

# 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/>



## 東京純心大学とのコラボ(看護学科の学生たちに講義)

東京純心大学から『保健医療福祉システム論』の「地域住民との協働のあり方」と題し、看護学科 2 年生の学生達への授業として八王子センター元気の高齢者へ講義要請された。講



義の内容は、  
(1)八王子センター元気の概要 (2) 実際に行っ

ている活動内容 (3)ボランティアをはじめたきっかけや理由 (4)ボランティアを行うことによって得られたもの(よかったと思うこと) (5)看護学生に望むこと、であった。八王子センター元気から脇・若月・北原の 3 名が講師として参加した。

講義日の 2022 年 6 月 6 日は朝から激しい五月雨であった。三人は午後 1 時の予定に余裕をもって正午過ぎに大学に着いた。応接室で事務手続きを済まし、科目責任者の宮城真樹先生・戸塚恵子先生・渡辺羊子先生に挨拶

の後、看護学科の教室に通された。66 名との事であったがすこし少ない。まぶしい学生達の若さ、暖かく心を弾ませる感じた。

宮城先生による三人の紹介が済むと、三つの教室に分かれた。508 教室若月さん・512 教室北原・612 教室脇さんに分かれて教室に着くと、それぞれ 20 分の講義が始まった。私は講義をまとめていたものの、まとめから大きく外れ、時間を超過してしまった。脇さん是何時もの名講義であった。そのことを学生たちの感想発表が物語っていた。若月さんは大先輩の看護師として説得力のある講義をされた。これは学生たちの態度に現れていた。



この様な機会を戴いたことを心から感謝し、老若間のコミュニケーションが重視され、世代間の相互理解が一層図られるよう期待しています。

北原 勲 記

受講された学生の皆様から、講師の熱い思いのこもったお話を聞いて、

- 常に患者さんの心に寄り添う看護師になりたい。
- 感謝されることに生きがいや、やりがいを感じられる看護師になりたい。
- やりたいことは挑戦して、やり残したことはないといえる人生を送りたい。
- 人の喜びや悲しみが素直にわがことのように思える人になりたい。

と思った、などの感想が寄せられています。

### シニア世代の仲間づくりを支援する ボランティア入門講座！

- ◆第 20 回 シニア元気塾 ボランティア入門講座 (会場:大横保健福祉センター、他)  
令和 4 年 9 月 3 日(土)~10 月 25 日(火)(午後、全 8 回)  
定員 50 名(抽選、無料)、 申込: 往復はがき 8/15 センター元気必着



ボランティア入門講座

### 話し相手を求めている高齢者を元気にする 傾聴ボランティア養成講座！

- ◆第 19 回 傾聴ボランティア養成講座 (会場:子安市民センター、他)  
令和 4 年 9 月 8 日(木)~10 月 27 日(木)(午後、全 8 回)  
定員 30 名(抽選、資料代 1200 円)、 申込: 往復はがきセンター元気 8/15 必着  
※詳細は八王子センター元気ホームページ掲載のチラシ(QR コード)をご参照ください。



傾聴ボランティア養成講座

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



# 3年ぶりに開催 拓け！センター元気

～登録ボランティアのパフォーマンス披露と作品展示～

世界中を震撼させ続けているコロナ禍の落ち着きが見えてきました。八王子センター元気では記念すべき創立20周年を迎えた今年、3年ぶりに登録技能ボランティア紹介イベント「第10回拓け！センター元気」を5月19日いちょうホールに於いて無事開催することができました。



石森孝志市長ご挨拶（ビデオ出演）

当日は開會に当たり横山代表の挨拶に続き、石森市長よりビデオメッセージを、ご後援いただいている八王子市社会福祉協議会の赤澤会長からご挨拶を頂戴したほか、多くのご来賓、介護施設の皆様方のご出席をいただきました。出演者14組の皆さんからは、コロナ禍の中練習不足との声もありましたが、それぞれ立派な演技をご披露いただきました。また、ロビーでの6種目の作品展示にも多くのボランティアの皆さんから素晴らしい作品を出展いただき本当にありがとうございました。ご参加いただいた皆様方の今後の幅広いボランティア活動をお祈りいたします。

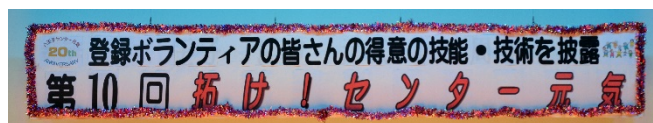
また、数多くの一般市民の皆さんにもご参加いただき、お陰様で会場を埋め尽くすほどの盛況で、八王子センター元気の存在を大きくアピールすることができました。当日の様子をより多くの皆様にもご覧いただけるようYouTubeによる映像配信対応もいたしました。（センター元気のホームページからご覧いただけます。）このような成果を上げ得たこと背景には、同じボランティアとしてのセンター元気スタッフ一同の各役割分

担に応じた周到な準備と、当日の対応があったことも申し添えさせていただきます。

こうしたボランティア各位の協働作業により、無事開催できたことに、改めて深く感謝いたします。

また、来年も開催できますことを期待しております。

瀧見 浩之 記



大正琴／華音フラワーズ さくらんぼ



ギター／石戸谷 均



マジック／八王子マジシャンズクラブ  
森田 隆司



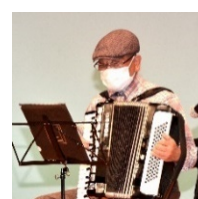
お手玉／養成講座修了生グループ



健康たいそう／令和3年度 養成講座修了生



よさこい・ソーラン／多摩蘭



アコーディオン／小林 敏雄





司会／森口 成男  
徳村 ふみ子



演舞・居合道／若宮 正璋



津軽じょんがら節／庄司 儀子



マジック／小坂 京子



健康音楽／コスモス会



オカリナ／ピアニッシモ



フラダンス／ナレイ・プアメリア



ハーモニカ／令和3年度 養成講座修了生



八王子センター元気 スタッフ一同

### 展示コーナー

ちぎり絵・絵手紙・折り紙・  
簡単手芸・書道・福祉アート  
(臨床美術)等の作品展示



## 第18回 傾聴ボランティア養成講座を終えて(受講感想)

伊藤憲彦先生の養成講座を聞く。  
冷静な心・平常心で接する。耳だけでなく目や  
心を使って傾ける姿勢や態度で聞く。つまり  
“心”で聞くことだと思います。

相手の思いや気持ちの立場に立ってその人  
の話に興味や関心を抱く、尊敬し人格を認める  
謙虚な姿勢、心穏やか、ゆとりが必要。批判、否  
定、反論せず、ありのままを受け入れるとなると、  
これは理解できますが非常に難しいことです。  
相手が主役、優しい眼差し、うなずき、あいづち  
が必要と言うことでしょう。

いつもア・イ・ウ・エ・オの言葉が大事。  
(ア) 明るい挨拶で心を開く。(イ) いいあいづち  
で心は満足。(ウ) うなずきは共感の信号、相手に  
自信を。(エ) 笑顔たやさずスマイル美人。  
(オ) 思いやる心を大切に。  
勉強した事柄を実際の傾聴に役立てたいです。

西山 正子 記

五年前、私は八王子の自然と人の温かさが  
大好きになり、家族を説得して東京下町  
から引っ越してきました。そんな私が定年  
退職して、学び始めたことの一つ。それが  
「傾聴」です。

初日の講座で大事なことを教えていただ  
きました。『「聴す」と書いて何と読みます  
か?』という質問です。答えは「聴す(ゆ  
るす)」でした。じーんとしました。ボラン  
ティア組織として企画してくださった八王  
子センター元気の皆さんの講座は、実践か  
ら導かれたとても共感できる内容でした。

最終日、「自分のことだけ考えていた時  
は、温かい地域に住んでいることに気付か  
なかった」という参加者の皆さんの言葉も  
とても心に残っています。皆さんと手をつ  
なぎ優しい街を目指したいです。

松山 ほづみ 記



# 第11回 楽しく身につくボランティア養成講座 終了！

～ 各講座受講生の皆様に感想をお聞きました ～

## 健康たいそう講座

昨年(令和 3 年)7 月から始まり、早いもので今年 5 月に修了式を迎えました。途中コロナの為何回もお休みがありましたが、振り返ってみればあっという間でした。ボランティア養成講座参加は初めての事でしたが、先生も受講生もとてもよく元気で明るい雰囲気に満ち私も頑張ろうと思いました。一日約 3 時間の講義を受け、2 回の



実習は初めての事ばかりでハラハラドキドキの連続でした。でもご利用者様のうれしそうな顔は忘れられませんし、これからもボランティア活動を続け皆様のお役に立てたらと願っております。お世話になった講師の大家先生、お世話役の皆様に感謝します。  
受講生 山口 三重子 記

## ちぎり絵講座

初めて体験する「ちぎり絵」右も左もわからず、初日、小さな袋の中にお手本と、小さく切られた色とりどりの和紙が入っていた。先生の説明と、お手本を見ながら和紙を手でちぎり、四苦八苦しなながら、台紙に貼って完成。各人の個性がうかがえる作品、上手、下手ではなく楽しめばよい。私は和紙に引き付けられ残った和紙を大事に持ち帰る。毎回毎回、残った和紙を集めた。自分でテーマを決め、集めた和紙を使って、独自に作品づくりに挑戦。自分なりの「ちぎり絵」の楽しさをみつけた。何かに打ち込むことの楽しさを知ってもらいたい。教室を通して、人との交流もおつなものですよ。  
受講生 山元 京子 記



受講生 山元 京子 記

## ハーモニカ講座

小学生以来接することが無かったのですが長い間気になっていた楽器でした。昨年広報で公募を見つけすぐに申し込みました。競争率が高かったようですが幸いにも当選。



いざ教えて頂くと奥が深く、難しく一回一回の練習は必死でした。いちようホールでの発表会に向け受講生同士励ましあい何とか披露することができました。家での練習も部屋に流れるハーモニカの懐かしく心地よい音に癒されました。これからも仲間の皆さんと仲良く頑張っていきたいと思っています。  
受講生 橋本 順子 記

## 福祉アート講座

コロナで長引いた講座が無事に終了しました。いつも先生のお手本通りに手を動かすと作品が出来上がるというのが福祉アートの基本でした。頭の中で整理できなく、挫折しそうな時もありました。エンピツ書きの幾何学模様には五感でイメージして書くことは初心者としては難しいと思いました。最終日にそれぞれグループを作り作品を参考にロールプレイングのような発表会をしました。ボランティアに行つてどの様に説明したら良いか、分かりやすく、クレパス、絵具、エンピツ等を使いしっかり土台を塗り型にはまらない楽しい気持ちを相手に話しかけそして受け止めることを感じ終わりました。第一歩踏み出した気分でした。今後これを土台に皆で楽しく出来上がってくればと思います。夢と不安の福祉アートでした。  
受講生 茂木 恵美子 記



お知らせ 定例会の予定: 9月20日(火) 10時～12時 北野市民センター8階  
11月15日(火) 10時～12時 北野市民センター8階

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

