

# 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 3F

TEL/FAX：042-627-9179

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

## 第10回 むかし若ものふれあい作品展 11月開催予定

開催日：平成 30 年 11 月 21 日（水）～ 24 日（土）

会場：いちょうホール 第 1・第 2 展示室

時間：21 日 12 時～16 時 22・23 日 10 時～16 時 24 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

（施設名は一部省略表示しています）

あおば元八王子 あじさい アメイズ 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 偕楽園ホーム・初音の杜  
ケアセンター桜並木・真秀の里 健康倶楽部北野 幸楽番館 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  
ツクイ八王子片倉 つるのおんがえし デイサービス翼 天地 ハイネス憩の丘 はみんぐ  
パレモの森 びおら ファミリーデイサービス清川 ふれあいの里（川口・宮下）  
ほのぼの（GH・DS） めじろデイホーム やさしい手 ゆうらく ゆたか

## 初参加の施設に意気込みなどを伺いました

### 介護老人保健施設 アメイズ

アメイズは開設 3 年目のオールユニット型・100 床全室個室の介護老人保健施設です。デイケアでは月曜日～土曜日約 20 名の方々にご利用いただいております。リハビリ・入浴はもちろん、ご利用されている皆様にその方らしく生きいきと活動していただけるよう趣味や嗜好に合わせた活動の支援に力を入れています。メタリックヤーン手芸が最も人気が高く、その他、書道、元気脳、刺子、編み物、ちぎり絵等お好きな活動を楽しまれています。センター元気さんにも傾聴や健康音楽体操等でお手伝いいただいております。作品展に向けてより一層作品作りに力が入っております。アメイズは今後も地域の皆様の健やかな生活のお手伝いをしてまいります。



### デイサービス はみんぐ



デイサービスはみんぐは共生型デイサービスとして、高齢の方、障害をお持ちの方が一緒に過ごしています。毎月の共同制作ではメンバーさんの持ち味を活かした作品が出来上がり、完成すると「キレイだね」「良い物ができたね」と喜ばれています。日々の活動は個別選択制を取り入れ、和紙染め作品や陶芸・手工芸品などメンバーさんの「楽しそうだな」「挑戦してみたい」という気持ちを大切にしています。1 日の定員が 10 名の小さなデイサービスですが、出来上がったときの笑顔は何倍にもなっています。メンバーさんの笑顔の作品を観ていただければと思っています。

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8回 楽しく身につくボランティア養成講座 始まる♥

### 書 道 講 座

今回初めての書道講座は、中村弘子先生と受講生 13 名を迎えて開講しました。初回の講座では、自分の名前と「夏」というお手本を書いて先生に添削、



アドバイスをしていただきました。皆さん大変お上手で、先生は受講生の書道の腕前に驚いておられました。今後は、

施設の皆さんに「字を書くこと」の楽しさや心地よさを届けられるように、この講座を通して受講生の皆さんが多くのヒントや工夫を見出すことができたと思います。受講生がこの講座を受けて良かったと思えるように、そして講座修了後にボランティア講師として各施設で活躍していただけるように、この講座を盛り上げていきたいと思っています。

世話役 木村 敏子 記

### 折 り 紙 講 座

折り紙は、特に指先を使い脳の活性化を促し、高齢者施設等の利用者にとって、人気の高い日常生活の中での“遊び”の一つです。そして、遊びだけ



でなく心身の機能回復や仲間とのコミュニケーションにも役立つとして、各施設からボランティア派遣

要請の多い技能の一つとなっています。

江坂千恵子先生をお迎えして、7 月より来年 3 月まで 10 回にわたる今年度の講座が、16 名の受講生で開講しました。ある程度の基礎は各受講生にあるものの、先生からは、「入所者の立場に寄り添い、分かりやすい指導の出来る折り方の習得が大切です」との講座原点のお話から始まっています。

各施設での実習を経て、折り紙の技能をしっかりと身につけ、講座終了後各施設で活躍されることを祈念したいと思います。

世話役 瀧見 浩之 記

### 健 康 音 楽 講 座

健康音楽講座は伊藤涼子先生のご指導のもと、26 名の受講生で始まりました。健康音楽は、歌を中心に、座って出来る軽い体操、脳トレになりそうな歌やゲーム、手遊び、自然な会話などを組み合わせ



てリラックスした雰囲気を醸し出し、心をふれあい楽しく笑顔のある空間を作りだすことが目的です。先生のご指導のもと腹式呼吸や発声練習をされている皆さんの顔や声は輝いていてとても始めたばかりとは思えない程です。講座修了後は、受講生の皆さんが利用者の方々から喜ばれるボランティアとして楽しく活躍されることと思います。健康音楽バンザイ！！長生きホルモン増加、免疫細胞も高めて最高です。私ももう少しがんばりたいです。

世話役 茂木 恵美子 記

### 簡 単 手 芸 講 座

簡単手芸講座は 7 月より清水千代子先生とアシスタント 2 名、受講生 19 名でスタートしました。

初回は先生の 1 人 1 人への優しいご指導のもと、今年の干支のかわいらしい白い犬を作りました。皆さん笑顔で楽しく、材料は同じでも仕上がった犬はそれぞれ個性豊かなほほえましい作品ばかりでした。



手芸には作る楽しみ、飾る楽しみ、そして贈る喜びがあります。

今後、キャップハット、カーネーション、人形、巨峰、マスカット、りぼんトレイ、松ぼっくり、人形、香り袋、まかろん、猫、結び袋などを作る予定です。

来年 3 月には多くの施設でのご活躍を願っております。

世話役 橋本 正子 記



## 今年も「大横保健福祉センターまちなか避暑地」へ協力

「みんなでいれば安く済む 安全・安心おまけにエコ」と題し今年も7月17日～8月31日まで開設されました。

センター元気では1階の地域交流スペースでのイベント、講習室等での手芸、折り紙講習、「おやすみ処」での見守りボランティアとして多くの登録ボランティアの方々やコーディネーターの皆さんが参加しました。会場は連日イベントの見学、談笑、学習など多くの市民の方で賑わっていました。

松尾 禎夫 記



落語



手芸



折り紙



腹話術



サックス



オカリナ

## 第5回「いきいき活動展」開催間近！

八王子市福祉部高齢者いきいき課主催で、①高齢者の社会参加への促進、②実績ある4団体の活動の紹介による高齢者活動の活性化及び新規開拓を狙いとして行われます。八王子センター元気のブースでは、センター元気の概要や活動内容の写真掲示並びに登録ボランティア講師の作品展示などで分かり易く紹介します。「折り紙」や「簡単手芸」など来場者を楽しんでいただける体験コーナーも設ける予定です。

皆様のご来場お待ちしております。

駒木 朝彦 記

開催日時：平成30年10月12日（金）～18日（木）9：00～17：00（最終日は16：00まで）

会場：八王子駅南口総合事務所 多目的スペース

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

③八王子市シルバー人材センター ④八王子市シニアクラブ連合会



無料

## 傾聴ボランティア懇談会 開催近づく！

2018年11月6日（火）13時30分～16時 子安市民センターにて経験3年以上の方を対象に開催します。昨年の傾聴懇談会の折に、ボランティアさんから「私達は傾聴に伺っていますが、お役に立っているのだろうか？」このままのやり方でよいのだろうか？ご利用者様の反応は？等、色々な疑問が出ておりました。

今回は皆さんの疑問を踏まえて「傾聴に対する考え方」と題しまして施設の方にも参加をお願いし、ご意見を聞かせていただきたいと思います。日頃の経験など有意義な意見交換、交流の場として今後の傾聴活動に役立つことと思います。

皆様のご参加をお待ちしております。

猪又 陽子 記



## シニア元気塾 ボランティア入門講座 開催中！

首都大学東京

「シニア元気塾ボランティア入門講座」が9月6日（木）より始まりました。10月25日（木）まで全8回を予定しております。今年は少し視点を変えて実施します。「楽しい一日」登録ボランティアの話芸、パフォーマンスと社会人落語家による落語に学ぶ話し方と落語で楽しみます。

“教室を飛び出そう”首都大学東京に飛び出し首都大教授に講演をいただきます。またボランティアの初歩を学び、ボランティアを通して自分の居場所を作ること、仲間づくりのきっかけとなればと考えております。

横山 普平 記



## ボランティア活動の紹介

特別養護老人ホーム

## 福寿園 みなみ野

「福寿園みなみ野」は今年 4 月にみなみ野に新しく開設された特別養護老人ホームです。それ以前は南浅川町にありました。新しい建物は 3 階建て、定員 100 名、全室個室、10 名 1 単位でまとまったユニット形式になっています。どのスペースもゆったり設計されたピカピカの新施設です！



今年 2 月、福寿園様がわざわざセンター元気を訪問してくださり、双方で綿密な打ち合わせの上、4 月から徐々にボランティア活動を始めました。現在毎週火曜日と木曜日、約 40 名のボランティアが活動しています。第 1 火曜日「ちぎり絵」、第 2 火曜日「絵手紙」、第 3 火曜日「健康体操」、第 4 火曜日「健康音楽」、第 5 火曜日「バラエティー」、毎週木曜日は「傾聴」となっています。



「ちぎり絵・絵手紙」は広々とした 1 階の会議室で「健康体操・健康音楽・バラエティー」

は各階のフロアに入居者様が集まって行われています。いつも大勢参加してくださるので私達ボランティアも皆様に喜んでいただけるよう色々工夫して頑張っています。

「傾聴」は、毎週木曜日 4 名のボランティアが二つのユニット 20 名の入居者様の傾聴をしています。中村療養長がまんべんなく各ユニットで傾聴できるように予定表を作ってくださいますので、それにそって入居者様と楽しいひと時を過ごしています。各週の傾聴活動が一目でわかるように連

絡帳を作って各グループのリーダーに感想や申し送りなどを記入してもらっています。今年度の傾聴ボランティア養成講座修了生も 7 月から新たに 4 名加わり、先輩たちを見習いながら安心して傾聴しています。終了後には部屋をお借りして話し合いの場を持つことも出来、本当に恵まれています。

ボランティア活動が始まってからまだ数か月、これから色々問題点が出てくると思います。その時は施設様と私達が忌憚なく話し合い、喜んでいただけるように、又、私達も楽しく充実したボランティア活動ができるように努力していきたいと思っています。

私達が活動している時、それとなく目を配り見守ってくださる施設の職員の皆様に心から感謝しています。



脇 靖子 記

### お知らせ

#### ●定例会・イベント等のご案内

- ・ 9 月 18 日（火）定例会 北野市民センター
- ・ 10 月 12 日（金）～18 日（木）いきいき活動展  
八王子駅南口総合事務所 多目的スペース
- ・ 10 月 16 日（火）定例会 北野市民センター
- ・ 11 月 6 日（火）傾聴ボランティア懇談会  
子安市民センター
- ・ 11 月 20 日（火）定例会 北野市民センター
- ・ 11 月 21 日（水）～24 日（土）

むかし若ものふれあい作品展

いちょうホール 第 1・2 展示室

#### ●太陽おどりで健康体操 DVD 好評発売中

八王子市民のうた「太陽おどり」を聞きながらイスに座って楽しく体を動かしましょう。

お問い合わせは八王子センター元気へ

八王子センター元気では 折り紙・ちぎり絵・絵手紙・簡単手芸・手品・将棋・囲碁・歌唱・演奏・舞踊・演芸・書道・健康体操などのボランティアを募集しております。お問い合わせ 電話・FAX：042-627-9179

