

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/>

第8回 むかし若ものふれあい作品展 近づく 初出展の3施設に伺いました

イリーゼ八王子は、開設7年目を迎えました。日々の生活の中に様々なレクリエーションを取り入れ、少しでも利用者様に楽しみと活動の時間を提供させて頂きたい、そんな想いで毎回計画をしています。「生け花」「書道」「フラワーアレンジメント」「絵手紙」「オカリナ演奏」「喫茶」「脳トレ」「体操」「カラオケ」等、多くの方にご協力を頂き、たくさんの笑顔と作品が生まれています。中でも皆様おひとりおひとりの力を合わせて作り上げた『御神輿』は大作となり、納涼祭の代名詞となりました。今後も皆様の良き思い出の一部になって頂けるよう、取り組みを続けていきたいと思っています。

イリーゼ八王子



看護小規模多機能型居宅介護 天地



看護小規模多機能型居宅介護という言葉はなじみがないかと思いますが2012年より複合型かつ介護保険制度のサービスとして設置しました。自分らしい生活を自宅で過ごすことは誰でも願いですが、多くの制約の中でかなえられないことも多くあります。医療・介護の専門家の目の届く規模で、自分らしい暮らしをするために、通い、泊まり、訪問介護、訪問看護の4機能の一体的ケアを行って、慣れ親しんだ地域と自宅で身近な人に囲まれた暮らしをサポートしています。そんな中、利用者様が楽しみながら作り込んだ作品を展示出来たらなと思っています。いつまでも本人、家族が笑顔で暮らせることの支援が、私たちの役割と考えております。

「ケアセンター桜並木」は、昨年3月に開設しました。桜並木では、小規模多機能型のサービスをご利用のお客様を中心に、「習字」「毎月のカード作成」「折り紙」など様々な創作活動に取り組んでおります。毎月テーマを決めて、四季折々の内容を取り込みながら活動をしてご利用者様からも「今月は何にするの?」と言われる程熱心な方もおられ、作成したカードはご自宅に持ち帰りいただき、ご家族からもご好評いただいています。今回、作品展に出展させていただくという事をご利用者様にお伝えすると、「皆さんに良いものを観てもらいたいね」と、意気込みを新たにしているところです。

ケアセンター桜並木



開催日：平成28年11月16日(水)～19日(土)

会場：八王子市芸術文化会館いちょうホール

時間：16日12～16:00、17・18日10～16:00、19日10～15:00

八王子センター元気主催、社会福祉法人八王子市社会福祉協議会共催

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「傾聴ボランティア懇談会」近づく

今年度の懇談会は来たる11月1日(火)午後1時30分、子安市民センター3階会議室において開催されます。高齢化の進む昨今認知症対応の特別講演として、伊藤憲彦先生を予定しております。

懇談会の目的はスキルアップ、意見交換と交流です。皆さまが平素「傾聴ボランティア活動」の中で気づいた事、困った事、そして要望などを課題にします。

15周年を迎える八王子センター元気の年間活動の中で傾聴という部門は、大きな役割を担っています。昨年の懇談会に出席して、大変参考になったことを覚えております。初心者もベテランも一



堂に話し話の輪の場として、大いに活用していただきたいと願い皆様のご参加をお待ちしております。

猪又 陽子 記

第3回「いきいき活動展示会」センター元気参加



高齢者活動展示会「いきいき活動展示会」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。

今年は展示スペースが前年の約半分となるため前半、後半に分け各2団体ずつ展示します。

松尾 禎夫 記

この活動展

- 会場:八王子駅南口総合事務所多目的スペース
- 日時:10月14日(金)~17日(月)午前9時~午後5時(17日は午後2時まで)
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
- 日時:10月18日(火)~21日(金)午前9時~午後5時(21日は午後4時まで)
参加団体: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

東京純心大学と協働に関する申し合わせ書調印

八王子センター元気と東京純心大学とは地域の活性化・高齢者課題の解決、学生の学習成果の向上などにより地域社会に貢献することを目的に、相互の講師等の派遣、大学イベントへの参加、センター元気が行う活動への学生ボランティアの派遣など協働をしようとするものです。

今春以来、協議試行を重ね、8月17日に同大学理事長室で東京純心大学森山叡子理事長と八王子センター元気伊藤涼子代表が出席し、それぞれ署名捺印する調印式が行われました。

松尾 禎夫 記



平成
28年度

楽しく身につくボランティア養成講座

好評開講中！

たいそう入門講座

介護予防運動指導員
講師 宮入 明子

高齢者施設で運動をすることは、健常者と異なり大変に難しい指導になります。車いす、麻痺、認知など様々なリスクがあります。身体を動かしたい、現状を少しでも良くしたい QOL（生活の質）、「心身機能の改善」を望まれています。運動が完璧に出来ることだけが目標ではありません。楽しむ気持ちで、これなら自分にも



出来そうだなと継続に繋げることが大切です。そして何よりもそこに集うという前向きな姿勢を大事にすることです。無理なく画一的な運動指導は避け、年齢、体力、疾病の有無、運動経験等を考慮して、ゆっくりと常に状況を見ながら指導していきましょう。指導する、という上から目線ではなく、ご一緒させていただいているという自分の健康に感謝してボランティア活動を楽しんでいただきたいです。

折り紙講座

講師 滝 義重

この度楽しく身につくボランティア養成講座の折り紙を受け持つ事になりました。自身も共に学びの場と思っております。第1回、第2回と進むにつれ、受講生の意見などを聞きその都度解決し進めていき



たいと思います。特にマナー化にならないよう心掛けております。折り紙講座を成功させるかは、私の教え方次第で責任の重さを感じます。受講生にも折り紙の経験の有る方 無い方と様々です。分かり易く教える事の難しさを体験中。大いに勉強になります。1枚の紙からいろいろな折り方で素晴らしい作品ができる喜びを受講生にも実感していただき、折り紙の基本をしっかりと身に付けていただき、来年3月終了後各施設様に出向き活躍していただけることと思っております。

おてだま講座

八王子お手玉の会
講師 鈴木 幸子

お手玉は、遊びながら集中力や瞬発力、瞬時の判断能力を養い、脳を活性化することが脳科学者により立証されてきています。遊びながらいつの間にか脳を活性化できるなんて素晴らしいことです。それらを踏まえて、お手玉をゆり上げる高さ、目線の位置などに注意を配り、手先を使い歌を歌い、体を動かせるお手玉遊びは、子供から大人まで幅広い年齢層で楽しむことが出来ます。講座では、なぜお手玉遊びは脳を活性化させ気持ちを明るくするのか、認知症予防に良いなどと言われているのか基本を軸に、様々なお手玉の活用と、進化しているお手玉遊びをしっかりと伝えたいと思います。その基本を元に、受講者の方がご自分に合ったお手玉遊びの仕方を編み出す支援をします。



マジック講座

講師 仲山 永年

講座の講師依頼の打診があったとき一瞬戸惑いましたが、お話を聴かせていただいているうち普通のマジック講座とはひと味違う遣り甲斐のある講座と思えお受けいたしました。当初は定員15名と聞いておりましたが応募者が多く20名となりちょっと不安を感じました。でも、私には勝れた仲間がたくさんあり、いざというときは仲間の応援を得ればと思いきを取り直し、決意を新たにしました次第です。センター元気代表の伊藤様の思いを十分理解し、コーディネーター遠藤様、原田様のご協力をいただきながら受講者の皆様と共に実りある講座となる様、頑張りたいと思います。



ボランティア活動の紹介

偕楽園ホーム

傾聴の ボランティア終へ 夕暮れに 名知らぬ虫の 音多(ねさわ)に聞こゆ

傾聴ボランティア養成講座を受講後、現場実習を受けた同施設で、実際にボランティア活動を始めて間もなく家路を急ぐ道すがら、ふと詠んだ一首である。

のどかな環境に恵まれた地域、八王子市宮下町 983 番地に、特別養護老人ホーム「偕楽園ホーム」はある。戸吹行きバス宮下橋停留所で下車徒歩約数分の地点に、側壁が緑色の三階建ての大きな建物が目に付く。伺ったところ、当初は今を遡ること 8~9 年前、センター元気の健康音楽講師伊藤さんが、初めてボランティアとして、活動されたのがきっかけで、順次他のボランテ



ィア活動にも、繋がっていったという経過がある由。やがて傾聴ボランティアの、現場実習としてのご縁もいただき、その後も現在に至るまで、現場実習の場として、又傾聴ボランティア活動の場として、数名で訪問させていただいている。併せて同施設の1階にある、喫茶サロンでの厨房及び、客席へのサービスや、将棋などのお相手をする、ボランティア活動にも訪問し、多くの利用者に喜んでいただいている。私自身、現在傾聴ボランティア活動で、月1回訪問させていただいている。

最近ではお馴染みになり、心待ちしていただいているご利用者もおられ、時には懐かしい唱歌や童謡を合唱する場面も有り、共に楽しいひと時を過ごし、喜んでいただける充実感に、ボランティア冥利を味わっている。

浅野 昌昭 記

オトパ in 南大沢 2016



「お父さんお帰りなさいパーティー実行委員会」主催による標題のイベントが9月4日(日)13時から南大沢文化会館で開催されました。

今回は、八王子市、多摩市、町田市などの地域で活動する30以上の市民活動団体が子育て世代からシニア世代まで各世代のニーズにあった「情報」を一堂に集めたイベントとなりました。昨年に引き続き本センターのブースでは、毎月のイベントやシニア元気塾の講座風景等をパネル展示するとともに、センター元気の活動をDVDを使いビジュアルに映像でPR、また、体験コーナーでは折り紙を教えるなど本ブースを參觀された多くの方々の反応もよく、何らかのきっかけを与えることができたのではないかと感じた次第です。

狩野 雄一郎 記

まちなか避暑地(大横保健福祉センター)

今年から「まちなか避暑地」を設置するとの市の意向に、大横保健福祉センターがお応えになりました。そして八王子センター元気に7月20日~8月31日までの21日間の利用申し込みをいただきました。毎回何人位の方が避暑に来られるのか全く分からない状態でしたが、「とんとん昔の語り部さん」「朗読」「紙芝居」「折り紙」「手芸」「ちぎり絵」「囲碁・将棋」の方々等々、センター元気で読書用の本やパズル・ぬり絵・おはじき・お手玉等を準備して、いらした方に楽しんでいただけるように対応いたしました。心地よい避暑になりましたでしょうか。延べ116名のボランティアさんにご協力いただきましたが猛暑の中本当にありがとうございます。心より御礼を申し上げます。

伊藤 涼子 記

お知らせ

- 9月 8日~10月 28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)
- 9月 20日 9月度定例会(富士森体育館)
- 10月 14日~21日 いきいき活動展出展(八王子市主催)(八王子駅南口総合事務所)
- 10月 18日 10月度定例会(北野市民センター)
- 11月 1日 傾聴ボランティア懇談会(子安市民センター)
- 11月 15日 11月度定例会(北野市民センター)
- 11月 16~19日 むかし若ものふれあい作品展(いちょうホール)
- 12月 6日 三者懇談会(子安市民センター)

