

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/>



第 14 回 むかし若ものふれあい作品展



開催日：令和4年11月23日(水)～26日(土)

会場：八王子市芸術文化会館(いちようホール)第1・第2展示室

時間：23日12時～16時 24・25日10時～16時 26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 あんしん館 アメイズ イリーゼ八王子 快杜・爽杜・栄杜
 きらり 桜並木 ほのぼの 偕楽園・第二偕楽園ホーム くらら南大沢 幸楽壱番館
 心成苑 プラザンメゾン八王子高倉 真秀の里 だん・だん ツクイ八王子片倉
 栂の里 ハイネス憩の丘 初音の杜 福寿園みなみ野 めじろデイホーム ゆうらく

参加の3施設様より意気込みを伺いました。

◆ 八王子あんしん館

センター元気の皆様にはいつもお世話になり本当にありがとうございます。八王子あんしん館デイサービスは西八王子駅近く散田町にある定員 17 名の地域密着型通所介護です。毎年 11 月に開催される「作品展」に八王子あんしん館デイサービスもほぼ毎年、参加させていただいており、皆様のご活動に感謝しております。作品展に飾るから素敵な作品を作ろう、作品展に行けるようにリハビリを頑張ろうなど利用者様にとって作品展が日々の目標や活力になっています。見学に行かせていただくことで他の施設様の素敵な作品を見て刺激を受け、参考にさせていただいたり学ばせていただくこともたくさんあります。作品展がある事により、日々のデイサービスの活動がとても刺激をうけています。これからもこのような心温まる活動、ふれあいの場のご提供を心から応援させていただきます。今後どうぞよろしくお願い致します。



◆ 幸楽壱番館

幸楽壱番館は大横町にございます定員30名の小さなアットホームな施設です。「笑みと暮らす」をテーマに掲げ、人と人との寄り添いを大切にし住み慣れた家のような安心と安らげる環境を提供しており、毎日日替わりで様々な内容のレクリエーションを行っています。八王子センター元気さんにもご協力頂き、講師の方に週1回体操を行って頂いており参加者も多く大変人気があるレクリエーションのひとつになっています。工作では今年も季節ごとに様々な作品を作成し作品展に向け、入居者様・職員一丸となって頑張っています。



◆ 快杜・爽杜・栄杜

コロナ禍で思うように制作活動やイベントが出来ない中、ご利用者様との関わりを保ちながら作品を作ることで、季節感を感じられるようなものを展示できるように職員間で話し合いました。作品展があることでご利用者様のモチベーションを引出し、昨年度は展示された作品を見に行けたことでさらなる活動意欲が出てきて今年も開催されることを楽しみに作品づくりに取り組んでいこうと思います。三事業所での出展になりますが協力し合い作り上げた作品を今年もぜひ皆様に見に来ていただきたいです。



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



新しくコーディネーターの方々が仲間入りしました！

5 月に、令和 3 年度シニア元気塾コーディネーター養成講座を修了された下記の 15 名の方々が新しく八王子センター元気のコーディネーターに登録されました。講座で習得したスキルをボランティア活動にいかして、八王子センター元気をさらに活性化していくことが期待されます。また、一部の方に今後の抱負をお聞きしました。

- ・石川 みどり(南大沢)・大島 美代子(南大沢)・岡本 裕子(散田町)・加藤 嘉治(子安町)
- ・神林 弘美(下柚木)・高麗 ヨシ子(子安町)・田中 孝子(南大沢)



- ・手島 康子(元八王子町)・成瀬 くに子(大和田町)
- ・西野 三恵子(子安町)・早武 善子(犬目町)
- ・福與 眞知子(檜原町)・前田 栄子(南大沢)
- ・安田 宗作(長沼町)・山口 美津子(八日町)

(写真は講座初日に撮影)

コーディネーターの抱負

3 年前に退職し、時間を持て余すようになりました。何かボランティア活動をしたいと考えるようになり、そんな時に八王子センター元気を知りボランティア入門講座、コーディネーター養成講座を受講しました。そしてその中で、コーディネーターとしてイキイキと活躍されている先輩方を知り、大いに励まされました。これまでは、コロナ禍の影響もあり、私のコーディネーターとしての活動もままならない状況ですが、少しでも人の役に立てるように活動に励みたいと考えています。早くコロナ禍が収束し、コーディネーターとして、より一層の活動ができる社会が来てほしいと願っています。

岡本 裕子 記

リタイヤ後自由な時間がたくさんある中で学びや習い事を楽しんでおりましたが、社会とのつながりが希薄となっていることが気になり、八王子センター元気・シニア元気塾コーディネーター養成講座を受講しました。社会参加活動(ボランティア等)が介護予防となることや、高齢者の健康維持のための食生活等の講習もあり、改めて人や社会との関わり合いが心身ともに健康につながることを実感致しました。コロナ禍で活動は縮小されているようですが、同年代の友人もでき自分自身が楽しみながら、どなたかのお役に立てればと願っています。講座で学んだ①教育(今日行くところがある)、②教養(今日用事がある)、③享楽(今日も楽しかった)のある健康で心豊かな暮らしが長く続く努力をしたいと思います。

福與 眞知子 記

現役引退後は趣味と温泉旅行等でのんびりと過ごせばと思っていましたが、コロナ禍で出掛けることも飲みに行くことも儘ならず、ファミレスや図書館等で暇つぶしをしなければならないのかと思っていたところ、八王子市の広報で八王子センター元気のボランティア入門講座のことを知り、社会参加をするきっかけになると思い受講してみました。そしてこの講座で八王子センター元気のコーディネーターの皆さんがその名の通り元気なのを見て自分も老人の仲間に入っていますが、元気を無くされた老人の方々に少しでも元気になってもらうお手伝いできればと思い、コーディネーター養成講座も受講しました。まだまだコーディネーターとして未熟ですが、自分が元気であり続けるためにも、日々学び続けながら八王子センター元気の活動に参加していきたいと思っています。

安田 宗作 記

第12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 ～

絵てがみ 講座

講師 橋本 好江

絵手紙は、ハガキ(限らず)に季節の野菜、花、果物、手元にある日用品、器、人形、おもちゃ等々を描き、言葉を添えて送る。また、描くだけではなく、貼る、押す、字だけを描く(字手紙)という様な技法があります。



講座を進めるにあたり、これらカリキュラムに取り入れながら、飽きられないよう

に進められればと思っています。

初回講座では「ピーマン」を描くに挑戦しました。それぞれの方が、構図を考えながら描いたものは、型、色、言葉ともに個性的で素晴らしいものでした。これからがとても楽しみです。

日本郵便が土曜日の配達をやめたため、手紙が届くのに日数がかかる不便が生じてきました。急ぐ伝達には、やはり、スマホが便利になるでしょう。

それでも、絵手紙には違った価値の伝達を作り出し、自分を表現して、交流を高め、温かいキャッチボールを楽しんでいただきたいと思います。

折り紙 講座

講師 鈴木 三枝

折り紙は誰でも一度はやったことがあると思います。一枚の紙から様々な形が生れること。また、頭と指先を使うので脳の活性化にも良いと言われてい



ます。
今回の講座では折り紙の基礎、そしてボランティア現場でも楽しんで頂ける作品づくりと、自分で応用し楽しむことが出来るようにしたいと思います。

コロナ感染者急増の為、延期にもなりましたが、受講者の皆様と一緒に頑張りたいと思います。コロナ禍が早く落ち着いて普通の活動が出来ることを願っています。

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。一人でメロディーも伴奏も吹くことができ、さらに何人もの人達と一緒に吹くアンサンブルも楽しめる仲間作りには最適な楽器です。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。然も健康に良いということです。



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。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毎日5分練習することで上達します。練習を習慣化することです。「知っている曲のメロディーを自分で吹ける楽しさ」「楽しい」という気持ちを大切に持ち続けることです。

講座で学んだことを毎日5分練習することで上達します。練習を習慣化することです。「知っている曲のメロディーを自分で吹ける楽しさ」「楽しい」という気持ちを大切に持ち続けることです。

コロナ禍ですが、お互い健康に気を付けて講座を修了したいと思います。

マジック 講座

講師 仲山 永年

この度マジック講座担当の依頼を受け大変光栄に思っております。今の世の中、新型コロナ、ウクライナ、温暖化など地球規模の危機に見舞われている時、講座開催という勇氣ある決断に対し、センター元気役員の皆様及び応募された受講生に対し心より敬意を表します。



そのような中ですが、講師として私なりに役目を果たしていければと思っています。無事講座が終了できますよう頑張っていきたいと思っています。



八王子センター元気主催 ボランティア養成 2 講座 開催中

第 20 回 シニア元気塾 ボランティア入門講座

今年もコロナ禍の中での開講となりました。9 月 3 日から始まり 10 月 25 日まで全 8 回にわたり開催されています。

この講座に参加された方々は自分を見つめ、今後どのように生きようかと探し求められているのではないのでしょうか。ボランティア活動は高齢者の社会参加の一つととらえています。この講座でボランティアとはなにか、ボランティアの性質、社会の中での立場・意味合いなど順を追って講師の方々が話ししてくださいます。またグループワークの中で、自分に合った居場所、出番、仲間づくり、健康づくりを見つけることが出来れば良いと思います。



2019 年の様子

1 日目に受講者全員の集合写真を撮り、2 日目に皆さんに配布しました。グループワークと仲間作りの手助けとなってくればと期待しています。

新型コロナウイルス感染の予防対策を十分に行い進めていきますのでよろしくお願いいたします。

石黒 康弘 記

第 19 回 傾聴ボランティア養成講座

9 月 6 日より傾聴ボランティア養成講座が始まっています。10 月 27 日までの全 8 回を予定しています。高齢者を相手にする傾聴では相手の生活の質を維持・向上

させる対応を求められ、それが良好な人間関係を生み出す要因になります。傾聴は耳を傾けて



2019 年の様子

聴くということ。“聴”という文字には耳だけでなく心や目も含まれていますので、身体全体を傾けて聴くことといえます。話に頷き、励まし、その言葉を繰り返し返答するだけでなく、会話の展開に応じて話の内容を要約する力量も求められます。相手を知ると同時に自分自身のことも知らなければ適切な関わりは出来ません。自分のことは自分が一番知っていると思いがちですが、自身で自分の後ろ姿を見ることは出来ません。他人は私達の後姿を見ることが出来ます。

このように私達の心には無意識という自分には気がつかない働きがあるようです。傾聴し受け入れ共感する事は相手との良い関係、交流、絆の形成のため重要であると思います。 望月明美 記

今年もNPOフェスティバルに参加

「はちおうじNPOフェスティバル2022 (八王子市市民活動支援センター主催)」が、11月3日、新設の“東京たま未来メッセ”で開催されます。



過去、当イベントは八王子駅北口ユーロード、八王子駅南口広場で開催されましたが、コロナ禍以後は、YouTube ライブ、昨年は長池公園芝生広場等からライブ配信されました。今年は久々の通常開催となり、来場者数増加が予見されます。

当日、出展団体が活動内容を展示、体験、物品販売といった形で紹介したり、ステージで楽しい催し物を披露したりします。

八王子センター元気は普段高齢者施設等で活動する技能ボランティアが作成した折り紙や手芸などの作品を展示。また、ステージでパフォーマンスを披露し活動の一端をご紹介します。

コロナ禍が収まらない中実施されますので、感染しない、感染させないを念頭に参加致します。是非、八王子センター元気のブースにお立ち寄りください。お待ちしております。 切刀 正芳 記

お知らせ	9 月 20 日	定例会(北野市民センター)
	11 月 15 日	定例会(北野市民センター)
	11 月 23 日	むかし若ものふれあい作品展
	~ 26 日	(いちようホール)
	12 月 9 日	八王子センター元気 20 周年 記念式典(いちようホール)