

# 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 20 回 シニア元気塾 ボランティア入門講座 終了

シニア世代の仲間づくりを支援、地域の居場所・出番をつかむための楽しいセミナーであるシニア元気塾ボランティア入門講座が、令和 4 年 9 月 3 日に始まり 10 月 25 日までの週 1 回全 8 回行われました。受講者は 15 名(男性 4 名、女性 11 名)でコロナのためか例年より少ない人数ですがやはり女性の積極性が目立ちました。

今までの講座内容を一部変更して「ボランティアを学ぼう」をメインとして生きがいづくり・健康づくり・地域貢献に取り組んでいくため、ボランティアの役割、活動の対象・場所等々、基本的知識を学びました。

「ふれあいづくりの第一歩」は、「じゃんけんゲーム」を主体とするレクリエーションで受講生は子供に戻ったかのように楽しまれた様子で一気に仲間づくりができたと感じました。

また、「高齢者の地域活動」「居場所づくり」「高齢者の健康・栄養・フレイル予防」「地域包括ケアとボランティア」「高齢者の美容福祉」等

のカリキュラムで構成しました。

講座の中で、幼い頃の“夢”を語り夢が実現しているか、自分は健康であるか、栄養のバランスを考えた食事をしているかなどをグループワークの中で意見を述べあい時間を気にせず笑い声を交えながら和気あいあいと進め、仲間意識・一体感を強く持った様子でした。

都立大学での講座は学生気分になって教授の話に聞き入っていました。また、



キャンパスを散策しているときも若い頃を思い出したのか仲間と談笑、楽しそうでした。

この講座に多くの講師及び関係者のご協力をいただき、大変感謝いたします。ありがとうございました。

磯 貞男 記

## 第 20 回 シニア元気塾 コーディネーター養成講座 開催まぢか！

令和 4 年度シニア元気塾コーディネーター養成講座の開催が近づきました。対象はボランティア経験者又はシニア元気塾ボランティア入門講座修了生。この講座は八王子市から委託を受けて八王子センター元気が企画・運営します。

昨年度までは日程を 2 月初旬からとしておりましたが、「ボランティア入門講座」との連続性を持たせるため、3 週間日程を早めました。

この講座は高齢者活動コーディネーターの基礎知識・役割に加え、高齢者福祉施設様及びセンター元気に登録いただいているボランティアの皆様がセンター元気にどう関わってい

るか体験談を交えて学びます。さらに、センター元気のお客様との窓口である事務所当番等日常運営についても学びます。グループ発表、カリキュラムはグループワークを多く取り入れ、明るく楽しい雰囲気を進めます。気軽にご参加ください。

●日程：令和 5 年 1 月 14 日・21 日・28 日  
2 月 4 日・11 日・18 日 全 6 回

●時間：13:30～16:00

●会場：大横保健福祉センター会議室

詳細は「広報はちおうじ」12 月 1 日号をご覧ください。

鈴木 久夫 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



## まだ頑張れる場所がありました

### ～第19回傾聴ボランティア養成講座を受講して～

「キンモクセイがきれい」老人ホーム近くの公園を散歩していると、認知症の義母がつぶやきました。「オレンジ色の花」ではなく「キンモクセイ」と花の名で。



外出のない空間で日々を過ごす母。この日は心地よい風の中で終始笑顔でした。目に入る光景から記憶が甦る、こんなに嬉しい日が訪れるとは思っていませんでした。それは「傾聴」の学びがあったからにはほかなりません。

身近にコミュニティを求めている私の目に、ある日、広報紙の「高齢者傾聴ボランティア養成講座」の文字が飛び込んできました。おこがましくも、この輪の中にいる自分がイメージできたのです。

緊張しつつ講座に参加。「八王子センター元気」のスタッフの皆様のお人柄の良さは初日の受付から感じました。私の居場所を見つけた、そんな一瞬でした。

座学、ロールプレイング、車椅子体験、身体疑似体験など、内容は様々です。経験を積むのはとても時間がかかります。私にも元気にして差し上げられる、頑張れる場所があるかもしれない。そう思えたのもこの講座です。気軽に手厚く教えてくださる人生の先輩方が沢山いらっしゃることは、本当に心強いものです。傾聴により高齢者から学ばせていただくことは沢山あります。これからも積極的に学び体験しながら、活動していきたいと思えます。

この第一歩の機会をくださいました八王子市、講師の先生、八王子センター元気の皆様そして同じ時間を共有



してくださった皆様に感謝申し上げます。

受講生 熊本 恵津子 記

第19回傾聴ボランティア養成講座は、八王子センター元気が主催し令和4年9月6日より10月27日まで全8回で実施しました。

## 八王子センター元気 20周年記念式典のご案内



八王子センター元気は2022年8月1日に開設20周年を迎えたのを記念し、以下の要領で記念式典を開催いたします。

【開催日時】令和4年12月9日(金) 13:00～16:00(開場 12:30)

【会場】八王子市芸術文化会館 (いちようホール 小ホール)

【参加対象者】 ●招待者 ●高齢者施設関係者 ●八王子センター元気関係者 (登録ボランティア/コーディネーター) \*いずれも事前申し込みが必要

【内容】(1)主催者挨拶 (2)来賓祝辞 (3)感謝状贈呈

(4)特別講演『笑い与健康』講師 松本光正先生 (5)懇談会(交流会)

### <松本光正氏のプロフィール>

サン松本クリニック院長、少ない薬と安価な医療を心がけ、外来をこよなく愛す内科医であり「笑いはずべての病気の予防、治療になる」、「笑う門には福来たる。プラス思考が大切」をモットーとしている。

<著書>『笑って認知症の予防』アップル社

『やっぱり高血圧はほっとくのが一番』講談社など多数



### ～お知らせ～

- ◆ むかし若ものふれあい作品展 11月23～26日  
いちようホール 展示室
- ◆ 定例会 令和5年1月17日  
北野市民センター 8階

