

# 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.cocan.jp/>



## シニア元気塾ボランティア入門講座 近づく

今年も9月2日から10月28日まで全8回にわたり開催いたします。令和2年からのコロナ禍の中で社会活動、ボランティア活動は制限されてきました。ここへきて、コロナ感染症も下火になってきましたので募集人員を昨年の30名から50名に増やしました。

講座では、仲間とのグループワークから「自分自身を知る」「八王子を知る」「ボランティア活動を知る」「社会との繋がりを知る」ことが期待されます。

「おもしろい！人生後半が・・・」人生の後半を健康で楽しくいきいきと生きるために、ボランティア活動を通して仲間作りや地域活動に参加するきっかけとなればと思います。

### <講座内容>

◎「ふれあいづくりの第一歩」：八王子リクレーション協会 顧問 丸山 正様

◎「ボランティアを学ぼう」：八王子センター元気 相談役 横山 普平様

◎「地域の身の回りにも居場所が有る」：市民活動コーディネーターの会 代表 浦崎 道教様

◎「ボランティアを通しての健康づくり」：大横保健福祉センター高木 彩佳様、近藤 明日香様

◎「介護予防運動」：粉 紀男様

◎先輩を交えたグループワーク

### <大横町の教室を飛び出しての講座>

◎「地域包括ケアとボランティア」：都立大学：教授 和気 純子様

◎「おしゃれでいきいきシニアファッション」：山野美容芸術短期大学：教授 大野淑子様  
など学生気分浸ったり、心ときめいたりする講座も計画しております。

石黒 康弘 記

## 第12回 シニア元気塾ボランティア入門講座開催要項

開催日：9月2日(土)、9日(土)、16日(土)、23日(土)、30日(土)

10月16日(月)、21日(土)、28日(土)

時間：午後1時半～4時 但し10月16日は午後1時～3時半

会場：大横保健福祉センター4階会議室

10月16日は東京都立大学

10月21日は山野美容芸術短期大学

申込締切：8月18日(金)

詳細は「広報はちおうじ」8月1日号に掲載されます

問合せ：八王子センター元気 電話・FAX 042-627-9179



募集チラシQR

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



# 第 11 回 拓け！センター元気 開催される

## ～登録ボランティアのパフォーマンス披露と作品展示～

新型コロナ感染法上の位置づけが「5 類」に移行された中、令和5年5月18日(木)に八王子市芸術文化会館(いちようホール)に於いて 社会福祉法人 八王子社会福祉協議会のご後援

当日は八王子市長 石森孝志様をはじめ、ご来賓、高齢者施設・サロン、学校関係の皆様など多数の方々にご来場頂きました。一般、出演者・スタッフ合わせると293名のご参加を頂きました。ステージでは 15 の演目・出演者による魅力溢れるパフォーマンスをご披露頂きました。一方、ロビー展示コーナーでは手芸作品、折り紙、絵手紙、ちぎり絵、書道の 5 グループの素敵な作品の数々を展示、お手にとってもご覧頂きました。ボランティアの紹介・相談コーナーも設置致しました。翌日には早速嬉しいご依頼をお受け致しました。今後は、コロナ禍と言う大きな困難を乗り越えてきた貴重な経験を糧とし、皆様で力を合わせ、魅力あふれる「拓け！センター元気」の開催を目指したいと考えます。出演者・スタッフ、ご来場頂いた全ての皆様に御礼申し上げます。

須藤 誠 記



石森孝志市長



社会福祉協議会赤澤会長

を頂き、第11回「拓け！センター元気」を開催致しました。「拓け！センター元気」は施設・サロン等の担当者様並びに当センターのコーディネータに登録ボランティアの特技・パフォーマンスを直接ご覧頂く事で、より効果的な仲介・紹介の架け橋となり、ご利用に繋げてゆく事を目指して、全員参加で開催致しました。

### ◆演目/出演者(順不同・敬称略)一言メッセージいただきました！



大正琴/ノブルウーマン

出演させていただきありがとうございます。大正琴にふれた事のない中間、3年でいちようホールと言う大舞台で、しかもプログラム1番と、すべて初めての経験でした。けっしてうまくいったとは思えないけれど、これを機にボランティア活動に生かしたいと思っています。



フラダンス/ブメハナ

八王子センター元気の役員スタッフの方々のゆきとどいたサポートによりおかげさまで、久しぶりに舞台上で踊ることが出来、一同大変喜んでおりました。ありがとうございました。



令和 4 年養成講座修了生(ハーモニカ元気)

約1年間、林先生の御指導の下で練習した成果を発表する会でした。初めての舞台での発表をする方もいましたが、3曲を爽やかに温かい音色で演奏できたと思います。



マジック/令和 4 年養成講座修了生(くわの葉)

養成講座を終了したばかりのヒヨッコです。2度のサービスでの発表の経験を基に大舞台に臨みました。これからも皆さまに笑顔をお届けできるよう楽しみながら練習を続けます。



新舞踊/和(なごみ)

和の会のつたない踊りに観客席からの拍手、手拍子は私達にとって貴重な宝物、支えてくださったボランティアの皆様のおかげです。



紙芝居・けん玉「遊坊」

懐かしい昭和の思い出をテーマに演じました。短時間でどうまとめるかが最大の課題でしたが無事終了し達成感でホッと一息です。



オカリナ/宮田 淑子

ステージに立つと観客の皆さんの息遣いまで聞こえるようで緊張しましたが、気持ちよく演奏させていただきました。この日の経験を今後の活動に活かしたいと思います。ありがとうございました。





**時計ものがたり／小田切 千代彦**

私が手造りした古時計と物語の演技を不思議だ！と思っ  
て下されば嬉しい。裏方さんに感謝いたします。



**昭和の演歌／野吾 孝義とシニアバンド**

当日は出演の機会をいただきありがとうございました。お  
陰様で、3 人充実した演奏ができました。今後仲間をさらに募  
集してボランティア活動頑張っていきたいと思っています。



**マジック：増田 親子(厚子・幹)**

初めての参加でした。当日は他の出演者やサポーターと  
の交流もあり、とても楽しい有意義な 1 日を過ごすことが  
できました。ありがとうございました。



**創作太鼓：あじさい仲間**

いちょうホールに出演させていただき、日頃の成果が  
出来た事嬉しく思います。15 組それぞれとても見応え有り  
見入ってしまいました。



**懐かしの歌謡曲／若原 彰**

今回は久しぶりの出演で楽  
しく歌うことができました。ボ  
ランティアで施設の訪問が  
んばりたいと思います。



**作品展示コーナー**

折り紙・かんたん手芸・書道・絵手紙・ちぎり絵



**健康体操／たんぼぼの会**

昨年は養成講座修了したばかりのヒヨッコが健康体操を  
披露しましたが、今年は少し成長した姿をお見せできた  
でしょうか？修了生たちがさらに成長してくれることを楽し  
みにしています。



**民謡踊り／キラキラ星**

皆様の前で私達の演技を見ていただくことが出来ました。  
今後のボランティア活動につながっていければ嬉しく思いま  
す。いろいろありがとうございました。



**マジック：神山 政治**

ここ数年ボランティア活動の受け入れもなく、久々の舞台  
で少し緊張気味でしたがバックミュージックが流れると気持  
ちも落ち着き楽しく無事に演技をすることができました。ス  
タッフの皆さんありがとうございました。

**東京純心大学との協定に基づく  
活動報告**



東京純心大学より「地域  
で生活するボランティアの  
方々の活動」について脇靖子  
さん望月明美さんと私の 3 人  
が講話の依頼を受けました。  
約 30 分の大切な時間をいた  
だきました。学生の真摯で真  
剣な態度に感動を覚えました。  
ありのままの自分の今の  
活動を素直に語り理解してい  
ただけたかと思えます。貴重  
な体験に感謝です。最後「10  
年か 15 年後にはどこかの施  
設で声をかけていただける機  
会が来るかと、覚えておいて  
下さい」とお願いしました。

森口 成男 記



# ボランティア活動先の今 ~ コロナ禍…そして… ~ 第 2 弾

## ツクイ八王子片倉

ボランティア担当 宮井 りさ 様

弊所では 10 年以上八王子センター元気様にお世話になっております。しかしコロナ禍において日々 40 名ほどのお客様が利用される弊所では、毎日のレクリエーションを考えるのに苦戦していました。職員だけで盛り上げるのは難しいこともあり、ボランティア様の有難さを痛感しておりました。制限が緩和され活動が再開してからは傾聴ボランティア様が約 10 名、レクリエーションボランティア様が 12 組来てくださるようになりました。歌、お手玉、ちぎり絵など以前から来てくださっていた方々のほかに、マジックや大衆演芸、フラダンスなど新しい方々も来てくださるようになりました。お客様からも「やっと日常が戻ってきたね」「いろんなボランティアさんが来てくれて毎日楽しいよ」と、喜びの声が多く聞かれ、同様にご家族からも「本人が楽しく通所している」との声をいただいております。職員以外の方々がお客様とコミュニケーションを取ってくださることは多くの意味を持つと感じており、八王子センター元気様には感謝の気持ちでいっぱいです。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



## 特別養護老人ホーム 山水園 リハビリテーション室 山田 泰史 様

恩方地区で認知症などにより、一般の特別養護老人ホームでの対応が困難なお客様を優先的に受け入れているユニット型の山水園は、多い時には年間千人ものボランティアが来園していました。コロナの流行後、ボランティア活動の一部は職員が行っていましたが、度重なる施設の封鎖や人員不足の為に定期的に行う事が出来ず、今まで穏やかだった方が無気力や不穏な症状が出たりして、ボランティアの方々に支えられていた事を実感したコロナ禍でありました。今回、感染症の規制の緩和に伴い、対面でのご家族の面会再開に続き、「八王子センター元気」の協力を得て、段階的にボランティア活動を再開する事になりました。ボランティアの皆様には施設での感染対策に準じた対応を取っていただく苦勞をお掛けしますが、お客様が穏やかに楽しく過ごせる様に、職員と一緒に取り組む仲間となってください。ご協力をお願いいたします。



## 健生会 デイサービスセンターたんぽぽ ボランティア担当 榊原 悠 様

日々、様々な形でボランティアに取り組んでいらっしゃる「八王子センター元気」の皆様、いつもありがとうございます。

デイサービスセンターたんぽぽではコロナ禍以前よりボランティアの受け入れを行ってまいりました。一時、受け入れの停止を余儀なくされましたが、状況を見ながら技能ボランティアの受け入れを再開し、2023 年 4 月からは傾聴ボランティアさんにきて頂けるようになりました。職員一同、嬉しく思っています。ご利用者様が職員とは違う、ボランティアの方



と接する機会の大切さを感じています。ある方が「ああいう風に、来てくれてありがたいよね、楽しいよね」と本当に嬉しそうに話されていました。地域社会との繋がりはとても大切な事ではありますが、ご利用者様は、中々地域の方と接する機会を持つことの難しい方が多いのです。職員ではなく、様々な方と接し、笑い、触れることで地域との繋がりを感じる機会になっているのではないかと思います。たんぽぽでは今後も積極的にボランティア活動の受け入れをしていきたいと考えています。ぜひ、たんぽぽに来設していただければと思います。

【定例会のお知らせ】 8月15日(火)、9月19日(火) 場所：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

