元気

開催日 平成28年5月19日(木)

開催時間 12:00～16:30(予定)

作品展示 12:00より

パフォーマンス 開演 13:00より

会場 いちょうホール 小ホール

演目・出演者(敬称略・順不同)

演目	出演者	演目	出演者
大正琴	朝倉孝子	マジック	仲山・荒木
よさこいソーラン	三枝恭子	腹話術	百田育子
三味線	伊藤吉男	詩吟	乙 恵三
ウクレレ	藤生義尚	二胡	松前保弘
ハーモニカ	浅野昌昭	新日本舞踊	田代三樹子
ギター	石戸谷均	弦楽器	曾根延之
サクソ	百田篤弘	吹き矢	谷川廣治
マジック	小田切千代彦	オカリナ	山崎光子
歌	川崎けい子	フラダンス	村中燈子
アコーディオン	河西悦雄		

～来訪記～

山梨県南アルプス市の「若草生涯学習センター指定管理者ボランティアグループチャンプレイ」の皆様9名が八王子センター元気に来訪されました。

グループ運営の仕方や新しい人材の受け入れ方などについて熱心な質問があり、良い交流の場となりました。



ボランティア活動の紹介

医療法人財団 百葉の会

健康倶楽部北野

「健康倶楽部北野」は京王線北野駅とJR八王子駅の間あたりに位置し静かな住宅に囲まれ、創業して 13 年、若いスタッフが元気に活躍している高齢者施設です。



玄関入口

八王子センター
元気のボランティア
は3, 4 年前からア
コーディオン・ピア
ノ・アートバルン・フ
ラダンス・マジック・

傾聴など多岐に亘っ

て活動し、今回は脳トレーニングに非常によいと人気の「俳句」、心にしみる演奏「オカリナ」、心が躍る「ウクレレ／ハーモニカ」、人の目を釘付けにする「マジック」を紹介します。

①「俳句」の K.U さん

活動歴 8 年、俳句の基本的
ルールを分かり易く教え、理解
してもらうように努めています。

まずは「作ってみること」をお勧めしています。↑



②「オカリナ」の” シルバータートルズ”



女性グループ歴 7 年、市内 10 数
カ所で活躍、季節にあったなじみ
の曲目を選び仲間とのアンサンブ
ルで演奏の楽しさを広げています。

なんといっても聴いて下さる方々に喜んでいただ
いています。

③「ウクレレ／ハーモニカ」の U.S さん

活動歴 8 年、市内の施設 5 カ所、
ウクレレとハーモニカを演奏し、童謡や
歌謡曲などを得意とし皆さんに
楽しんでいただいております。



④「マジック」の “グループ スマイル神”

センター元気の技能ボランティア養成講座で
習得しました。マジック歴 2 年、市内 3 カ所、マジ
ックだけでなく歌や身体を動か
したりしながら演じ、見てくださ
る方と一緒に楽しんでいます。グループの
モットーは「笑顔」です。グループ名は 4 月からは
”わくわくマジック元気”に変わります。



源島 盛信 記

「第 16 回 お父さんお帰りなさい パーティ」（通称”オトパ”）開催される （3 月 12 日 八王子労政会館にて）

韓国 KBS でも放映された「お父さん お
帰りなさいパーティー」はリタイヤされたプラ
チナ世代の方、家事・仕事からの時間に
余裕が出来たご婦人方に交流の場及び
活動の場を紹介するものです。

主催は八王子市民活動支援センター。
「八王子センター元気」は今回も中間支
援団体ブースに出店し、PR 活動を行いま
す。また、ゲスト



”「南大沢オトパ」にて

(参加者)を各ブ
ースへ誘導案内する
”ツアーガイド”を 15
名派遣し、オトパの
より一層の発展に
一丸となつてに協

力します。

昨年 9 月の南大沢文化会館での「オトパ
in 南大沢」では“いいね！投票”で第 1 位
を獲得しました。

今回も、ブースの説明者は大勢のゲスト
のご来場・お立寄りを楽しみにしています。

北原 勲 記

センター元気 ユニフォーム出来る

このたび、センター元気コー
ディネーターの皆さんが主催
事業などのスタッフ活動参加
時に着用する、揃いのTシャツ
(写真)を作りました。
イベントなどにご来場
の節にはお気軽に
お声かけください。



平成28年度 八王子センター元気の主なイベント

第4回

拓け！センター元気

開催日 5月19日(木) 12:00～
会場 いちょうホール 入場無料

ボランティアの皆さんによるパフォーマンス

高齢者施設・町会自治会・サロン・学校施設などの活動に活かせる情報をお届けします



シニア元気塾

ボランティア入門講座

開催日 9月8日(木)
(全8回) ～10月27日(木)

会場 子安市民センター 無料

八王子市業務委託事業
ボランティアを通じて自分に合った地域の居場所・出番をつかむためのセミナー

第13回

傾聴ボランティア養成講座

開催日 5月24日(火)
(全6回) ～6月28日(火)

会場 子安市民センター

資料代 1,200円

心理カウンセラー及びシニアライフアドバイザーによる「傾聴」のノウハウを学び、そのボランティアを養成

第8回

むかし若ものふれあい作品展

開催日 11月16日(水)
(4日間) ～11月19日(土)

会場 いちょうホール 無料

センター元気登録講師及び施設スタッフの指導により八王子市内高齢者施設の利用者が製作した作品の展示会

第6回 楽しく身につく

ボランティア養成講座

開催日 7月5日～ (材料費実費)
(約9ヶ月) ～翌年3月

会場 大横保健福祉センター 他

(内容は今後決定)

シニア元気塾

コーディネーター養成講座

開催日 平成29年2月2日(木)
(全6回) ～3月9日(木)

会場 子安市民センター 無料

高齢者のボランティア活動を支援する「高齢者活動コーディネーターセンター」の役割やボランティア活動について学ぶ

お知らせ

3月15日(火)

3月度定例会 (子安市民センター)

4月19日(火)

4月度定例会 (北野市民センター)

5月17日(火)

5月度定例会 (北野市民センター)

5月19日(木)

(いちょうホール)

第4回拓け！センター元気

5月24日(火)

傾聴ボランティア養成講座(第1日目)
(子安市民センター)

6月21日(火)

6月度定例会 (子安市民センター)

