

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/>

高齢者ならではの知恵と思いやりを持って

八王子センター元気 代表 伊藤 涼子



風薫る爽やかな季節になりましたが、遠く熊本・大分では大変な震災になっています。生死を懸けた毎日を過ごしているのではないかと、日々報

道に心が痛みます。人の力の及ばない大自然の脅威が多くなってきた近頃ですが、このような時だからこそ、人と人との繋がりがより求められるのではないのでしょうか。

平成28年度、八王子センター元気は新加入の方28名をお迎えして、166名の「仲間」で出発しました。ご登録いただいているボランティアさんも633名に増えました。大所帯ではありますが高齢者同士、高齢者ならではの知恵と思いやりを持って絆を強め、温かい穏やかな心で活動を続けていきたいと願っています。

今年度は登録人数が300名を超える「傾聴」を一つの部門とし、独自の台帳を整えて、誰でもが内容を把握でき登録者が平均したボランティア活動が出来るよう、またきめ細かなスキルアップが出来るように計画していきます。

5月19日(木)の第4回「拓け！センター元気」は、初めて「いちようホール」をお借りし、大勢のボランティアさんをご紹介いたしますが、よりレベルアップしたイベントになるよう取り組んでいます。どうぞ多くの皆様にご覧いただけますよう心よりお待ちしております。

「むかし若ものふれあい作品展」と共に、センター元気の2大イベントを「いちようホール」で開催することになりましたが、「拓け！センター元気」を後援で、「作品展」は共催でと社会福祉協議会と手を携えて進んでいけることは、大変心強く、このように発展していけることに感謝しております。またご利用施設・団体も年々増え、3月現在各月ほぼ110か所を数えておりますが、ご紹介したボランティアの皆様の誠実で温かい活動の賜物と存じます。

ボランティアは、すればする程「自分の為」と実感しますが、「誰かのために生きてこそ人生には価値がある」—アインシュタイン—の言葉を真摯に受け止めたいと思います。

今年度も伊藤憲彦講師で「傾聴ボランティア養成講座」を、「楽しく身に付くボランティア養成講座」は、①たいそう入門講座を宮入明子講師 ②マジック講座を仲山永年講師 ③折り紙講座を滝義重講師 ④お手玉講座は鈴木幸子講師にお願いし、既に内容の打合せに入っております。

また「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」も市から受託したセンター元気の未来の為にも大切な講座です。今年は会場を“大横保健福祉センター”に移します。秋には、「三者懇談会」「傾聴ボランティア懇談会」も例年通り予定しております。

利用施設・団体・ボランティアの皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

末筆ですが、関係諸団体の皆様には、日頃のご支援ご協力に心より感謝し御礼申し上げます。今年度も変わりませずご指導の程、よろしくお願い申し上げます。

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



平成 28 年度 新体制で活動開始 新たに多くの新メンバーが合流

平成 28 年度の八王子センター元気の活動が 4 月から始まり、多くのフレッシュな役員が誕生しました。また、巻頭の伊藤代表の年度方針で述べている通り今年度は業務部門が一つ増え、10 部門となりました。今回増設された「傾聴部門」の鹿又さんに、その背景・理由などを語って頂きました。

笑顔の輪を拡げる傾聴の力 ～「傾聴部門」の発足について～

4 月からの介護保険制度改正による要支援の方や介護度が進み会話が成立し難くなった方々の対応など、「傾聴」の課題が数多くあります。八王子センター元気はこのような課題に素早く対応できる体制作りの一環として「傾聴部門」を発足させました。



平成 18 年から始めた”傾聴ボランティア養成講座”の修了者は 500 余名、そのうち 300 余名の皆様が毎月老人ホームやデイサービス等八王子市内 70 カ

所に 4～5 名ずつ分散して傾聴活動に参加しています。市内には高齢者の介護施設が 200 カ所以上あるので利用率は未だ 3 割程度です。「また来てね。待っているから」と利用者様から期待されて、傾聴ボランティアの需要が増加しています。

八王子センター元気を介しての傾聴ボランティアは多数の人員を有しているものの、その活動の実態が的確に把握できていないことから、①活動状況の調査を行い見える化を図ります。

また、一部の方のボランティア活動の負担過重を

なくしたり、利用者様からの利用申し込みやボランティアからの要望等を受けたときは素早く対応できるように、②ボランティア活動のコーディネーター(適正配置、改善等)を図ります。

次に、③傾聴ボランティアの利用拡大の方策については、現状では対応できていませんが、施設だけでなく将来は一人暮らしのお年寄りの「傾聴」も視野に入れて社会のニーズに応えてゆきたいと思えます。まさに同世代を生きて共通の体験を持つシニアの出番です。

今回の体制強化を機会にボランティアの皆様が安心して活動できるような、支援体制を目指していきます。

傾聴担当 鹿又 ワカ 記

新メンバーと一緒に頑張ろう！

この 4 月から新たに多数のコーディネーターが誕生しました。男性 8 名女性 20 名計 28 名。新メンバーは下記の方々です。

- (あいうえお順、敬称略)
- 荒井満壽枝 石井美智子 磯川加代子 磯貞男
 - 稲川美恵子 今尾泰子 石原莞爾 思照一
 - 小田切千代彦 大亀芳枝 川人芳子 高草木銚子
 - 斉藤八重子 斎賀清 佐藤寿子 鈴木美代
 - 高野絢子 中村啓子 畠中健郎 原田恭子
 - 春山潔 浜口紀子 日野秀明 緑川道正
 - 村井清美 吉田朱美 渡辺恒子 矢谷令子

新コーディネーターの多くの皆さんが早速 4 月度定例会(於、4 月 19 日、北野市民センター)に出席し、活動の第一歩を歩み始めました。八王子センター元気の諸活動に早く慣れて、私たち既存メンバーと共に八王子市のシニアの元気を支援・応援することを期待します。

鈴木 久夫 記

全役員参加で 4 月度定例会開かれる



H27年度「楽しく身に付くボランティア養成講座」を受講して

♥ 健康音楽講座

私達受講生は伊藤先生の全力で取り組むパワーと利用者の笑顔に毎回元気を戴きました。5分間の実習では皆緊張して失敗ばかり。家では反省等健康音楽の話が会話の中心でした。健康音楽は歌だけでなく深呼吸、手足の運動、脳トレ、楽しい会話も盛り込んだ流れが必要です。学んだ健康音楽の心を忘れず、楽しい健康音楽が出来ればと思います。

石井正文・石井順子 記

♥ 絵手紙講座

これから「絵手紙」を通してボランティア活動をやる機会が有ったら是非習いたいと思っていた。そんな中「絵手紙講座」の募集を知った。早々申し込む。その後「受講OK」通知を頂く。なんと嬉しかったことか。初めての作品は「ひまわり」を描いた。出来栄えはともかく記念として額に入れて飾った。実習は2回やり貴重な体験をした。これから「絵手紙」を通してボランティア活動をやる決意をした。

川井 正治 記



健康音楽



絵手紙

♥ リハビリちぎり絵講座

作品は和紙を指先でちぎってハガキの台紙に貼るのですが、季節に応じたテーマで、夏はスイカ、実りの秋は柿やぶどう等、ステキな作品が出来ました。現場実習では利用者様が一生懸命にちぎる姿に感動しました。記念撮影では、穏やかな目の輝きに本当の絵顔に出会えました。この感動にふれ合う喜びに感謝して「ちぎり絵ボランティア」の仲間に入りたいと思いました。

矢野 令子・新川安子 記

♥ 簡単手芸講座

昨年8月から3月迄の8ヶ月は楽しい楽しい時間でした。毎月の講習が待ちどおしくてワクワクしながら14名の仲間と楽しく過ごしました。楽しい時間はいつもあっという間でした。3人の先生には本当にお世話になり離れがたく又このままのグループで教えて頂く予定です。次は何が何に変身するか?これからも頭・手・指を使ってボケ防止にがんばり施設訪問にお役に立てたらと思います。

山口 湛子 記



リハビリちぎり



簡単手芸

平成28年度

楽しく身につくボランティア養成講座

「ボランティアさん、手伝ってくれてありがとう。こんなに素敵なお花ができたわ」満面の笑顔でお礼を言う施設利用者さん。「この笑顔がうれしくてわたしはボランティアをしているの」とボランティアさん。八王子センター元気には得意なことを活かそうと600人を超える人たちがボランティア登録をして活躍しています。でも施設の要望に応じきれない分野や、登録が少ない分野があります。このためセンター元気は、元気な高齢者の皆様がボランティア活動に参加していただけるよう「楽しく身につくボランティア養成講座」を開催いたします。

期 間 平成28年7月5日(火)から
平成29年3月21日(火)まで
1か月1回 全10回(予定)

講座内容:「たいそう入門」「折り紙」
「マジック」「おてだま」

脇 靖子 記



ボランティア活動の紹介

特別養護老人ホーム



社会福祉法人
多摩養育園

多摩特養老人ホーム

京王、JR八王子駅から戸吹行または杏林大学行きのバスで約30分、東宮下停留所下車、向かい側のちょっと急な坂道を上ると、保育園併設の多摩特別養護老人ホームがあります。



* 多摩特別養護老人ホーム *

センター元気傾聴養成講座を受講した8名が、毎月第4木曜日午後傾聴ボランティアに伺っています。3階と4階の利用者様は顔馴染みの方も多く、その日によって1対1であったり、複数の方と一緒にいたり、和気あいあいとお話が出来、今日は一部の方にご気分が優れないのかと感じる時もありますが、親しくお話を聴かせて頂いています。そして、伊藤講師と楽しく身につくボランティア養成講座の受講生が、健康音楽の実習で利用者様の好評を頂いています。

今年度は、ボランティア交流会、観桜会、納涼祭、餅つき、公開講座(特別講演講師、渡邊一雄氏)の特別講演<手ごたえのある生き方、おもしろおかしい人生談議>は実に面白く、これからの指針になるお話で、利用者様との交流を深めると共に、職員育成にも熱心に取り組まれている事に感動を頂きました。私共、主人が退職後個人の趣味のみで過ごすのは何か物足りなく、自分のためにと夫婦でボランティア活動を始めました。健康の許す限り社会との接点を持ち生きゆきたいと思っています。新年度の傾聴ボランティア養成講座を受講された方の一人でも多く、仲間入り下さるようお願いしております。

原田 和子 記



* 健康体操のひとつとき *

◇ 八王子センター元気 27年度活動実績

No	項目	平成27年度	平成26年度
1	運営日数	248日	183日
2	当番参加者	648名	487名
3	コーディネーター登録者	166名	158名
4	講師登録者	633名	518名
5	新規成約件数	312件	234件
6	コーディネーター	9781件	7,813件
7	活動箇所(延べ)	1274箇所	1,168箇所

お知らせ

- 5月17日 5月度定例会(北野市民センター)
- 5月19日 第4回拓け!センター元気(いちようホール 小ホール)
- 5月24日 ~6月28日 (全6回) 第13回傾聴ボランティア養成講座(子安市民センター)
- 6月21日 6月度定例会(子安市民センター)
- 7月5日~翌年3月(約10ヶ月) 楽しく身につくボランティア養成講座(大横保健福祉センター他)
- 7月19日 7月度定例会(子安市民センター)
- 8月16日 8月度定例会(富士森体育館)
- 9月8日~10月27日(全8回) シニア元気塾ボランティア入門講座(大横保健福祉センター)

