

# 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7回 拓け！センター元気 開催近づく

～登録ボランティアの皆さん 得意の技能・技術を披露～

来る5月23日(木)第7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)で開催いたします。「拓け！センター元気」は、登録していただいている技能ボランティア講師の演技・作品などを披露・紹介する場です。



高齢者施設・いきいきサロンをはじめ

シニアクラブなどの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ために、登録ボランティアの各種パフォーマンスを披露します。また一般市民の方々には八王子センター元気



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、腹話術、その他いろいろなパフォーマンスを予定しています。

ロビーの作品展示では、折り紙、ちぎり絵、絵手紙、手芸、書道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させていただけると思います。舞台でのパフォーマンスや展示を心行くまで楽しんでいただけるよう準備を進めております。お知り合いの方やボランティア活動に興味をお持ちの方もお誘いあわせの上ご覧くださいませようご案内いたします。 大山 竹彦 記



### 舞台でのパフォーマンス

- ◇腹話術◇マジック◇舞踊◇フラダンス◇歌
- ◇介護体操◇健康音楽◇楽器演奏(♪オカリナ♪アコーディオン♪ハーモニカ♪ハンドベル♪フルート♪ギター♪三味線♪大正琴♪二胡)

開場・展示:12時～ 開演:13時～

\*写真は昨年度撮影

## 八王子センター元気「東京都社会福祉協議会会長表彰」受賞

平成31年2月4日、東京都、東京都社会福祉協議会、東京都共同募金会の共催により「第67回東京都社会福祉大会」が都庁第一本庁舎大会議場に於いて700余名が参加して開催されました。

八王子センター元気は高齢者施設における傾聴や折り紙、手芸、絵手紙、ちぎり絵、リハビリ体操等の支援活動が認められ「東京都社会福祉協議会会長表彰」を受賞し「感謝状」を頂戴いたしました。

推挙していただきました「特別養護老人ホ



ーム山水園」様、誠にありがとうございました。これを一つの励みとして、今後更に活動に邁進いたします。

駒木 朝彦 記

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 2 回 傾聴初心者スキルアップ研修会を終えて

第 2 回傾聴初心者スキルアップ研修会を 1 月 15 日子安市民センターで開催しました。

最初に「認知症の方へのやさしさを伝える接し方」と題して八王子市高齢者あんしん相談センター高尾の斎藤健一センター長に講演をしていただきました。豊富な経験と実践に基づいた学習会は分かり易く、演習においては認知症の人への接し方を体験し一層の知識を深めることができました。質問、疑問について丁寧に回答していただくなど心配りのある有意義な講演でした。参加者のコメントとして、◆大変役にたった。◆傾聴のすばらしさを教えていただいた。次回も講演してほしいとの要望が多くありました。次に体験談では昨年の研修会で失敗談を聞きたいとの要望が多くあり、2 人の方に語っていただきました◆利用者の気持ちを察してボランティアの域を超えて活動してしまい、施設からのクレームで活動を止めざるを得なくなってしまった。◆初めての活動施設がグループホームだったので、経験がなく模索しながら対応してきたが行

き詰り、別の施設に代わらざるを得なくなってしまった。等々。最後はグループワークで活発な意見交換がなされ◆いろいろな意見を伺えて大変勉強になった。◆自分の知らない施設の様子や現場での活動の様子が分かって良かった。◆いろいろな傾聴の方法を勉強できた。◆先輩のアドバイスが沢山あり参考になったなど、参加者のコメントが寄せられました。



参加者からのアンケート結果は、ほぼ全員の皆様から「参考になった」との回答をいただき素晴らしい研修会になりました。研修会のコンセプトである皆様の声(疑問、問題点、提案等)を反映し、共に育む学習の場として、更に充実したスキルアップ研修会となるよう努めていきたいと思っております。

若月 レイ子 記

## 第 16 回 シニア元気塾コーディネーター養成講座 終了

平成 30 年度第 16 回シニア元気塾コーディネーター養成講座は 2 月 7 日から 3 月 14 日まで全 6 回(毎週木曜日)の講座が終了いたしました。今回は受講者が 36 名を数え、非常に多くの方に参加いただきました。



例年この講座はシニア元気塾ボランティア入門講座を修了された方が応募の過半数を超えておりましたが今年度はボランティア入門講座を受けずにコーディネーター養成講座を受講される方が過半数を超えました。既にボランティアを实践されている方が口コミなどで八王子センター元気の取り組みに興味を示された結果ではないかと思

います。毎回最後にお世話役とのコミュニケーションの場ミニワークショップを設けたこと、そのお世話役も各班 2 名に限定し受講者目線に立った講座にしたことが特徴です。例年同様拓殖大学名誉教授有馬廣實様による「コーディネーターの基礎知識と役割」、桜美林大学名誉教授瀬沼克彰様の「高齢者のコーディネーター活動を発展させるために」の講演をいただきました。またこの講座の目玉であるグループワーク「私が見つけた自分のコーディネーター像そして・・・」では 2 回に渡り討論し、各班の発表までを行いました。発表の場には和やかな雰囲気が漂い大きな拍手が続きました。最終日には受講感想のグループワークと発表を行い、センター元気へ入り活動したいなど皆さんの力強い言葉を聞くことが出来ました。今年も新しい仲間が増えました。皆様よろしく願いいたします。

横山 普平 記



## 八王子センター元気に入って・・・そして今思うこと

仕事を引退する前から何かボランティア活動のようなものがないかと考えていたが、特別な技能も知識もない私にはどこから始めるべきか見当がつかなかった。偶然、市の広報でセンター元気の「ボランティア入門講座」を知ってさっそく受講し、続いて「コーディネーター養成講座」も受講。何もわからないまま、とりあえずコーディネーター登録を行い、センター元気の事務所当番から始めることにしたが、初めてのコーディネート業務は右往左往の連続で、半年過ぎてようやく落ち着いて電話をとることができるようになった気がする。センター元気の良いところは、登録メンバーが参加意志と責任に基づいて行動しているところだと思う。報酬もなく地位や名誉ともほど遠い団体だが、参加・行動する喜びと連帯感そして訪問先での感謝が、一人ひとりの活動を支えているように見える。こんな特長を持ったセンター元気という組織が、いつまでも続いてほしいと願っている。



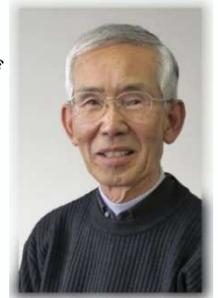
小山 千秋



茂木恵美子

2月で喜寿を迎えた。一緒に生活していた母親が亡くなって22年経っていた。あつという間の気がするが2年前まで働いていたので一人の感覚がなかった。毎日ボケないように1日を頑張ればと思いつつも何かしら忘れるこの頃。昔から天然ボケな自分、色々試してみるが皆中途半端で身についたためし無し。そんな時、あるきっかけでセンター元気に仲間入り。ずっと同じ仕事だったので自分の足りないこと知らないことがいっぱい。センター元気の皆について行けるのか心配が付いてまわる。家に帰って犬に今日あったことを話すと聴いてくれている気がして安心。センター元気でボランティア養成講座、傾聴、絵ががみ、習字、話したり書いたりするのが大の苦手の自分が不思議な選択。先生と一緒にボランティアに行く、待っている施設利用者の顔を見ると、うれし。またね、なんて手を振ってくれる人がいるので何かありがたい。皆が好きになった気がする。こんな気持ちでいつもいられたらと、願っています。

現役引退後、今までとは異なるボランティア活動の機会を得て、日々素晴らしい仲間たちに出会えた事はうれしい限りです。皆さん一人ひとりの生き生きとした活動はもとより、皆で力を寄せ合い、「八王子センター元気」という組織を動かし活動実績を積み上げていること。ボランティア組織やNPO法人等は数多くありますが、ボランティアのボランティアによる、ボランティアのための組織。こんな素晴らしい所で多くの仲間たちと日々活動できる幸せは、自分の第2の人生にとってかけがえのないものとなっています。家内からは、日ごと出かける自分に対し「世のため、人のために尽くすことは素晴らしいけど、たまには自分の部屋の荷物の“断捨離”もしては」などと言われる始末ですが、まだまだ自身の健康と家内の理解を前提として、先輩や同期の仲間たちの支援をいただきながら、当分の間センター元気のお世話になりたいと思っています。



瀧見 浩之



山崎 倫子

広報はちおうじのシニア元気塾募集記事を見て応募しました。平成30年3月にコーディネーター養成講座を、6月に傾聴ボランティア養成講座を修了、大勢の顔見知りお仲間が出来ました。センター元気に事務所当番として来て思ったことは、人生百歳の高齢者社会に向かい、市の委託としていろいろな活動出来る場所があることがわかり、世間知らずの自分にとっては世界が広がった感じがしました。諸先輩方々のご指導を受けて1年近くなりましたが、奥が深くていまだによくわからず、事務所へ行くことが毎回勉強に行っているようでもあり、一人ひとりが今までいろいろな社会を歩んでこられた方達の集合場所でもあると思います、素晴らしいセンター元気だと感じました。いつも事務所当番をする度に元気をもらっているようです。いつまで続けられるか先々判りませんが、一日でも長く続けられるように頑張っていきたいです。



# ボランティア活動の紹介

# ディサービス やわらぎ

秋川街道、桜株バス停より南に入った閑静な佇まいの中にディサービスやわらぎ様があります。2017年4月、この地に新しく開設



されました。スタッフの皆さんのサポートにより、まごころと笑顔あふれる憩いの場となっています。施設内の明るく広々とした

空間はゆったりくつろぐことができ、壁面に飾られた利用者様の季節ごとの作品が優しく、温かく包みこんでいます。

やわらぎ様から昨年8月にご依頼を受け、私たち「わくわくマジック元気」がマジックボランティアとして初めてお伺いしました。ちょうど夏祭りの時期でしたので、私たちは全員そろいの法被姿で利用者様にマジックを楽しんでいただきました。現在やわらぎ様には月1回訪問しています。「わくわくマジック元気」のメンバーは9名です。それぞれが持つ楽器演奏・歌唱・健康音楽・体操・紙芝居・お手

玉・腹話術等の特技をマジックショーの中に効果的に取り入れ、活動をしています。

私たちのチームが常に心がけていることがあります。①利用者様との温かい交流 ②参加型マジックの工夫 ③四季に応じた歌や音楽を取り入れることです。毎回マジックショーが終わった後、「楽しかったよ」「また来てね」「ありがとう」「歌、よかったよ」など利用者様からいただく言葉は私たちの宝物となっています。これからも笑顔で楽しんでいただけるよ



うアイデアを出し合い、仲間とともに頑張っていきたいと思います。

加藤 敏夫 記

## 八王子センター元気 主催 第16回 傾聴ボランティア養成講座 5月 開講

日時：5月28日(火)～7月2日(火)  
(全6回 毎週火曜日)  
13時30分～16時30分  
(但し初日と最終日は10時 開始)

会場：子安市民センター 3F 会議室  
講師：心理カウンセラー 伊藤憲彦様  
講座内容：認知症サポーター養成講座  
傾聴の基本理論、実習  
高齢者施設での現場実習  
車いす操作実習 など

資料代：1200円(当日受付にて)  
定員：60名(応募多数の場合抽選)  
申し込み先：八王子センター元気  
電話・FAX：042-627-9179  
申込〆切：5月7日(火)

## お知らせ

### 定例会・イベント等のご案内

- ・3月19日(火) 定例会 北野市民センター
- ・3月19日(火) 第8回 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16日(火) 定例会 子安市民センター
- ・5月21日(火) 定例会 子安市民センター
- ・5月23日(木) 第7回 拓け!センター元気 いちょうホール(小ホール)
- ・5月28日(火)～7月2日(火)  
傾聴ボランティア養成講座  
(詳細 左記講座案内 参照)
- ・6月18日(火) 定例会 子安市民センター
- ・7月16日(火) 定例会 北野市民センター
- ・7月16日(火) 第9回 楽しく身につくボランティア養成講座 開講式 北野市民センター
- ・8月20日(火) 定例会 北野市民センター
- ・8月20日(火) コーディネータースキルアップ講座 北野市民センター

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

