



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/>



登録ボランティアの技能・演技を披露

第11回「拓け！センター元気」"開催に向けて"

「拓け！センター元気」は、センター元気に登録されているボランティアの皆さんの活動演目や活動内容を、介護施設様などの団体および広く市民の皆様へ直接紹介する、八王子センター元気の主要イベントの一つです。

平成 25 年北野市民センターで第 1 回が開催されて以来、令和 4 年第 10 回(第 8, 9 回はコロナ禍により中止)まで毎年開催してきました。



現在コロナ禍も一定の落ち着きが見られ政府による行動制限の緩和や各種感染対策の見直しなどが図られつつある情勢下にあります。こうした情勢を踏まえ、八王子センター元気では現在第 11 回の「拓け！センター元気」の開催に向け、出演者皆様の内定を含め、諸準備作業に入ったところです。

開催予定日は、令和 5 年 5 月 18 日(木)午後 1 時～5 時で、開催場所は、八王子市芸術文化会館「いちようホール」小ホールを予定し

ています。

プログラムは、現在のところ、舞台での楽器演奏や歌、マジック、新舞踊、フラダンスなど 15 演目の紹介。

そして、ちぎり絵、書道など 5 品目のロビーでの展示紹介などを予定しています。



しかしながらコロナ禍は現状において未だ流動的です。従って開催日直前における感染状況等を見極めた上、開催方法や開催内容を適時見直すことも含め慎重に対応することと致します。その際場合によりましてはインターネットによる「無観客」ライブ映像配信方式も視野に入れた開催も考えています。

どうか皆様、第 11 回「拓け！センター元気」の開催に向け是非ご支援賜わり、開催日には多くの皆様のご参加をお待ちしております。

瀧見 浩之 記

開催日時：5 月 18 日(木)午後 1 時～5 時 会場：八王子市芸術文化会館(いちようホール)小ホール

演目	出演者	演目	出演者
ギター弾き語り	野吾 孝義	フラダンス	プメハナ
大正琴	ノブールウーマン	語りと奇術	小田切 千代彦
オカリナ	宮田 淑子	紙芝居(けん玉)	遊坊
ハーモニカ	R4 養成講座修了生	新舞踊	和(なごみ)
懐かしの歌謡曲	若原 彰	マジック	増田 厚子
和太鼓 他	あじさい仲間	マジック	神山 政治
健康体操	たんぽぽの会	マジック	R4 養成講座修了生
新舞踊(こきりこ節)	キラキラ星	計 15 組 ( 出演 順 未定 )	

※新型コロナウイルス感染症の影響により開催日時、方法、演目などが変更になる場合があります。

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



# 17名の新しい仲間が誕生！！

## ～ 第 20 回シニア元気塾コーディネーター養成講座を終えて～

令和4年度(第20回)シニア元気塾コーディネーター養成講座を、令和5年1月14日から2月18日まで25名の受講生を迎え全6回開催しました。

### 日程・講座内容

- 第1回(1月14日)開講式・オリエンテーション
- 第2回(1月21日)コーディネーターの基礎知識と役割について  
拓殖大学名誉教授 有馬廣實氏の講演
- 第3回(1月28日)コーディネーターの実際窓口業務のロールプレイング(模擬演技)
- 第4回(2月4日)高齢者のコーディネーター活動を発展させる為に  
八王子センター元気 コーディネーター 松尾禎夫氏の講演
- 第5回(2月11日)グループワーク  
テーマ:「私が見つけた自分のコーディネーター像」
- 第6回(2月18日)受講感想・修了式

録ボランティア」それぞれの役を熱演していただき、窓口業務を再現。コーディネーターの役割を実感していただきました。

受講生の皆さんはとても熱心に聞き入っていて理解していただいていたのではないかと思います。



コーディネーター  
松尾禎夫氏 講演

また、「コーディネーター活動を発展させるために」の講演では八王子センター元気の20周年記念誌を参考にセンター元気コーディネーターの松尾禎夫氏からお話ししていただきました



グループワークと発表

た。なかでも活動するにおいて「笑顔で楽しく上下の差がない、健康で元気に自分のために」の言葉が印象に残りました。



拓殖大学名誉教授 有馬廣實氏 講演

今回から新しい試みとして窓口業務のロールプレイング(模擬演技)を受講生の皆様に見てもらおう事にしました。目的は、“この講座を受講してもコーディネーターの役割が良く解らない！”という声が多かったので受講生の方々に、より解りやすく理解してもらおう為に行いました。

八王子センター元気に、傾聴、マジック、大正琴のボランティア依頼があったという設定で、ファシリテーター(お世話役)の方々に、「コーディネーターのベテランと新人(受講生)」「依頼者(施設など)」「登



受講生の皆様

受講生の内、17名の方々が八王子センター元気に仲間入りされ、これからコーディネーターとして活動して行かれます。ご活躍を願っております。

鈴木 美代 記



## 第12回 楽しく身につくボランティア養成講座を受講して

～4講座(絵手紙・折り紙・ハーモニカ・マジック)令和4年7月～5年3月 各々月1回開講～

### ♡ 絵手紙講座 受講生 河崎 孝江 記

絵は好きで何か趣味活動を通じた地域貢献をしたいと考えていた矢先、市広報で「絵手紙講座」を知り受講した。他人作の絵手紙を覗いたり手にした機会があったので、何処から生まれた自信なのか？これはうまくいきそうと安易な納得で始めた。これがなかなか難しい。講座の度に指導の先生が寄り添い「個性的、いきいきしている」等励ましの言葉をくださる。上手には程遠いが、絵と文字を書くこのひと時がとても楽しい時間である。「上手い下手ではなく、描きたい物の特徴を捉え伸び伸びと筆を執ってね」「手紙の数行は絶対に忘れないでね」先生の優しい声が心の中にこだまする昨今である。

### ♡ 折り紙講座 受講生 高尾 身江子 記

折り紙講座の募集を見て受講してみたいと応募しました。一枚の折り紙で様々な形のある作品ができ、組み合わせでまた素敵な飾り物ができるなんて奥が深い。先生が一つ一つ丁寧に教えてくださり「できるできる、大丈夫だよ」と声をかけてくださいます。また、ここどう折るのと受講生どうして声を掛け合い形になった時の嬉しいこと、手先の不器用な私にもかわいい作品となり、次の講座まで折り方を練習します。みなさんと会話して楽しい講座です。習って本当に良かったです。

### ◆ ハーモニカ講座 受講生 向井 和仁 記

ハーモニカの幼き頃の嫌な思い出を捨て、後年勧められ始める。基本が大切と痛感し講座に応募。初めてや上手い人など様々。林先生やスタッフのお陰で皆、嬉々として取り組む。簡単な技法も教わる。ボランティアは聞かせるも良いが、伴奏し参加者が歌って楽しむ応援も健康なる一因だ。主役は相手、私は脇役。上手い方は独奏し私は伴奏に徹す。復音ハーモニカの魅力や楽しさを伝え、ビブラートの豊かな響きや音色、心を揺さぶる哀愁感など複音の良さに只今奮闘中。

### ◆ マジック講座 受講生 林 茂雄 記

コロナの為社会全体が閉塞感に包まれている、こんな時期にもかかわらずマジックの講座開催されることを市広報で知り、昭和の香りのする往復はがきで申し込み。仲山先生の巧みな指導でその場では理解でき、たどたどしいながらも演じることができた。家に帰り早速披露するとなんと途中で分からなくなる。すっかり自信を無くし、次回また同じことを尋ね理解したつもりになる。しかし帰ると同じことの繰り返し。何度でも聞きなさいと優しく指導していただき感謝々。ひとつくらいはマスターしなくてはと頑張る日々です。

## 第20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等で活動するためのスキルを学ぶ講座

対象：市内在住でおおむね60歳以上の方  
日時：5/16、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、  
7/12、7/19 13:00～16:00 及び実習  
会場：八王子市子安市民センター  
内容：傾聴の基本理論、ロールプレイング、  
高齢者施設における現場実習など  
費用：1,500円(資料代)  
定員：30名(応募多数の場合は抽選)

応募締切：令和5年4月15日 必着  
申込方法：往復はがきに講座名と住所・  
氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を  
記入及び返信面に宛名を記入  
申込先：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

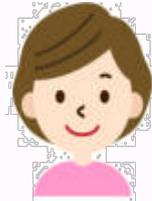


詳細はこちら



# 八王子センター元気に入って・・・そして今思うこと

人生100年時代と言われ、食事の取り方、適度な運動力、社会参加が重要課題だそうです。何年前までは考え及びませんでした。会社組織から解放され前期高齢者の仲間入りをし、健康寿命までは健やかに、その先、あわよくば平均寿命までと漠然とした思いでしたが、自立して生活機能低下を防ぐには少しの努力が必要なようで、苦手な社会参加から考えました。でも一人では思うように進みません。そんな時知ったのが「八王子センター元気」でした。全てにおいて人生のベテラン揃い、いきいきとされている印象でした。そこで、自身の置き方にとまどいを感じたのですが、先輩方と一緒に何かをする事、支援をしていただく事、大切なコミュニケーションを教えてもらい、背中を押し続けてもらっています。特に強要されることもなく、自身の希望を重視してもらえていることは継続していく大きな力になっていると感じています。感謝の気持ちでいっぱいです。



西 富江 記

「silent」もう皆さんの記憶も薄れていることと思いますが、2022 年高視聴率を取ったテレビドラマです。その中である映画が 主人公の見ていたテレビに流れました。数秒でしたがわかった方も多くいたようです。ヘミングウェイの「誰が為に鐘は鳴る」。10 代の頃好きだった小説。10 代・・・「元気」なんて当たり前すぎて心の片隅にもない時代。時を経てそれがどんなに大事なものが分かって来ました。そんな「元気」で「新しい絆をつくり生きがいを見つけること」等を目的とする「八王子センター元気」に参加させていただいています。高齢者という言葉には慣れません・・・(笑)。新しい場所に足を踏み入れるのは勇気がいることでしたが、八王子センター元気開設 20 周年の今、そのメンバーとして迎えて頂き、自分に出来ることを模索しています。もう 10 代には戻れませんが・・・



山口 美津子 記

## 市民活動協議会から感謝状

令和5年1月22日、八王子市民活動協議会20周年記念式典が開催されました。八王子センター元気は「10 年在籍団体正会員」となり感謝状を頂戴いたしました。これからも八王子センター元気は、「はちおうじ NPO フェスティバル」「地域デビューパーティー802」への参加など協働で市民活動に貢献していきたいと思っています。



## 開設 20 周年記念誌 発行

前号(第 88 号)で紹介した通り、八王子センター元気は開設 20 年を迎え記念式典を挙行了しました。それと同時に記念誌「八王子センター元気 20 年のあゆみ」を発行しました。石森市長をはじめ、関係諸団体・お世話になった講師・諸先輩のご祝辞、2002 年開設以後 20 年間のあゆみ、現在の活動組織の役割の紹介、20 年間のコーディネート件数、コーディネーター数の推移、技能ボランティア数の推移、活動実績など盛りだくさんの内容となりました。センター元気のホームページ、記念式典の様子、記念誌、及びセンター元気の歌は下記QRコードからご覧になれます。

ホームページ	記念式典の様子 (映像)	記念誌閲覧	八王子センター元気の歌

お知らせ	3 月 22 日(水)	3 月度定例会 (北野市民センター)
	4 月 18 日(火)	4 月度定例会 (子安市民センター)
	5 月 16 日(火)	5 月度定例会 (子安市民センター)
	5 月 18 日(木)	第 11 回拓け！センター元気 (いちようホール)

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

