

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：刃刀 正芳

〒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/>



◆新代表のご挨拶 刃刀 正芳



八王子センター元気は令和 4 年(2022)に開設 20 周年を迎え、12 月にはいちようホールで記念式典が盛大に開催されました。30 周年に向けた式典でのサブタイトル“過去から未来へジャンプ”の標語を携えながら第 7 代目代表として、責任の重大さを感じております。ここ数年は新型コロナウイルス感染対策に追われ、ストレスのかかる日常に甘んじなければならぬ日々でした。しかしながら 3 月よりコロナ感染対策緩和により、少しずつ明るい兆しを感じるようになりました。4 月には元気塾卒塾生(17 名)の方々が加わり、コーディネーター206 名、技能ボランティア 477 名の登録で、総勢 683 名の大所帯となっております。開設 21 年目のジャンプ元年にあたり、再びコロナ禍前の状態に戻れることを信じ、副代表・役員・コーディネーター及び登録ボランティアの方々と共に、一丸となって前進してまいります。ジャンプ元年に因みセンター元気の目的である高齢者の社会参加を念頭に、以下の通り推進してまいります。

1. 事務所当番によるコーディネート業務の充実と活性化をはかります。
2. ボランティア登録者の活動依頼を平準化します。
3. コロナ禍に起因した休眠状態施設様への積極的働きかけをします。
4. 高齢者社会活動に資する各種団体、及びボランティア組織との連携とイベントへ参加します。
5. 各種ボランティア活動機会の増進を目的としたサロン・保育園・幼稚園等に受け入れ施設としての働きかけを行います。
6. 個人情報保護・管理は八王子センター元気個人情報保護要綱に基づいて対応します。
7. 今後の課題として、八王子センター元気の南大沢地区へのボランティア活動に注力します。

1. 事務所当番によるコーディネート業務の充実と活性化をはかります。
2. ボランティア登録者の活動依頼を平準化します。
3. コロナ禍に起因した休眠状態施設様への積極的働きかけをします。
4. 高齢者社会活動に資する各種団体、及びボランティア組織との連携とイベントへ参加します。
5. 各種ボランティア活動機会の増進を目的としたサロン・保育園・幼稚園等に受け入れ施設としての働きかけを行います。
6. 個人情報保護・管理は八王子センター元気個人情報保護要綱に基づいて対応します。
7. 今後の課題として、八王子センター元気の南大沢地区へのボランティア活動に注力します。

最後に、私たちセンター元気一同はボランティア登録者、及び施設様を含む各種諸団体の方々と同じ目線で社会参加ができるよう努力してまいります。ご支援ご協力をお願いします。



◆代表退任のご挨拶 横山 普平



代表就任から 3 年、正にコロナ禍の 3 年間でした。

代表就任直後に福祉部高齢者いきいき課から一本の

電話が入りました。「全ての事業を中止してください」この対応が私の初仕事となりました。日頃お世話になっていました高齢者福祉施設、登録ボランティアの皆さん、コーディネーターの皆さんへの連絡業務が急務であったこと今でも鮮明に思い起こされます。事務所当番、会議が中止となり皆さんと顔を会わせる機会が減ってしまったことにより高齢者にとって一番重要である社会参加の場がなくなったこと、マスクを外せないため、顔の表情を伺うことができずコミュニケーションが不足することになったのは非常に残念でした。コロナ禍ではありましたが、八王子センター元気が 20 周年の節目となる昨年、12 月に「記念誌の発行」と「記念式典」を無事終了することができたことは良い思い出となりました。またこの 3 年間たくさんの方々を知り合うことができ私の財産となりました。令和 5 年度より刃刀新代表にバトンタッチ致しました。新役員の皆さまのご活躍を心から祈っております。末筆ではございますが市長、高齢者いきいき課、関連部署の皆さま、お世話になった諸団体の皆さま、高齢者福祉施設の皆さまには衷心より御礼申し上げます。八王子センター元気にこれらからもご指導・ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

代表就任から 3 年、正にコロナ禍の 3 年間でした。代表就任直後に福祉部高齢者いきいき課から一本の電話が入りました。「全ての事業を中止してください」この対応が私の初仕事となりました。日頃お世話になっていました高齢者福祉施設、登録ボランティアの皆さん、コーディネーターの皆さんへの連絡業務が急務であったこと今でも鮮明に思い起こされます。事務所当番、会議が中止となり皆さんと顔を会わせる機会が減ってしまったことにより高齢者にとって一番重要である社会参加の場がなくなったこと、マスクを外せないため、顔の表情を伺うことができずコミュニケーションが不足することになったのは非常に残念でした。コロナ禍ではありましたが、八王子センター元気が 20 周年の節目となる昨年、12 月に「記念誌の発行」と「記念式典」を無事終了することができたことは良い思い出となりました。またこの 3 年間たくさんの方々を知り合うことができ私の財産となりました。令和 5 年度より刃刀新代表にバトンタッチ致しました。新役員の皆さまのご活躍を心から祈っております。末筆ではございますが市長、高齢者いきいき課、関連部署の皆さま、お世話になった諸団体の皆さま、高齢者福祉施設の皆さまには衷心より御礼申し上げます。八王子センター元気にこれらからもご指導・ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

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



令和5年度 新体制で活動を開始しました

八王子センター元気 令和5年度 担当役員

(代 表)	功刀 正芳	(養成講座)	遠藤 宏子 望月 明美
(副代表)	磯 貞男 瀧見 浩之 若月レイ子	(広 報)	伊藤 純二 小野 泉 鈴木 郁子
(会 計)	土井 和恵 竹内 豊子 松田 總子	(ふれあい作品展)	大山 竹彦 若宮 正璋
(事務局)	佐藤 静子 谷川 幹郎 小山 千秋		馬場 玲子 山本 千鶴子
(開 拓)	齋藤 学 鴨居 光男 茂木恵美子	(拓け！センター元気)	
(研 修)	石黒 康弘 鈴木 美代		須藤 誠 安田 宗作 橋本 正子
(傾聴・技能ボランティア活動支援)		(監 事)	狩野 雄一郎 伊藤 玲子
	猪又 陽子 石川 みどり	(相談役)	鹿又 ワカ 伊藤 涼子 鈴木 久夫
			横山 普平 松尾 禎夫



新役員から抱負を伺いました



シニア元気塾コーディネーター養成講座を終了し、第19期生として八王子センター元気の業務に参加してから、あっという間に一年が過ぎました。当初は事務局と広報担当部門の一員として活動、「拓け！センター元気」の役員から、こっちも手伝って欲しくないかと声を掛けられ、「拓け！センター元気」の部門にも参加することとなりました。

これまで事務局、広報、ふれあい作品展、20周年記念行事と様々な業務を経験してきましたが、特に第11回「拓け！センター元気」では、準備から開催に至るまでの全般的な業務に携わることができ貴重な体験でした。今年度、「拓け！センター元気」の新役員に選任されたことは大変うれしく思いますが、八王子センター元気に参加してから一年余りでまだまだ経験不足なところがありますので、皆様のご教授をいただきながら今後も楽しみながら活動をしていければと思いますので、よろしくお願いいたします。

拓け！センター元気 安田 宗作 記

WBC 侍ジャパンの快進撃、そして優勝、感動と歓喜の冷めやらぬ中、サムライ達は既に帰国の途についていました。日本中をくぎ付けにした諦めないメンタル力、謙虚な姿勢、愛あるチームの団結力は、私たちを大いに力づけてくれました。そんな彼らに見習い、微力ながらも人に喜んでいただける事はないかと考えます。思えば昨年5月、八王子センター元気のコーディネーターに登録して、漸く一年が経過しました。経験も乏しく未熟な私に役員のお話をいただいたときは大変驚き、悩みも致しました。そんな中、少しでも貢献できればと受諾した次第です。私が心掛けるべきは多くの先人たちが築き上げてきた組織の一員として、諸先輩方のご指導を仰ぎ一步一步進んでいく事と思っています。サムライ達は口を揃えて言います。『3年後を目指して頑張る』と。私は一年後にどの様な足跡を残せるものかと日々不安と期待の狭間にいる昨今です。



傾聴・ボランティア活動支援 石川 みどり 記



コロナ禍もようやく静まりかけて少しずつ活動の時が見えて参りました。この度「むかし若者ふれあい作品展」の担当をさせていただくことになりました。毎年各施設のご利用者様に出品していただいている作品は工夫を凝らしたとても素晴らしいものが多く寄せられています。何よりも出品者の方々の作品への情熱を考えますと心を尽くしてお手伝いさせていただきたいと思っています。どうぞよろしくご指導の程お願い致します。

むかし若者ふれあい作品展 山本 千鶴子 記



開講待たれる！ 第20回 傾聴ボランティア養成講座

いまや超高齢化時代。傾聴の効果が高く評価されていることもあり人気の講座です。相手を大切な存在と思いながらその方の傍らにいる。沈黙もなんのそのただただ寄り添う。時が流れ気持ちがやすらぎ、口が綻び、笑顔に変わる。傾聴の重要性や傾聴がもたらす効果、高齢者傾聴ボランティアの意義と役割などについて学んでいきます。

令和5年5月16日(火)より全8回(午後1時から4時)、子安市民センターで開催いたします。

〈講座の構成〉

- ① 傾聴の基本理論及び基本訓練
- ② 認知症サポート養成講座及び車椅子取り扱い講座
- ③ 施設における現場実習



伊藤憲彦講師

伊藤憲彦先生による「基本理論講座」は専門用語も多々あり難しくも有りますが、噛み砕いた講義をされます。脇靖子講師の体験に基づく講義は「あ！なるほど」「解った！」と頷きも多く、お二人の講義は非常に心と心の触れ合いを大事にされますので腑に落ちた！と思われるでしょう。

「意識的に聴こうとする」耳に加えて目と心も相手に傾け感じ取っていかうとするのが「聴く」です。「私はここにいます」あなたの言葉を一つ一つしっかり受けとめて最後まで話を聴いてくれる人の会話を思い浮かべると何だかホッと気持ちが楽になり、元気がでるのではないのでしょうか。そのような人は、話し上手である以上



車椅子取り扱い講習

に「聴く」ことへの高い意識とスキルをもっているということだと思います。「この人は自分の話をちゃんと聴いてくれる」傾聴ボランティアは、貴重な存在であり利用者さんが待っていて下さると確信すると同時にボランティア活動をしていく中で「自分自身の成長を感じていく」のではないのでしょうか。より充実した内容をお届けしたいと気を引き締めて取り組んで参ります。どうぞご期待下さい。

養成講座 遠藤 宏子 記



基本理論講義



ロールプレイング

〈日程・講座内容・会場〉

	日 程	講 座 内 容	会 場
第1回	5月16日(火)	傾聴の基本理論(1)	子安市民センター
第2回	5月24日(水)	傾聴の基本理論(2)	同 上
第3回	5月31日(水)	傾聴の基本実習	同 上
第4回	6月7日(水)	認知症サポーター養成講座	同 上
第5回	6月14日(水)	傾聴基本訓練スキルアップ講座(ロールプレイング他)	同 上
第6回	6月21日(水)	施設実習疑似体験教室	同 上
第7回	7月12日(水)	車椅子取り扱い&疑似体験講習会(室内にて)	同 上
第8回	7月19日(水)	修了式	同 上

◆高齢者施設における現場実習…コロナ禍の動向を見て実施予定(現状日程未定)



ボランティア活動先の今 ～ コロナ禍…そして… ～

デイサービスやまびこ

介護リーダー 増田 和江 様

平成 18 年より京王北野駅北口打越にて施設開始となり 17 年、今年 1 月 4 日より北野町へ移転、新しいスタートとなりました。大きな窓の日差したっぷりの広い空間、風通しの良いすてきな環境です。

昨年の三者懇談会ではコロナ禍での施設側の現状をお話しました。その頃は交流が思うように出来ないため、ボランティアの皆様とのふれあい等をご利用様が楽しみにされていることを報告致しました。今年に入りワクチン接種や各種予防対策が進み、ボランティア活動ご協力をお願いを始めることが出来ました。コーディネーター皆様の迅速なご配慮で、毎日多数のメンバーの方々に来ていただいております。



健康体操の磯様のグループには週 2 回来ていただき、元気いっぱい笑顔の出る楽しい雰囲気です。以前は女性のご利用者様がほとんどでしたが、麻雀を楽しみにやまびこを利用してくださる男性のご利用者様も増えています。楽器の演奏会也多岐にわたり、幅広いジャンルの方々、傾聴ボランティアの方々とのお話しを楽しみにされてとても笑顔になられた方、新地一転、活気のあふれた「やまびこ」が生まれ変わりました。活動の様子の写真を掲示しております。是非、一度お気軽に足を運んでお越しください。この度の八王子センター元気様のご協力に感謝の気持ちでいっぱいです。末永く今後ともよろしくお願い申し上げます。

シルバービレッジ八王子西

遊びりテーション課 榎本 洋子 様

有料老人ホーム「シルバービレッジ」は八王子市に 2 施設、日野市に 2 施設あり、ご入居者様の自立と機能回復、健康維持をサポートし、QOL(生活の質)の向上を目指すと共に「ゆったりと安心の毎日」をお過ごしいただけるよう努めております。

「シルバービレッジ八王子西」は JR 八王子駅からバスで 30 分ほどの八王子市宮下町にございます。武蔵野の豊かな自然を望む郊外型施設、2012 年 1 月にリニューアル。緑あふれる景観を楽しむレストコーナーなど設備も充実、ご入居者様のふれあいを深めるため、個性あふれるイベントを年 5 回定期的に開催しています。レ



クリエーション・余暇活動、クラブ活動の充実を目的に、積極的な外出とレクの企画・実施を行うため「遊びりテーション課」を 2019 年 11 月に新設、今では多くのご入居者様が参加してくださっています。更に何かできることはないかと考えたのがボランティア受入れでした。「遊びりテーション課」ができる前にも利用しておりましたが、更なるサービスをと八王子センター元気 伊藤涼子先生に依頼し、今では新たに開始したものを含め「健康音楽」「健康体操」「ちぎり絵」「生け花」等多くのボランティア活動を受け入れております。なかでも「健康音楽」は大変人気で、昔の思い出話に涙するご入居者様、「楽しい」「嬉しい」と目を輝かせて歌っている皆さんは素敵な笑顔でとても明るいです。そんなご入居者様の笑顔を見ていると職員も自然と笑顔が溢れてきます。

今後も色々なボランティア活動を充実させ、ご入居者様の生き生きとした笑顔が見られるよう、講師の方々にはご協力いただければと思っております。

八王子センター元気

年度別 活動実績

項 目	単位	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
事業所運営日数	日	240	169	242	243
事務所当番の参加者数	人	587	306	590	561
登録コーディネーターの人数 (年度末時点)	人	190	186	179	189
登録ボランティアの人数 (年度末時点)	人	663	562	459	477
新規コーディネート件数	件	573	65	174	317
コーディネーター及びボランティアの活動件数(延べ)	件	12,184	2,289	5,339	7,088
ボランティアの活動施設数(延べ)	件	1,418	201	478	666

お知らせ

6月20日(火)
5月度定例会
子安市民センター

6月30日(金)
傾聴ボランティア
スキルアップ研修会
子安市民センター

7月18日(火)
7月度定例会
子安市民センター

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

