

# 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/>



## 「ふれあい作品展 in 南大沢」初めて開催！

開催日：令和6年11月6日（水）～8日（金）

会場：南大沢文化会館 展示・多目的室

時間：6日（水）12時～16時 7日（木）10時～16時 8日（金）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

～出展施設9施設～（五十音順 敬称略）

|               |             |            |
|---------------|-------------|------------|
| 絹の道デイサービスセンター | くらら南大沢      | デイサービススマイル |
| デイサービスやまびこ    | デイサービスゆぎの里  | ニチケアセンター由木 |
| 福寿園みなみ野       | ベストライフ京王堀之内 | 南大沢ホロス由木   |

令和6年11月6日（水）から8日（金）まで南大沢文化会館の展示・多目的室に於いて「ふれあい作品展 in 南大沢」を初めて開催する事に決定致しました。

上記の9施設の展示の他、協賛である八王子市社会福祉協議会の展示、八王子センター元気（以降センター元気）では折り紙、簡単手芸、似顔絵のコーナーを設けて実演も行う予定です。

例年いちようホールにおいて開催する「むかし若ものふれあい作品展」には、いちようホールを中心とする周辺の高齢者福祉施設の皆様に多数出展、参観いただきました。この中で市の南東部から出展いただいた施設からもっと近い所で開催できないかとの強いお言葉をいただきました。センター元気としては確かに南東部である南大沢地区での活動は手薄であったと感じ、早速プロジェクトチームを結成し調査から開始致しました。センター元気としては八王子市の南東部に光を当てて活動するのは初めての経験であり、ボランティア紹介も限られた施設しか行われていない中、この地区で出展いただける施設がどの程度あるのか不安でいっぱいだった。高齢者福祉施設のリストアップから活動を開始し直接訪問或いは電話で

の説明を行いました。結果はやはりセンター元気の存在さえ知らない状況がほとんどでした。そんな中この地域を管轄する高齢者あんしん相談センターのご協力もいただきながら初めてお話ができ、出展いただくことが決まった施設もありました。出展が決定した施設様からは暖かい励ましの言葉をいただき今後も活動を進めて行けそうな感じを受けました。既に作品



※写真は昨年の「むかし若ものふれあい作品展」のものです。

展出展のみならず、新しくボランティア活動へと進んでいる施設もあり、この活動を進めてきてよかったと思います。八王子市は広いです、今後このような取組みを各地に広げることが出来ればと思います。

ふれあい作品展 in 南大沢プロジェクトチーム

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 新たに 27 名誕生

## 第 21 回傾聴ボランティア養成講座

暑い季節の中、令和 6 年度は実習 2 回を含め 10 回の講座が予定通り終了しました。伊藤先生はじめ皆様のご協力に感謝申し上げます。

過去の実績を踏まえ、講座内容の見直しをしながら進めてきました。今回は介護、看護関係の経験者や継続中の方も含め、受講生の方々はとても熱心でした。そして講座の雰囲気も徐々に和やかになってきました。傾聴はすべての基本になります。相手の方に寄り添い、そして信頼関係を築いていくことが大切です。これから施設等での傾聴の経験が始まります。毎回違う経験を重ねていながら、27 名の修了生の皆様が傾聴ボランティア活動のやりがいを感じ、楽しく続けられますよう願っています。

講座終了にあたって、伊藤先生及び修了生 2 名からコメントを頂きました。

傾聴養成講座担当 服部 園子 記

### 聴くことの必要性を再認識

講師 伊藤 憲彦 様

講座が終了し、今回の受講者のアンケート調査の回答で約 70 % の方が傾聴ボランティア活動してみたいと記入されていました。改めて聴くことの必要性を認識しました。



した。

米国の 30 代大統領のカルビン・クーリッジが「耳を傾けて、職を失った者はいない」と 100 年前に聴くことの重要性を述べていますが、傾聴がいつの時代でも人にとって欠くことのできないテーマだと思っています。

バルザックは「貴方は皆からいつでも受け入れられるが、貴方がいなくても惜しまれることはない」と言っています。聴き手はいないと惜しまれる、ということを中心に刻み、傾聴に勤しんでいけたらば と思っています。

### 今講座を期に経験を積んでお役にたてたい

古川 陽子 様

広報はちおうじの講座募集を見て、傾聴って何だろうと興味を持ち応募しました。介護の経験も知識も無い自分にできるだろうかと最初は不安でいっぱいでした。回を重ねるうちに講師・スタッフの皆様の熱心なご指導とサポート、同期の方々との会話を通じて徐々に理解を深めることが出来ました。施設での実習は緊張しましたが貴重な体験をさせて頂きました。

今後はこの学習を生かして経験を積み、少しでもお役に立てればと願っています。



### 心の健康、関係者の負担軽減に寄与したい

渡辺 欽也 様

心の想いを誠実に聴いて寄り添ってくれる人に出会えたら、とても嬉しいことでしょうね。そしてそのような聴き手になれば、これも嬉しい。勿論とても奥の深いものですから経験と学習を続け向き合いたいものです。



実際は通所施設等を利用している高齢の方々が成るのですが、傾聴を通し高齢者自身の心の健康はもとより、職員の方々の負担軽減、空気感に少しでも寄与できれば幸いです。有り難うございました。



## 第 15 回 傾聴ボランティア懇談会を終えて

傾聴・技能ボランティア活動支援担当 猪又 陽子 記

6月8日(金)、7月11日(木)の2日間、子安市民センターで傾聴ボランティア懇談会を開催し、傾聴ボランティア23名、コーディネーター48名の計71名の方が参加しました。

今回のテーマは「体験を語る」で、現場で活躍されているベテラン6名の代表の方に体験を語って頂きました。「傾聴の基本姿勢」を中心に「受容」と「共感」について学ぶことができました。

「受容」とは、相手の意見や感情をあるがままに受入れ、また、否定せず理解する姿勢や違いを認めることです。

「共感」とは、相手の経験や価値観を理解し、自分のことのように感じる事、話し手の立場になるということです。

「受容」と「共感」は、コミュニケーション作りの基本です。

傾聴活動における合言葉は、ア、イ、ウ、エ、オに模倣されます。

ア・・・明るく挨拶 心を開く  
イ・・・いいあいづち 心は満足  
ウ・・・うなずきは共感の信号 相手に自信  
エ・・・笑顔を絶やさず スマイル美人  
オ・・・思いやる心を大切に

参加者からは、大変勉強になり参考になることが多く有り、学びの機会になったとの声がたくさん聞かれ多大な好評を頂きました。体験を語った代表の一人は、グループワークの中で皆さんの傾聴活動は千差万別で、現場での実感を伴う活動を多く聞くことができました。また、今後の活動に有用な内容をたくさん得ることができ、これらの情報は、今後のために「傾聴活動Q&A集」作成をとの提案をしています。今回の懇談会は、コーディネーター、傾聴ボランティアの皆様が一体となり「体験」を中心とする、忌憚のない意見や提案がたくさん出されました。今後もセンター元気の傾聴活動に資する懇談会を重ねてまいります。



・・・・・・・・・・・・・・・・・・グループで懇談・・・・・・・・・・・・・・・・



・・・・・・・・・・・・・・・・・・グループワーク後の発表・・・・・・・・・・・・・・・・



# 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2)

## 健康音楽講座

講師 伊藤 涼子 様

健康音楽のボランティア養成講座は今回で 6 回目になりました

4 月～7 月まで 4 回の座学を行いました。その間にも健康音楽ボランティアとはなんぞや!? 一目瞭然ということで、施設での見学をなさる方もいらっしゃいました。これからは、5 分の実習そして 15 分の実習と伸ばし修了を目指したいと思います。利用者様や施設スタッフの気持ちを思いやり、一人ひとりに寄り添えるボランティアさんを目標の基本とし、健康音楽で笑顔いっぱいの充実した活動が出来ますよう微力ですがお手伝いしていきたいと思っています。



## 福祉脳トレレクリエーション講座

講師 宇賀神 純子 様

自己啓発のつもりで引き受けました



受講生の真摯な姿勢に刺激され、毎回私の学びの場となっています。ボランティアは一つのレク財が、ご自身のものとして他面に広げられるよう工夫創造し、ボランティア先の利用者さんが安全で楽しく喜んでもらえるように、更にコミュニケーション力を広げてほしいと願っています。〔東京レクリエーション協会公認講師〕

## 楽しく身につくボランティア養成講座から同好会が生まれ活躍しています!!

養成講座の修了生が同好会を設立して、修了後もお互いに切磋琢磨して技能を磨きながら施設でのボランティア活動に取り組んでいます。現在下表の様な同好会が活動しています。

| 技 能   | グループ名       | 人数 | 技 能        | グループ名     | 人数 |
|-------|-------------|----|------------|-----------|----|
| ハーモニカ | かがやき        | 13 | 簡単手芸       | あじさいの会    | 27 |
|       | ウグイスの会      | 4  | ウクレレ       | ウクレレわくわく  | 12 |
|       | ハーモニカ元気     | 15 | 折り紙        | 折り紙同好会    | 9  |
| 絵手紙   | おおるり会       | 10 | 健康音楽       | コスモス      | 4  |
| マジック  | わくわくマジック元気  | 7  |            | ブレーメンの音楽隊 | 3  |
|       | 四季マジックの会    | 7  | 健康体操       | たんぽぽ      | 15 |
|       | マジックにじいろ    | 16 | お手玉        | 玉手箱       | 19 |
| ちぎり絵  | ちぎり絵「葉」     | 7  | 福祉レクリエーション | にりん草      | 15 |
|       | 和紙ちぎり絵いちごの会 | 12 | 書道         | 習星会       | 10 |

※上表以外で養成講座から生まれた同好会をご存じの方はお知らせください。(広報担当まで)

お  
知  
ら  
せ

- ★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)
- ★三者懇談会 10 月 3 日 (木)、10 月 17 日 (木) 子安市民センター
- ★10 月度定例会 10 月 15 日 (火) 会場 子安市民センター
- ★11 月度定例会 11 月 19 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・マジック・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。 電話・FAX: 042-627-9179

