

# 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ターセンター

代表：鈴木 久夫

〒200-8501 八王子市大横町

大横保健福祉センター 3F

ME(TEL)：02-02-20202

fax：02-02-20202



## 技能登録ボランティアのパフォーマンス紹介

# 第8回 拓け！センター元気 開催近づく

令和2年5月21日（木）第8回「拓け！センター元気」を八王子市芸術文化会館（いちょうホール）で開催いたします。八王子センター元気全員が取り組んでいる大きなイベントで、登録していただいている技能ボランティア講師の演技・作品などを被露・紹介する場です。



センター元気の登録ボランティアは日頃、特技・技能を高齢者施設・サロンをはじめシニアクラブ・町会・自治会・学童クラブ・小中学校などで披露していますが、本イベントでは、それらの施設関係者などにボランティア受け入れ時の参考にしていただく事を狙いとして、登録ボランティアのパフォーマンスを披露しています。普段目にする事が少ないパフォーマンスを観られるのは、八王子センター元気のコーディネーターにとっても、コーディネーター活動（ご利用者様への紹介）の参考になり、また一

般市民の方々にはセンター元気の活動を知っていただく良い機会ともなります。舞台では歌や踊り、楽器の演奏、マジックその他いろいろなパフォーマンスを予定しています。またセンター元気の技能養成講座を終えた、修了生によるお手玉、健康音楽などの演技もお楽しみいただけます。ロビーでは作品展という形で、折り紙、ちぎり絵、絵手紙、手芸なども展示しており、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おもいます。



舞台でのパフォーマンスや展示された作品を心行くまで楽しんでいただけます様、スタッフ一同、準備を進めております。ボランティア活動に興味をお持ちの方や皆様のお知り合いの方などもお誘い合せの上、ご覧くださいませようご案内いたします。

大山 竹彦 記

\*写真は昨年度撮影

演目	出演者	演目	出演者
大正琴	華音フラワーズさくらんぼ	箏曲	大場節子
ギター	石戸谷 均	ウクレレ	ウクレレクラブ TWO & TWO
尺八おどり篠笛	きらきら星	津軽じょんがら節曲弾	庄子儀子
マジック	八王子マジシャンズクラブ	健康音楽	健康音楽養成講座修了生
秩父ダンス	多摩繭	マジック	小坂京子
お手玉	お手玉養成講座修了生	オカリナ	pp ピアニッシモ
腹話術	八王子腹話会（山本克己）	演武・居合道	若宮正璋
日本舞踊	グループ錦	フラダンス	ナレイ・プアメリア
登録ボランティアの活動紹介	元気スタッフ	合唱	来場者・出演者・スタッフ



## 第3回 傾聴初心者スキルアップ研修会を終えて

第3回スキルアップ研修会を1月28日子安市民センターで受講者41名を迎えて開催しました。昨年好評であった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



「認知症の方へのやさしさを伝える接し方」についての講演をいただき、今回も大好評でした。講演内容について最も関

心があったのは「アンガーマネジメント」6秒の試練(怒りのピークは6秒)でした。●怒りがわいたとき6秒数える●母を介護していた時に知っていたら怒りが違ったなど大変参考になったとのコメントがありました。また、認知症の人の世界は“ゆったり、ゆっくり、緩やかな世界”であることを理解し、話しかけに応じないとき、すぐ語りかけなどせず“少し待つ”、そして反応を見て次の行動に移るようにすることを学びました。グループワークでは「日頃の思いを聞いてもらえる良い機会

であった」「自分の体験していないことが聞けた」「いろいろな悩みの中で、解決策や意見を聞いて有意義であった」などの声が寄せられました。受講者からは「傾聴が最高の介護サービスである」との言葉に傾聴の大切さを再認識した。皆さんそれぞれ同じような悩みを抱えていることがわかり、今後のボランティアへの取り組みに参考になった。といったコメントもいただきました。今後の課題として、ユマニチュード:フランス発祥のケアの技法「見る」「話す」「触れる」



「立つ」の基本動作を大切にする:病院や介護施設などで実践されているこの技法の学びを深め、認知症の対応への更なるスキルアップの向上を目指したいものと考えています。

若月 レイ子 記

## 第17回 シニア元気塾コーディネーター養成講座 経過報告

第17回シニア元気塾コーディネーター養成講座は、受講者30名を迎え2月6日より毎週木曜日、連続全6回開催することでスタートしました。新型コロナウイルスの影響が拡大する中、継続するべきか難しい判断を迫られました



が結局第3回を持ちまして中止する事といたしました。当講座の主な狙いは、受講者に八王子センター元気のコーディネーター

活動を理解していただくとともに、参加者の仲間づくりを推進することです。まず、拓殖大学名誉教授有馬廣實様に「コーディネーターの基礎知識と役割」について基本となる講演をいただき、続いて「センター元気のコーディネーター」についてのビデオ視聴やパワーポイントを駆使した説明で学んでいただきました。受講者はコーディネーターの理論から実践に至る説明に興味を持たれた様子でした。その後、センター元気の登録ボランティアによる楽しい演技披露

(腹話術)やボランティアを受け入れる施設側のお話し、そしてその両者を結びつけるセンター元気のコーディネーターの経験談があり、ここまでの前半3回でコーディネーターの役割をほぼ理解していただけたものと思います。

3回までの講座を通して受講者の皆さんは仲間意識、友情も芽生え始めております。残りの講座は今後の打合せによりどうするか判断することとなりますが、一番重要となる新しく仲間としてお迎えする講座が残っており、出来るだけ早くお迎えできるよう再企画したいと思っています。

磯 貞夫 記



第17回シニア元気塾コーディネーター養成講座受講者



# センター元気に入って・・・そして思うこと

昨年の 4 月から八王子センター元気開拓部門に所属して活動しています。開拓部門では、歌や踊り、楽器演奏、演芸などができる「技能ボランティア」をセンター元気に登録し、登録ボランティアの活動先を開拓する活動を行っています。初心者の私は、先輩の方々に色々教えていただきながら、同期の仲間とも一緒に高齢者施設等を訪問して、八王子センター元気の活動内容を紹介し利用施設を開拓する活動をしています。一方、私は新舞踊を踊りますのでハーモニカや大正琴、尺八、ウクレレ、オカリナ等の演奏が出来る人達と一緒に「キラキラ星」という会を作って施設などを訪問しボランティア活動も行っており、多くの利用者の皆様に喜ばれています。また、サークル活動「つくし会」という踊りの会もやっていますので、今後も幅広いボランティア活動をやりたいと思っています。今後とも八王子センター元気の皆さんと楽しく活動していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



菊地 満子 記

センター元気に入って今の私がこうして趣味のフルート演奏を活かしたボランティア活動ができるのも、第 20 回オトパの八王子センター元気ブースでの健康音楽講師・伊藤涼子先生をきっかけに、数多くの素敵な方々とのご縁が広がった事であると、心から感謝しております。また、八王子センター元気主催の健康音楽講座(第 4 期)では延べ 30 回を超える高齢者施設様への訪問ボランティアに同行させていただき、修行を積ませていただく中から、ボランティアとしての心構え・大切にすべき事柄・触れ合い方等々、現場体験を通して学ばせていただきました。今後は、いただいたご恩に報いることが出来ますよう、組織での活動、及び音楽(歌・演奏・お話)を通して、利用者様に喜んでいただけますと同時に私自身も喜びを分けていただき、お互いに WIN-WIN の関係が出来る様なボランティア活動を目指し、今後も研鑽に勉めたいと考えておりますのでよろしくお願いいたします。



須藤 誠 記

ふと目にした市の広報のボランティアポイント制度の説明会に出席、それからは、流れ作業の如く開講される講座、気が付けばコーディネーターとなり、しっかり八王子センター元気の一員となって居ました。35 年以上住み慣れた中央区から転居して 2 年半、なじみの薄い八王子市で夫や私がこれから老いてゆく中、どのような施設があり何処で適正な介護が受けられるか知りたくて始めたボランティア活動でした。その意識が前向きに変化したのは、昨年 10 月頃から思い切って引き受けた事務所当番からでした。事務所に来られる先輩の方々が一様に澁刺として手際よく仕事をこなし施設側の要望に迅速に対応している姿が、八王子センター元気がボランティア団体として長く存続している所以だと気付かされたからです。これからも微力乍らボランティア活動を自分自身の向上と活力を得る為にも長く続けて行きたいと思う日々です。



高橋 千重 記

時間に余裕が出来たので何かしようと思っていた。たまたま友人が傾聴ボランティアをやっていると聞き、どんなことをするのだろう私にも出来るだろうか?とっていた折、傾聴ボランティア養成講座があり申し込んだ所が「八王子センター元気」でした。それがきっかけでボランティア入門講座、コーディネーター養成講座も受講しました。活動の場が広く沢山ある事も理解出来、やっと一歩踏み出したとろです。八王子センター元気では、傾聴スキルアツプ講座や技能養成講座もありまだまだ勉強する事が多くあります。凄いと思う事は素晴らしい技能を持っている方が講師になり仲間の技術向上の為に指導して下さる事です。顔見知りの方が増え分からないことは優しく教えて下さり心強いです。少しずつですが健康維持を兼ね自分の為にも、また必要とされる方々の為に喜んでいただけるボランティアが出来たら“今自分が出来る事”を無理なく続けたいと思います。居場所を見つけたよう気がします。



徳村 ふみ子 記



## ボランティア活動の紹介 アイムデイサービスセンター北野

京王線北野駅南口から徒歩2分、大きなビルの入りのセキュリティを通過してエレベーターで3階です。八王子センター元気からのボランティアは健康音楽、手芸、折り紙、絵手紙などです。毎月第2木曜日は絵手紙が活動しています。約20名の利用者様には、季節を感じる題材で描いていただいています。はじめは難しいと言



ながらも顔彩で色を付けるころには、個性あふれる力作の出来上がりです。「ナス」が題材の時、どこかで「モグラを描いているの？」の声に「ナスだよ！」と笑い声、リラックスして楽しんでいただいているようです。

健康音楽は毎月2回3つのグループが交代で活動しています。四季を感じる懐かしい童謡、歌謡曲などを楽しいトークを交えながら

一緒に唄います。脳トレと手足、身体を使っの楽しい時間です。利用者さんの半分くらいは男性です。いつも盛り上がり、会場は笑顔に包まれます。終わってお一人ずつと握手するときには「楽しかった」「また来て下さいね」と笑顔で声をかけていただき、ボランティアをしてよかった、またがんばろうと思えます。スタッフさんも利用者の方々に寄り添い、行き届いた気遣いをされています。



アイムデイサービスセンター北野は3月いっぱいまで南大沢に引っ越しです。4月1日から本社(八王子市南大沢)と統合し、アイムデイサービスセンターとなります。新しい施設で又、皆様とお会いできると嬉しいです。

三沢 道子 記

### 第17回 傾聴ボランティア養成講座 受講生募集中

開催日：2020年5月26日～7月9日(全7回、午後1時～4時(3,4回目は午前10時))

会場：八王子市子安市民センター3階 会議室

講師：心理カウンセラー 伊藤 憲彦氏

資料代：1200円(初日に受付でお支払いください)

応募締め切り：5月7日(定員60名、応募多数の場合抽選)

第1回 5月26日(火) 傾聴の基本理論(1)

第2回 6月2日(火) 傾聴の基本理論(2)

第3回 6月9日(火) 午前：認知症サポーター養成講座、午後：認知症スキルアップ講座

第4回 6月15日(月) 午前：車いす試乗体験、午後：傾聴基本実習(ロールプレイング)

第5回 6月23日(火) 高齢者施設における現場実習①

第6回 6月30日(火) 高齢者施設における現場実習②

第7回 7月7日(火) 現場実習体験報告 講師による助言指導 修了式

申込方法：電話またはFAXで(氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号を記入)

申込先：八王子センター元気(Tel&Fax:042-627-9179)

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月度定例会は中止、その他3月末までの各種イベントも中止又は延期いたします。4月以降の予定についても状況に応じて中止や変更させていただきます。ご不明な点は八王子センター元気(042-627-9179)へお問い合わせください。

ご不明な点は八王子センター元気(042-627-9179)へお問い合わせください。

・4月21日(火) 定例会(子安市民センター)

・5月21日(木) 第8回拓け!センター元気(八王子市芸術文化会館いちょうホール)

・5月26日(火) 第17回傾聴ボランティア養成講座開講(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

