

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

15 周年を迎えるにあたり

基礎を築かれた皆様に感謝し更なる充実を目指します

八王子センター元気 代表 伊藤 涼子



遅い桜の開花と共に平成 29 年度が発進しました。

八王子センター元気は今年 8 月に 15 周年となります。この 14 年間に毎年たくさんのお仲間をお迎えし先輩コーディネーターと共に活動してまいりました。お仲間が増えるにつれ、八王子センター元気の成り立ちや、礎を築く苦勞をいただいた方々をご存じない方が多くなったのではないかと思います。そこで少し八王子センター元気のルーツに触れたいと思います。

平成 13 年に市内各所でボランティア活動をするグループの主だった方々が集い“八王子ボランティアネットワーク(八ボネット)”を立ち上げました。市の関係者の助言やご協力をいただき日野原重明先生の講演会を開催し大勢の集客を得て成功させたり、また大横町の旧結婚式場の調理場やサロンをお借りして高齢者向けの弁当作り・配食を実施するなど、1 年目から大変な成果をあげられたそうです。

それらが評価され、翌年市からコーディネートセンターの運営を打診されお受けしました。中心メンバーは、今もあちこちで活躍しておられる梅沢様・大島様・鹿又様・富永様、そして初代八王子センター元気代表の故大岡平八郎様他の八ボネットの皆様、それに平成 13 年に市が開催したコーディネーター研修会の修了生を加えた全 17 名の精鋭の皆様です。そして蜘蛛の巣だらけ、カーテンぼろぼろのサロンの奥の物置を数人で片づけ、平成 14 年 8 月にセンター元気事務所を開所したのです。基礎を築いていただいた皆様、市のご厚意と現八王子センター元気に今までもそしてこれから

も関わりご支援いただいている関係諸団体の皆様や、ご登録いただいているボランティアの皆様に衷心より感謝をいたしております。

さて平成 29 年度は、早速 5 月 18 日に第 5 回“拓け！センター元気”を開催、ボランティアさんの演技にロビーでの作品紹介を加え、さらに 12 時半から 15 周年に関するプログラムを予定しております。そして 5 月 23 日からは“傾聴ボランティア養成講座”を、7 月には“楽しく身につくボランティア養成講座”を 1 年かけて開催します。今回は、絵手紙・ちぎり絵・マジック・たいそう入門講座の 4 講座になります。



9 月から“シニア元気塾ボランティア入門講座”が、来年 2 月は“シニア元気塾コーディネーター養成講座”が予定されておりますし、11 月に“傾聴ボランティア懇談会”12 月に“三者懇談会”も例年通り開催します。そして 11 月は“むかし若者ふれあい作品展”です。今回は、祝日・土曜日もあり、大勢のご家族様にも見ていただけると楽しみにしております。

そして 1 番重要なコーディネーター活動も益々充実していかなければなりません。気を緩めすぎず、頑張りすぎず、健康で、大きな家族が和やかにこの 1 年を過ごせますよう祈っております。また 20 周年に向かい、これからも皆様のご指導とご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

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 29 年度 新体制で活動開始

八王子センター元気では、4 月より、先のコーディネーター養成講座の修了生から新たに 18 名のメンバーを迎え、また新役員も 6 名誕生、新年度の活動がスタートしました。

新役員から一言 抱負をいただきました (役員の担当及び氏名は下段参照)

 ボランティア活動が出来る場所(施設)を増やしていき、ひとりぼっちの人の話し相手をする場所を増やしていきたい。その思いを胸に活動を続けた
(木下)

 新年度から研修を担当します。先輩の指導を仰ぎ、また皆様の声を聴きながら講座・研修が楽しく有意義に進められ、受けて良かったと思われる研修業務が出来るよう未熟ながら頑張ります(磯)

 センター元気に仲間入りして 2 年、まだ分からない事ばかり。傾聴、回想法と自分なりに活動しております。養成講座の役員を引き受けました。皆さんから指導を受けながらこれから頑張ってお参ります
(太田)

 まだ分からない事ばかりでの大役ですが懇談会の役員を受けることになりました。不安いっぱいですが見失いそうになっていた自分の歩む道を好転させるきっかけになればと、前向きに務めていきたいと思ひます
(望月)

 この度作品展担当役員になりました若原です。各施設の皆様方の心を込めて表現した作品を一堂に展示し、多くの方々に観覧していただくその準備から終了までを担当します。手抜かりの無いよう進めていきたいと思ひます。皆様のご協力をよろしくお願いしす
(若原)

 15 周年の節目に「拓け！センター元気」担当となり身の引き締まる思いです。ボランティアの皆様が「拓け！センター元気」を通して広くご活躍いただけるよう微力ですがお手伝い出来ればと思ひています。緩んだ紐を締め直して楽しく役目を果たしていきたいと思ひます
(清野)

新コーディネーターは下記の方々



青木 徹 (南大沢)	谷川 幹郎 (南大沢)
足立 あけみ (元本郷)	千葉 英治 (子安)
阿部 忠行 (石川)	千葉 敏則 (犬目)
阿部 三紗子 (片倉)	辻 恵子 (散田)
井上 弘子 (子安)	中野 マス江 (大和田)
大山 竹彦 (式分方)	中村 雄三 (南大沢)
小川 陽子 (絹ヶ丘)	馬場 玲子 (散田)
岸 美代子 (桐田)	三沢 道子 (打越)
佐藤 妙子 (大塚)	湯川 文子 (久保山)

中村さんに抱負を伺いました

昨年 2 月に八王子へ引っ越して 3 月末に退職しました。次第に物足りなさを感じるようになり、シニア元気塾のボランティア入門講座を受講しました。講座は本当に楽しくチーム内も和気あいあいボランティア活動を進める元気をいただきました。その後、いくつかのボランティア活動に参加し、今回のコーディネーター養成講座を受講、センター元気は私のボランティア活動の原点です。この活力を他の人たちにも広げられるようにしっかりと活動していきたいと思ひます。

八王子センター元気 平成 29 年度 運営体制 (担当役員のみ掲載)



これからもよろしくお願ひします

(代 表)	伊藤 涼子		
(副 代 表)	松尾 禎夫	源嶋 盛信	伊藤 玲子
	横山 普平	鈴木 久夫	
(会 計)	清水 千代子	宮野 洋子	山口 湛子
(事 務 局)	古屋 孝治	稲荷 裕	駒木 朝彦
(開 拓)	鴨居 光雄	功刀 正芳	柴田 忠寛
	木下 敏夫		
(研 修)	加藤 敏夫	斎藤 学	磯 貞男
(傾 聴)	鹿又 ワカ	若月 レイ子	佐藤 鷹志

(養 成 講 座)	上田 信男	遠藤 宏子	太田 律子
(懇 談 会)	丸山 紀公	猪又 陽子	望月 明美
(広 報)	鈴木 久夫	小野 泉	恒元 房枝
(ふれあい作品展)	大木 元子	沼田 修司	若原 彰
(拓け！センター 元気！)	森口 成男	梶山 昭子	
	清野 紀恵		
(監 事)	渡辺 洵	狩野 雄一郎	
(相 談 役)	富永 哲夫		



H28年度「楽しく身につくボランティア養成講座」を受講して

♥ 折り紙講座

大好きな折り紙でボランティアができれば素敵だなと思い受講しました。先生の熱心なご指導に、錆び付いた頭をフル回転させながらも楽しく学ばせていただきました。私にとって実習は、利用者様への対応の難しさを肌で感じると同時に、作品ができた時の嬉しそうな笑顔にふれられた、とても貴重な体験でした。この笑顔がたくさん見られるように、利用者様に寄り添ったボランティア活動ができればと思います。

加藤 玲子 記

♥ マジック講座

この度ご縁があって待望のボランティア養成講座のマジック教室に参加させていただきました。月 1 回の教室ということもあり十分な技術の習得は出来ませんでしたが、先生や世話役の皆さんのお蔭で各々得意分野の技を実習という形で訪問先の方々に披露させていただき、喜んでいただくことが出来ました。今後とも仲間の皆さんと一緒にスキルアップに励みたいと思います。

坪内 暁夫 記



折り紙



マジック

♥ たいそう入門講座

本日、無事に卒業することができました。先生はじめスタッフの皆様に感謝でいっぱいです。私は、みなみ野分室の掲示板でこの講座と出会いました。自分のためと思って申し込みしたところ実はボランティア育成講座でした。入門してわかったのですが、実習やレポートがあり驚きました。最初体操から始まりタオルを使っのコミュニケーションの仕方、レクリエーション、歌を歌いながら、体を動かす等、多岐にわたって教えていただきました。実習では、身体機能の衰えた方や認知症の方と接し、楽しんでもいただくことの難しさを実感しました。この一年間本当にありがとうございました。

鈴木 照子 記

♥ おてだま講座

遠い昔、子供の頃遊んだ懐かしい遊びですが講座を受けて、お手玉とは、物凄く奥深い遊びなのだと感心しました。歴史に始まり、型、作り方、礼儀作法があり、指先、手、目、脳で考えるので脳の活性化とリハビリにとっても良いそうです。歌に合わせて、体を動かし、一つ、二つとお手玉を操って楽しい〜！！ 一人でも遊べ、多人数でも遊べるゲームもあり、笑いや笑顔が自然に出てきます。この楽しい遊びをぜひ皆さんに知っていただいて、私も、もっと練習して老若男女問わずお手玉遊びの輪を広げられたら良いと思います。

中野 マス江 記



おてだま



たいそう入門

H29 年度 楽しく身につくボランティア養成講座

この講座は楽しみながら技術を身に付けると同時に広い意味で人との繋がり的大事さ、高齢者の方達との触れあい方を学んでいただく、2 回の現場実習を含む長期講座です。

現在ボランティア登録されている方は 700 人近くおります。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。施設・利用者の方々は、明るい笑顔のボランティアさんを待ってます

遠藤 宏子 記

期 間 平成 29 年 7 月 11 日（火）から
平成 30 年 3 月 20 日（火）まで
月 1 回 全 10 回（予定）

講座内容：「絵手紙」「ちぎり絵」
「マジック」「たいそう入門」

申込先：八王子センター元気

住所：〒192-0062 八王子市大横町 11-35

電話/FAX：042-627-9179

※住所、氏名、電話番号、年齢、希望講座名を
6 月 26 日（月）迄にご連絡をお願いします。



ボランティア活動の紹介



八王子 高倉

八王子の閑静な住宅街の中に介護付き有料老人ホーム「たのしい家 八王子高倉」があります。昨年、施設の生活相談員さんを「拓け！センター元気」に招待しました。



展示作品・ステージショー等の動画を撮影し、施設で紹介を兼ねた報告会で上映されました。「入居されている高齢者様の生きがい作りや、楽しみを見つけて活動できる時間を作りたい、サークル活動として立ち上げたく是非力添えを願いたい」との力強い依頼を受けました。その後、入念な打ち合わせを重ね 9 月より本格的な活動を開始。

習字・吹き矢・傾聴・ちぎり絵・健康体操・囲碁、月間イベントの腹話術・マジック・オカリナが活動されています。中でも毎月第一月曜日のちぎり絵は、6 名のボランティアと 20 数名の入居様で 5 グループに分かれ制作のお手伝いをしています。施設では作品をアルバムにして入居者様に渡し、大切に保管して「私が作ったのよ」と誇らしげに見せてくださる姿に、私達もとても嬉しく感じています。また、健康体操教室は月 3 回木曜日に訪問 1 フロアで約 15 名の方々が参加され、体操に取り組まれる姿は、生きる事への前向きなパワーを感じています。



「たのしい家 八王子高倉」では、センター元気への期待は大きく、活動の場は益々増えそうです。

佐々木 桂子 記

八王子NPOフェスティバル Iラブ八王子へ出かけよう

市制 100 周年市民提案事業「八王子 NPO フェスティバル」が 5 月 7 日から 27 日まで盛りだくさんの内容で開催されます。詳しくは「I(アイ)ラブ八王子」のチラシをご覧ください。ただきたいのですが、八王子センター元気関連



では 27 日(土) JR 八王子駅近くユーロード特設会場に“司会”“腹話術・マジック”“オカリナ演奏”“簡単手芸”が予定されています。その他も、見応えのあるプログラムがいっぱい！どうぞお越しいただきお声をかけてくださいますようお願いいたします

伊藤 涼子 記

センター元気 平成 28 年度活動実績

No	項目	平成 28 年度	平成 27 年度
1	運営日数	243 日	248 日
2	当番参加者	676 名	648 名
3	コーディネーター登録者	163 名	166 名
4	講師登録者	691 名	633 名
5	新規成約件数	315 件	312 件
6	コーディネーター・講師 活動件数	10,844 件	9,781 件
7	活動箇所(延べ)	1,394 箇所	1,274 箇所

お知らせ

5 月 16 日(火) 定例会(北野市民センター)
5 月 18 日(木) 「拓け！センター元気」
(いちようホール)
5 月 23 日(火)～6 月 27 日(火) 全 6 回
傾聴ボランティア養成講座(子安市民センター)

6 月 20 日(火) 定例会(子安市民センター)
7 月 11 日(火) 楽しく身につく



ボランティア養成講座開講式
(子安市民センター)

