

# 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/>



## 登録ボランティアさんの技能・演技を結集

# 第 12 回「拓け！センター元気」開催近づく

## ～ 今回は北野市民センターにて開催 ～

八王子センター元気は、登録いただいているボランティアの皆様を高齢者施設等ボランティア利用者様に、特技・技能を舞台やロビーにて具体的に観ていただく場として「拓け！センター元気」を設けています。

平成25年に第1回を「北野市民センター」で開催し、第4回から会場を「いちようホール」に移して以来、この度 第12回を開催する運びとなりましたが、いちようホールは現在大規模改修工事中で会場変更を余儀なくされました。このため関係者で検討の結果、「北野市



民センター」で開催することにしました。慣れ親しんだ「いちようホール」から会場を変える事は様々な課題を伴

いますが、北野市民センターは先達の熱き想いが籠った第1回の開催会場と考えて、原点に

立ち帰る良い機会と捉えています。楽しみを味わいつつ皆が其々の立場で個々の持てる力量を発揮し、会場に集う皆様が新たな出逢いと縁をお繋ぎいただければと思います。



ステージでは舞台デビューの

方からプロも顔負けの大ベテランの方まで、多彩な14演目を、ロビーでは手芸・ちぎり絵・書道などの作品を多数展示致します。施設関係者様、登録ボランティア及び一般の皆様には是非とも会場にお越しいただきます様お待ち申し上げます。

須藤 誠 記

**日時 令和6年5月16日(木) 13時00分～16時30分 (開場 12時30分)**  
**会場 八王子市北野市民センター 8階 ホール・ロビー**

演 目	出 演 者	演 目	出 演 者
腹話術	森口 成男	ハワイアン演奏 とフラダンス	OJB歌族バンド
韓国舞踊 他	舞楽座(マイラークザ)	マジック	四季マジックの会
二胡演奏	パンジー	紙芝居	滝澤 尚美
手話ダンス	手話ダンス with・スロー	サクソ演奏	ムサシ
フォーク&ポップス	poco a poco	新舞踊	ひらの会
銭太鼓	にじいろ座	落語	三遊亭圓塾
福祉レクリエーション	R5年度養成講座修了生 「福祉レクリエーション」	ウクレレ演奏	R5年度養成講座修了生 「ウクレレ」

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



# 11名の仲間新しく加わる！！

## ～第21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5年度第21回シニア元気塾コーディネーター養成講座は令和6年1月13日から2月17日まで全6回のコースを終了しました。2月21日に実習を行いコーディネーター11名が無事誕生しました。講座の最終日には八王子市高齢者いきいき課主任堀川様から今



拓殖大学名誉教授 有馬廣實氏 講演

後の活躍を期待するとのお言葉を頂きました。八王子センター元気の磯副代表より修了証書を笑顔で受け取り講座を終了しました。コーディネーター養成講座はグループ討議を多く取り入れており各自のコーディネーター像を持たれたのではないのでしょうか。受講者の皆さんがセンター元気に入り活動しますので温かい目で応援よろしくお願い致します。



演技中のロールプレー

まだまだコロナの影響が残っていますが、色々な施設からの要望が増えてきておりますので皆様の活躍に期待をしております。コロナなどの影響で社会の状況が変わってきているように思われます。事務所当番や各種業務を通して諸先輩からの知恵を受け継ぐとともに新しいセンター元気を築いていただきたいと思います。今講座に対しての反応はおおむね良かったと思います。アンケート



グループワークと発表

では事務所当番のロールプレイングを受講者も自ら加わりたかった、自分が出るのか不安であるなどのご意見も有りました。私たちセンター元気も市民の方々に広く存在を認識していただけるような広報活動や、受講受付の方法、活動方法など幅広く検討していく事が必要かと思いました。

石黒 康弘 記

### 日程・講座内容

- 第1回（1月13日）開講式・オリエンテーション
- 第2回（1月20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27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3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10日）グループワーク  
「今講座を振り返って、コーディネーターとは」
- 第6回（2月17日）受講感想・修了式



シニア元気塾コーディネーター養成講座 受講生の皆様



## 第13回 楽しく身につくボランティア養成講座

### <お世話役1年を振り返って>

#### ウクレレ講座

令和5年4月から久島ゆみ先生ご指導のもとウクレレ講座が開かれました。ボランティア活動の意義や目的など説明しながら楽しくなごやかに受講できる雰囲気を作り出して下さいました。

受講生11人でウクレレ初めての方7人も目を見張るほどの上達をされ皆で歌いながらの演奏を聞くと明るい気持ちになりました。学ぶ姿勢や努力、意欲は見習いたいと思います。お世話役としてはコピーと会場作りをする位で皆様に助けられ無事終了することが出来ました。久島先生、受講生の方々、仲間たちに感謝いたします。ありがとうございました。

世話役 西野 三恵子 記



#### 簡単手芸講座



世話役はコーディネーターのベテランを含め4人で行いました。簡単手芸の受講生は年令も異なって居りました。手芸に初心者の方やベテランの方々が20名です。講習への意気込みは受付業務時の挨拶にも伝わってきました。春には端切れ布とPPテープで仕上げた「おひな様」作りでしたがケースに入れて飾りたい様な出来栄で、又牛乳パックと端切れ布で組合わせた「ブローチ」作成では身につけて皆に見てもらいたい様な作品でした。

世話役は資料や材料の配付をし、出来上りを期待する受講生の皆さんと一緒に楽しみ、傍らで仕上げていく様子を見させて頂きました。又、仕上がった作品を誇らしげに持ち帰るのを嬉しく思いました。施設等の利用者さんとこれから一緒に制作していけるだろうと、「ほっこり」した気持ちで思っています。

世話役 小形 和子 記

#### ちぎり絵講座

ちぎり絵は和紙をちぎる作業で指先を刺激し素晴らしい色彩の数々を活用して視覚や脳の活性化を簡単で楽しく参加できることを目標としています。題材は四季折々の花や野菜・果物等々で制作された作品には受講生の皆さんの笑顔が広がります。

講座では渡邊葉子先生のご指導による15名の受講生の真剣な姿勢はこれから共に学び技を磨いて個性を生かし講座を通じて、受講生の皆さんが施設にてちぎり絵の楽しさや心地良さを届けられるように多くのヒントや工夫を見出すことができたと思います。講座終了後は多くの施設で活躍されることを期待しております。

世話役 若宮 正璋 記



#### 福祉レクリエーション講座



楽しく身につく福祉レクリエーションの講座を初めて開講しました。福祉レクは、楽しさを通して高齢者や障害のある方々が、どんな場面でも健康で生きがいやはり合いのある時を過ごすお手伝いをする事です。毎回体や頭を使いながら替え歌、体操、踊り、簡単な脳トレゲームなど楽しさのある明るい講座でした。向かい合ったり、輪になったり、グループを作ったり一人ひとりの利用者さんに合わせて優しく工夫することも学んでいます。

福祉レクベテランの宇賀神純子先生のご指導で、受講生の皆さんがいつでもどこでも楽しいレクリエーション活動が出来ますこと、楽しみです。

世話役 伊藤 玲子 記



# 「八王子センター元気」に入って・・・そして今思うこと

「八王子センター元気」の一員とさせて頂いてから、一年が経とうとしています。高齢社会の縮図を見るように様々な活動に携わることができ、大切な時を過ごしています。慣れない環境に身を置くと、実行していることがあります。仕組みや業務を学ぶと同時に、漢字丸ごと「フルネーム」で人の名前を覚えることです。私にはハードルの高い目標ですが、今まで多くの方に仲良くして頂いているのはその効果に違いありません。「互いを尊重し思いやること」初心を忘れずに皆様と共に活動していこうと思います。終わりに、自分の振り返りのために好きな言葉を記しておきます。「魅力的な唇である為には美しい言葉を使いなさい、愛らしい瞳である為には、他人の美点を探しなさい」 オードリー・ヘプバーン



熊本 恵津子 記



3年前、43年間勤務した会社を退職しましたが気が付けば周囲は会社の同僚だけで地元の知人は皆無でした。これからの長い“老後生活”を充実させるためには地域社会との接点は必須で、友人も欲しいし地域への何らかの貢献もしたいと考えていたところに出会ったのが「八王子センター元気」でした。性別はもとより、年齢幅も大きく、元職業も様々な善良な人々の集まりです。まだ経験が乏しく戸惑うことも多いですが、一つだけ解ったことは会社員時代とは異なり、そこには「成果」も「評価」も「競争」もありません。唯々多くの皆さんと仲良く力を合わせ、楽しく活動すること、そして時々“地域に役立っている”と実感できればそれでいいと思っています。 澁谷 司郎 記

私はたまたま戦争の無い平和な日本に生まれ手足もまだ動き、縁あって八王子に住み「八王子センター元気」で活動しています。先輩達は、生き生きとそして一つ一つ丁寧にボランティア活動をされて改めてその出会いに幸せを感じています。未知な事に踏み入れる不安な時「新しい方に参加してもらって一緒にやってみましょう」と背中を押してくださり勇気が出て、今貴重な体験をさせてもらっています。これからも縁があった「八王子センター元気」で微力ながらも活動し幸せを感じ続けていけたらと思います。



三浦 由美子 記



仕事を辞めてボランティア活動の基礎を学ぶため「八王子センター元気」の入門講座を受けました。更にその流れでコーディネーター養成講座も受けて現在に至っています。「八王子センター元気」の先輩方は文字どおり元気！元気！ここで一年間揉まれてきた自分は一回り成長したかもしれません。そして諸先輩が20年間培ってきた活動に呼応して自分も動き出しています。一方、子ども対象のボランティア団体にも関係していて、こちらもうれしいがあります。当面は並行して元気に楽しくやっていくつもりです。今、とても充実しています。

青木 弘文 記

## 能登半島地震災害義援金報告

1月の定例会後、コーディネーターからいただいた義援金は40,500円になりました。八王子市役所を通じ日本赤十字社にお届けしました。ご協力ありがとうございました。

【お知らせ】 定例会 3月19日(火)、4月16日(火) 会場：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

