

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/>

登録ボランティア パフォーマンスの紹介

第6回 拓け！センター元気 開催近づく

来る5月17日(木)第6回「拓け！センター元気」を八王子市芸術文化会館(いちようホール)にて開催いたします。

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・サロンをはじめシニアクラブ・町会・自治会・学童クラブ・小中学校などにて披露しています。本イベントは、高齢者施設など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、約700名いる登録ボランティアの、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頂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もなります。舞台では歌や踊り、楽器の演奏、マジック、落語

その他いろいろなパフォーマンスを予定しています。またセンター元気の技能養成講座修了生によるマジック、お手玉、体操その他などもお楽しみください。

ロビーでは作品展という形で、折り紙、ちぎり絵、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らと思います。舞台・展示を心行くまで楽しんでいただけた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

拓け！センター元気 5月17日(木)

いちようホール (小ホール) 開場:12時 開演:13時～

演 目	出演者	演 目	出演者	演 目	出演者
落 語	平井 幸雄	腹話術	八王子腹話会	手話ダンス他	ひまわり
太 極 拳	小笠原 八重	カンツオーネ	兒子 充子	フラダンス	フルメリア
踊 り	花の実会	マジック	四季の会	唱 歌	小野田とみ子
昭和の歌	千弥香 ユニット	健康体操	たんぽぽの会 2期生	健康音楽	技能養成講座 1・2・3期修了生
マジック	八王子 マジシャンズ クラブ	演 劇	八コー会 シニア劇団 寿限無	ハーモニカ 大正琴・口笛 尺八	シルバー ミュージック
お 手 玉	たまた箱	三味線・踊り	小磯 豊子	順不同、敬称略	

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 1 回傾聴初心者スキルアップ研修会を終えて

第 1 回傾聴初心者スキルアップ研修会を 1 月 16 日子安市民センターで行いました。傾聴のスキルアップを目指し、活動の場に参考となる研修を企画しました。

【研修内容と参加者の反応について】

1. 講演:「心と心をつなぐ傾聴活動の事例研修」では、事前に返信はがきで寄せられた、抱えている問題、疑問等の事柄に対して回答するという形式をとりました。



講演者の長年培った経験に基づく対応方法は手引書等

には書かれていない事が語られ、参考になる学びができたと思います。

2. 体験談: 自作の文字盤を活用してのコミュニケーション、対象者の状態を把握したうえでの傾聴の視点、工夫などの体験談には、出会ったことがない新鮮さを感じた、参考になりこれからも続ける勇気が出た、などのコメントがありました。

3. グループワーク: 予め課題、質問等をメモ書きで出してもらい、それらの事項についてグループ担当者やアドバイザーの助言により、問題の解決を図れるようにすることをコンセプトとしました。



コメントとして、皆それぞれ悩みを抱えているのが分かった、悩みを言葉にできて良かった、いろいろな意見が聞けた、先輩の話は参考になった、などがありました。

【まとめ】

参加者 49 名のアンケート結果は「参考になった」96%で一定の評価をいただけたと受け止めています。研修会開催要望が多数あり、期待が大きいことはありがたく思っています。皆様からの声を基に、研修会の質の向上を図り期待に応えられるようにしていきたいと考えています。

若月 レイ子 記

第 15 回シニア元気塾コーディネーター養成講座 終了

平成 30 年 2 月 1 日から 3 月 7 日迄の全 6 回を大横保健福祉センターにて開講いたしました。

この講座は高齢者のボランティア活動を支援すると共に「シニア世代の生きがい作り」の一助としての役割も担っております。



全 6 回の講義の中には、拓殖大学名誉教授有馬先生の「コーディネーターの基礎知識と役割」についての講義や、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為に」と題した講演もあり、我々高齢者にとっても新鮮に耳に入ってくるものでした。

「コーディネーターとはどのような事をやるのか?」という素朴な疑問に答える内容から始まっ

た講座は、今後、高齢者施設等と八王子センター元気の登録技能ボランティアとのつながりの“パイプ役”として活動される皆様に、大いに役立てていただけるものと思っております。

コーディネーター養成

講座のみ受講された皆様は、すでに設立されている 15 期生同期会にも加入され、新たな仲間づ



瀬沼先生



有馬先生

くりへと向かっていくものと思います。また、修了された約 20 名の受講生が新しくセンター元気へ加入されました。新しい仲間として今後活躍されることを楽しみにしております。

齋藤 学 記



八王子センター元気に入って…そして今思うこと

定年後は、子供が関連している病院家族会のボランティアに関わりながら過ごす事になっておりましたので、ボランティアをもう一度勉強しようとセンター元気の門を叩きました。門の中は私にとって驚きの形態・雰囲気・空気でした。ボランティアはここまで変わったのか、ここは凄い組織の集団を育てている、と思いました。まだ、良くわかりません。しかし基本はどうも事務局とセンター元気の当番の実務にありそうと感じ集中して担当しました。700 余名のボランティアの皆さんをコーディネートしてボランティアとして送り出し、施設・市民・社会の要請に応えていく当番の実務は質の高い業務が求められていると思います。悩んだ時は基本に戻り、「コーディネーター養成講座」の資料を再度目を通して、また諸先輩の知恵を見習いながら、コーディネーターを努めています。あれこれと悩みながら答えを探し続けます。



大山 竹彦



岸 美代子

ボランティアをやって人の役に立ちたいという気持ちはあまりなく、自分の健康寿命を延ばすため”今日(キョウ)行く所がある” ”今日用(ヨウ)事がある”を作りたい、その一つにボランティアも良いかな、という軽い気持ちで受けたのが「シニア元気塾ボランティア入門講座」でした。センター元気に入って驚いたことは70代はもちろん80代の方が実にイキイキとしていることでした。この良さは、月1回でも週1回でも毎日でも好きなときに好きなだけ無理をせず活動出来るところだと思います。何の特技も技能もない人でも入ることができ、「楽しく身につく技能ボランティア養成講座」や「傾聴ボランティア養成講座」等に入ってから技能を身に付けられるのも他のボランティア団体にはない素晴らしいところだと思います。一番良かったことは同期の仲間が出来た事です。いろいろな悩みを相談したり自分の特技を教え合ったり楽しく活動しています。

私は自分の自立について身近に感じるようになり、自分のためのボランティア活動を思い立ちました。「コーディネーター養成講座」に参加して数ヶ月過ぎたある日、先輩から“ボランティアは自分を成長させるもの”との話を伺いました。その時私はボランティアを始めた原点に戻り、とても参考になった事を忘れずに大切にしています。コーディネーター活動はまだまだ新米ですが参加出来るものは傾聴をはじめ色々の選択があります。少しずつ覚えてゆくことです。私たち同世代の方との関わり方や今後の生き方・考え方を学び、若ものとの交流もより豊かになれば良いと思います。コーディネーターの方々はとても生き生きと活動しています。そこから自然と元気をいただけるのはスバラシイと感じます。これからの人生が活動を通して自分なりに充実したものであるように、と思います。



小川 陽子



谷川 幹郎

自身の趣味と健康維持のため山歩きやウォーキングなど体を動かす日々を送っていましたが、このまま自分のことだけでは申し訳ないような気持ちになり、後期高齢者となった2年前の市広報に載っていたボランティアポイント制度に登録申請したのが、ボランティアをしようと思ったきっかけです。我が子以外他人のお世話をしたことが無く、勿論ボランティアとしての技術や資格はありませんし経験も能力もありませんが、せめてやる気だけは持ち続けようと思っています。シニア元気塾「ボランティア入門講座」「コーディネーター養成講座」受講後、先輩のご指導を受け事務局業務担当のお手伝いをしています。事務局業務、当番業務、及びコーディネーター活動をしつつ、我々のユーザーである施設に対しより良いご支援や、手助けが出来るよう努めて、自分自身もより良いコーディネーターになるべく勉強していきたいと思っています。

コーディネーター登録をさせていただいてから1年を迎えようとしています。いまだ役割を理解出来ずに右往左往しておりますが、登録以前のボランティア活動に比べますと、活動の幅・種類が広がりました。それまでの傾聴や習字・マジックに加えて音楽・軽体操・簡単手芸等が増えました。センター元気の“技能養成講座”や“スキルアップ講習”のおかげです。技術的には未熟ですが施設等へ赴き利用者様とふれ合いながら作品を完成させ、音楽・軽体操では歌って踊ったりしながら楽しく過ごして自身のステップアップを感じ、さらに元気をいただいております。ボランティア活動をする事は結局は「自己実現・生きがい」となり自分自身に返ってくると言われますが、まさにその恩恵を受けています。コーディネート業務は初心者域ですが、これから諸先輩のご指導を仰ぎながら進めて行きたいと思っています。



馬場 玲子



ボランティア活動の紹介

グループホームほのぼの

JR 八王子駅南口から法政大学行きバスに
乗車、実践高校下車徒歩数分。台町、富士森
公園周辺の自然豊かな閑静な住宅街にとけこ
んでいます。

2階建て十数名
のグループホーム
です。平成23
年6月開設。設
立当時は住宅地



の一角ということもあり、施設長、職員の方
は草取りをはじめ大変な努力をされたと聞いて
おります。今も地域の方々との交流は盛ん
で、フラダンス、音楽療法、幼稚園児たちの
来訪は殊の外楽しみにされています。センター
元気からは傾聴ボランティアの6名が訪問
して活動しています。静かで落ち着いた家庭的
な雰囲気を感じます。「あらー!」「今日は何を・・・」と好奇心いっぱいの利用者
様、「ありがとうございます」「楽しかったヨ」
「気をつけて帰ってネ」口々から出るあつた
かーい言葉に見送られます。「人を織りなす会
話」「紡ぎ紡がれ生まれる会話」実際に話がで
きずとも1時間経つ頃には皆気持ちは一つで
す。どんな作品が織れたかなんて感謝の気持
ちで帰路につきます。しかし、会話が止まっ
てしまい「はて」「さて」と思案することも

傾聴ボランティア養成講座 5月開講

日 時:5月22日～6月26日(全6回 毎週火
曜日)13時30分～16時30分(但し初回
と最終日は10時から)

場 所:子安市民センター 3F 会議室

内 容:認知症サポーター養成講座・傾聴の基
本理論・傾聴の基本実習・高齢者介護施
設での現場実習・車椅子操作実習など

資料代:1,200円

主 催:八王子センター元気

お問合せ: 電話・FAX 042-627-9179

受講申し込みは5月8日まで

しばしば。そんな時は7つ道具の登場です。
6人の仲間たちと数カ月一度、日頃の悩み
を解決する時間を設けております。この2月
からは傾聴、健康音楽の2本立ての新しいス
タイルで進めていく計画が動き出していま
す。今後も施設の職員とのコミュニケーション
を図りながら益々心から笑える楽しい場と
なる方法を考えていきます。“利用者様から待
たれる”ボランティアからは行くことが“待
ちどおいしい”そんな“ほのぼのホーム”にな
ってほしいと願っております。それにはボラ
ンティアの仲間は絶えず向上心を忘れず前向
きに学ぶことを心掛けていくことが必要と思
っています。

遠藤 宏子 記

お知らせ

定例会・イベント等のご案内

- ・3月20日(火) 定例会 北野市民センター
- ・3月20日(火) 楽しく身につくボランティ
ア養成講座修了式 北野市民センター
- ・4月17日(火) 定例会 北野市民センター
- ・5月15日(火) 定例会 北野市民センター
- ・5月17日(木) 第6回拓け!センター元気
いちょうホール小ホール
- ・5月22日～6月26日(毎週火曜日)
傾聴ボランティア養成講座
子安市民センター
- ・6月19日(火) 定例会 子安市民センター
- ・7月17日(火) 定例会 子安市民センター
- ・7月17日(火) 楽しく身に付くボランティ
ア養成講座開講式 子安市民センター
- ・8月21日(火) 定例会 北野市民センター
- ・9月6日～10月25日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4F
- ・9月18日(火) 定例会 北野市民センター

