

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10回 三者懇談会 まもなく開催！

～ ボランティア・利用施設・コーディネーター コミュニケーションをゆたかに ～

後期高齢者の多くいる八王子市では、八王子センター元気の活動の一つである三者懇談会は、今後の社会への対応策としてますます期待されることです。

開催日：12月5日(火)

会場：八王子市子安市民センター



第9回の懇談会の様子

八王子センター元気は、永年培ってきた貴重な経験を持つ高齢者と、そ

れを必要とする地域の人々や団体などの利用者をつなぐコーディネートが主な事業です。

①ボランティア

(特技をもつ高齢者、
現在 723 名登録)

②施設・団体のスタッフ

(ボランティアを必要とする各種施設・団体)

③八王子市高齢者活動コーディネートセンター

(八王子センター元気、現在 165 名在籍)

三者懇談会はこの三者が一堂に会して現状を話し合い、元気な社会の構築に少しでも寄与するためのもので、100 余名の参加を予定しています。参加者の皆様の活発な種々のご意見を期待しています。



望月 明美 記

第1回 傾聴初心者スキルアップ研修会

☀️ 楽しく さらにみがきをかけて ☂️

1 月に開催予定

八王子センター元気は、この度第1回傾聴初心者スキルアップ研修会を開催します。

「傾聴ボランティア」は〈聴く側〉〈話す側〉の両方を元気にする活動で重要な役割を持っています。

研修の目的は、傾聴のスキルアップを目指し、自己研磨の参考になる研修会とします。対象は傾聴ボランティア登録1～2年目の方です。

●開催日：平成30年1月16日(火)

●時間：13:30～16:00

●会場：八王子市子安市民センター

◆研修内容

1. 講演 「傾聴活動の課題」

2. 体験談(ボランティア経験3、4年の方)

3. グループでの話し合い

研修会では皆様のご意見を伺い、現場での課題・悩み・疑問等についてグループ担当者やアドバイザーからの助言により、抱えている具体的な問題の解決を図れるようにします。

皆様からの声を大切に、一緒に考え、歩みを共にして研修会で学んだことをボランティア活動に活用していただきたいと思います。

若月 レイ子 記



第 9 回むかし若もののふれあい作品展 開催間近！

恒例の「むかし若もののふれあい作品展」を
いちようホールにおいて、主催八王子センタ
ー元気、共催
八王子市社
会福祉協議
会で開催い
たします。



今年は第
9 回目を迎
え 34 ブースを使い 39 施設様が出展いたしま
す。施設利用者様の心のこもったバラエティ
豊かな作品をご覧ください。高齢者施設
関係の方々は勿論、一般の方々のご参観も心
からお待ちいたしております。

北原 勲 記

開催日：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 日、24 日 10 時～16 時
25 日 10 時～15 時



写真は昨年度撮影

第 15 回 シニア元気塾ボランティア入門講座 終了

9 月 7 日から 10 月 26 日までの全 8 回の講
座を大横保健福祉センターで開講いたしまし
た。受講者は例年になく 42 名と多く、年齢層
も幅広く参加をいただきました。



講座の内容の一部を紹介します。まず「ボ
ランティア活動」とは？ から始まり、地域の
ボランティア団体の紹介や「地域の身の回り
にも居場所がある」という事例なども含め、
分かり易く瀬沼先生、浦崎先生などからお話
をいただきました。また、丸山先生による「ふ
れあいづくりの第一歩」として軽く身体を動
かし、楽しいゲームなども織り交ぜながら進
行し自然に多くの仲間づくりが進みました。

そして、知識だけを学習、吸収する場だけ
ではなく、自分自身が如何に健康であり続け
て「ボランティア活動」を継続し、実践して
行くためのノウハウを理解していただけたと
思います。今回卒塾された方々も多くの仲間
ができたことと思います。その仲間と共に第
15 期生としての同期会を結成されることを望
みます。「ボランティア活動」の第一歩を、こ
れで踏み出された事とは思いますが、第二歩
目として平成 30 年 2 月から 3 月にかけて全 6
回の「シニア元気塾コーディネーター養成講
座」へと繋げてい
ただけたらと思
っております。ぜ
ひ、ご参加をお待
ちしております。



なお、本講座開講にあたり多くの講師及び
関係団体の方々の多大なるご協力をいただき
まして誠に有難うございました。

齋藤 学 記



平成 29 年度 傾聴懇談会 を終えて

11 月 7 日（火）第 8 回傾聴懇談会を子安市民センターで開催しました。今回は新たな内容を企画しました。

第 1 点は、傾聴活動 3 年以上の経験者を対象とし、意見交換、交流を行いました。

第 2 点は特別講演として、利用施設 介護付き有料老人ホーム たのしい家 の生活相談員、山田文様へ「施設でのボランティア受け入れに関して」をテーマに講演をお願いしました。



現在「傾聴ボランティア」の登録者は、総数 457 名で、今回の対象者

は 342 名。この内、懇談会には 98 名が参加されました。施設の方から見た、私達の利用者様への接し方や傾聴に関するご要望、疑問などを話していただきました。これが少しでも今後の活動に役立ていただければ幸いです。又、グループ別の懇談会では、日頃の体験など皆様の活発なご意見をいただき、意義のある懇談会になったと思います。

お忙しい中ご参加いただいたボランティアの皆様ありがとうございました。皆様の益々のご活躍を願っております

猪又 陽子 記



第 2 回ハ王子介護フェアに参加して

10 月 21 日（土）に加住市民センターでハ王子介護フェアが開催され、センター元気は作品展を担当しました。前日の会場設営では、木枠とベニヤ板を組み合わせた横 11m の大型パネルを、皆の知恵と力を絞ってなんとか自力で完成させることができました。この後、各施設様の飾り付け・展示も円滑に進みました。フェア当日はあいにくの雨でしたが、展示会場での案内等の他、体育館で手芸品の販売を行いました。多くの方が「まあかわいい」と足を止めていただき、終了前には見事完売



となりました。今回、不慣れなシニア元気塾第 13・14 期卒業生が対応しましたが、指導していただいた諸先輩方、そして手芸品を供していただいた技能ボランティアの方々、ありがとうございました。

中村 雄三 記

第 4 回高齢者活動展示会 いきいき活動展に参加して

4 回目となり定着感あるハ王子市主催の「いきいき活動展」は本年、会場が衆議院議員総選挙の期日前投票所となり、展示スペースは昨年の半分で、展示パネルは当初の既作品転用を止め 2 部門で 1 パネル使用となりました。このため、パネルの作り直し作業を展示会直前に急遽行いました。

会期は 10 月 13 日（金）～ 16 日（月）



の 4 日間で前日に搬入、展示準備を行いました。会場は社会福祉協議会との共同で、仕切りは設けずコの字型にパネルを並べ、真ん中に折り紙、簡単手芸等の体験用机という狭いながらもシンプルな配置が出来ました。会期中は連日雨、かつ 11 月中旬並みの気温でした。入場者数は 4 日間で 477 名のコーディネータを含めた合計は 563 名で前年比 2.13 倍という素晴らしい結果でした。期日前投票効果で入場者数のアップもあり、展示会目的の「センター元気」も含めた高齢者活動団体の活動紹介に十分有意義な展示会でした。

鴨居 光雄 記



ボランティア活動の紹介 **八王子あんしん館**

八王子あんしん館は JR 西八王子駅より徒歩 10 分、高尾方面に向かう万葉けやき通り沿いにあります。私のあんしん館での第一歩は昨年 6 月 傾聴ボランティア養成講座での実習でした。その時、職員の方々、利用者の皆様から受けました温かい雰囲気は今も変わりません。以来、傾聴だけでなくお花見に同行させていただいたり、マージャンや音楽会等、午後のお楽しみ行事にも参加させていただきました。前任者が体調を崩され、急遽私がお世話役となりましたのは今年の 5 月でした。戸惑う私に職員の皆様は、私の役目を理解して快く受け入れてくださり、今日に至っております。



さて、あんしん館はデイサービスですが、機能訓練マシンを備え、健康チェックや体力チェック等も行われています。室内での大運動会、お楽しみ外食会、ピノキオ幼稚園児との交流、むかし若ものふれあい作品展への取り組み等、多彩な行事は職員の皆様の創意工夫が随所に輝いております。一日でも多く健康に寿命を延ばしたいと願うのは万人の願いです。あんしん



館は名前の通り安心して利用者様、私たちボランティアにとりましても憩える場所となっております。

馬場 玲子 記

第 2 回大横保健福祉センターまつり

来る 11 月 26 日(日)午前 9 時から第 2 回大横保健福祉センターまつりが同センター主催により開催されます。今年も前回同様舞台での活動発表をはじめ作品展、親子で楽しむふれあい工作、ふれあい体験健康チェックなど施設利用団体や施設事業を生かした盛り沢山のイベントに加え、上野原市有志職員も加わった名物 B 級グルメ提供の屋台の出店、東京都はり・灸・マッサージ師会による無料施術なども予定されています。

センター元気では依頼にもとづき、舞台での活動発表の司会をはじめ運営への支援や登録団体としての参加を予定しています。

松尾 禎夫 記



第 1 回大横保健福祉センターまつりの一コマ

東京純心大学「マリア祭」に参加して

東京純心大学のマリア祭が 10 月 29 日(土)に開催されました。その中で、八王子センター元気は大学のボランティア部とコラボして手芸、折り紙、ちぎり絵及びマジックの技能を披露いたしました。

私も手芸の技能ボランティアとして参加させていただきました。当日はあいにくの雨で一般の方のご来場は少なかった様ですが、学生さんとのふれあいが出来てとても良かったと思います。出来上がった「ぶどう」と「まかろん」の根付を嬉しそうに持ち帰られた親子にまた会えたら嬉しいな。そんな気持ちで大学を後にしてきました。機会がありましたらこれからも是非参加したいと思います。楽しい一日と、出会いを有り難うございました。

清水 千代子 記



東京純心大学の皆様とセンター元気の技能ボランティア

お知らせ

11 月 21 日：11 月度定例会（北野市民センター）
11 月 22 日～25 日：第 9 回むかし若ものふれあい作品展（いちようホール 第 1・第 2 展示室）
12 月 5 日：三者懇談会（子安市民センター）

1 月 16 日：1 月度定例会（子安市民センター）
1 月 16 日：傾聴初心者スキルアップ研修会（子安市民センター）
2 月 1 日～3 月 7 日：シニア元気塾 コーディネーター養成講座（大横保健福祉センター）

