

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：切刀 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/>



第15回 むかし若ものふれあい作品展 開催迫る！

開催日：令和 5 年 10 月 4 日（水）～ 7 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：4 日 12 時～16 時 5 日・6 日 10 時～16 時 7 日 10 時～15 時

主催：八王子センター元気 協賛：社会福祉法人 八王子市社会福祉協議会

～参加 29 施設～（施設名は一部略称あり、あいうえお順）

あおば元八王子 あずみ苑館町 アメイズ 八王子あんしん館 イリーゼ八王子 快杜・爽杜・栄杜
きらり くらら南大沢 幸楽番館 桜並木 山水園 シルバービレッジ八王子
シルバービレッジ八王子西 八王子心成苑 だん・だん ツクイ八王子片倉 ハイネス憩の丘
初音の杜・偕楽園・第二偕楽園ホーム プラザンメゾン八王子高倉 真秀の里 南大沢ホロス由木
めじろデイホーム 栂の里 やまびこ ゆうらく

参加の 3 施設様より意気込みを伺いました

★ グループホーム くらら南大沢 ★ 吉田 美佐子 様



昨年は、このような大きな展示会に出展する事は初めてで、どんな作品が良いのだろうかとか悩んでいました。そんな私に、ホーム長や先輩スタッフが「気取らず、入居者様が普段作っている物を観てもらいましょう」とアドバイスを頂きました。その言葉通り、「その人らしい」作品を出展する事が出来ました。コロナの影響で会場に足を運ぶ事が出来ませんでしたが、施設内に同じように飾り付けをしたところ、入居者様は「わぁ素敵、立派な物が出来たね」と会話も弾み、笑顔が溢れていました。

作品展に参加し、多くの方々に観てもらおう喜びもありますが、作り上げるまでの時間の楽しさ、和気あいあいと協力しながら作る姿を傍らで見られた事が私にとっての一番の喜びでした。

★ 特別養護老人ホーム 栂の里 ★ 石村 雅子 様

栂の里では、現在 80 名の方が生活をされています。以前は、外出に出かけたり、ドライブを楽しんだり、外出の機会を設けていましたが、コロナ禍となり、外出行事が難しくなりました。その中でも、手芸は室内で、しかも、車椅子の方でも楽しめる活動ということも、以前よりも皆様、いきいきと活動されています。大勢でちぎり絵を制作したり、個人で思い思いの作品を仕上げたり、本当に楽しそうに、個性豊かな作品に仕上がっています。そんな皆様の目標が「むかし若ものふれあい作品展」への出展です。自分の作品を多くの方々に見て頂きたいとの気持ちで張り切っています。



毎年、センター元気の方々にお声掛けを頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。今後も、どうぞ、よろしくお願い致します。

★ デイサービス やまびこ ★ 名取 利紘 様



いつも楽しい時間をありがとうございます。デイサービスやまびこは、今年 1 月より「やまびこ」と「こだま」が一緒になり人数も増えにぎやかに皆さんが楽しまれています。今年は、コロナが解禁となり皆さん色々な刺激が有り笑顔でデイサービスを楽しまれています。10 月に開催される作品展に向けて、利用者様と職員一同日々心血をそそいでおります。それぞれに利用者様が得意とするものを各自作成して頂いています。折り紙やお習字や塗り絵等それぞれに得意とする作品を作っております。全体では、クリスマスを題材に作成しています。益々やまびこが発展して活動に元気に参加させていただきたいと思っております。

センター元気さんの協力の元、みなさんと新しい発見と大きな作品を作りだす事を楽しみにしています。

10 月の作品展に向けて頑張るぞー。おー！

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



傾聴ボランティア ★27人★ 誕生！！

第20回 傾聴ボランティア養成講座行われる

講座は7月に全カリキュラムを修了した。一言一句漏らさじと身乗り出し聞き入るお二方の講師による講義などなど。その中でも、コロナ禍の影響で制限されていた 外すことの出来ない施設での現場実習が2回出来、安堵しました。初めての体験での緊張感から得られたものが「とにかく活動します！！」と誇らしげな声に変わっていき 今後の確実な手応えを感じました。それと、皆さん 知り得た仲間との繋がりをこの先いつまでも持ちたいと 早速動き始めております。

以下、修了生から この講義を受講しての感想を頂きました。

(養成講座担当 遠藤 宏子)

返事は“うん、うん”ではなく、“えゝ、えゝ”と

渡邊 眞佐子 様



7年前に最愛の母を送りました。遠くにいたため十分な親孝行が出来ず悔いが残りました。講座を受講して話を聴いてくれる人を待っている方々が大勢いることを知りました。

今の自分に出来ること、寄り添ってあげたい、そんな自分を発見しました。高齢者の方々の話を聴くということに最高のアドバイスをいただき、返事は“うん、うん”ではなく、“えゝ、えゝ”と。何でもない日常会話の大切な金言でした。また施設訪問では、初対面の私に笑顔なく話しかけて「もう帰る時間だから～」と。時間が経つと笑顔になり、声を出して笑ってくれる場面も。楽しい時間を過ごしていただいたのかと、ホッとしました。

素敵な時間をいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。



伊藤 憲彦 講師 による講義



講座で学んだことを活かします

大森 美子 様

現在デイサービス介護福祉士として働いております。介護施設では日常業務などに追われ利用者様と落ち着いて話すことは少なく、さらに自身口下手なこともあり、利用者様と距離が縮まること(自分の傾聴力が上がることを)願って今回の講座を受講させていただきました。



脇 靖子 講師 を交えた
グループワーク

伊藤先生による今までのご経験談を交えた具体的な傾聴のやり方の講義、また実習編でのロールプレイングにより、実際に現場実習をした際には無口な利用者様との傾聴も冷や汗をかきながらも何とか終わることが出来ました。今回の養成講座で勉強したことを活かし、今後の傾聴力の向上をめざしたいと思います。

八王子センター元気の皆さまにはとてもお世話になり、ありがとうございました。

学ばせて頂いた事はこれからの人生の指針です

斉藤 美和子 様



今回、傾聴ボランティア養成講座に参加させて頂きありがとうございました。初回は緊張の中、講義を受けていましたが回を重ねていくうちに緊張も解け、講師の先生の懇切・丁寧な講義を受け毎週水曜日は有意義な楽しい時間を過ごさせて頂きました事を感謝しております。ここで学ばせて頂いたことはこれからの私の人生の指針を与えてくださいました。

これからの傾聴ボランティア活動、この講座で学んだ事、又つまずいたり悩んだりした時は諸先輩の方に相談させて頂き、真摯に向き合っていきたいと思ひます。

講師の先生、お世話して下さい八王子センター元気スタッフの皆さま、一緒に受講された皆さま、ありがとうございました。



受講生の皆さん





八王子センター元気の「ロゴ」作成者のご紹介



本人の似顔絵イラスト

この度はご紹介いただきありがとうございます。もう昔過ぎてイラスト制作時の事はよく覚えていないのですが、ご近所の大島さんからご依頼があって描かせていただきました。

当時はまだデジタル制作に慣れてなくてただのバケツ塗り(平面的な単色の塗り)ですが、賑やかでカラフルな色合いでポジティブで元気な姿を表現しようと配色には試行錯誤した気がします。



八王子センター元気 ロゴ



ロゴ絵が表紙の八王子センター元気20年のあゆみの冊子も拝見し、長年活動を経て来られた皆様の情熱に感銘を受けました。私の拙い絵を長い間使い続けて下さり感謝の気持ちでいっぱいです。これからも八王子の人々の元気を支える皆様の活動を心より応援しています。

寄稿 上田 泰子様

NPO フェスティバルに参加します！



八王子で活動する市民団体を多くの市民に知ってもらい、市民と市民活動がもっと身近になることを目的とした、市民活動応援イベントが開催されます。

八王子センター元気も昨年同様出展します。仲間募集の資料と共に、登録している技能ボランティアの作品を展示します。またこれまで開催された各種のイベントで披露していた手芸品等について「欲しい」との声を多くいただいております。今回初めて同好会グループに依る物販コーナーを設けることとしました。

その他ステージでのパフォーマンスや他団体の展示販売など、楽しい時間を過ごせることと思いますので、是非ご来場ください。

竹内 豊子記



開催日：2023 年 9 月 30 日(土)

時 間：10 時 30 分～16 時 30 分(11 時から開会式)

場 所：東京たま未来メッセ(東京都立多摩産業交流センター)



第 14 回傾聴ボランティア懇談会開催

傾聴・技能ボランティア活動支援担当 猪又 陽子 記

6 月 30 日(金)子安市民センターにおいて第 14 回傾聴ボランティア懇談会を開催致しました。コロナ感染症の影響もあり懇談会は 1 年半ぶりの開催です。今回の開催は傾聴活動が約 3 年間全く行われていなかったこともあり、基本に戻りもう一度学び直そうと懇談会開催に先立って「傾聴と良いコミュニケーションの関係について」と題して八王子センター元気脇靖子さんによる傾聴講演が行われました。

《講演》 傾聴と良いコミュニケーションの関係について

今回の参加者は傾聴ボランティア養成講座を受講し修了したもののまだ実践が出来ていない傾聴ボランティア登録者からベテ



講演中の脇靖子さん
傾聴の基本中の基本から分かりやすく説明していただきました。

ランまで多岐に渡っています。①傾聴の基本姿勢「受容」と「共感」②傾聴の会話での基本的スキル③良くない傾聴って

中でも『傾聴の合言葉・アイウエオ』は皆さん納得の表情でした。

ア＝明るく挨拶 心を開く

イ＝いい相づちで 心は満足

ウ＝うなずきは共感の信号相手に自信を

エ＝笑顔絶やさずスマイル美人

オ＝思いやる心を大切に

初心者からは一度学んだことを思い出すことができやる気が出てきた。

ベテランの方からも 3 年間遠ざかっていたので初心に戻る事が出来たとの声が聞かれました。

久しぶりの傾聴ボランティア懇談会

皆さん待ちに待った開催でコーディネーターと傾聴ボランティア登録者合わせておよそ 90 名の方が参加され、10 グループに分かれての懇談会でした。傾聴活動がようやく再開されていますと伝わると参加者からは「待ってました」「ようやく活動できますね」など明るい笑顔が飛び交う開催となりました。参加者の声です。「傾聴再開に当たって少し不安もあるが、前向きに取り組

んでいきたい」

「初心者の方からは今すぐにでも経験者の方と同伴で施設へ訪問したい」「身近な

施設へ訪問したい」など本当に待ち望んでいた様子がうかがえました。



傾聴ボランティア・現在の状況

コロナ拡大のため傾聴活動は 3 年間全く活動が出来ませんでした。緩和の兆しが見えた今年、4 年ぶりに活動を開始することが出来ました。3 月より一部のデイサービス様にて傾聴が再開され、8 月現在 7 施設様より再開の依頼があり活動しております。今後増えることが予想され、ボランティア登録者もすぐにでも訪問したいと意気込みを持たれている方が大勢います。八王子センター元気の傾聴はコロナ禍を経て益々活発に活動できる状況になって行くものと思います。

【お知らせ】

◆定例会；10 月 17 日(水)、11 月 21 日(水) 子安市民センター

◆むかし若ものふれあい作品展；10 月 4 日(水)～7 日(土) いちょうホール

◆三者懇談会(令和 5 年度第 1 回)；10 月 11 日(水) 子安市民センター

◆三者懇談会(令和 5 年度第 2 回)；11 月 14 日(火) 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

