

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/>

第9回 むかし若ものふれあい作品展 出展 39 施設決定！

開催日：平成29年11月22日(水)～25日(土)

会場：八王子市芸術文化会館(いちようホール)第1・第2展示室

時間：22日12時～16時 23・24日10時～16時 25日10時～15時

主催：八王子センター元気 共催：社会福祉法人八王子市 社会福祉協議会

出展施設

(施設名は一部省略あり)

あおば元八王子 あじさい あんしん館 イリーゼ八王子 うらら 丘の上倶楽部 快杜・爽杜・悠杜
偕楽園・初音の杜 ケアセンター桜並木・真秀の里 ケアパートナー 健康倶楽部北野
幸楽寺番館 小松原園 山水園 シルバービレッジ八王子 心成苑 たのしい家
多摩特養老人ホーム だん・だん ツクイ片倉 つるのおんがえし テイサービス翼
ハynes憩いの丘 びおら ファミリーテイサービスセンター ファミリーテイサービス清川
ほのぼの(GH・DS) パレモの森 南大沢ホロス由木 めじろテイ やさしい手 天地 ゆうらく ゆたか

初参加の3施設に意気込みなどを伺いました



ケアパートナー八王子

昨年9月に開設のデイサービスです。フラワーアレンジメント、座ったままのヨガ、ハンドマッサージ、絵手紙、手工芸、書道など様々なプログラムを行っています。ご自宅では出来ないことを提供し取り組むことで、普段見られない様子が分かり、ご本人・ご家族との会話のひとつになれば、と思っています。展示にあたり、よりよいものという気力が皆様から感じられますので、渾身の作品を観ていただきたいと思います。

テイサービス翼

ご利用様が主体となって過ごしていただける、デイサービス翼です。日頃から音楽健康塾や臨床美術など脳に刺激と心の安定をはかる活動を行っています。出展する「朝顔・笑顔・花の顔」「翼ちぎり絵」は皆様が協力し作り上げた作品です。細かい作業に苦戦しながらも完成した作品を見て「きれいだね」と口々に仰っていました。翼・全ご利用者様全員による共同作品を皆様に楽しんで観ていただけたらと思っています。



たのしい家八王子高倉

たのしい家八王子高倉は、日々の活動に力を入れております。習字・吹き矢・ちぎり絵等のサークル活動や四季折々の内容を取り入れた「作品の制作」、筋力を意識した「体操」を継続する事で、入居者様の「やりたい」、「続けたい」という気持ちを大切に、生きる活力となるよう、スタッフ一同 積極的に取り組んでおります。



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



第 7 回 楽しく身につくボランティア養成講座 **開講中**

絵てがみ講座

絵てがみ講座は、前田静講師と 3 名のサポーターと共に続けてきて今年 6 年目を迎えました。7 月より 17 名の受講生を迎え 3 期生の講座を開講いたしました。

講座では、絵手紙の基礎を学んだ後、スキルアップ講座で実際に施設での実習をしながらボランティア活動ができるように経験を積んでいきます。前回の講座を修了した受講生もスキルアップ講座を終えて、各自様々な施設に、今まで学んできた“接する気持ち”を大切に、ボランティアとして活動しています。これも、講師をはじめ、先輩の施設でのかかわり方を、実習を通して、互いに交流しながら積み上げてできた“絆”があるからこそ、と思います。

基礎からじっくり学んで、先輩方の“想い”を引き継ぎながら、より多くの施設で活躍されることを期待しています。

世話役 清水 益枝 記



ちぎり絵講座

ちぎり絵はカルチャースクール等でも人気のある講座ですが、ボランティア養成講座でのちぎり絵はあくまで、リハビリちぎり絵というものです。和紙をちぎって貼り、ちぎり絵に仕上げるまでの工程では集中して考えながら指先を使うのです。

これまで鹿又ワカ講師をはじめとする諸先輩が、ちぎり方、糊のつけ方等々に創意工夫を重ねて高められたリハビリとなるちぎり絵ボランティア養成講座です。それを引き継ぐ今回の講師は渡邊葉子様で、受講生は 18 名です。7、8 月の講座で受講生の皆様が取り組まれて仕上げた作品は、和紙の持つ柔らかく優しい風合いを一層際立たせたものになっていました。

来年 3 月、講座修了後に各施設に出向かれご活躍できますよう、もう一人の世話役と共に一生懸命努めたいと思います。

世話役 馬場 玲子 記



たいそう入門講座

たいそう入門講座は、受講生 14 名の参加で、宮入明子講師の“介護予防の三本柱”についての講義から始まりました。

- ①運動をすることによって、心臓や肺の機能を高める効果や筋力を高め、骨折の予防となる。
- ②運動だけではなく、適切な五大栄養素を摂ることで強く丈夫な身体を維持することができる。
- ③口腔内の細菌などが、誤って気管に入り発症する誤嚥性肺炎など、口腔内の細菌等によって引き起こされる病気も少なくなる。

以上の「運動」「栄養」「口腔ケア」を介護予防の三本柱と呼んでいます。これらを実践していくことが大切です。いつまでも自分の足で歩けるように足腰を鍛え介護いらずという「目標」を持って学ぶ講座です。

世話役 猪又 陽子 記



マジック講座

マジック講座は技と笑いの世界。今年は 14 名の受講者でスタートし、1 日 1 種目にじっくり取り組みます。予定種目はスリーカード、リピット、3本ロープ、悟空の玉、ミリオンフラワー、トランプです。講座は仲山永年講師の笑顔とお話、さりげなく巧みな技を拝見し一同大感激、笑いとお拍手で始まります。受講生は繰り返し繰り返し練習を重ね、講師の個人レッスンと先輩達のアシスタントで手取り足取り教わり、最後はボランティアとして皆さんの前で笑いあり、失敗あり、成功ありの発表ができるようになります。

マジックは見て楽しむだけではなく、身に付けた技を披露できる喜びもあります。技プラス自分らしさをもって施設で利用者様の前にデビュー出来る日を夢見て頑張ってください。

世話役 橋本 正子 記



センター元気 秋の出展 来場歓迎!

第4回 高齢者活動展示会 いきいき活動展 開催近づく!

八王子市福祉部高齢者いきいき課主催で、その目的は、八王子市の元気高齢者の社会参加支援・促進を図り、併せて実績ある団体を紹介することにより、高齢者活動のさらなる活性化を促し、また新規開拓を行うものです。小物アクセサリを製作する「簡単手芸」、誰でも気軽に参加できる「折り紙」を入場者と一緒に楽しむ体験コーナーや、ボランティア活動の紹介等センター元気の年間活動をボードを用いて紹介します。

- 会場：八王子駅南口総合事務所多目的スペース（サザンスカイタワー4階）
- 日時と参加団体：①八王子センター元気 ②八王子市社会福祉協議会
・10月13日（金）～16日（月）午前9時～午後5時（16日は午後3時まで）
- ③八王子市シニアクラブ連合会 ④八王子市シルバー人材センター
・10月17日（水）～20日（土）午前9時～午後5時（20日は午後3時まで）



鈴木 久夫 記

八王子介護フェアのご案内

日時：平成29年10月21日(土)10:00～14:30 場所：加住市民センター 後援：八王子市

介護フェアは3つの社会福祉法人「一誠会・多摩養育園・清心福祉会」が中心となり、近隣にある行政や医療機関、大学などの教育機関、様々なボランティア団体、地域・関連企業とも連携をしながら、「介護の大切さ・素晴らしさ」を発信し、一般の方々に「介護」を身近に感じていただくことを目的としたイベントです。



イベントでは、東京都医学総合研究所 宮下光弘医師による講演を皮切りに、「立川がじら」さんの出前寄席や介護の魅力を発信するための催しが行われます。バーチャル・リアリティーやパーツを着用した高齢者や病気等の疑似体験コーナー、近隣企業のご協力による「おなか元気教室」や

「骨密度測定」の実施、障害者授産施設等によるバザー、模擬店等も開店いたします。今回は八王子センター元気様のご協力もあり、多目的室では近隣の福祉施設約20事業所の作品展示コーナーも用意いたします。「介護の大切さ・素晴らしさ」を身近に感じられるイベントとなっておりますので、皆様お誘い合わせのうえ、是非お越しくださいますようお願い申し上げます。

社会福祉法人 清心福祉会ファミリーマイホーム：田代 航也 記

オトパ in 南大沢 2017

「オトパ実行委員会」主催による交流イベントが、9月9日南大沢文化会館で行われました。「多世代で 地域をつなぐ みんなの集い」をテーマとして、近隣地域で活動する、学生や子育て中の若い世代からシニア世代30余りの団体が参加し、「学ぶ・遊ぶ・育てる・働く」それぞれの世代のニーズに合った活動情報を発信し、市民活動の活性化に寄与するイベントとなりました。八王子センター元気のブースは、シニア元気塾、施設利用者の作品展示会（むかし若ものふれあい作品展）、ボランティアの皆さんのパフォーマンス披露会（拓け！センター元気）、傾聴・折り紙・マジック・絵てがみ等の各種ボランティア養成講座、利用施設スタッフ及びボランティア講師等を交えての各種懇談会などの様子をパネルで紹介すると共に1年の活動記録をDVDで上映した。また、体験コーナーでは、子どもたち及び高齢者の方々と一緒に工作品を作るなど、参加者との一体感を感じながら活動を積極的にPRしました。



鈴木 久夫 記



ボランティア活動の紹介



AZUMI EN

あずみ苑は北野街道館町市民センターの信号を南に閑静なゆりのき台団地へ向かう坂道の左側にあります。デイサービスとショートステイで広々とした苑内はたいへんきれいに整頓されています。朝、来苑された方々にお茶を出しながらお話をしておりますが、「朝のお茶は格別に美味しいね」と言ってもらえるととても嬉しくなります。利用者様のお庭に咲いた綺麗なお花の差し入れで苑内はいつもお花屋さんようです。職員の方は朝のお迎えや受け入れで忙しいので、私は早く来苑された方と朝の出来事などのお話を聞いたり、お茶を入れたり大忙しです。



あずみ苑さんとは平成 22 年からのお付き合いです。大先輩の富永さんのご紹介で世話になりましたが、今は私一人で頑張っています。職員さんも転勤等で変わる方もおられますが、よい方ばかりなので現在まで続いているのだと思います。2年前までセンター元気の作品展に出展していましたが、最近では11月に苑内でも作品展が開催されるため、二重になるとの事でご辞退なさいました。午後は絵手紙・生け花・お習字・折り紙・手芸等々ボランティアの方々と共に利用者様は楽しく頑張っておられます。苑内は皆様の力作でいっぱいです。私も皆様に負けず元気にこれからもお茶出しと傾聴にと頑張ります。

岩城 邦子 記

第 8 回傾聴ボランティア懇談会 / 第 10 回三者懇談会

「第8回傾聴ボランティア懇談会」と「第10回三者懇談会」を開催します。傾聴ボランティア懇談会は、一昨年以前に傾聴ボランティア養成講座を受講した傾聴ボランティアと施設様との対話の会にしたいと思っております。三者懇談会におきましては、様々な技能を持つ登録ボランティアと施設様及びコーディネーターを交えて今後の活動の方向性について「じっくり」話し合う場にできれば思っております。

丸山 紀公 記

名称	傾聴ボランティア懇談会	三者懇談会
開催日	11月7日(火)	12月5日(火)
時間	13時30分～16時	
会場	子安市民センター3階 第1・第2会議室	
問合せ	八王子センター元気 TEL/FAX 042-627-9179	

シニア元気塾ボランティア入門講座 今年も多数の参加で開講中

「シニア元気塾ボランティア入門講座」が 41 名の参加で9月7日から始まりました。

「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」、「仲間作りのきっかけチャンス」を基本テーマとして、10月26日までの全8回コースです。

ボランティアとは！、八王子市高齢者の現況、ボランティア団体の事例紹介、ボランティアを通しての健康作りなど多彩なカリキュラムが予定されています。

お知らせ

- 9月19日 定例会 (北野市民センター)
- 9月27日 体操サロン (大横保健福祉センター)
- 10月10日 元気サロン(大横保健福祉センター)
- 10月13日～16日 いきいき活動展示会 (八王子駅南口総合事務所)
- 10月17日 定例会 (北野市民センター)
- 10月18日 体操サロン (大横保健福祉センター)
- 11月7日 傾聴ボランティア懇談会(子安市民セ)
- 11月21日 定例会 (北野市民センター)

コーディネーターの皆さんへ 「元気サロン」「体操サロン」ご参加ください

八王子センター元気は160名を超える団体となりました。過日有志より、お互いに知らない方が多く、親睦融和をはかるコミュニケーションの場が欲しい、是非月1回程度定期的にサロンを開催して欲しいとの提案がありました。また時を同じくして、体操ボランティア養成講座の宮入明子講師のご協力を得て、私たち高齢者の健康を保つため体操を是非やりたいとの提案があり、定例会で皆様の賛同を得まして、元気サロン・体操サロンとして9月から毎月各1回開催しています。

(会場予約の都合で会場変更・中止もあります)

元気サロン:毎月第2火曜日 14:00～15:30

次回は10月10日(火)14:00～15:30

体操サロン: 毎月第4水曜日 14:00～15:30

次回は9月27日(水)14:00～15:30

コーディネーターの活動を少し離れると、活動に戻るのに足が重くなります。元気サロン、体操サロンを利用して親睦をはかり、楽しく明るい八王子センター元気に大きく広げて行きましょう。 北原 勲 記

