

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：横山 普平

〒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/>



八王子センター元気 ボランティア紹介

八王子センター元気では新型コロナウイルス感染症対策として 3 密を避けるボランティアに限って紹介してまいりましたが、最近利用施設様から“ボランティアの受け入れは拒否ではなくむしろ受け入れを希望”との声を数多く聞くようになりました。緊急事態宣言の解除後、以下の 3 条件をクリアした場合、全ての種目について紹介をいたします。

- ① ボランティア受け入れ施設様のコロナ感染対策が十分であること
- ② 登録ボランティア様がコロナ対策に納得しお互いに了解が得られたとき
- ③ 八王子センター元気として両者の対応策に納得し、お互いの気持ちが一致していることが確認できた場合



八王子センター元気は感染防止に最大の注意を払い、活動を進めてまいります。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

代表 横山 普平 記

シニア元気塾 ボランティア入門講座 始まる

コロナ禍のなか 2 年ぶりに第 18 回シニア元気塾ボランティア入門講座が開講します。9 月 15 日から始まり 11 月 8 日まで全 8 回行います。講座の目的はボランティアとは何かを学び、ボランティアを通して自分の居場所、出番、仲間づくり、健康づくりのきっかけになればと考えています。シニアの社会参加の第一歩です。内容例としては楽しい 1 日（登録ボランティアによるパフォーマンス、社会人落語家の話芸と落語）、介護予防運動、そして教室を飛び出して東京都立大学にて教授の講演「地域包括ケアとボランティア」、山野美容芸術短期大学の教授の講演「おしゃれでいきいきシニアファッション」等々受講者の皆様が元気に楽しく受講出来るようもり沢山の内容になっています。また 1 回目には受講者全員の集合写真を撮り、講座終了後にも顔を思い出して仲間づくりの一助になればと願っております。

鈴木 美代 記

東京純心大学とのコラボ（大学の授業に講師として参加）

八王子センター元気は東京純心大学との協働の一環として、今年も 7 月 15 日に「保健医療福祉システム論」の授業に講師として横山普平代表、松尾禎夫さんと徳村の 3 名が参加しました。当初は大学で学生の皆さんと対面で行う予定でしたが、コロナ禍での緊急事態宣言のため急遽 Zoom 方式になり、八王子センター元気の事務所よりパソコンを通して、学生 70 名を相手に講演しました。しかし学生の顔は見え、パソコンに向かって話しかけるだけでしたので反応も分からないし難しいものでした。テーマはボランティア活動のきっかけ、良かったこと、難しさを感じたこと、今後の取り組み、看護師を目指す学生へ伝えたいこと等についてお話しくささいとのことでしたので、私は体験した中で特に心に残った施設等のお話をし、元気を届けているつもりが逆に元気をもらい、笑顔をもらい、健康までもらっていること、そして少しでも早くコロナが収まり、笑顔を届けられるボランティアが出来る日を待っていることとお話しました。 徳村 ふみ子 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



コロナ禍におけるボランティア活動

～ボランティアさんの思い・対応をお聞きました～



私の主な活動は傾聴と介護予防体操です。傾聴は多摩特養老人ホームと偕楽園ホームで活動していましたが、コロナ禍発生時に受け入れ休止となりそれ以降再開されていません。体操は地域の自主活動グループのお手伝いをしていますが、第一回緊急事態宣言発令時に一時休会したものの、現在は全てのグループが活動を再開しています。活動再開にあたっては、ポスターやチラシを自作してマスク着用、手指消毒、室内換気、三密の回避などを呼びかけ、また非接触体温計で体温チェックをしてもらうなど、参加者の感染不安解消を心掛けました。コロナ感染リスクもさることながら、特に高齢者にとっては外出自粛も重大な不健康なリスクとなります。感染防止対策を万全にして元気に活動しましょう。“コロナに負けるな！”

荒井 英明 記

私達は4人のグループで、健康音楽のボランティア活動をしています。コロナ禍で中止になってからも何時、再開しても良いように、月末には次月に歌う歌を決めてきました。月初には、訪問施設の担当者に開催の有無の確認を行い、残念な思いをしています。8月には毎年恒例の東京音頭に炭坑節等の盆踊りを一緒に踊っていましたが、今年も出来ませんでした。健康音楽は、大きな声で話し、歌い、一緒に手遊び等のスキンシップと、コロナ禍では、避けなければならないことばかりです。今後、再開しても進め方を工夫しなくてはいけないと思います。ワクチン接種に期待していましたが、8月に入ってから感染者の急増で、先が見えなくなりました。早くボランティア活動を再開し、皆様の笑顔に会えますように切に願っています。



石井 正文・順子 記

「あら、綺麗」「えーどうなっているのー」「また来てくださいね」の嬉しい声を励みに今まで多くの施設で活動させて頂きました。マジック、南京玉すだれ、バルーン(風船)でお花や動物を作ってプレゼントしたり、マジックの種明かし有りなど、見てもらうだけではなくて、皆さんにも参加していただき、一緒に楽しんでいきます。今は、外出が難しく自宅や施設で過ごす時間が増えています。私も活動は自粛中ですが、コロナ禍でも少しずつ活動が再開されたら、今までと同様に皆様とのコミュニケーションを取りながら安全対策に注意して、元気と笑顔をお届けできるようにボランティア活動を続けていきます。



小坂 京子 記

書道のボランティアを3か所の老人ホームで活動しておりましたがコロナ禍の為に1年以上活動しておりません。和気あいあいと「上手・下手・・・」などと言い合いながら、いっとき真剣な顔で書くホームの皆さんの姿を思い出しています。7月下旬から8月上旬にかけてオリンピックが開催されました。私は全力で挑み戦う選手の姿に元気、勇気、感動を頂きました。自粛と収束の兆しの見えない辛い毎日ですが今は耐えコロナと戦い抜き1日でも早く皆さんと笑顔で会える日が来ますようお願いしています。



三堀 つや子 記



第11回 楽しく身につくボランティア養成講座 開講！

～ 各講師に講座の特徴・内容・進め方などをお聞きました ～

健康たいそう講座 講師 大家 和子

この度縁あって、八王子センター元気主催の楽しく身につくボランティア養成講座で健康たいそうを担当させていただくことになりました。多数の方の応募をいただき身の引き



締まる思いであります。コロナ禍の中、又コロナ禍だからこそと参加理由はさまざまですが「学びたい」「何かできないだろうか」「社会と

つながりたい」など皆さま意欲を持ちながらきっかけを作れずにいたように思われます。講座を通して楽しく有意義な時間を共に作っていったらと考えます。コロナ禍は人と人との結びつきを分断させてしまいました。このような時期に出会えた“ご縁”を私は大切にしてほしいと願っています。講座を通して知り合った方と一緒にボランティア活動ができたら素敵ですね。活動はルールをしっかり守って元気に楽しく行えればOKです。自分を見つめ直すきっかけにもなると思います。コロナ禍のトンネルを抜けた後にはきっと良い明日が来ます。その時は皆さまの出番です。

ちぎり絵講座 講師 三浦 弘子

和紙ちぎり絵は紙をちぎりそのやさしい風合いで、花、風景、生物等を描くのです。

指先を使いそれなりに工夫しますので頭の体操にもなります。出来ないと思っていたあなた



にも美しい絵が描けると自信を持たせてくれるそのきっかけを与えてくれる、そういう絵です。でも必ず聞く言葉「絵どころがないから」？

とんでもない、絵が好きでやってみようと思う、それが絵どころではありませんか。今回10回講座でハガキ、ミニ色紙で基礎を学び現場に行き、皆さんに感動と楽しみに思っ下さる様に何かお役に立てる事が出来る一人ひとりが自分を精一杯描きこの出会いに学び、老いて成長をモットーに継続は力なりで頑張りましょう。

ハーモニカ講座 講師 林 陸太郎

ハーモニカは楽器の中でもっとも小さくて手軽な楽器です。年をとると肺活量が小さくなるので無理ではと心配する人がいますが吹き方を覚えればきれいな音はちゃんと出ます。最初はハーモニカに慣れるそして基礎となる腹式呼吸とドレミファ音階練習から始めて教材に従い10回の講座です。ハーモニカの魅力は何といっても楽器内部のリードの微妙なビブラートによって情感豊かな響きが生まれます。そして童謡からポップス、懐メロ、演歌などジャンルを問わず演奏できる楽器だという事も魅力です。講座で学んだことをたまに数時間練習するよりも毎日5分している方が上達します。練習を習慣化することです。そして簡単な童謡から始めてハーモニカを楽しむことです。長期間になります。コロナ禍が収まらないようですがお互い健康に気をつけて講座を終了したいと思います。



福祉アート講座 講師 小嶋 恵美子

「福祉アート」は今年で2回目の参加となります。前回の「福祉アート」はコロナ禍により卒業後のボランティア活動は残念ながら行いう事が出来ませんでした。今回は受講者に男性4人も含まれての開始となり、また新たな緊張を感じております。初回の講座ではチョコレートを食べながらの「感性アート」を行い五感の一つ「味覚」でチョコレートの甘さ香り等自由に表現していただきました。皆さん初めてのことでなかなか手が進まず戸惑いを感じておられる様子でしたが、コミュニケーションを通しチョコレートの思い出等を感じられて、集中して制作され何枚も完成され、とても楽しそうでした。今後は受講生自身が、ボランティア活動を通し「アート」は楽しいと利用者と共感共鳴できることが重要です。今後も皆様と楽しく充実した講座を行っていきたいと思います。



第18回 傾聴ボランティア養成講座

・・・受講生募集・・・

傾聴ボランティアとして高齢者施設などで活動するためのスキルを学ぶ講座や実習を行います。

主催：八王子センター元気

対象：市内在住のおおむね60歳以上で傾聴ボランティアを始めたい方

開講日：令和3年11月2日～令和4年3月（全9回）

時間：13:30～16:00（11月2日のみ16:30まで）

会場：八王子市子安市民センターなど

講師：心理カウンセラー 伊藤憲彦氏

費用：1,200円（資料代）

定員：30名（応募多数の場合は抽選）

応募締切：令和3年10月15日（金）必着

申込方法：往復はがきに「傾聴」と氏名（ふりがな）、郵便番号、住所、年齢、電話番号を記入及び返信面に宛名を記入
申込・お問合せ先：八王子センター元気 〒192-0062

八王子市大横町11-35 電話：042-627-9179



伊藤憲彦講師

	日程	講座内容
第1回	R3年11月2日（火）	傾聴の基本理論（1）
第2回	11月9日（火）	傾聴の基本理論（2）
第3回	11月23日（火）	傾聴の基本実習（ロールプレイング）
第4回	11月30日（火）	認知症サポーター養成講座
第5回	R4年2月16日（水）	車椅子取り扱い講習会（室内）
第6回	2月23日（水）	認知症スキルアップ講座
第7回	R4年2～3月に予定	高齢者施設における現場実習体験①
第8回	同上	高齢者施設における現場実習体験②
第9回	R4年3月に予定	現場実習体験報告・講師の助言指導・修了式

第13回

むかし若ものふれあい作品展

・・・開催ご案内・・・

市内の高齢者施設利用者様が精魂込めて作られた折り紙、絵手紙、手芸、書道、絵画などの作品を多数展示します。

開催日：令和3年11月17日（水）
～20日（土）

時間：10:00～16:00

（但し17日は12:00より、20日は13時まで）

会場：いちょうホール 第1、第2展示室

入場料：無料

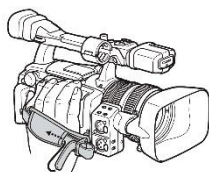
主催：八王子センター元気

協賛：八王子市社会福祉協議会



令和元年度開催時の様子

"残念！ 2年連続中止「拓け！センター元気」"



「拓け！センター元気」は、八王子センター元気の一大イベントとして毎年開催して参りましたが、昨年第8回は突然勃発した“新型コロナ禍”のため残念ながら中止に至りました。

そして今年、コロナ禍が依然収束の目途が立たない中、なんとか開催できないだろうかと様々な検討を重ねた結果、“無観客・ライブ配信方式”での開催について、出演者の皆さんを始め大方のご理解を頂ける結論に達し、開催準備を整えました。感染予防対策など可能な限りの方策を整え、ワクチン接種にも大きな期待を寄せました。しかしながら、「緊急事態宣言」が重ねて発出されるなど、状況の厳しさは続き、今年5月20日いちょうホールで予定した「第9回」も昨年に引き続き非常に残念ながら”中止”となりました。来年こそはコロナ禍が終息していることを期待し「拓け！センター元気」が開催出来る事を祈念いたします。

瀧見 浩之 記

【お知らせ】 八王子センター元気 令和3年度定例会 開催予定日（奇数月の隔月）

令和3年9月21日（火）、11月16日（火）、令和4年1月18日（火）、3月15日（火）

時間：10時～12時 会場：北野市民センター 8階ホール

* 新型コロナウイルスの影響により変更、中止となる場合があります。

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

