

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 コーディネーター養成講座 開催近づく！ さあ！楽しい仲間づくりに参加しませんか！！

令和 6 年度(第 22 回)『シニア元気塾コーディネーター養成講座』を令和 7 年 1 月 11 日より 2 月 15 日まで全 6 回、毎週土曜日に開催します。対象は概ね 60 歳以上でボランティア経験のある方、またはシニア元気塾ボランティア入門講座を修了した方です。この講座は八王子市高齢者いきいき課の委託を受けて八王子センター元気が企画運営いたします。

拓殖大学名誉教授、有馬廣實先生による「コーディネーターの基礎知識と役割」や「高齢者のコーディネーター活動を発展させる為に」などコーディネーターの基礎知識を学びます。

八王子センター元気は「登録ボランティア」とこれが必要とする「高齢者福祉施設」などを仲介するコーディネート業務を行っております。

高齢者の生きがいでもある社会参加の場です。

シニア元気塾コーディネーター養成講座を学び、楽しい仲間づくりに参加しませんか。

石黒 康弘記



<日程> 令和 7 年 1 月 11 日(土)～2 月 15 日(土)全 6 回毎週土曜日
<時間> 午後 1 時 30 分～4 時
<会場> 大横保健福祉センター会議室
<費用> 無 料
<申込締切> 令和 6 年 12 月 16 日(月)

※この講座は「てくポ」対象講座です。

講座の詳細は右の QR コードで確認下さい



第 22 回シニア元気塾 ボランティア入門講座 終了

9 月 7 日から 10 月 12 日まで令和 6 年度シニア元気塾ボランティア入門講座を全 6 回開催いたしました。

今年度から全 8 回から全 6 回の短縮開催になり、より充実した内容となりました。受講生の皆様からはく良



かった！)というご意見が多数ありました。当講座では仲間づくりに力を入れております。受講生 23 名の方が修了証書を受け取り最後の回までお隣同士楽しそうに受講されている様が印象的でした。

今後地域へ一歩ふみだして、健康で元気に自分の為に笑顔でいきいきとボランティア活動をして行かれることを願っております。

鈴木 美代記

<日程・講座内容>

第 1 回目 開講式、講演：「ボランティアを学ぼう」
第 2 回目 講演：「高齢者の健康」、「ふれあいづくりの第一歩」
第 3 回目 講演：「地域包括ケアとボランティア」

第 4 回目 講演：「地域の身の回りにも居場所がある」
第 5 回目 講演：「美容福祉」
第 6 回目 受講感想・修了式

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 16 回 三者懇談会 開催される

利用施設・ボランティア・コーディネーター 共に手を取り合い

令和 6 年 10 月 3 日、17 日に子安市民センターで第 16 回三者懇談会が開催され多くの方が参加。懇談会は 10 グループに分かれて実施されました。三者懇談会は施設の方、センター元気に登録の技能ボランティア及びコーディネーターの三者が年数回集まり三者間における情報交換や技能を紹介する場となるものです。また、新しく技能ボランティアやコーディネーターになられた方も含め、懇談会で出された意見や要望・質問等を通してセンター元気の活動を再認識し深めたりする機会ともなります。

懇談会は各グループに 6～7 名の三者が座り、グループリーダーの司会で懇談が進められます。出された意見・要望等は付箋のメモ用紙に記載して項目ごとにまとめます。主な内容は以下のものがありました。

- (1) アクセスが不便な処や参加者が高齢になっているので、車の乗り合わせで施設に行く場合があるが万が一の事故等で精神的に負担となる
- (2) 技能ボランティア活動の紹介を平準化して欲しい
- (3) 懇談会では、各グループに施設の方が必ず参加していただけるよう働きかけて頂きたい

なお、懇談会終了後にアンケート用紙を記載して頂きましたが、主な内容は以下でした。

- (1) 施設の方の意見や情報をもっと聞きたかった
- (2) 多数の参加者で会場が一杯となり隣のグループ話し声が騒音となった
- (3) 私語が多く会場が騒然としていても注意する人がいない
- (4) グループリーダーは懇談をうまくリードして欲しい

懇談会は 10 のグループが会場一杯に配置され、和やかにワイワイ言いながら賑やかに行われました。参加者から「大変良かった」との声も多く頂きました。更に「もっと多く開催して欲しい」との要望もあり、三者懇談会は楽しみでとても有意義であったと感じました。頂いた意見や要望については今後の活動等に活かします。また、多くの技能ボランティアの皆さんが元気で活動される事は、高齢者にとって社会参加を通してとても生きがいとなります。今後とも、三者懇談会を開催して多くの方が楽しくボランティア活動に参加して頂き、センター元気の本来の役割を担って頂けるよう、スタッフ一同精進してまいります。有難う御座いました。

為永 行雄 記



令和 6 年 外部 4 団体活動への参加を終えて

はちおうじ NPO フェスティバル 2024

令和6年10月6日（日）市民活動団体が集合する恒例のNPOフェスティバルが開催されました。今年は従来の出店区画より広いアクティビティ枠と言うスペースが設けられ、当団体からはバルーンアートが参加、多くの親子連れが足を止め楽しんでいました。また中央のステージにおいてはマジックのパフォーマンスを披露しました。「センター元気はよく耳にするよ」と話しかけて下さる来場者も多く、センター元気の存在感を示すことが出来た一日でした。

竹内 豊子 記



バルーンアート



マジック

東京純心大学 第 27 回 聖母祭(マリア祭)

令和6年10月19日（土）に八王子センター元気はマリア祭に今年も参加しました。教室では折り紙・ちぎり絵・簡単手芸の作品展示と共に体験教室も開きました。講堂ではマジックのパフォーマンスを披露、楽しい一日でした。訪れたみなさまの楽しんでいる姿が印象的でした。

取材 I.O



マジック



作品展示

第 8 回八王子介護フェア (in 加住市民センター)

令和6年10月26日（土）介護フェアが開催されました。八王子センター元気では折り紙・簡単手芸・広報げんきなどを展示参加しました。また展示各団体様による作品展示、講演会、パネルディスカッションやバンド演奏等でとても楽しい一日でした。訪れた各介護施設の入居者様が楽しんでいる姿が印象的でした。

取材 I.O



第 7 回 大横保健福祉センターまつり

令和6年10月27日（日）に子供から高齢の方までみんなが楽しめる色々なコーナーを設け開催されました。登録ボランティアさんの作品展示をはじめパフォーマンスや各コーナーのお手伝いでボランティア参加しました。いつもながらの楽しいイベントに満足げのお顔がいっぱいありました。

取材 I.O



ボランティア活動施設の紹介

ニチイケアセンター由木

ニチイケアセンター由木が位置する越野は1964年(S39年)由木村の合併で八王子市となり、多摩ニュータウンの一部を構成する地域で、大栗川、野猿街道沿いに発達した自然豊かなのどかな地です。近くには1383年に創建されたといわれる玉泉寺や帝京大学中高校通学路の途中に施設があります。



連日20名前後の方がデイサービスをご利用され、11名の職員さんが1日のスケジュールを手際よくこなしています。

「ニチイケアセンター由木」と「八王子センター元気」の出会いが昨年12月にボランティアグループ“舞楽座(マイラク座)”の演技からスタートし、今では傾聴活動は週3日、各種技能ボランティアも毎週訪問しています。

活動のうち、音楽演奏は人気が高くフルートの奏でる音色は心暖まり穏やかに心に染み込みます。目を閉じて聞き入る姿、かと思えば童謡が流れると思わず口ずさみ、利用者さん同士で顔を見合わせ微笑んでいます。健康体操は運動機能を心地よく刺激し、おやつ前の最高のリフレッシュになっています。

11月に開催される“ふれあい作品展 in 南大沢”に参加が決まったことはこの秋の一大エポックです。施設にとりまして初めての試みで、作品作成



にあたり丁寧な指導で1枚の千代紙が息を吹きかえしたときの利用者さんの喜びはいまでもありません。

現在傾聴ボランティア“峠のこっち”グループは14名が活動しており、傾聴のみならず、技能ボランティアの方のサポートをして利用者さんに楽しんで頂けるように“ニチイ由木チーム”として盛り上げています。

今後も施設の方や利用者さんに喜ばれるよう、私達も楽しめるようなボランティア活動を目指して頑張りたいと思います。

石川 みどり 記

ふれあいの里川口

ふれあいの里川口はJR八王子駅より秋川街道を川口小学校方面へ進み、榎木バス停下車徒歩5分のところにある日枝神社の社務所内に施設があります。自然豊かな環境の中で車椅子を利用されている方と高齢者でも比較的元気な方(定員 25 名)が利用されております。



施設内では傾聴・将棋・ぬり絵・トランプ・脳トレなどが行われております。この施設は高齢化が進む社会においてなにか役に立てることではないかとの考え方から設立されました。

毎日笑顔で生きる喜びを見つける「希望の心」お互いに思いやり助け合う「優しい心」常に忘れてはならない「感謝の心」、この3つの心を大切に皆さまをお迎えされております。なかでも「手作



りの食事」と「カラオケ」が一番の魅力で、特にカラオケは通信カラオケを導入して毎日機能訓練を兼ねて行っております。歌の好きな利用者様が多く、歌を歌わない利用者様も一緒に拍手をしたり口ずさんで楽しまれております。また、生活において食事はとても重要と考え、材料からこだわり、温かい家庭料理を提供されております。

これからも利用者様が楽しんで過ごしていただける施設づくりに、ボランティアや老人クラブなど地域住民のコミュニケーションを密に利用者様が少しでも楽しめるようなイベントやレクリエーションを企画されているそうです。

若宮 正璋 記

おしらせ

令和6年 12 月 17 日 12 月度定例会
令和7年 1 月 21 日 1 月度定例会
2 月 18 日 2 月度定例会
(会場はいずれも子安市民センター)

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・お手玉・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

