

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：鈴木 久夫

〒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/>

◆新代表挨拶 鈴木 久夫



今年は例年になく木々・花々の開花が早く訪れました。この度、代表に選任いただき、改めて責任の重さを実感すると共に、前代表のパワフルな行動の結果、明るく多くのメンバーが集まる集団を作り上げられたことに感謝しております。高齢者の生きがい作りを推進する八王子センター元気は設立 16 年目を迎え、4 月に 27 名が加って全 179 名のコーディネーターと登録いただいている技能ボランティア 644 名で新年度の活動が始まりました。

八王子市にも高齢化の波はひしひし訪れている今、センター元気は益々社会のニーズに応じてさらなる活動が求められております。今後も役員及びメンバー全員が一丸となって社会の要請に応えていきたいと思ひます。

新年度に当たり初心に戻って「ボランティアとは」を考えました。

①無理しない範囲で続けられる活動を：自身の体力・気力と相談しながら活動する。外出が多いので、家庭の理解を得る事が大切、長続きのためには無理は禁物。②相手の立場になって行動を：なにかと自分独りよがりの考えで動きがちですが、利用者様や他のコーディネーターの立場・思いを理解しながら行動。③約束を守る：どんな社会でも急用で約束が守れない事は必ず起こるもの、本人や家族が急病になった、こんな時はすぐに関係者へ電話 1 本入れる、これが信頼を続けられるベース。④チームワーク：過去の社会経験の違いにより得手・不得手があります。不得手のときは周りのメンバーの意見を理解・協力し合う。⑤活動を通して学ぶ：私たちは共通の目標を持っているからこそ、こんなに多くのメンバーが集まっています。「共に学び共に社会に貢献する」もっと優しく言うならば「皆で一緒に活動して、楽しみながら社会貢献する」ことだと思ひます。高齢者の生きがい作り・社会参加という使命を果たすべく、微力ながら尽くしていきます。今後ともご支援・ご協力の程、よろしくお願いいたします。



♥代表退任挨拶 伊藤 涼子



ありがとうございました！

“光陰矢のごとし”様々な出来事がありました。たくさんの方々とお知り合いになりました。充実した日々を過ごさせていただいた 5 年間が無事にすぎました。八王子センター元気にとって少しでもプラスになった年月だったとし

たらそれは全て素晴らしい家族のような仲間たちのお蔭です。代表として活動すればするほど、仲間の大切さや絆がひしひしと感じられました。本当に本当にありがとうございました。これからは、一ボランティアとして声の続く限り活動していきたいと願っています。私ごときが生意気ではありますが、アインシュタインの言葉“誰かの役に立ってこそその人生”を見習って生きたいと切に思ひます。そして、鈴木代表をはじめ 30 年度役員の皆様、ご活躍とご健康を心より祈っております。コーディネーターの一員として、八王子センター元気が益々居心地の良い場所になりますよう、発展していけますよう微力ながら皆様を支援、協力させていただけたら幸いです。

末筆でございますが、市長、高齢者いきいき課、関連部署の皆様、そしてたくさんのお世話になりました諸団体の皆様、衷心より御礼申し上げます。これからの八王子センター元気にも相変わらぬご鞭撻ご支援を賜りますよう、どうぞ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 30 年度 新体制で始動

八王子センター元気 平成 30 年度 担当役員

(代 表) 鈴木 久夫
(副 代 表) 松尾 禎夫 源嶋 盛信 横山 普平
駒木 朝彦 遠藤 宏子
(会 計) 清水 千代子 宮野 洋子 佐藤 妙子
(事 務 局) 古屋 孝治 稲荷 裕 佐藤 静子
(開 拓) 鴨居 光雄 功刀 正芳 木下 敏夫
(研 修) 横山 普平 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)
(懇 談 会)
(広 報)
(ふれあい作品展)
(拓け！センター
元気)
(監 事)
(相 談 役)

遠藤 宏子 山口 湛子 樋口 秀範
猪又 陽子 武藤 淳子 岸 美代子
駒木 朝彦 小野 泉 鈴木 美代
北原 勲 若宮 正璋 小川 陽子
梶山 昭子 森口 成男 大山 竹彦
渡辺 洵 狩野 雄一郎
富永 哲夫 伊藤 涼子



新役員から抱負をいただきました

 この度、「拓け！センター元気」を担当することになりました。ベテランの方から新人まで多くの参加者との連携と協力を頂き、この発表の機会を守っていくことが役割ではと感じております。皆様のご協力をお願いいたします。 大山 竹彦

 今まで多くを成功された先輩の方々に加わり目標に向かう事は新しく色々な経験をして、吸収する喜びもあり活動の難しさも味わい、達成感という喜びが待っている。もし後で自分の思った完成度でなくても、今後も前へ進みたい。 小川 陽子

 傾聴懇談会や三者懇談会を通して施設様やボランティアの方々の思いや悩みを知り、ボランティアの皆さんの活動が楽しくやりがいのあるものになるように先輩の方々に教えて頂きながら勉強してまいりたいと思います。 岸 美代子

 「〇〇の手習いで」傾聴等の講座受講後4年目に。事務局で足手まといにならないようにし、嫌な事と思っても喜んで微力ながら実践して、出会い、ラポールを大切にして「縁の下の力持ち」になりたい。

佐藤 静子

 鈴木代表の広報は楽しいよ！楽しいよ！の言葉に誘われ担当になりました。今までまるでやった事のないことで少し戸惑っておりますが出来る範囲で楽しく！をモットーにやって行きたいと思ひます。よろしくお願ひします。

鈴木 美代

 85歳になる私が役員になるなんて…いつ皆さんにご迷惑をかける事になるかも知れませんが、お引き受けしたからにはこの一年、何事にも気を配り頑張りますのでよろしくお願いいたします。

武藤 淳子

 この度、ふれあい作品展を担当することになりましたが、初めての経験で大変緊張しております。毎年素晴らしい作品の数々が展示されますが、鑑賞される方々には満足していただけますよう盛り上げていきたいと思ひます。

若宮 正璋

新しく仲間入りされた 新コーディネーターの方々 (27 名)

相原 礼子 (上柚木) 木村 敏子 (南大沢)
池野 和子 (八日町) 小坂 京子 (大楽寺町)
伊藤 純二 (松木) 小山 千秋 (東浅川町)
井上 紗世子 (初沢町) 新川 安子 (元本郷町)
内田 和隆 (西寺方町) 高田 よう子 (みなみ野)
大内 克夫 (絹ヶ丘) 高橋 光子 (檜原町)
岡本 悦江 (上柚木)
菊地 明子 (打越町)
木村 キヨコ (打越町)

瀧見 浩之 (万町) 服部 園子 (明神町)
田中 英美 (高尾町) 日向 たかこ (川口町)
田中 美知子 (明神町) 松崎 公子 (石川町)
為永 登美子 (犬目町) 茂木 恵美子 (長房町)
寺井 由美子 (犬目町) 山崎 倫子 (西寺方町)
土井 和恵 (久保山町) 渡辺 志佐子 (別所)



楽しく身につく ボランティア養成講座

第 7 回 楽しく身につくボランティア養成講座を終えて

平成 29 年 7 月 12 日に始まり、平成 30 年 3 月 20 日修了式を迎えました。絵てがみ、ちぎり絵、マジック、体操入門の 4 講座の修了者は 53 名でした。ボランティア活動の第一歩として知識を身につけ実習して、また理解しボランティアとして活動して、いろいろな場所で喜んで頂けるようにがんばってくださること、願っております。



絵てがみ



ちぎり絵



マジック



体操入門



自分自身も健康になり、仲間作りもできます。たくさんの笑顔にも出会うことが楽しくなることでしょう。センター元気では皆様をお待ちしております。講座終了にあたり、先生方、施設様、関係者の方々のご協力を頂きました。感謝申し上げます。ありがとうございました。

太田 律子 記

第 8 回 楽しく身につくボランティア養成講座 受講生 募集

期間：平成 30 年 7 月 17 日(火)～翌年 3 月 19 日(火) 1 回／月

- 折り紙 毎月第 3 月曜日 10:00～12:00
- 簡単手芸 毎月第 2 火曜日 13:00～15:00
- 健康音楽 8 月 9 月第 2 火曜日 13:30～15:30
10 月より施設にて現場実習
- 書 道 毎月第 2 月曜日 10:00～12:00
＜以上 4 講座共全 10 回＞

折り紙
(講師作品)

- 参加資格 八王子市在住、おおむね 60 歳以上の方

- 定 員 各講座 10～15 名
応募多数のときは抽選

- 応募締切 6 月 15 日(金)

- 参加費 200 円／回＋材料実費

- 講座会場 八王子市大横保健福祉センター

- 申込先 八王子センター元気（月曜～金曜 10:00～16:00）

☎ 042-627-9179

- 本講座は趣味の講座ではありません。

講座修了後ボランティア登録をしていただきます。

- 4 講座合同の開講式：7 月 17 日(火) 13:30 より 子安市民センターにて

- 申込みは 1 名 1 講座

簡単手芸
(講師作品)

ボランティア活動の紹介

養護老人ホーム 檜の里

養護老人ホーム「檜の里」は秋川街道を川口方面に向かい神社前バス停より坂を5～6分下った川口川沿いにあります。対岸は水の清らかな池を雑木林がかこむような形の清水公園です。八王子八十八景の一景として名勝地であったとのこと。緑豊かな環境につつまれた住宅地の中にある四階建ての施設は多摩の丘陵にとけこんでいます。



現在高齢の利用者が200名ほどで生活なされています。

傾聴ボランティアの私たちは職員とスタッフの温かい心遣いで利用者の方々と楽しいひと時を過ごす事が出来ます。イベントは、春の「観桜会」に始まり「花まつり」、夏は「七夕」「納涼会」特に「盆踊り」は盛大で太鼓と演奏に合わせ中庭に踊りの輪が広がります。芝生に屋台もでて、焼きそば、トウモロコシなどいろいろなお楽しみに利用者の皆様は大喜びです。来所のご家族も一緒になって楽しいひと時を過ごされます。私たちボランティアもこの時ばかりは心から明るくほっとした気

持ちになります。

年間を通して隣接する光明保育園園児さんたちの訪問があり、可愛い園児さんたちとの交流を楽しんでお



られます。施設の二階には立派な鐘楼があり、大晦日に利用者の皆さまや近隣の方々も参加して除夜の鐘を撞くことができます。

私たち傾聴ボランティアは4年前から毎月第2、第4火曜日に傾聴をさせていただいております。特に回想法で故郷のことや幼い頃の遊び、昔の台所や炊事道具、空腹な時代の食べものなどを思い出して話に花を咲かせております。利用者の皆様の「待っていたよ」「また来てね」の言葉が私たちの励みになっているのです。少し不自由になった身体で自分を励まし、人のためになる事ができる。これが本当にありがたいのです。

大木 元子 記

お知らせ

定例会・イベント等のご案内

- ・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 いちようホール小ホール
- ・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

ハ王子センター元気 平成29年度活動実績

No	項目	H29年度	H28年度
1	運営日数	244日	244日
2	当番参加者	659名	666名
3	コーディネーター登録者	179名	163名
4	ボランティア登録者	644名	650名
6	新規成約件数	380件	315件
7	コーディネーター講師活動件数	11,523件	10,844件
8	活動箇所(延べ)	1,387箇所	1,394箇所

