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11回 三者懇談会まもなく開催！

～ボランティア・利用施設・コーディネーター共に手を取り合い～

八王子センター元気は八王子市より委託を受けて、特技を持つ高齢のボランティアさんを、必要とする各種施設や団体に紹介するコーディネートが主な事業です。三者懇談会はこの三者が一堂に会して三者間のより一層の円滑な活動の推進を図るため、現状を話し合い忌憚のないご意見やご要望を出していただくことを目的としています。少しでもご利用者のお役に立てるよう、ボランティアも楽しく有意義な活動ができるよう、話し合いをいたします。本年も 100 余名の参加を予定しております。忙しい時期ですが一人でも多くの各施設、団体の皆様のご出席をお待ち申し上げます。　　岸　美代子　記

開 催 日 ： 12 月 4 日（火）
時　　間 ： 13 時 30 分～16 時
会　　場 ： 八王子市子安市民センター

第２回傾聴初心者スキルアップ研修会

研修はアンケートに基づいた要望などにそった内容となっています。前回受講された方も再参加していただき研修で得たことが現場の活動に役立っているか生の声を聞かせていただきたいと思います。さらなるスキルアップを目指すために、情報交換の場でもある研修会で疑問、提案などを伺い研修に反映していきたいと考えております。対象者は傾聴ボランティア登録者 1～2 年目の方です。　　若月　レイ子　記

開 催 日 ： 2019 年 1 月 15 日（火）
時　　間 ： 13 時～16 時
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
3 グループワーク

高齢者ボランティア･ポイント制度 10 周年　八王子センター元気から５名受賞！

11 月 11 日「高齢者ボランティア・ポイント制度」創設 10 周年記念の市長表彰式が行われました。受賞者 20 名のうち「八王子センター元気コーディネーター」は狩野雄一郎氏、渡辺洵氏、沼田政見氏、徳岡政治氏、江坂千惠子氏の 5 名の方が受賞されました。平成 29 年度に最多スタンプ数 356 個集め表彰された江坂さんに伺いました。「平成 21 年度シニア元気塾」を受講、そこで折り紙に出会い興味をもち専門的な「折り紙教室」に通い技術を習得して活動。自ら開拓した市内の高齢者施設 18 か所を 8 年間一度も休まず活動しました。　　取材：広報担当

江坂千惠子 氏

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 16 回シニア元気塾ボランティア入門講座を終えて
次のステップはボランティア活動へ

9 月 6 日～10 月 25 日迄、全 8 回の講座を開催しました。受講者は 25 名参加していただきました。今回のテーマは「人生 100 年をどう生きるか！」これからの長い人生後半、仲間を作り楽しく元気な活動ができる講座になればと考え、2つの新しいカリキュラムを企画導入しました。講習を通して、健康を維持し、人生 100 年時代「ボランティア活動」を継続・実践する中で自身の心の豊かさや思いやりが助長されて行く事を学べました。

三遊亭園塾

＜主な講座内容＞

●ボランティアとは・・・【瀬沼先生】
～シニアの新しい地域参加を目指して～
事例を含め、ボランティアの基礎を学びました。

●ふれあいづくりの第一歩【丸山先生】
ジャンケンゲームを通して無邪気に笑顔で童心にかえり手をつないだり、楽しそうでした。仲間作りのきっかけになったと思います。

●地域の身の回りにも居場所がある【浦崎先生】
子供の頃の夢が現在実現されているか夢を通して地域にどうかかわっていくか等を学びました。

●楽しい一日、落語に学ぶ話し方　＜新企画＞
【三遊亭園塾さん及び登録ボランティアさん】
・話術、マジック、腹話術等
・落語に学ぶ話し方と講演「日本の伝統話芸・落語の特徴・落語に学ぶ講演術」等

森口成男

※参加者は笑顔で楽しんでいました。また、シニアの過ごし方の体験等も話してくださり、参加者は自分に照らし合わせ、これから地域に参画していくうえの参考になったのでは？と思います。

●ボランティアを通しての健康づくり【八王子保健所】●介護予防運動【南多摩リハビリテーション支援センター】
高齢者の健康、「ロコモ」、食事のバランス、塩分についてクイズ形式を交え、介護予防運動等納得したり、意外性を感じたり、また体を動かしたり和気あいあいと楽しそうに受講されていました。

●教室を飛び出そう（首都大学東京）＜新企画＞
・地域包括ケアとボランティア【和気純子教授】
・みなみおおさまカフェの事例【篠崎ひかる様】
・キャンパス内ツアー　【女子学生さん】

※地域包括ケアは行政のみでは対応ができない。地域の多種ボランティアの参加と協議が必要、自分自身だけの問題ではなく、地域と共に助け合う手段を構築していく必要がある。等々受講生に分かり易く説明されました。皆さん大学生になったつもりで真剣に聞かれていました。講座終了後女子学生によるキャンパス内ツアーを実施、青空の下気分転換になり学生さんとも触れ合い楽しい時間を過ごせて皆さん喜ばれていました。

和気教授

なお、本講座にあたり、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。

シニア元気塾コーディネーター養成講座　予告！

平成 31 年 2 月～3 月にかけて全 6 回「シニア元気塾コーディネーター養成講座」を開催します。講座内容はコーディネーターの基礎知識は勿論、先輩たちの豊富な体験経験グループワーク等笑いのある楽しい講座で大学教授・豊富な経験を持った講師が担当します。ボランティア活動で得た体験、経験を生かすと共に、コーディネーターを理解、更にスキルアップして施設や地域に向けて活動されては如何ですか？気楽にご参加ください。お待ちしています。

◆募集要項は、市関連施設にチラシを置きます。と同時に平成 31 年 1 月 1 日号の「広報はちおうじ」に掲載いたします。

磯　貞夫　記

秋のイベントが目白押し 八王子センター元気積極参加

第 5 回高齢者活動展示会「いきいき活動展」に思う

サザンスカイタワー4 階の八王子駅南口総合事務所　多目的スペースで「いきいき活動展」が開催されるようになって、もう 5 年になる。「八王子市福祉部高齢者いきいき課」の企画で「八王子市社会福祉協議会」「八王子市シルバー人材センター」「八王子市シニアクラブ連合会」「八王子センター元気」の市と 4 団体で各団体の「活動をパネルで紹介する」展示会である。今年度は 10 月 12～18 日までの 7 日間の開催で来場者は約 650 人。八王子センター元気は高齢者ボランティアと高齢者施設の仲介をする 60 歳以上のコーディネーターの任意団体である。14 日(日)には市長のご来訪をいただきわが高齢者諸君も血気盛んで、元気である。　　北原　勲　記

第 3 回大横保健福祉センターまつり開催される

10 月 28 日(日)第 3 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した。舞台での活動発表をはじめ作品展示、親子で楽しむふれあい工作、ためになる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、八王子の援農ボランティアによる農産物の屋台出店さらに隣接する大横町公園では八王子シルバー人材センターによる「にこにこフェア2018」などでまつり気分を一層盛り上げ、一日中賑わいを見せました。センター元気では舞台での活動発表の運営、ふれあい工作での支援活動、手芸、ちぎり絵などの作品展示に参加しました。　　松尾　禎夫　記

第 2 回「八王子介護フェア」に参加して

10 月 6 日(土)に「八王子介護フェア」が加住市民センターで開催されました。八王子センター元気は、作品展会場の設営、当日のご案内、体育館での手芸品の即売会を担当しました。前日の展示会場の設営は昨年の経験が生かされ、手順よく完了。当日は、前日からの土砂降りの雨も上がり好天気に恵まれ、作品展示会場には各施設から多くの方々がお見えになりになり、ご自分の作品が展示されているのを介護の付き添いの方や同行されたお孫さんに自慢されているのを見て、とても嬉しくなりました。技能ボランティアからご提供いただいた手芸品の評判も良く完売状態でした。また、舞台では各種演芸などが披露されましたが、その中で八王子センター元気の健康音楽ボランティアと施設の利用者様とが一体になった「わらべ唄の合唱」では会場全体が大変盛り上がりました。不慣れな元気塾 15 期卒業生でしたが、諸先輩・元気塾 14 期卒業生のご指導をいただきありがとうございました。　　伊藤　純二　記

東京純心大学マリア祭に参加して

東京純心大学の聖母(マリア)祭が 10 月 27 日(土)同大学で開催され、今年も八王子センター元気は大学のボランティア部とコラボで、折り紙、手芸、ちぎり絵、マジックの 4 グループが参加しました。私は「マジックにじいろ」の一員として初めて参加させていただきました。私達は、八王子センター元気主催の平成 28 年度「楽しく身につく養成講座(マジック講座)」を修了したたばかりの新米マジシャングループです。参加型の【ロープマジック】の演技では女子大生 2 人が手をくねくね。「おみごと」「できました～」と拍手！会場づくりから学生の皆さんや父兄の皆様と一緒に創りあげた不思議でわくわくした時間を共有でき、数十年前の学生時代を思い出した楽しいひと時でした。　　赤池　絹代　記

ボランティア活動の紹介　グループホーム デイサービスセンター 初音の社

初音の杜は、JR八王子駅北口よりバスにて約30分の宮下橋バス停下車後、徒歩約5分の所にあります。梅林やウグイスの鳴き声などの豊かな自然に囲まれ、比較的元気な方達に利用されているデイサービス（平成23年４月開設）です。新年の餅つき大会をはじめ、お花見会、納涼夏祭り、介護フェア等のイベントもあり、『開かれた施設』という印象を受けております。定期的に活動しているボランティアが多く、ゲームや囲碁、麻雀、歌、華道、ちぎり絵、健康音楽、傾聴など種類も豊富に取り入れられており、センター元気の登録者が多数活動しています。私達麻雀ボランティアは、毎週金曜日４名が週代わりで活動しております。時間があっと言う間に過ぎるのを感じ、皆さんから“ありがとう”との感謝のお言葉をいただき、私自身も楽しいひと時を毎回過ごさせていただいております。

佐藤　鷹志　記

永年ボランティア活動グループの紹介

10周年　シルバーテートルズ（オカリナ）

オカリナ大好きな人たちの集まり、「シルバーテートルズ」６名のグループです。音楽演奏を楽しみながら、仲間づくりと互いの親睦を図りながらボランティア演奏を続けてきまして結成10 周年を迎えました。レパートリーも１００曲近くになり、演奏する機会も増えました。節目として家族や周りの方々の協力・支援への感謝の気持ちを伝えたいと「サンキュー・ライブ」を 10 月 28 日に行いました。コンサート当日には、大勢の方々が参加され激励していただきました。本当にありがとうございました。　　伊藤　玲子　記

20周年 フラ・オレンジ（フラダンス）

八王子センター元気発足時よりご登録のフラダンスグループ「フラ・オレンジ」は、平成９年、配食ボランティアをなさっていたオレンジの会の皆様が、センター元気産みの親の一人・梅沢香代子様の妹の小木曽先生という素晴らしいフラダンサーに憧れて踊り始められたそうです。「踊り手も見てくださる方も、共に楽しいひと時を過ごす」をモットーに励まれ、20 年目の今年は９教室にまで広がって、80 代から若い方々まで、施設慰問や各種イベントに参加され、明るく楽しくボランティア活動をしておられます。11 月 4 日には学園都市センターにて「20 周年メモリー」発表会が開かれ、素敵なフラと衣装に観客の皆様は歓声を上げておられました。フラ・オレンジの皆様が、ご健勝でますますのご発展とご活躍が拡がりますよう願っております。

伊藤　涼子　記

お 知 ら せ

- 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）
- 12 月 4 日（火）：三者懇談会（子安市民センター）
- 12 月 18 日（火）：定例会（子安市民センター）
- 1 月 15 日（火）：定例会（子安市民センター）
- 1 月 15 日（火）午後：傾聴初心者スキルアップ
  研修会（子安市民センター）

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