

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/>

“人生100年時代への確かな足どりを築こう”

八王子センター元気 代表 鈴木 久夫

八王子センター元気は 17 年目を迎え、世の中は令和に入りました。本年度も多くの仲間を迎え、コーディネーター 192 名、登録いただいているボランティア 702 名でスタートします。これも今まで育てていただいた諸先輩の努力及び八王子市高齢者いきいき課の揺るぎないご支援のたまものと思います。

「高齢者の生きがいづくりを目指し、社会参加を支援するボランティア団体」これが八王子センター元気に課せられたテーマです。“永年培ってきた経験・特技をもつ高齢者とそれを必要とする地域・施設や人々をつなぐ役割”が私たちの活動でこのコーディネート成約件数も昨年度は 445 件と目標を大幅に上回り、年初計画の諸行事も予定通り実施出来ました。まさに、コーディネーターのチームワークと前向きな取り組み姿勢が実を結びました。



本年度もボランティアの皆さんの持てる能力を最大限発揮していただけるようコーディネート事業を充実させます。さらに市民へ向かっての 2 大イベント「拓け！センター元気」「むかし若ものふれあい作品展」を社会福祉協議会と手を携えて実施する予定です。また、「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)」は私たち同世代の生きがい作りのために、「楽しく身につくボランティア養成講座」「傾聴ボランティア養成講座」は私たちの活動をさらに活発化するために、「三者懇談会」「傾聴ボランティア懇談会」は関連の皆さまとの意思疎通を強固にするために実施します。その他、八王子市高齢者いきいき課主催「いきいき活動展示会」、大横保健福祉センター主催「センターまつり」、関連団体主催「お父さんお帰りなさいパーティー」「東京純心大学マリア祭」などにも積極的に参画していきます。

人生 100 年時代と云われる今、高齢者に活躍の場があり健康寿命を延ばし元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会への歯車である八王子センター元気の活動に、関係諸団体、ご利用施設、登録ボランティアの皆さまには日頃のご協力にも増して、本年度もさらなるご支援をよろしくお願い致します。

♡ わたしの平成の思い出 ♡

平成とは我が国にとってどんな時代だったのでしょうか。自然災害などの多かった平成時代。天皇、皇后両陛下には災害の起きる度に被災地に足を運ばれ、膝をついて被災者に声をかけ励まされる姿が印象的でした。多くの災害に見舞われたことにより、ボランティア意識の低かった日本人の心を刺激し多くの人達が目覚めたと言われています。私もその一人かも知れません。それは「食事サービス“つくしんぼの会”」に参加したことです。一人住まいの高齢者向けにお弁当作りを始めたのは平成13年7月で、私が配達グループに参加したのは15年5月でした。私が配達始めて14年間変わらず利用されていた女性が一人だけおられました。目の不自由な方で配達時その日の献立を読み上げた後雑談を楽しみました。29年の秋に八王子市親切会から活動が認められ表彰を受けました。写真はその時のものです。ボランティア活動を通じて私自身にとっても学ぶところが多かったと思います。5月から元号が「令和」になりました。平成に続き戦争のない美しい平和な日本が続くことを願っています。



渡辺 洵 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



令和元年度 新体制で活動開始

八王子センター元気 担当役員

(代表)	鈴木久夫	嶋源	信盛	山横	平普
(副代表)	松尾楨朝	遠藤永為	宏登美子	服部	子園
(会計)	駒木藤妙子	稲荷下居	裕夫	佐藤	静学
(事務局)	古刀眞男	鴨佐	敏光	斎藤	道子
(開拓)	磯若月		鷹志	堤直	
(研修)					

(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 土井 和恵 樋口 秀範
 猪又 陽子 岸 美代子 小山 千秋
 小野 泉 鈴木 美代子 伊藤 純二
 北原 勲 若宮 正璋 茂木 恵美子
 大山 竹彦 小川 陽子 瀧見 浩之

渡辺 洵 狩野 雄一郎
 富永 哲夫 伊藤 涼子 鹿又ワカ



新役員から抱負を伺いました

 懇談会を担当します。まだ方向感覚が重なり、活きません。懇談会の役割を考えながら、これからも頑張りたいと思います。（小山）

 ふれあい作品展、まさか役員になるとは、自分の町内会でセンター元気の存在を知らない方がほとんどで驚きました。拓け！センター元気と作品展は見せ所と楽しんでおります。自分ができる範囲内でよろしく活動していきたいと思っております。よろしくお願いします。（茂木）

 会計の重責を受け、とまどう事ばかりです。ベテランの皆様から力強い協力を頂いてながら三人で連絡プレーし楽しく行っています。（為永）

 研修担当と言われ、驚いています。でもこの出会いを大切に、ボランティアの事を勉強する良い機会と考えています。先輩の方々に教えて頂き、足手まといにならないように一所懸命楽しく努めたいと思います。(三沢)

 この度、養成講座を担当させて頂いたのだ
くことになりました。不安や戸惑いがあ
うますが、皆様と共に楽しく過ごせたら
思います。(土井)

笑顔！笑顔！笑顔！歳を重ねた先輩、同輩、後輩の全ての皆さんの幸福を願って活き活きとした笑顔が届けられれば・・・（瀧見）

傾聴担当となり、施設の設備でボランティアメンバーは戸の開放活動だけでなく、いろいろな活動にしたいと思っています。（堤）


 会計という重要な役を担うことに緊張して進
 と責任を感じていきます。先輩の方で楽し
 いていただきたいと思っています。（服部）

 この度、広報を担当することになりました。諸先輩方のご指導を受けながら、センター元気の活動を皆様にお伝えしていければと思っております。（伊藤）

新しく仲間入りされた、新コーディネーターの方々（28名）

阿久津 美保 (南大沢)	佐藤 淑子 (南大沢)
五十嵐 ウタ (諏訪町)	柴田 貴子 (並木町)
石川 鈴谷 (中野上町)	鈴木 啓子 (元八王子)
今井 靖子 (泉町)	須藤 誠 (上柚木)
浦 民雄 (元本郷町)	高野 保男 (中野上町)
大場 節子 (寺田町)	高橋 千重 (子安町)
菅野 令子 (台町)	竹内 豊子 (久保山町)
菊地 満子 (台町)	徳村 ふみ子 (緑町)
岸野 文江 (元本郷町)	中野 寿子 (元本郷町)
木村 尚 (子安町)	長谷川 みや子 (狭間町)
久野 洋子 (中野上町)	原 順子 (上川町)

伏見 幸子 (泉町)	山口 正 (子安町)
松田 聡子 (檜原町)	山本 千鶴子 (元本郷町)
山岸 多恵子 (小比企町)	山本 紘 (久保山町)



第8回 楽しく身につくボランティア養成講座を終えて ～4講座8名に受講感想をお伺いしました～

折り紙講座



♥ 講座では、1回に3～4個の作品を作るのですが、折り図がないため、最初はできるだろうかと不安でした。しかし江坂先生の丁寧な指導と周りの皆さんの協力により9回の講座で30数個の作品を作ることが出来ました。実習では先生と共に高齢者施設に伺い一緒に季節の折り紙を折り、できた作品を見て皆さんとても喜んでおられました。この受講で折り紙の楽しさを学ばせて頂いたので、これからも続けていきたいと思ひます。 天野 幸子

♥ 自ら折れるのは兜だけ、でも少し教えて頂ければ何とかなんと軽く考え受講しましたが、先生のご説明が解らず、折った瞬間から忘れてしまう。それでもめげずに先生に付いて施設へ。利用者様の折り上がった時の笑顔を目の当たりにする度、受講して良かったと思ひていま

思ひています。覚束無い私ですが皆様に感謝しつつ一歩を踏み出す所存です。

鈴木 裕子

♥ 手芸の他にもとても良い勉強ができました。それは講座の時上手にできなくても「いいわ!」と褒めてくださる事(勿論、後で優しく教えてくださいます)。そして、実習に行かせて頂いた時の講師の姿です。前もって材料を準備するのも大変でしょう。現場では一緒に笑顔で手芸を楽しみ、最後皆で手を繋ぎ歌う皆さんの嬉しそうな姿に癒されました。私も先輩方を見習い前進していきたいと思ひます。 菊地 明子

♥ 昨年の7月から始まりました簡単手芸、9回に渡り色々な作品が出来上がり思い出がいっぱいです。この講座で沢山のひとと出会いお話ができたことに心から感謝していま謝しています。また高齢者施設での体験実習では皆さんとても明るく私たちと一緒に作品を作り上げて喜んでくださいました。最後まで楽しくできたことは先生のお陰です。大変お世話になりました。 佐宗 和美

簡単手芸講座



健康音楽講座



♥ 「音楽を通して心身ともに皆で健康になろう」と図々しく思った事が受講のきっかけでした。講座は健康音楽導入編に始まり「とにかく笑顔でね」のロールプレイングから実習へと。実習後は素直な意見交換と感想を語り合いました。心和むコミュニケーションの場となりとても楽しいものでした。勉強させていただいた事を今後の活動に生かしたいと思ひます。 石川 美知子

♥ 伊藤涼子先生から呼吸法、選曲の仕方、話し方、歌い方等、基礎から教えて頂きました。前で

人前で大きな声を出すことの難しさ、実習の度に適切な指示を受け、利用者の皆様からの温かい思いを抱き「共に歩む」を心に刻んだ数ヶ月でした。先輩の方々、センター元気の方々、そして先生への感謝を胸にこれからも精進を続けたいと思ひます。 山岸 多恵子

♥ 今回初めて講座に参加しました。後半には介護施設で実習がありました。私は介護施設も書道のボランティアも初めてで、書道とボランティアとが頭の中で結びつきませんでした。が、実際行ってみると確かに書道は皆さんを元気に前向きにさせていると実感できました。私も勿論人生の大先輩方から元気をいただきました。ありがとうございました。 千葉 康子

♥ 私はボランティア養成講座の書道を受講いたしました。講師の方、世話役の方々に支えられて無事修了することが出来ました。月1回の講習でしたが書く事は勿論、体験実習等とても勉強になりました。つい近年までボランティアの意味、活動がある事を知らなかった私ですが、微力ながら少しでも永く活動のお手伝いができるように頑張りたいと思ひています。 三堀 つや子

書道講座



ボランティア活動の紹介



ジョイステージ八王子

介護付き有料老人ホーム「ジョイステージ八王子」は平成7年11月に開設され、今年で24年目になります。



西八王子駅より送迎バスで10分程の横川町、緑に囲まれた丘の上に位置し、市内や遠く都心も一望でき、隣に日吉神社があり野鳥の鳴き声と野花がある豊かな自然に恵まれた処にあります。建物は6階建て定員263名全室個室です。

昨年の八王子センター元気主催の三者懇談会への参加がきっかけで毎週木曜日

に2名が傾聴で訪問、少人数での傾聴は最高の元気を出す源になると思います、今後も施設様と協力して喜んでいただけるよう計画致したいと思います。



職員様のご好意により利用者様の人数が増え、益々やる気を生じております。他にはちぎり絵とマージャン等でボランティアが訪問しています。

これからも利用者の方々にたくさんの笑顔と満足感をもっていただけるようボランティアに励みたいと思います。

古屋 孝治 記

第9回 楽しく身につくボランティア養成講座

受講生募集

昔遊んだ「おてだま」、墨のにおいも懐かしい「書」、心さわやか身体は歌う「音楽」で感じる健康、無から有に変わる「アート」などの“一芸”をもっている人は高齢者施設、シニアサロンなどで

ご利用者の皆さんに活気と笑顔をはこびます。同時に、披露する本人もワクワク、楽しい時間を過ごすことが出来ます。

期間：令和元年7月～翌年3月(全10回)

●おてだま：毎月第4火曜日 10:00～12:00

●健康音楽：8、9月第4水曜日 13:30～15:30
10月より施設にて現場実習

●書道：毎月第4月曜日 10:00～12:00

●福祉アート：毎月第4火曜日
(臨床美術) 13:30～15:30

募集定員：各10～15名

応募締切：6月28日(金)

参加費：200円×回+材料実費

会場：大横保健福祉センター

申込先：八王子センター元気(電話又はFAX)

詳細は募集チラシ(市民センター、市各事務所、図書館等で配付中)を参照、又は八王子センター元気(☎627-9179)へお問い合わせ下さい。

八王子センター元気 平成30年度活動実績

項目	平成30年度	平成29年度	平成28年度
運営日数	244日	244日	244日
当番参加者	596名	659名	666名
コーディネーター登録者	192名	179名	163名
ボランティア登録者	702名	644名	650名
新規成約件数	445件	380件	315件
コーディネーター講師活動数	11,969件	11,523件	10,844件
活動箇所数(延べ)	1,331ヶ所	1,387ヶ所	1,394ヶ所

お知らせ (会場は記載の市民センターにて)

- 5月21日 定例会 (子安)
- 5月23日 第7回拓け！センター元気 (いちょうホール)
- 5月28日 第16回傾聴ボランティア養成講座 開講 (子安)
- 6月18日 定例会 (子安)
- 7月2日 傾聴ボランティア養成講座 終了(子安)
- 7月16日 定例会 (北野)
- 7月16日 第9回楽しく身につくボランティア養成講座 開講 (北野)
- 8月20日 定例会 (北野)

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

