

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 むかし若ものふれあい作品展 開催迫る！ ～施設ご利用者様の作品が一堂にそろう～

施設利用者の皆様が一生懸命に作られた手芸・ちぎり絵・折り紙・絵手紙・書道等々の作品を一堂に集めた「むかし若ものふれあい作品展」を今年もいちようホール第1・第2展示室にて開催します。八王子市34施設の参加により、



高齢者施設の利用者様が丹精込めた作品の展示会には年々入場者数が増えています。これは出展されていない施設のほかに一般の参観者も多くなり高齢者の関心が高くなった事と思われます。

毎年来場者のアンケートでは「素晴らしい」「感動した」との多くの感想を頂き感謝しております。会場ではパフォーマンスも予定されておりこれを機会に展示作品を心ゆくまで楽しんで頂き、今後の活動のお役に立てれば幸いです。

毎年来場者のアンケートでは「素晴らしい」「感動した」との多くの感想を頂き感謝しております。会場ではパフォーマンスも予定されておりこれを機会に展示作品を心ゆくまで楽しんで頂き、今後の活動のお役に立てれば幸いです。

開催日：11月20日(水)～23日(土)

会場：いちようホール第1・第2展示室

・20日：12時-16時

・21-22日：10時-16時

・23日：10時-15時

若宮 正璋 記

シニア元気塾ボランティア入門講座終了

第17回目を迎えたシニア元気塾ボランティア入門講座は10月23日(水)に全8回にわたり31名の方が受講され終了しました。今回は『人生後半がおもしろい』と題して参加者が楽しく仲間づくりができること、ボランティア活動のきっかけが得られる講座となることをめざして企画しました。昨年に引き続き“楽しい一日”では登録ボランティアによるパフォーマンスを披露、皆さんの笑いが絶えませんでした。



“教室を飛び出そう”では首都大学東京に教室を移し、学生気分に戻った様で皆さん若々しく見えました。

今年度は新しく“おしゃれでいきいきシニアファッション”と題して山野美容芸術短期大学教授大野淑子様にご講演をお願いしました。大野先生からこれからは何か一つでも“おしゃれをして出かけよう”と呼びかけられ皆さん納得された様子でした。講座の合間には受講生の皆さんが和やかな雰囲気の中で歓談されており仲間意識が一層進んだものと思います。ご講演いただいた講師の皆さまのご協力に深く感謝いたします。

予告 第17回シニア元気塾コーディネーター養成講座

令和2年2月6日より毎週木曜日全6回で開催いたします。この講座は既にボランティアを行っている方、シニア元気塾ボランティア入門講座を修了された方が対象となります。

センター元気のお客様である高齢者施設様及び登録ボランティア様に対しセンター元気がどの様に係っているか体験談などを交えて学びます。また、コーディネーターの基礎知識と

役割を拓殖大学名誉教授有馬廣實様をお願いしております。皆さんの受講をお待ちしております。



募集要項は令和2年1月1日号の「広報はちおうじ」に掲載いたします。また、市関連施設にチラシを置きます。

横山 普平 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 12 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に登録の特技を持ったボランティア、それを必要とする各種施設様、そしてそれを繋ぐコーディネーターが一堂に会して



三者間の円滑な活動、推進を図ることを目的とした懇談会です。施設様もボランテ

ィアも忙しく出席できないのが現状ですが、“施設利用者の方々に喜んで頂きたい、元気に楽しく過ごして頂きたい”との気持ちは同じだと思えます。この機会に是非ご出席いただきボランティア活動における諸々の課題、問題点など、忌憚のないご意見ご要望を頂けると幸いです。

開催日： 12月3日（火）

時間： 13時30分から16時00分

会場： 八王子市子安市民センター

岸 美代子 記

第 3 回傾聴初心者スキルアップ研修会開催予告

第 3 回傾聴初心者スキルアップ研修会を開

催します。対象者は傾聴ボランティア登録者 1 ～ 2 年目の方です。今回も、八王子市高齢者あん



しん相談センター高尾のセンター長斉藤健一様に講演をしていただきます。豊富な経験と実践に

基づいた講演は分かり易く、研修会での学びを傾聴活動のスキルアップに活かしていただければと考えています。また、皆様との意見交換ができる貴重な機会ですので生の声を聞かせていただきたいと思います。

開催日： 令和 2 年 1 月 28 日（火）

時間： 13時00分～16時00分

会場： 八王子市子安市民センター

研修内容： 講演（傾聴活動の課題）

グループワーク

若月 レイ子 記

八王子NPOフェスティバルをコーディネート

9月7日（土）八王子駅南口広場で、八王子市市民活動支援センター主催による八王子NPOフェスティバルが催され、ステージと展示コーナーが設けられました。八王子センター元気は招かれて、活動紹介、折り紙・手芸等の展示ブースを設けました。ステージでは、センター元気がコーディネートしたボランティアの歌、踊り、楽器演奏、フラダンス、マジックなどが多くの演目が披露さ

れました。石森孝志市長をはじめ諸団体の関係者や市民の方々がお見えになりました。暑いほどの好天にも恵まれ、楽しい催しとなりました。



梶山 昭子 記



第 6 回 高齢者活動展示会 「いきいき活動展」に参加

八王子市福祉部高齢者いきいき課主催の第 6 回高齢者活動展示会「いきいき活動展」が 10 月 18 日(金)から 25 日(金)まで即位礼正殿の儀の祝日を除く 7 日間、サザンスカイトワー 4 階の八王子駅南口総合事務所多目的スペースで開催されました。市民の社会参加活動を行っている 5 団体が参加して写真や手作り作品の展示で活動内容を紹介しました。八王子センター元気は沢山のコーディネーターが展示パネルや作品作りの準備から開催当日の説明や簡単手芸・折り紙などの実演指導に



至るまでの活動に参加して好評を得ました。会場での新しいボランティア登録もあり成果が出ています。24 日(木)には石森孝志八王子市長がお見えになり激励のお言葉を頂戴し元気をいただきました。

駒木 朝彦 記

第4回「大横保健福祉センターまつり」 八王子センター元気 協力・支援

10 月 27 日(日)第 4 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、ふれあい工作、健康チェックなど施設利用団体や施設事業を生かしたイベントに加えあんしん相談センターによる特殊詐欺対策の寸劇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 2019」が行われ、施設利用者や近隣住民の方などで終日賑わいました。八王子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のほか援農ボランティアの農産物販売や寸劇などに参加しました。



松尾 禎夫 記

八王子センター元気と東京純心大学との協働活動

大学の授業に参加協力

純心大学より科目の一環で「いつまでも元気で暮らすために」とのテーマで高齢者活動に関する授業の協力を依頼され、センター元気の高齢者 7 名が参加した。授業は 10 月 1 日と 10 日の 2 日間行われ、1 日目は高齢者へのインタビュー/座談会、2 日目は結果発表会と先生方との座談会が行われた。インタビューは高齢者 1 人に 9 名の学生が質問する形で行われた。緊張していた学生たちはすぐに楽しい雰囲気にも包まれた。発表会は全学生 70 名が発表した。彼らは元気な高齢者に驚き、強く親しみを持ってくれた。それに対し高齢者の感想は変化に富み、学生たちに激励と温かい言葉を送った。お互いに心を通わせることが出来た。最後の先生方との座談会で学生の感想文を見せていただいた。「私にとって高齢者は独断的で敵のような存在であったが、今日より改める」との感想文は心をより明るくしてくれた。

北原 勲 記



授業風景



参加したボランティア

聖母(マリア)祭に参加

平成 28 年 8 月、八王子センター元気と東京純心大学との「協働に関する申し合わせ書」に調印後、八王子センター元気は毎年東京純心大学主催の「聖母(マリア)祭」に参加しています。今年は 10 月 26 日(土)に開催されて折り紙、ちぎり絵、手芸と私たち「わくわくマジック元気」の仲間が参加しました。昨年までは全部の種目を一つの教室で実演していましたが、今年は大学側のご配慮により二つの教室を提供していただき、マジックの演技とその他の実演・体験のグループとに別れて、それぞれ広々と使わせていただきました。参加された学生や大学職員それに一般来場者の皆様はマジックの演技を見たり、マジック教室での簡単なマジック体験やバルーンアートへの挑戦、また折り紙・ちぎり絵・手芸などの作品作りを体験して楽しんでおられました。

鈴木 美代 記



大学生の皆様とセンター元気のボランティア



ボランティア活動の紹介

介護老人保健施設 アメイズ

中野山王にある介護老人保健施設「アメイズ」は10月で開設4年目を迎えました。国道16号を北へ、中央高速道高架の手前左の美術館を思わせるチョコレート色の建物です。室内も黒を基調とした落ち着いた雰囲気、1階はリハビリゾーンとデイサービスゾーンに分かれて、2,3,4階はユニット型個室になっています。



八王子センター元気のボランティア活動は傾聴、折り紙、健康音楽など主としてデイサービスの方を対象としています。健康音楽はふた組が活動し、そのひと組は毎月第1月曜日、午前中はデイサービス、午後は上階のユニットで行っています。毎回パワフルで軽妙なトークを織り交ぜながら、童謡、唱歌、演歌など幅広く懐かしい



歌を選び、また指、足の運動、脳トレなどで楽しんでいただいております。歌のときは、利用者さんとスタッフの一人がハーモニカを吹いて盛り上げてくださいます。終わるとお一人おひとりと握手・会話をし、「楽しかった・・・」「昔の歌はいいね・・・」などの言葉をもらって励まされています。スタッフさんは利用者の方々を見守れる位置で行き届いた目配り気配りをされています。利用者さんの穏やかな顔を拝見すると、居心地のよい満たされた一日を過ごしていらっしゃるのを感じられます。私たちもその一助になればボランティア冥利だと思っています。



宮野 洋子 記

八王子介護フェアに参加して

10月20日(日)加住市民センターにて八王子介護フェアが開催され、八王子センター元気は施設・病院に入所入院されている方々の作品展示のお手



伝いを担当しました。前日の設営、当日の後片付けを先輩及びシニア元気塾15期16期卒業生の男性が行いました。当日、

体育館ではセンター元気の物販コーナーが設けられ、センター元気所属のボランティアが製作したアクセサリー類の販売を行いました。また2階の作品展示会場案内係も担当しました。

作品展示会場への人の流れはやや少なかったですが、体育館では宮下囃子保存会による伝統芸能のオープンセレモニーの後、八王子センター元気の健康音楽ボランティアによるわらべ唄の合唱で、施設の利用者様、職員の方々はじめ会場全体が“一体になる”体験が出来ました。その他、外国人担い手受入れとその取り組みに関するパネルディスカッション等“介護フェア”



の奥深さを感じました。

市内に住みながら馴染みのなかった地域でいきいきと働く人達や学生さん



達の素直な息吹を浴びて、今後の自分の取り組みに活かさなければと思いました。センター元気諸先輩方の丁寧な指導のおかげで、不慣れなシニア元気塾16期生が何とか役割を果たすことができ、次回に繋がりたいと思います。

大場 節子 記

お知らせ

- 11月20～23日 むかし若ものふれあい作品展 (いちようホール)
- 12月3日 三者懇談会(子安市民センター)
- 12月17日 定例会(子安市民センター)
- 1月21日 定例会(北野市民センター)
- 1月28日 傾聴初心者スキルアップ研修会 (子安市民センター)
- 2月6日～3月12日 シニア元気塾コーディネーター養成講座(大横保健福祉センター)
- 3月17日 定例会 (北野市民センター)
- 3月17日 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)

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

