

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 むかし若もののふれあい作品展

開催日：令和元年 11 月 20 日(水)～ 23 日(土)

会場：いちようホール 第1・第2 展示室

時間：20 日 12 時～16 時 21・22 日 10 時～16 時 23 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 ～

(施設名順不同、一部略称あります)

あおば元八王子 アメイズ あんしん館 イリーゼ八王子 うらら デイ翼 びおら ゆうらく ゆたか
快杜・爽杜・悠杜 偕楽園ホーム ケアセンター桜並木・真秀の里 幸楽番館 ハイネス憩の丘 天地
初音の杜 小松原園 シルバービレッジ八王子 多摩特養老人ホーム 福寿園みなみ野 ほのぼの
ツクイ八王子片倉 デイきずな パレモの森 やさしい手 プレザンメゾン八王子高倉 だん・だん
丘の上倶楽部 ふれあいの里宮下 めじろデイホーム 山水園 ラヴィーレ八王子片倉 心成苑

令和元年の初参加施設に出展の言葉をいただきました。

利用者様が心を込めて作る作品には、利用者様の笑顔が見えることでしょう。

◆ デイサービス きずな

古民家を改装しご自宅と変わらない環境でのんびり趣味を楽しんでいただけたところ
です。あえてバリアフリーをせず段差や障害物があることで特別なプログラムがなくても自然
に体を動かすことにより身体能力の低下を防ぎます。庭も広く春には皆で畑を作り作物を
育てています。のんびりと余暇を楽しめる環境でお友達を作り、楽しく過ごしていただい
ています。今回の出展作品も、皆でわいわいお喋りしながら作成しました。



◆ 福寿園みなみ野

昨年4月に市内南浅川から、みなみ野6丁目に移転して参りました特別養護老人ホームです。以前は
多床室(4人部屋)でしたが、今はユニット型の個室が 100 床、ショートステイも4床あります。今回の展示に
は、昨年より習い始めたちぎり絵・絵手紙や今年6月に開始した習字を中心に、日々の成果を地域の皆様
にも見て頂きたく応募致しました。開始当初は和紙をちぎる力がなかなか入らず、苦
戦する事も有りましたが、今は上達されて個性が光っています。「小学校以来何十年
ぶりの習字です」と話される方もおりましたが、味のある字体に仕上がっています。ぜ
ひ会場にお越し頂き、実際の作品をご鑑賞下さい。



◆ SOMPO ケア ラヴィーレ八王子片倉

9 月 1 日で満 9 周年を迎える介護付有料老人ホームです。全 95 室、JR 片倉駅
徒歩 1 分の好立地にあります。年号も変わり、大正・昭和・平成・令和と時代を重ね
て経験をされてこられた方もおられます。その方々が、日本の高度成長を担われて
いた時代に開かれた東京オリンピック。あれから半世紀を経て来夏、またオリンピックがやってきます。当時
を振り返ったり、これからのことに思いをはせたり、いろいろな思いを込めて“五輪”にちなんだ作品を出展
させていただきたいと思います。



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9回 楽しく身につくボランティア養成講座 始まる!

健康音楽講座

「健康音楽」と名付けてボランティアを始めて 18 年になります。一人ひとりの利用者様と傾聴のように会話しご意向を取り入れながら、歌を中心に、歌う準備の全身を動かす軽い体操や、簡単なゲーム、



回想や脳トレ等を笑いと会話で進めていく内容です。歌を歌うということは、情緒を感じる、昔を思い出す等心の動きを刺激し

和ませ、口腔運動と共に脳を活性化する効果があります。この講座は、そのために必要と思われる基本的な実技の講習と、施設にて見学していただきその感想や皆様のお考えを伺いながら進め、後半は 5 分～15 分の実習を体験していただきます。その上で各々の個性や性格に合わせ自分流を作り上げていただきたいと思います。この講座は 5 回目ですが、1～4 回目の修了生の皆様も見学等ご協力ください。また、たくさんの施設様にもお世話になります。施設様、先輩方に感謝申し上げます。どうぞ一人でも多くの健康音楽ボランティアが歩き出せますようご支援をお願いいたします。

伊藤 涼子 記

おてだま講座

お誘いを受け拙いノウハウが少しでもお役にたてると「お手玉」を担当させて頂くことになりました。

中高齢者なら一度は触れた事のある懐かしい遊びです。高齢者施設で昔のお手玉歌を唄うと、誰もが自然と手が動き目に輝きの宿る



さまに何度も出会いました。お手玉を落とさずに長く操るには、指先・目・腕を使い左右の手をリズムカルに動かすことが要求され全身を使います。加えて、失敗して笑いを更に増す事も他に類を見ない遊びです。健康で楽しく若い気持ちになれば、脳が活性化され認知症予防にも優れている事等遊び方の基本を踏まえ、場所にあった応用を共に考える講座にしたいと思います。センター元気には先の受講生が立ち上げた「玉手箱」の会があります。その仲間たちとボランティアは、させて頂くと言う気持ちを大切に自ら楽しみその楽しさを伝えられるようお手伝いをさせていただきます。

鈴木 幸子 記

書道講座

ご縁があつて講師をさせて頂きました。私の母は長い間施設に大変お世話になっておりました。書道も大好きでした。何かお役に立つこと出来ればという思いもあり良い機会に恵まれました。ご恩をお返しさせていただきたいと思います。第 1 回目は初めての経験でとても緊張しました。しかし中途半端で終わらせる事は出来ません。皆様の温かいご



指導を頂きながら、共に学んで下さった方々のお陰で順調に活動することが出来嬉しく思います。現在 10ヶ所の施設を 5 名で一生懸命頑張っております。喜んでもらい、笑顔で楽しくボランティア活動が出来幸せです。第 2 回書道講座の皆さんもとても熱心です。お手本の練習が基本です。ボランティア活動をするに当たり季節に合ったお題を考えてお手本を書くことから始まります。11 月から体験実習を予定しています。一人でも多くの方が活躍出来るように頑張っていきたいと思います。

中村 弘子 記

福祉アート講座

この度、「福祉アート」で参加させて頂きます。現在、高齢者施設で「アート」の提供を行っております。高齢者の皆さまは、時代背景や個々の環境の中で

絵を描いてほめられたという経験があまりないようで、絵を描くことに抵抗があります。リラックスできるコミュニケーションを通し感じたことを自由に表現することをお伝えすると意欲的に参加されます。



それは潜在能力を引き出し個性豊かな作品作りを楽しみ、自己実現と生活の質の向上へとつながっているようです。初回の講座では笑顔、笑い声、受講生どうしのコミュニケーションを通し明るい雰囲気の中画面いっぱい生き生きとした作品作りを楽しまれておりました。受講生自身が「アート」は楽しいと心と体で感じそれを皆さんと共有することが重要です。今後も皆さまと楽しく明るい充実した講座を行って行きたいと思います。

小嶋 恵美子 記



シニア元気塾 ボランティア入門講座 開講

第 17 回「シニア元気塾ボランティア入門講座」が 9 月 5 日(木)より始まり 10 月 23 日(水)までの全 8 回にわたり開催されています。

ボランティア入門講座は高齢者の社会参加の第一歩ととらえており、この講座では高齢者に必要な「食(栄養)」「軽い運動」に加え「笑い」も取入れて参加者が気楽に楽しく受講できる盛り沢山の



講座になっております。勿論ボランティアの初歩も学ぶことができます。山水園の後藤史子施設長からは“ボランティア受入れ施設側の心を知る”と題して八王子市の高齢

者施設の現状などについてもお話を聞くことができ、ボランティア活動の一助になるものと思います。

今年は新しい試みとして第 1 日目に参加者全員とセンター元気お世話役を含めた集合写真を撮り、2 日目に皆さんに



配付いたしました。参加者全員の顔が終了後にも思い出すことができ、より仲間づくりに貢献できるものと考え取入れました。第 17 回目を迎えたこの講座、毎回新しい企画を取入れて進化しており、益々充実した講座を目指しております。

横山 普平 記

第 10 回 傾聴懇談会 開催近づく

日時: 令和元年 11 月 5 日(火)
午後 1 時 30 分～4 時
会場: 八王子市子安市民センター

センター元気の傾聴活動が高く評価され利用者様に喜んでいただけるよう、さらに研鑽を積み技能の向上を図りたく今年も傾聴関係者の懇談会を開催します。



“私たち、傾聴に伺っていてお役に立っているか!”というテーマで昨年は懇談会を開催しました。施設のスタッフの方々から

- ・役に立っている?と思っている方は自信がなくなっているのではないかな
- ・利用者及び家族の方から感謝の言葉が多く聞かれるようになった
- ・皆さんから認知症の方のお話を聴いていただくと助かる
- ・何回も応対している間に信頼関係が出来、笑顔になってくれる、

等々のご意見を伺いました。

今回も、昨年の反省に基づき日頃の悩みについての要望などの有意義な意見交換の場となりますよう皆さまと一緒に語り合ひましょう。

猪又 陽子 記

八王子市福祉部高齢者いきいき課主催 第6回 高齢者活動展示会 「いきいき活動展」開催ご案内

高齢者がいつまでも生きがいを持って生活できるように、社会参加の促進を図って高齢者活動展示会「いきいき活動展」が開催されます。

社会参加活動を行っている団体の活動内容が紹介されます。これまで培ってきた技能・特技・趣味を生かしてボランティアをしてみたい方や地域のつながりを深める活動に参加したい方などお気軽にお立ち寄りください。



日時: 令和元年 10 月 18 日(金)～25 日(金)
10 時～16 時(最終日は 15 時まで)
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 ⑤八王子市民活動協議会 ⑥高齢者いきいき課

八王子センター元気は、写真パネルや登録ボランティアの作品を展示し活動内容を分かり易く紹介します。また、来場者に楽しんでいただけるよう「折り紙」や「簡単手芸」などの体験コーナーを設けます。大勢の皆様のご来場をお待ちしております。

駒木 朝彦 記



ボランティア活動の紹介

介護老人保健施設

ハynes憩の丘

介護老人保健施設「ハynes憩の丘」は、国道 16 号から中野山王病院を右手に緩やかな坂道を上ること 10 分、閑静な場所にあります。外装、屋内共にとても綺麗で、施設内の両壁には沢山の利用者様の作品の折り紙等が飾られていました。受付の方の暖かい笑顔が印象的でした。

センター元気とのかかわりは平成 28 年 8 月に事務所に届いた利用申込書がきっかけでした。手芸としての利用申し込みの連絡がありましたので、こちらから打合せの日時を決めるために連絡をさせて頂き、毎月第 3 水曜日に決まりました。

初めての訪問では何を題材にしようかな、といういろいろ考え、糸も針も使わないものとして作品を

考えました。ボトルのキャップを利用した帽子を作った記憶があります。メタリックヤーンの糸が扱いにくいので心配でしたが、スタッフの方々がお手伝いくださいましたので出来上がりました。出来上がりの帽子を見て皆さん喜んで下さいました。参加者 12 名「次は何を作るの」の声にまた、お会い出来る喜びと感謝の気持ちで一杯でした。

センター元気ではこの手芸以外にも、健康音楽、ちぎり絵、傾聴のお手伝いをしており、これからも楽しかった喜びを私たちの宝ものとして活動していきます。



清水 千代子 記

大横保健福祉センター「まちなか避暑地」

～八王子センター元気が積極的に協力～

今年も「大横保健福祉センターまちなか避暑地」へ協力しました。「みんなでいれば安く済む安全・安心おまけにエコ」と題し、7 月 16 日～8 月 30 日(土日祝日を除く)まで開設されました。



1 階の地域交流スペースでは登録ボランティアによるイベント、空いている会議室を利用した折り紙・手芸・ちぎり絵講習、誰でも自由に利用出来る空き会議室の見守りボランティア等、多くの



登録ボランティアやコーディネーターの皆さんが参加しました。会場では連日イベントの見学、交流、学習など避暑地を楽しんでおられました。

松尾 禎夫 記

お知らせ

定例会・イベント等のご案内

- ・ 9 月 17 日(火) 定例会 北野市民センター
- ・ 10 月 18 日(金) 第 6 回 高齢者活動展示会
～25 日(金) 「いきいき活動展」
- ・ 10 月 15 日(火) 定例会 子安市民センター
- ・ 10 月 24 日(木) 2019 年度シニア元気塾
ボランティア入門講座修了式
- ・ 10 月 27 日(日) 大横保健福祉センターまつり
- ・ 11 月 5 日(火) 傾聴ボランティア懇談会
- ・ 11 月 15 日(金) 広報紙「げんき 73 号」発行
- ・ 11 月 19 日(火) 定例会 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

