

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 3 F

TEL/FAX : 042-627-9179

<http://cg9179.world.coocan.jp/>

第 5 回「拓け！センター元気」開催近づく 登録ボランティア ～ パフォーマンスの紹介 ～

来たる 5 月 18 日（木）第 5 回「拓け！センター元気」を、昨年に続き八王子市芸術文化会館（いちようホール）にて開催致します。今年は、八王子市制 100 周年、及び八王子センター元気 15 周年記念という大きな節目にあたり、例年にも増して心を込めて、準備しております。

センター元気の登録ボランティアは日頃、特技・技能を高齢者施設・サロンを始め、シニアクラブ・町会・自治会・学童保育所・小中学校などにて披露しています。本イベントは、高齢者施設等関係者にボランティア受け入れ時の参考にしていただく事を狙いとして、ボランティアの方々が各種パフォーマンスを披露します。センター元気のコーディネーターには、ご利用申し込みをいただいた際の紹介の参考とするよう、また市民の方々にはセンター元気の活動を知っていただく機会となります。

（昨年度 撮影）



舞台では 歌や踊り、楽器の演奏、マジック、その他いろいろなパフォーマンスを

予定しています。八王子センター元気の技能養成講座修了生によるマジックもお楽しみください。



平成29年
八王子
100th



展示作品に感激！
（昨年度 撮影）



ロビーでは、作品展という形で折り紙、ちぎり絵、くるみ絵、絵手紙、手芸などもご覧いただき、技能ボランティアを目指している方々にも参考にしていただけたと思います。

舞台・展示を心行くまで楽しんでいただけるよう精進された成果を、皆様の周りの方、ボランティア活動に興味を持っている方なども、お誘いあわせの上ご覧くださいますようご案内いたします。

梶山 昭子 記

舞台演目

- フラダンス ○日本舞踊
- 音楽療法 ○ウクレレ・歌唱・軽音楽
- オカリナ ○ハーモニカ ○ピアノ
- 大正琴 ○腹話術 ○津軽三味線
- 詩吟 ○マジック ○朗読
- 体操入門 ○安木節

ホームページのアドレスが変わりました。

旧 : <http://homepage3.nifty.com/centergenki/> ⇒ 現 : <http://cg9179.world.coocan.jp/>

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 14 回傾聴ボランティア養成講座 開講近づく

○講座概要

本年は子安市民センターで 5 月 23 日（火）から 6 月 27 日（火）の各週全 6 回開講します。「施設での現場実習 2 日」「認知症サポート講座」「車いすの操作・実習」等を含みます。

例年通り伊藤憲彦先生の実践に裏打ちされた講義で語られる言葉には“なる程”と聴く者の心に共感を覚えます。また施設での実習感想文などには丁寧なアドバイスも朱筆され活動への参考にもなります。



○養成講座受講後は～

毎回約 60 名程の修了生は少し不安ながらも一歩ずつの活動が始まり、傾聴の仲間と語り合いながら傾聴学習をしていきます。

傾聴の基本をしっかりと身に付けた人の対話は高齢者のみならず、家族、友人等、話をする相手の言葉をきちんと聴く態度をとるようになり、学ぶ前と後では“何かが違う”と気付く方が多いでしょう。

傾聴ボランティア養成講座を修了され一人でも多くの方が経験を積まれ、長く続け活躍の輪を広げて下さることを願っております。回を重ねる毎に応募される方が増え嬉しい限りです。

「美しい会話に触れ楽しく学び、今を優雅に潑刺と」をスローガンに担当者一同、心ひきしめて益々この講座を意義ある内容にするよう取り組んでいきます。

遠藤 宏子 記

シニア元気塾コーディネーター養成講座を終えて

第 14 回目を迎える本講座は平成 29 年 2 月 1 日から 3 月 9 日まで全 6 回に渡り開催しました。今年も八王子市高齢者いきいき課から委託を受け八王子センター元気が主催しました。初日は高齢者いきいき課の今川様から開講の挨拶を頂いた後、29 名の参加者を 4 グループに分けて自己紹介、受講の動機等をグループワークでまとめて全グループが発表し相互認識と共通の土壌作りをしました。2 日目は拓殖大学教授有馬先生の「コーディネーターの基礎知識と役割」について解り易い講義があり加えてセンター元気コーディネーターの活動・実践をビデオ等で紹介し理解を深めて頂きました。3 日目はコーディネーター経験談をセンター元気のメンバーが語り、また 4 日目は前回学んだことをベースに「私が見つけた自分のコーディネーター像、そして私は」をテーマにグループ討議をしてまとめました。5 日目は前回まとめの発表及び講評。その後桜美林大学名誉教授瀬沼先生の「高



齢者のコーディネーター活動を発展させるために」のテーマで講演をいただき更に深い理解がえられました。また本講座 14 期生同期会設立準備が行われ新たな仲間作りの一歩が始まりました。6 日目（最終日）「グループとしての受講感想」まとめと発表を行い全講座を終了。修了証書の授与が行われました。センター元気への登録手続きも終え、無事本講座が終わりました。新しい仲間と活動が出来ることを楽しみにしております。

福島 武 記



平成 28 年度 新規登録コーディネーターの声

明るく！楽しく！笑わせて！

傾聴の言葉が出始めの頃、「傾聴とは何か」と興味湧き、市主催の講演を聞き、更に別主催の講座に参加の私。更にNHKの通信教育を受講。そしてセンター元気の講座に辿り着きました。興味を捨てきれずの受講です。



続いてコーディネーターの件。通信教育で生涯学習コーディネーターと市主催の生涯学習コーディネーター講座を受講。そしてセンター元気主催のコーディネーター養成講座も受講。修了後その魅力にひかれて、今こうして皆様にお世話になっております。

事務所当番では、先輩方からご指導いただき、対応の仕方などに接しているうちに、傾聴とは、コーディネーターとは、の回答は自然に得られたようです。私も早く諸先輩のように、迷わずてきぱきと出来ればいいなア〜〜

モットー：明るく！楽しく！笑わせて！私は！ピエロ！

半面：遠慮・気にする・人見知り
調子に乗れば飛ぶ飛ぶ冗談（^_^）
意地っ張り（‘Д’）

どうぞよろしくお願いいたします。

高草木 銈子 記

講座修了後センター元気に仲間入り

ボランティア活動を始めて2年が経つ。

残された自分自身の人生をどのように過ごすか？ボランティア活動を通して考えるようになった。

自己の充実・啓発や生活の向上の為に適切な学習の機会を求め、自発的な意思に基づいて行うことが基本だと思い、センター元気主催のコーディネーター養成講座を受講した。講座修了後、センター元気の事務所当番を体験することにより、日常業務のやり取りや



業務内容などが少しでも分かると思い取り組んでみました。

事務所当番は、先輩達と組んで対応するが、コーディネーターの役割を実践する先輩の姿を見て、対応できない自分に歯がゆさを感じると同時に業務内容を理解しなければならなかった。

コーディネーター養成講座カリキュラムの中に、センター元気の歴史・方針・役割等の時間を設け、講座修了時には、センター元気の概要が理解できて、安心して事務所当番などの活動ができるようになれば良いと思う。

磯 貞男 記

マジックから始まるボランティア

退職後あるグループに所属し、マジックを習い始めた。以来 10 年ほどになるがこの間幼稚園・学校・施設などでボランティア出演活動をやってきた。



センター元気に入ったのは技能者登録をして、高齢者施設などでマジックを楽しんでもらいたかったから。それが講習のエスカレーターに乗ってコーディネーターもやることに。

私がコーディネーターとして悩み困ることは、例えば施設の方が絵手紙をやってほしいと言ってこられたとき、登録者名簿は整備されているものの、その中からどなたを紹介したらいいのか大変迷うこと。施設の近くに住んでいる人がいいのか、以前に訪問歴のある人がいいのか、或いはその人が適任者なのか・・・。

この悩ましい状態から抜け出すには経験を多く積むこと、それからベテランと当番を組むこと。わかっちゃいるけど、なかなか思うようにいかないのが歯がゆい。

センター元気においてコーディネーターという業務は大変重要なセクションの一つ。各施設に満足していただけるコーディネーターを目指して、諸先輩のご指導を仰ぎながらやっていこうと思っている。

小田切 千代彦 記



ボランティア活動の紹介



いきいきサロン東四会館

すこ おきな おおな ら かた まぶ
健やかな 翁・姫等 いきいきと サロンで語らふ 笑顔の眩し

本サロンは、平成 21 年 6 月から「いきいきサロン東四会館」として毎月第 3 木曜日午前 10 時から中野上町会館で実施され 8 年目となる 実績を築いています。同町内に所在する高齢者施設に勤務する職員さんが、ケアマネジャーの北井純子さんを同サロンの代表として呼びし、数名



のメンバーで運営に当たっております。

生い立ちは、町内に居住する高齢者

の方々が、界限に憩う場が存在しないため、地元の東四町会並びに近隣町会のシニアクラブ各会長さんと相談され、市の関係部署と連携し発足しました。

毎回元気体操「梅干しのうた」を参加者全員で行うのを始め、健康チェックや血圧測定などを行い高齢者あんしん相談センターのセンター長さんによる栄養指導等のミニ講習、ここにはセンター元気の講師による手芸・ちぎり絵等のミニ教

大横保健福祉センター消防訓練

去る 1 月 23 日大横保健福祉センターで消防訓練が行われ、事務所で活動していた、コーディネーターの皆さんも訓練に参加しました。

午後 2 時 4 階調理室からの出火を想定し、大横保健福祉センター職員による、発災確認、消火活動、避難誘導などの訓練や報知サイレン、防火扉の確認なども行われました。センター元気事務所で火災発生と同時に、誘導員の呼びかけに応じ、事務所シャッターを閉め速やかに屋外

に避難し、その後消防各班から状況報告が行われ、訓練が修了した。また、この訓練には 4 階利用者として



避難訓練に参加するとともに、広報担当による訓練模様の記録にも協力した。

松尾 禎夫 記

室などを行っております。ときには舞踊や落語等の演芸も楽しんだりしており、美味しいコーヒーやお茶を



飲みながら和やかな雰囲気の中でお喋りに熱中する参加者の喜びひとしおの至福を味わっておられる情景は、お手伝いをしている自身にも充実感が満ちて、親近感が溢れ来るのを禁じ得ず、いつの間にか自身もその輪の中に入ってしまったっております。

浅野 昌昭 記

今年もオトパに 出展・協力

今回で 18 回目を迎えた「はちおうじお父さんお帰りなさいパーティー」(通称「オトパ」)が 3 月 11 日に八王子労政会館で開催された。パーティーは通称オトパ実行委員会が主催、41 団体が出展し八王子センター元気も参加、さらに入場者(ゲスト)を各ブースへ案内する「ツアーガイド」にも 10 名余を派遣、パーティーの運営をサポートしました。オトパは、仕事・家事からリタイヤし時間に余裕が出来た方々に情報を提供して活動の場を紹介し、これからの居場所を見つけていただくことが狙いです。

本センターのブースでは、日常の活動やイベントを大パネル及びビデオ等で PR、また、手芸指導などにはゲストからの反応も良く、何らかのきっかけ作りになったのではないかと感じました。

鈴木 久夫 記

お知らせ (詳細はホームページ参照)

- 4 月 18 日: 4 月度定例会 (北野市民センター)
- 5 月 16 日: 5 月度定例会 (北野市民センター)
- 5 月 18 日: 拓け! センター元気(いちようホール)
- 5 月 23 日~6 月 27 日: 傾聴ボランティア養成講座 (大横保健福祉センター)
- 6 月 20 日: 6 月度定例会 (子安市民センター)

