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 /

第22回 シニア元気塾 ボランティア入門講座 開催近づく！

長く社会や組織のために働き続けた方々や、子育てや家事に力を尽くしてきた方々も、還暦を迎える頃になるとふと立ち止まり、「長い人生の後半は地域や社会のために役立つ活動も経験してみたい」と考える人も多いのではないでしょうか。人生 100 年時代が謳われ健康寿命の保持が叫ばれる昨今ですが、わずかでも地域にお役に立てる活動を始めたり、新しい仲間を作り交流していくことは、必ずや残りの人生の「やりがい」や「生きがい」につながります。

そこで八王子センター元気では、多くの皆さまのご期待に添えるように、工夫を凝らしたプログラムを用意し、今年も下記開催要領のとおり標記の講座（八王子市からの委託業務）を開催します。22 回目を数えるこの講座は例年好評を博しておりますが、少しでも受講者の負担軽減のために、今年はこれまでの８回から６回に短縮しました。魅力的な外部講師の楽しい講義のほか、レクリエーションや健康体操で体を動かし、さらに期間中には教室を飛び出し都立大学にも出向きます。そして何よりもグループワーク等を通して受講者同志の仲間づくりにも力を入れています。

この講座が皆さまの「充実した人生後半」の第一歩となりますよう願いつつ、多くの皆さまのご参加を心からお待ち申し上げております。

澁谷　司郎　記

市からのメッセージ

本講座は、知識・経験・特技を持つ高齢者の新たな人材発掘やボランティア活動のきっかけづくりのため、八王子市からの委託事業として八王子センター元気が実施しています。人生 100 年時代と言われるなか、食事制限や運動よりも、「社会とのつながり」を持つことが長生きに効果的だと言われています。定年後、まだ社会とのつながりを持っていない方、地域活動を始めたいがどうしていいかわからない方、この講座をきっかけに社会に出てみませんか。

八王子市福祉部高齢者いきいき課　元気応援担当

第 22 回　シニア元気塾ボランティア入門講座開催要領

◆開催日：9 月 7 日、14 日、21 日、28 日、10 月 5 日、12 日　全て土曜日（全６回）
◆時　間：午後 1 時 30 分～4時　　但し回により若干の時間変更があります
◆会　場：大横保健福祉センター4階会議室・東京都立大学
◆プログラム：「ボランティアを学ぼう」「ボランティアを通して健康づくり」「ふれあいづくりの第一歩」「地域包括ケアとボランティア」「地域の身の回りにも居場所がある」「おしゃれでいきいきシニアファッション」「生きるほどに美しくあるために」など
◆申込締切：8月23日（金）
◆申込・問合せ先：八王子センター元気(八王子市大横町 11-35)　電話・FAX　042-627-9179
※詳細は「広報はちおうじ」8月 1 日号に掲載されます

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 12 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～

「拓け！センター元気」は登録ボランティアの特技・パフォーマンスを、高齢者施設をはじめボランティアのご利用担当者様に直接ご覧頂く事で、ご利用の仲介に繋げてゆく事を目的に、全員参加で企画運営を行っております。

初宿（しやけ） 和夫 市長

社会福祉協議会 赤澤 将 会長

令和 6 年 5 月 16 日（木）、本年は八王子市芸術文化会館（いちょうホール）が大規模改修工事の為、会場を北野市民センターに移し、社会福祉法人 八王子社会福祉協議会のご後援を頂き、「拓け！センター元気」を開催致しました。

当日は八王子市長初宿和夫様、社会福祉協議会会長赤澤将様のご来場を頂きご挨拶を賜りました。また、ご来賓、高齢者施設、サロン、学校関係の皆様はじめ一般、出演者、スタッフ含め、総勢 300 名ものご参加を頂きました。ステージでは 14 種の演目・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福祉アート、折り紙、ちぎり絵、絵手紙、書道、簡単手芸など 8 グループにご参加頂き、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。翌日には早速、技能ボランティアの嬉しいご利用申し込みを頂きました。今後も今回の貴重な経験を生かし、センター元気の仲間と皆で力を合わせ、「拓け！センター元気」の開催を通して共に喜びをシェアする活動を目指したいと考えます。今回、無事に開催出来ました事、ひとえに出演者・スタッフ、ご来場頂いた全ての皆様方のお陰です。心から御礼申し上げます。

須藤 誠 記

◆ 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！

演芸いろいろ／舞楽座（マイラークザ）

舞台発表は時間内で活動を如何にアピールするか又他のグループの発表を拝見でき、勉強になりました。楽しかった～！

腹話術／森口 成男

13年ぶりの出演。今回は趣向を変えて、ター坊と一花の競演でしたが、楽しんでいただけましたでしょうか？

ダイジェスト映像

スタジオ・ジブリより／パンジー

参加させていただきありがとうございました。他のグループさん方の演舞・演奏も参考になりました。

フォーク&ポップス／poco a poco(ポコ ア ポコ)

初舞台にドキドキ！会場の皆様の暖かい声援に後押しされて、元気良く愉しい演奏が出来ました。感謝します。

手話ダンス／手話ダンス with・スロー

貴重な機会をいただき心から感謝しております。会場の温かい拍手に包まれ充実した楽しい一日でした。

福祉レクリエーション／令和5年度養成講座修了生

発表日楽しめた一人だったが、今後は仲間と皆様により楽しい時間を提供したくなったのは講師の好評価だった（笑）

銭太鼓／にじいろ座

銭太鼓を演じる機会を頂きありがとうございました。最後の曲「東京ブギウギ」でも「リズム、ウキウキ、心ずきずき、ワクワク！！」を私達は勿論ですが客席と共に感じ、元気が出ました。感謝です。

新舞踊／ひらの会

初めての参加、ぶじに踊る事が出来ました。多くのボランティアの方達の親切に感謝しました。楽しかったです。

ハワイアン演奏とフラダンス／OJB 歌族バンド

ステージ発表の機会をいただき感謝しています。久しぶりに練習にも熱が入り、当日も楽しく演奏できました。

落語／三遊亭圓塾

他の出演者の活動ぶりとスタッフに助けられ精一杯演じることが出来ました。今後の社会参加や期待に応えたい。

マジック／四季マジックの会

久しぶりの緊張の連続！これでは気を抜くことが出来ません。スタッフの皆さんに大変お世話になりました。

ウクレレ演奏／令和5年度養成講座修了生

養成講座一年を懸命に練習し、発表会は「バラが咲いた」等を披露、ブラボーの歓声はこれからの活動の大きな励み！

紙芝居／滝沢 尚美

初めて「拓け!センター元気」に出演させて頂きありがとうございました。大勢の方の公演大変楽しかったです。

サックス演奏／ムサシ

福祉施設、公衆浴場などで演奏、50歳を過ぎて再開しました。心を込めて演奏しました。

第 12 回　拓け！センター元気／スッタフ一同

作品展示コーナー

折り紙・簡単手芸・書道・絵手紙・ちぎり絵・福祉アート

第 14 回 楽しく身につくボランティア養成講座 始まる

2 回にわたり講師の方々からいただいた寄稿文を掲載　（その1）

ウクレレ講座

講師　久島 ゆみ　様

20 名の受講生はキラキラと始まりました

始めのうちは上手く弾けないと悩む事もあるでしょうが、コツコツと日々の練習で必ずできるようになり、その喜びが次へのステップに繋がるでしょう。
大切に抱えた皆さんのウクレレが奏でる音色は、きっと心をはずませてくれます。ウクレレは癒される楽器です、いつも見える、すぐ手に取れる場所に置いてみて下さい。弾き語りは難しいですが皆さんで楽しく一緒に進めて新しい特技にしていきましょう。

お手玉講座

講師　鈴木 幸子　様

届けたい手から心へ温もりを

お手玉遊びは工夫次第で無限です。歌を伴い指先までに神経を行きわたらせて遊びます。成功しては笑い、失敗しては更に笑いは高まります。笑いは元気の源。加え、人間が人間らしく生きるのに大切な指令を出す前頭前野の働きを活性化し、心身に大きな力を発揮することが脳科学者によって立証されてきました。それらを効果的に高める遊び方を受講生と共に考え、意欲的に取り組める講座が出来たらと考えます。自らが楽しめる新しいことに意欲的に挑戦し、他の人に役立たせることは、健康や若さを保つ秘訣だそうです。これからの活動が今まで培ってこられた人間性を発揮し取り組んで頂けるよう、私自身の持てる力を伝授させて頂きます。

今年も東京純心大学とコラボ！！

大学の授業に講師として参加

令和 6 年 5 月 9 日(木)、東京純心大学の特別講義に遠藤宏子、竹内豊子、爲永行雄の 3 名が講和を担当。講和後のグループワーク及び学生発表にも見守りで参加。短い時間(30 分)でしたが、センター元気の活動を通して、人との出会いやつながり、生きがいの大切さを学んで頂きました。グループワーク後の学生発表(計 13 グループ)には、学生の鋭い視点や嬉しい感謝の言葉をいただき 3 名とも感動して大学を後にした。　　爲永 行雄　記

お知らせ

★ 7 月度定例会　7 月 16 日　会場　子安市民センター
★ 8 月度定例会　8 月 20 日　会場　子安市民センター
★ 9 月度定例会　9 月 17 日　会場　子安市民センター
★シニア元気塾ボランティア入門講座　9 月 7 日～10 月 12 日（全 6 回）
会場　大横保健福祉センターなど

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