

八王子センター元氣

# 20年のあるくみ

～過去から未来へジャンプ～



八王子センター元氣  
(八王子市高齢者活動コーディネートセンター)  
20周年記念誌

# 目 次

● 挨拶 八王子センター元気代表 横山 普平	..... 1
● 祝辞 .....	2
八王子市長 石森 孝志	
社会福祉法人 八王子市社会福祉協議会 会長 赤澤 将	
シニア元気塾講師 拓殖大学 名誉教授 有馬 廣實	
● 20周年に寄せて.....	4
歴代代表	
養成講座講師	
利用施設	
登録ボランティア	
● 八王子センター元気20年のあゆみ.....	8
開設の趣旨と経過	
20年のあゆみ(年表)	
● 八王子センター元気活動紹介.....	13
● 資料編 .....	16
八王子センター元気の組織と業務分担	
年間活動実績(2002年～2021年)	
技能別ボランティア登録者数 年間ボランティア活動件数	
主な活動のあしあと(活動実績・写真集)	

## 八王子センター元気の歌

作詞・作曲 伊藤 涼子

た は じ よ う う が あ る か み か た ぎ り か ら い う き つ ま づ け る げ ん き え は る う  
 か の せ に み き ま よ う に か せ あ る こ さ き づ け る げ ん き え こ こ  
 に は な が ま た が い る あ な た を ま つ て い る  
 だ れ か の た め じ が く ん の た め に ほ ち  
 し カ い の た め か そ く の た め に ほ ち  
 お う じ は ち お う じ セ ン タ ー げ ん き は ち  
 お う じ は ち お う じ セ ン タ ー げ ん き



こちらから  
お聞きいただけます



**①** 太陽がある限り 生き続ける元気  
春風に身を任せ 歩き続ける元気  
ここには仲間がいる あなたを待っている  
誰かのため 自分のために  
八王子 八王子センター元気

**②** 星空のかなたから 生まれでる元気  
夏の夕べのように 心安らぐ元気  
ここには明日がある あなたを呼んでいる  
社会のため 家族のために  
八王子 八王子センター元気  
八王子 八王子センター元気





## 過去から未来へジャンプ！！ 八王子センター元気20周年を迎えて

八王子センター元気 代表 横山 普平



八王子センター元気は2022年8月1日で開設20周年を迎えるました。

私は、この記念誌発刊へ寄せるにあたり開設当時の苦労を紐解くため10周年記念誌「八王子センター元気10年のあゆみ」を改めて読み返しました。当時は八王子市も既に始まっている高齢化に向けて何をなすべきかを検討し始めていた時期でもありました。「八王子市高齢者社会参加仕組みづくり検討会」が桜美林大学名誉教授瀬沼克彰先生を座長に迎え検討されていました。そこで八王子市は緊急に取り組む課題として八王子センター元気の基となった「八王子市高齢者活動コーディネートセンター」を発足させました。開設時は17名でしたが諸先輩の皆さんはブルドーザーのごとく開拓推進に向かっておられたことを読み解くことができました。苦労されました諸先輩には本当に感謝の言葉を申し上げたいと存じます。瀬沼先生には開設後にも「シニア元気塾」の講師として長年多大なるご支援・ご指導をいただきましたことを申し添えます。

開設10年の節目には地域づくり総務大臣表彰を受賞するなどそれまでの実績を評価いただきました。そこから更に10年、八王子市高齢者活動コーディネートセンターは八王子市福祉部高齢者支援課(現高齢者いきいき課)より八王子センター元気が委託を受けて活動を積み重ね、現在コーディネーターの人数は190名を超え、登録いただいているボランティアの皆さんには450名を超えております。高齢者福祉施設などへのボランティア紹介はピーク時には月間で200件を超す規模まで成長しております。ここまで成長を支えていただきました八王子市をはじめ、社会福祉協議会など関係諸団体、本センターに登録いただいた特技を持つボランティアの皆さん、そして何といってもご利用していただいている高齢者福祉施設の皆さまのご支援の賜物と改めて深く感謝申し上げます。

八王子市も益々高齢化が進んでおり、八王子センター元気の大きな役割でもある高齢者の生きがいづくり、社会参加の場及び元気な高齢者の活動拠点としての役割を更に発展させ、30周年に向けてジャンプしてまいります。引き続き皆さまのご支援とご指導を賜りますようお願い申し上げます。



祝辞

## 開設20周年に寄せて



八王子市長

石森孝志

八王子センター元気が開設20周年を迎えるにあたり、ここに記念冊子が発行されますことを心よりお慶び申しあげます。

八王子市高齢者活動コーディネートセンターは、高齢者が生きがいを持ち、いつまでも若々しく生活できるように、地域活動の場の提供や参加しやすい環境の整備を目的に平成14年にオープンいたしました。八王子センター元気は、コーディネートセンターのオープン当初から、その運営を担い、様々な分野において特技を有する高齢者と、そうした方を必要とする個人や団体をつなぐためのコーディネート業務をはじめ、地域活動の担い手の育成を目的とした「シニア元気塾」や「技能ボランティア養成講座」など、高齢者の地域活動を総合的に推進されています。

20年前の平成14年に15.3%であった本市の高齢化率は令和4年3月現在で27.5%まで上昇し、高齢者を取り巻く環境は大きく変化しています。市では、令和3年3月に策定した高齢者計画・第8期介護保険事業計画において、年齢を重ねても一人ひとりが尊厳を持ち、置かれた環境や健康状態に応じた自分らしい生活が営めるよう、基本理念である「いつまでも『望む生活』を送ることができる生涯現役のまち八王子」の実現を目指しております。八王子センター元気が担う、高齢者の多様な社会参加機会の創出や社会の変化に柔軟に対応した高齢者ボランティア活動支援は、この理念を実現するための大きな力になっていることを実感しております。

令和2年に発生した新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響は大きく、一時はコーディネートセンターの活動そのものが困難な状況にも至りました。こうした中でも、令和3年度には450名を超えるボランティアが会員として登録されており、高齢化が急速に進展する今後も八王子センター元気の継続的な発展が不可欠であると認識しています。

結びに、八王子センター元気の発展にご尽力されました関係者の皆様に深く感謝申しあげるとともに、八王子センター元気のますますのご発展と会員の皆様のご健勝を心からご祈念申しあげ、お祝いのことばといたします。



## 開設20周年に寄せて



社会福祉法人  
八王子市  
社会福祉協議会  
会長 赤澤 将

## 開設20周年 おめでとうございます



シニア元氣塾講師  
拓殖大学  
名誉教授 有馬 廣實

八王子センター元気の開設20周年並びに記念冊子の発刊を心よりお慶び申し上げます。

平成14年8月に八王子市から八王子市高齢者活動コーディネートセンター運営業務を受託され、学校や福祉施設等とボランティアをつなぐコーディネート業務や、様々な経験や特技を持つ方々を講師とした講座の開催などにより、多くの高齢者の皆様が地域活動に踏み出す機会を提供してまいりました。地域の皆様に親しまれる団体として、多くの高齢者に元気を与えていただくその取り組みに対し、心より敬意を表する次第であります。

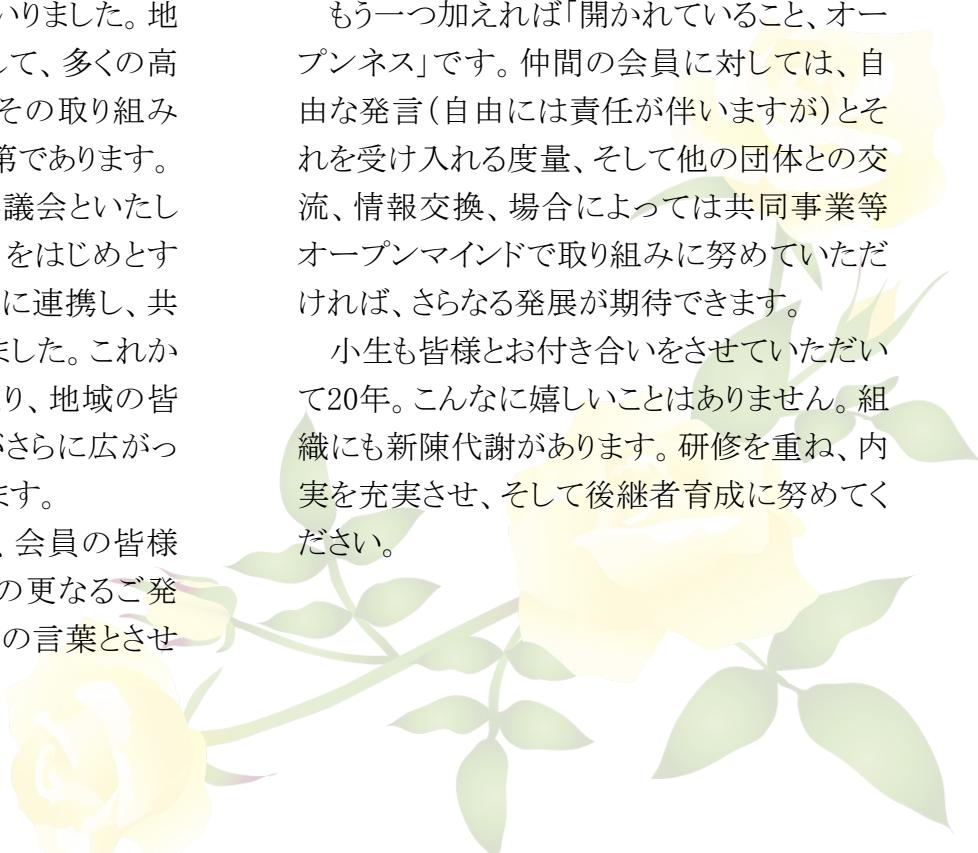
私ども八王子市社会福祉協議会といたしましても「拓け！センター元気」をはじめとする様々な行事等において緊密に連携し、共に地域福祉を推進してまいりました。これからも貴センターの取り組みにより、地域の皆様方の交流の輪や社会参加がさらに広がっていく事を心から期待しております。

結びに、横山代表をはじめ、会員の皆様の益々のご健勝と貴センターの更なるご発展を祈念いたしまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

活動が20周年を迎えるということは、会員の皆様が通常以上の誠意と熱意で事業の運営に努めてこられた証であり、それが市民及び市の行政に高く評価されてきたということです。継続は力なり、と言いますが、力があることによって継続が可能となります。その力の根源は上述の誠意と熱意、代表を中心とした結束力、そして会員相互及び市民への敬意、さらに弛まぬ創意工夫です。

もう一つ加えれば「開かれていること、オープンネス」です。仲間の会員に対しては、自由な発言(自由には責任が伴いますが)とそれを受け入れる度量、そして他の団体との交流、情報交換、場合によっては共同事業等オープンマインドで取り組みに努めていただければ、さらなる発展が期待できます。

小生も皆様とお付き合いをさせていただいて20年。こんなに嬉しいことはありません。組織にも新陳代謝があります。研修を重ね、内実を充実させ、そして後継者育成に努めてください。



# 20周年に寄せて(歴代代表)



**初代表 大岡 平八郎  
(故人)**  
**2002年8月~2007年3月**

## ◆◆◆ 大岡さんの思い出 ◆◆◆

今も私の心の支えになっている大岡さんが天国へ召される前年、平成18年度定例会の活動方針案“つぶやきを形に、言い出しちゃの思いを育てよう”的言葉を皆様にお伝えします。

「声を出すことは、気がつかない自分自身の発見。それがボランティア活動の源で元気の泉

です。歳をとると記憶力や体力も衰え物忘れが多くなります。老化とは嫌な言葉ですが、加齢と共に先を見る力、新しい発見、判断力といった能力が若い時以上に備わってきます。この老いの知性を生かして心豊かに夢を形に出来れば、生きてて良かった、ボランティアをして良かったという瞬間にたくさん出会えることでしょう。その思いは感動する心の中から生まれます。心のアンテナを高く掲げましょう」センター元気の活動が、八王子と共に大きく発展していくと確信しております。

**寄稿 きよぴー・オレンジハウス  
梅沢 香代子**



**2代表 鹿又 ワカ  
2007年4月~2009年3月**

センター元気の開設から参加して20年、感無量です。この間温かいご指導ご支援いただきまして有難うございました。センター元気は業績順調に進展して、開設の趣旨である健康長寿を目指して、社会参加の進展に寄与する体制が整い有る様に思います。

- 1 仲間づくり、一人一人が持てる力が活躍です。
- 2 お互いに相手の気持ちを受容し理解する。
- 3 誰にでも認められる、少しハッピーに成れるように誰かの役に立ち、必要にされていることが生き甲斐です。



**4代表 伊藤 涼子  
2013年4月~2018年3月**

開設以来、なんと20年！センター元気が成人になりました！開設時17人程のコーディネーターが今は190人！小さなボランティア団体がこんなに成長できたなんて本当に感動しています。心からおめでとうございます！ご登録のボランティアさんは、センター元気の名を背負って誠実に活動してくださり、大きな支柱となっております。毎年新人さんが加入して、コーディネーターさんの雰囲気も大きく変わって来ているようですが、日々センター元気愛を育んでいらっしゃいます。八王子市、関連団体、施設関係の大勢の皆様に支えられ、時代と共に未来へ向かうセンター元気……ボランティア バンザイ！！



**3代表 狩野 雄一郎  
2009年4月~2013年3月**

今夏 八王子センター元気は開設20周年を迎えました。その歩みは、“未知からの旅たち”的10年に“飛躍と発展”的10年を重ねてきたといえます。しかし、令和に入ると新型コロナウイルス蔓延防止のためボランティア活動中止の状態が2年半以上続きました。活動が振り出しに戻った感がありますが、この機会をチャンスと捉え新しい活動を創出し、時代の要請に応えていかれることを期待しております。関係者各位のお力添えよろしくお願い申し上げます。

**5代表 鈴木 久夫  
2018年4月~2020年3月**



多くの先輩の長年に亘るご努力ご支援の結果ここに節目の開設20年を迎え誠におめでとうございます。振り返れば、私がシニア元気塾で“きょういくときようよう”を学んだことがきっかけで参加させてもらったときがセンター元気節目の10周年、以後ボランティア養成、施設等へのボランティア紹介など市の高齢者福祉施策に相応しい活動の実績を積み重ねました。これからも、超高齢社会でセンター元気の存在がより必要になるでしょう。活発な活動集団であること祈念しております。



# 20周年に寄せて(養成講座講師)

## 傾聴ボランティア養成講座

心理カウンセラー 伊藤 憲彦



八王子センター元気のボランティア活動が20年も続き、この間の活動が認められ総務大臣表彰にも輝いている。張本流の表現をするなら、「アップレ」の一言でしょう。

私と八王子センター元気の出会いは傾聴ボランティアを通して始まりました。そして、介護相談員の活動をしながら、2006年からは傾聴ボランティアの講座を引き受けて以来、今に至っております。省みれば、こんな拙い講座内容で傾聴ボランティア活動が展開、継続できるのか不安でしたが、

皆様の「聴く力」の理解と実践で、着実に歩みを進めているのを目の当たりにみて、安堵しているのが実情です。言い替えれば、皆様の傾聴に対する使命と行動が、講座を継続させている要因でもあると確信しております。今後も、八王子センター元気の活動が末永く続くことを願っております。

## シニア元気塾ボランティア入門講座

NPO 法人市民活動コーディネーターの会

代表 浦崎 道教



八王子センター元気の開設20周年を心よりお祝い申し上げます。

私は「シニア元気塾ボランティア入門講座」で講師をさせていただ

いています。

最初の講座は開設10周年の2012年でした。会報「げんき」に、本講座の受講者からの評判がよかったです、とあり、大変励みになりました。そして、ここまで回を重ねることができたのは横山代表から貴重なアドバイスをいただいたことです。また、講座の中で受講者同士が夢やチャレンジしたいことを語り合うグループワークでアシリテーターをしていただいた方々のおかげで受講者同士が理解し合い、仲間意識が芽生えたと思います。

この10年を振り返って、講座は受講者、運営担当者、講師の三位一体となった信頼関係があつて成り立っていることを感じました。

結びに、この20周年を機にさらなる発展を心から祈念いたしましてお祝いの言葉といたします。



公益財団法人 日本レクリエーション協会前副理事長

特定非営利活動法人 八王子市レクリエーション協会

顧問 丸山 正



八王子センター元気が開設20周年を迎えることは、歴代役員の熱意と努力のたまものであり、20年の中間にわたって「センター元気」の活動を支えてこられた関係者の皆様に心から拍手をお送りしたいと存じます。

私も、ささやかではありますが、「センター元気」主催のシニア元気塾ボランティア入門講座『ふれあいづくりの第一歩』という課題に、ずっとお手伝いをさせていただいておりますので、この度、「センター元気」開設20周年と伺い自分のことのようにうれしく思っております。折しも「人生100年時代」が叫ばれ、少子高齢社会の中で、高齢者自身が自らの健康維持に努めなければなりません。高齢者にとっての社会参加活動は、何よりも効果的な介護予防になると言われています。その意味からも「センター元気」の果たす役割は大きく、各方面からその成果が期待されております。

センター元気20周年を迎えるに当たり、運営に携わってこられた関係者の皆様に改めて敬意を表しますとともに、次の30年に向けて更なるご発展をお祈り申しあげます。

# 20周年に寄せて(利用施設)

社会福祉法人 一誠会

特別養護老人ホーム 偕楽園ホーム

施設長 鷹野 賢一

この度、八王子センター元気が開設20周年を迎えたこと、心よりお慶び申し上げます。

代表をはじめ、皆様のお力で、多くのボランティアを輩出し、高齢者施設での活動に取り組まれてきましたことに心より敬意を表します。

また、日ごろのボランティア活動もさることながら、「むかし若ものふれあい作品展」の開催は、施設のご利用者にとって、作品を作ることに加え外出機会にもつながるイベントとして長年続けてこられて



きたことを心より感謝申し上げます。高齢者の支援をさせていただく身として、センター元気の活動は大変心強く感じており、これからも生活の楽しみをもたらす良きパートナーとして施設のご利用者の支えとなつていただきたく存じます。

最後に、八王子センター元気の益々の発展と皆様のご活躍を祈念申し上げ、お祝いの言葉とさせていただきます。

社会福祉法人 永寿会

特別養護老人ホーム 山水園

施設長 後藤 史子

まずは開設20周年を迎えたこと大変おめでとうございます。と同時に感謝の気持ちでいっぱいです。私は平素大変お世話になっております山水園施設長の後藤と申します。名前ばかりの看護師ですが…“ボランティア精神”に驚いたことを思い出しました。

平成7年東京都から海外研修に派遣され、ヨーロッパ4か国を訪問するチャンスを頂き、イギリスのあるホスピスを訪問しました。緑に囲まれた何とも言えないオーラを感じたホスピスは、ほぼボランティアの方で成り立っていると聞き感心したこと、上品な奥様と伺える方々がお茶接待や笑顔で談笑しお庭の手入れをし、まるで職員のように働く光景には目を見張るものがありました。



わが国でもいろいろなことをきっかけに、ボランティア活動に携わる方が増え続けています。センター元気の皆様の活動が、元気や笑顔を運んでくださっていることに感謝です。センター元気のますますの発展と、皆様の健康をお祈りいたします。

医療法人財団 共立医療会

デイサービスセンター たんぽぽ

所長 米山 知恵

「八王子センター元気」さんが20周年を迎えたことに、心よりお慶び申し上げます。

2009年から、ちぎり絵や手芸・折り紙の講師他傾聴ボランティアの派遣をいただいて、今年で13年目となりました。毎月、「たんぽぽ」に様々な分野のボランティア、傾聴ボランティアの方が来られ、利用者、職員と顔馴染みの関係となり、お互いに元気を与えてもらった気がします。



しかし2020年3月新型コロナウィルス感染拡大により、センター元気からのボランティア派遣が中止となりました。

コロナ禍で一番感じたことは、利用者の方、ボランティアの方々が自粛生活となり、社会との繋がりが減ってしまったことです。今、少しずつボランティアが再開され、久しぶりに会うボランティアさんの笑顔を見るとホッとします。今後も、センター元気さんとの繋がりを大切にしていきたいと思っています。



# 20周年に寄せて(登録ボランティア)

## 傾聴

桑山 元子

「傾聴ボランティアって何だろう?」が、養成講座への受講のきっかけです。相手が主役、相手の気持ちに寄り添って聴き、話の内容に共感する。傾きが二人の信頼関係を育てる……自分にはできるだろうか?



今まで相手と対等の日常会話しかなかったため、養成講座の受講は新鮮で驚きの連続でした。

### 活動の場面から

- 初対面の話すきっかけ作りの難しさ: 目を合わせ笑顔で話しかけると表情がやわらぎ、ほっとした瞬間でした。
- 同じ話の繰り返し: “気持ちをよく聞いてほしい”願いに寄り添い、傾き、相づちは帰り際に「また来てね」と。
- 話が途切れた時: 指の運動、童謡と気分転換をはかり、時には何をするでもなく傍らに寄り添う。活動は相手の方のため、社会、人との関わりのみならず、自分自身の充実感と成長に繋がりました。

## 折り紙

鈴木 三枝

八王子センター元気の折り紙ボランティア講座を受講し活動を始めてから10年(コロナ禍の為実質7年)になろうとしています。始めたころは気持ちが先走っていましたが施設スタッフの皆様と利用者皆様の「出来た、嬉しい!」の声を聞き私も嬉しくなりこれでよいのだと思いました。

喜んでくださると思った作品が今一つだったり意外な作品で喜んでいただけたり現場で学んだことが私のボランティアの基本となっています。これからも“それなりに楽しく”をモットーに活動出来たらと思います。“コロナ終息を願いつつ…”



## マジック

磯川 加代子

センター元気主催のボランティア講座を受けたのは7年前、身近で観る講師のマジックに、幼い頃に感じた「こんな事が?なぜ?どうして?」が再燃焼していました。マジックは「ワクワク、ドキドキするファンタジーな世界」、映画「ハリー・ポッター」が年代を超えて大人気なのは「普遍的な楽しく不思議な世界」だと頷けます。



一年間の講座修了後にその仲間達と「マジック にじいろ」が誕生、現在まで明るく、自由なメンバー達は互いを支えながら活動しています。ボランティア活動を通じて嬉しく感じる事は「初心者のマジック」でも施設利用の方々の「小さな驚き」と「優しさの大きな笑顔」が見られる事。そして、なによりマジックは脳を活性化すると信じて…。一緒に元気にマジックやりませんか?仲間と共に大歓迎です。

最後に、センター元気の多岐にわたる講座企画に「ありがとうございます!」

## 健康音楽

石井 正文、順子

私達がボランティア活動を始めた契機は、「八王子センター元気」のボランティア基礎講座でした。引き続き、コーディネーター・傾聴・技能(健康音楽)の各講座を受講後、「八王子センター元気」の紹介で、特別養護老人ホームでボランティア活動を開始しました。



傾聴を1施設、健康音楽を4施設、各毎月1回の施設訪問では、施設の利用者さんと顔なじみになり、楽しい時間を過ごし、ボランティア活動というよりも私達が元気をいただいていました。現在コロナ感染対策で施設の訪問が出来なくなり、寂しい限りです。

「八王子センター元気」コーディネーターの日頃の活動への感謝と共に、今後のコロナ感染対策に配慮したボランティア活動の推進を期待します。



# 八王子センター元気20年のあゆみ

## 開設の趣旨と経過

八王子市は平成12年(2000年)に、町会自治会・老人クラブ・ボランティア団体・シルバー人材センター・社会教育団体の代表や学識経験者などで構成する「高齢者の社会参加のしくみづくり検討会」を発足させ、議論を重ね、平成13年3月に報告書をまとめました。

この報告書では、次の6項目を緊急に取り組むべき事業として提言しました。

- ①社会参加を支援する啓発事業
- ②生涯現役いきいき協議会の設置と団体の育成
- ③高齢者活動コーディネートセンターの開設
- ④指導者・推進者などの人材発掘と研修事業
- ⑤情報の収集と提供
- ⑥シルバー大学の開設

この提言を受け、市は平成14年8月『八王子市高齢者活動コーディネートセンター』を開設しました。

「八王子ボランティアネットワーク」(通称 八ボネット)が、八王子市の事業委託を受け、コーディネート事業は通称「センター元気」が運営してまいりました。

事業の進展に伴い陣容を拡充、更なる展開を目指して独立し、平成19年度より八王子市の委託を受けた『八王子センター元気』が運営しております。

## 業務内容

- ①高齢者(概ね60歳以上)講師登録業務
- ②コーディネートおよびアフターケア業務
- ③センター元気のPR
- ④町会・自治会および教育委員会等関係機関との連携・情報収集業務
- ⑤高齢者活動の相談・支援業務
- ⑥開設趣旨に添った主催事業
- ⑦その他の目的達成に必要と思われる事業



# 八王子センター元気20年のあゆみ

年	八王子センター元気のできごと	世の中のできごと
2002年 平成 14年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*事務所開設(旧結婚式場1階) 8月1日八王子市が「高齢者活動コーディネートセンター」を開設</li> <li>*業務開始 9月1日より週3日(月、水、金) 八王子ボランティアネットワーク (八ボネット)が運営業務受託</li> <li>*大岡平八郎氏初代代表に就任</li> </ul>	 <p>開設時の事務所外観 (旧結婚式場)</p>
2003年 平成 15年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*広報紙「げんき」 創刊号発行</li> <li>*福祉施設訪問活動 開始</li> </ul>	 <p>「げんき」創刊号</p>  <p>初期の運営委員会</p>
2004年 平成 16年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ホームページ開設</li> <li>*第1回 講師・コーディネーターとの意見交換会</li> <li>*「男の料理教室」計7回実施</li> <li>*健康講座開催 「老化に負けない食と健康」</li> </ul>	 <p>男の料理教室</p>
2005年 平成 17年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*「男の料理教室」計5回実施</li> <li>*第2回 講師・コーディネーターとの意見交換会開催</li> </ul>	 <p>講師・コーディネーター意見交換会</p>
2006年 平成 18年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*第1回 傾聴ボランティア養成講座開催</li> <li>*第1回「明治・大正・昭和が集う歌の会」開催</li> <li>*第1回 傾聴ボランティア スキルアップ講座開催</li> <li>*花まつりイベントに「ちぎり 絵」出展 (夕やけ小やけふれあい の里にて)</li> </ul>	 <p>明治・大正・昭和が集う歌の会</p>



# 八王子センター元気20年のあゆみ

年	八王子センター元気のできごと	世の中のできごと
2007年 平成 19年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*「八王子センター元気」が八ボネットから独立して業務を継承</li> <li>*鹿又ワカ氏代表に就任</li> <li>*認知症サポーター養成講座開催</li> <li>*車いす講習会開催</li> <li>*八王子七夕まつりに参加</li> <li>*八王子いちょう祭りに参加</li> </ul>	 <p>認知症サポーター養成講座</p>
2008年 平成 20年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*認知症・介護に関する講演会開催 「介護する人、される人」</li> <li>*車いす講習会開催</li> <li>*第8回 お父さんお帰りなさい パーティーに参加</li> </ul>	 <p>認知症・介護講演会</p>
2009年 平成 21年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*狩野雄一郎氏代表に就任</li> <li>*第1回 むかし若ものふれあい 作品展開催</li> <li>*コーディネーター交流会開催</li> <li>*音楽療法講習会を共催(全6回)</li> </ul>	 <p>第1回むかし若ものふれあい作品展</p>
2010年 平成 22年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*第8回 シニア元気塾基礎講座 (支援)</li> <li>*第1回 傾聴ボランティア懇談会 開催</li> <li>*第2回 むかし若ものふれあい 作品展開催</li> </ul>	 <p>第1回傾聴ボランティア懇談会</p>
2011年 平成 23年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*第8回 シニア元気塾実践講座 (支援)</li> <li>*第1回 ボランティア養成講座 開催</li> <li>*第3回「むかし若ものふれあい 作品展」開催 (市社会福祉協議会共催)</li> </ul>	 <p>第1回ボランティア養成講座</p>



# 八王子センター元気20年のあゆみ

年	八王子センター元気のできごと	世の中のできごと	
2012年 平成 24年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*第9回 シニア元気塾実践講座開催</li> <li>*平成23年度地域づくり総務大臣表彰受賞(仙台にて)</li> <li>*開設10周年記念イベント開催</li> </ul>	 <p>地域づくり総務大臣表彰受賞</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*八王子市長に石森孝志氏が就任</li> <li>*東京スカイツリー開業</li> <li>*ロンドンオリンピック開催</li> <li>*山中氏ノーベル賞受賞</li> </ul>
2013年 平成 25年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*伊藤涼子氏代表に就任</li> <li>*広報紙「げんき」フルカラー化(第37号)</li> <li>*第1回 拓け！センター 元気開催</li> <li>*東京国体への協力に対して八王子市長より感謝状</li> </ul>	 <p>第1回拓け！センター元気</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*富士山、世界遺産登録</li> <li>*四万十市で気温41.0度を記録</li> <li>*出雲大社と伊勢神宮がそろって式年遷宮</li> </ul>
2014年 平成 26年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*シニア元気塾ボランティア入門講座開催(旧基礎講座)</li> <li>*段階的に事務所運営日変更(週3日→4日→5日)</li> <li>*第1回 三者懇談会開催(技能ボランティア、利用者、コーディネーターが参加)</li> </ul>	 <p>シニア元気塾ボランティア入門講座</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*富岡製糸場、世界遺産登録</li> <li>*御嶽山大噴火発生</li> <li>*赤崎、天野、中村氏ノーベル賞受賞</li> </ul>
2015年 平成 27年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*シニア元気塾コーディネーター養成講座開催(旧実践講座)</li> <li>*6月新事務所へ移転(現大横保健福祉センター)</li> <li>*八王子センター元気の歌制作</li> <li>*第1回 いきいき活動展に参加(市福祉部高齢者いきいき課主催)</li> </ul>	 <p>大横保健福祉センター開館式</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*八王子市が都内初の中核市に移行</li> <li>*高尾599ミュージアムオープン</li> <li>*梶田、大村氏ノーベル賞受賞</li> </ul>
2016年 平成 28年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*東京純心大学との「協働に関する申し合わせ書」に調印</li> <li>*東京純心大学「マリア祭」に参加</li> <li>*第1回 大横保健福祉センターまつりに参加・支援</li> <li>*まちなか避暑地に参加(大横保健福祉センター主催)</li> <li>*八王子市民活動フェスティバル2016に参加</li> </ul>	 <p>東京純心大学との協働に調印</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*熊本大地震発生</li> <li>*リオデジャネイロオリンピック開催</li> <li>*大隅氏ノーベル賞受賞</li> </ul>



# 八王子センター元気20年のあゆみ

年	八王子センター元気のできごと	世の中のできごと
2017年 平成 29年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*開設15周年記念イベント実施</li> <li>*市100周年事業NPOフェスティバルに参加</li> <li>*八王子介護フェアを支援 (加住市民センター)</li> </ul>	 <p>NPOフェスティバル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*八王子市市制100周年</li> <li>*九州北部豪雨発生</li> <li>*藤井4段、29連勝達成</li> </ul>
2018年 平成 30年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*第1回 傾聴ボランティア初心者スキルアップ講座開催</li> <li>*鈴木久夫氏代表に就任</li> <li>*大横保健福祉センターまちなか避暑地に協力</li> <li>*高齢者ボランティアポイント制度から技能ボランティア5名が表彰</li> </ul>	 <p>大横保健福祉センター まちなか避暑地</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*築地市場が83年の歴史に幕</li> <li>*TPP11協定発効</li> <li>*本庶氏ノーベル賞受賞</li> </ul>
2019年 令和 元年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*東京都社会福祉協議会会長表彰受賞</li> <li>*東京純心大学の授業に協力</li> <li>*八王子NPOフェスティバルをコーディネート</li> </ul>	 <p>東京都社会福祉協議会表彰受賞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*新天皇即位 「令和」に改元</li> <li>*沖縄首里城焼失</li> <li>*中国武漢市で新型コロナ感染症発生</li> <li>*吉野氏ノーベル賞受賞</li> </ul>
2020年 令和 2年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*横山普平氏代表に就任</li> <li>*コロナ感染症対応として業務を縮減(会議・イベントの中止、コーディネート活動・ボランティア活動の休止、広報紙「げんき」の休刊、事務所開設日の縮小など)</li> <li>*東京純心大学のオンライン授業に講師として参加</li> </ul>	 <p>コロナ禍の中、シニア元気塾 半年遅れで終了</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*英国、EU離脱</li> <li>*新型コロナ感染症で小、中、高が休校に</li> <li>*WHO「新型コロナウイルスパンデミック」宣言</li> </ul>
2021年 令和 3年	<ul style="list-style-type: none"> <li>*7月から「拓け！センタ元気」を除く全事業を再開</li> <li>*7月以降、役員会は通常開催に、定例会は隔月に変更</li> <li>*東京純心大学のオンライン授業に講師としてZoomで参加</li> </ul>	 <p>東京純心大学オンライン授業に参加</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*新型コロナワクチン接種開始</li> <li>*1年延期の東京オリンピック開催</li> <li>*大谷翔平、米メジャーリーグでMVP</li> <li>*真鍋氏ノーベル賞受賞</li> </ul>



# 八王子センター元気活動紹介(全体)

## 活動内容

八王子センター元気は、八王子市の委託を受けて高齢者の社会参加によるいきがいづくりを支援するボランティア団体です。

主な事業は貴重な経験、特技などをもつ「技能ボランティア」と、それを必要とする「地域の人びとや団体」をつなぐコーディネート事業です。

この目的を達成するためコーディネート事業のほかに、ボランティアやコーディネーター希望者を募集し育成するための事業、技能ボランティアの受け入れを希望する利用者の開拓事業、技能ボランティアの技能を開発し向上させるための事業、センター元気の活動や技能ボランティアのパフォーマンスをPRし活動全体を広報するための事業などを行っています。

これらの具体的活動は9つの部門が分担して行っています。その内容を14ページ以降詳しく紹介いたします。初めにセンター元気の諸活動を下支えしている活動を紹介いたします。

## 事務所運営

事務所は大横保健福祉センターの3階にあり、平日の午前10時から午後4時まで、当番2人が業務を担当しています。

業務は技能ボランティアを利用者に紹介する「コーディネート活動」が中心であり、電話や来客の応対、資料等の整理整頓など事務所の管理全般を行っています。

事務所には活動部門の担当者が常駐しているわけではありませんので、色々な申し込みや問い合わせなどを受付・調整する当番の機能はとても重要です。それだけにコーディネーター研修を受け、実習を経験した人が当番にあたります。

このように事務所当番は、実務を通してコーディネーターとしてまたボランティアとして成長できる大切な機会となっています。

とは言っても親しい友人とペアで当番となって友情を深めたり、ボランティア活動の情報交換をしたりと有意義な時間に活用している様子も見られます。



## 定例会

定例会はコーディネーター全員を構成員として月1回開催され、年度ごとの活動方針や予算をはじめとする重要案件の審議決定を行っています。

また代表や各部門の報告を通じて構成員間の情報共有も図っています。久しぶりに顔を合わせるコーディネーターが仲間の健康や近況を確認する場にもなっていて、構成員にとっては待ち遠しい会議となっています。

ときには技能ボランティアをお招きして、素晴らしいパフォーマンスを鑑賞するとともにコーディネート活動の一助になるよう企画されています。

## 役員会

役員会は代表を始めとする全役員を構成員とし、月1回開催されます。ここでは定例会で決定された活動方針の具体化が検討されています。

日常的には各部門担当の役員から活動の進捗状況が報告され、役員間の情報共有化を進めるとともに、必要に応じて部門相互の連携を促進し、計画行事のスムーズな開催に繋げています。

役員は定例会で選任されますが、選出過程では推薦候補アンケートなども取り入れています。

## 部門会議

活動部門は9部門あり、会計と事務局はセンター元気の運営全体をサポートしていますが、他の7部門は講座や懇談会の開催あるいはイベントの実施など具体的な活動を展開しています。

部門会議は適時開催され、部門メンバーが集まり担当行事の実現に向けて話し合います。

また大きなイベントでは事前の準備段階から部門の垣根を越えて助け合っています。

## 動画での活動紹介

「八王子センター元気」の活動内容をYouTubeでご覧になるにはこちらから



# 八王子センター元気活動紹介(部門別)

## 事務局・会計担当部門

事務局担当部門は①事務所運営の当番者の調整②コーディネート用の登録者名簿の管理③活動実績の各種データー管理④パソコンのネットワーク化による効率的運用⑤事務機器の管理や必要品の補充、文書管理、事務所内の環境整備などセンター元気の諸事業の円滑な推進のために活動しています。

会計担当部門は、事業に伴う収入支出金の管理や内容を明らかにするための帳票類の整理、その他物品の管理を行っています。スタッフ一同それぞれの持ち場で過去の経験や創意工夫のもと活動をしています。



## 開拓担当部門

開拓担当部門は①長い人生で培ってきた技能や知識、趣味などの特技を生かして高齢者施設等で活動していただくボランティアの発掘と登録②その技能ボランティアをご利用いただける高齢者施設を始め福祉施設、自治会、町内会、シニアクラブ等の発掘を主な活動としています。また、③八王子市や関連団体が開催するイベントへ参加してのPR活動や④コーディネート活動がスムーズに行えるよう、定例会などで技能ボランティアのパフォーマンス披露を企画しています。



## 研修担当部門

研修担当部門はシニア元気塾ボランティア入門講座とシニア元気塾コーディネーター養成講座の企画運営を担当しています。ボランティアとは?コーディネーターとは?などを学ぶとともに、仲間づくり、地域での居場所・出番の確保、シニアの健康維持に役立つカリキュラムを心がけています。受講生が仲間と共に楽しく活動できる場として、両講座修了後の同期会作りをサポートしています。まさに地域へ飛び出すその一助になるものです。

その他コーディネーター向けのスキルアップ研修も企画し新人育成に力を入れています。



## 傾聴・技能ボランティア活動支援担当部門

傾聴・技能ボランティア活動支援担当部門は①技能ボランティアの活動状況把握②ボランティア活動のコーディネート③傾聴ボランティアのスキルアップ講座の企画・運営④ボランティア活動に関する相談等の活動を実施しています。傾聴ボランティア研修会では、スキルを高めるための講演会や情報交換と親睦を深めるためのグループワークを実施。また、技能ボランティアと利用者それにコーディネーターの三者間の活動が円滑に図れるように三者懇談会を開催しています。



# 八王子センター元気活動紹介(部門別)

## 養成講座担当部門

養成講座担当部門は楽しく身につくボランティア養成講座と、傾聴ボランティア養成講座を企画・運営しています。高齢者の社会参加を呼びかけ技能を身につけていただく事を目的としています。傾聴は「相手が主役、聴く力を養い、心を傾け、心で聴く」を合言葉にボランティアを養成します。また楽しく身につく講座は約1年をかけて技能を習得します。施設ご利用の皆様に活気と笑顔を運び、それが自身の生き甲斐となり元気をいただいている。養成講座は高齢者に学びの場と活動の場を提供しています。市の“ボランティア・ポイント制度”や“てくポ”的ポイント対象となっています。



## 広報担当部門

広報担当部門は八王子センター元気を取り巻く関連情報を収集し、役に立つ情報を定期的(奇数月、年6回)に発行する広報紙「げんき」及びホームページを主な手段として発信しています。常に“分かり易く”“見やすく”“タイムリーに”を心掛けて活動しています。

また、センター元気の活動紹介や各種イベントの案内チラシやDVD、YouTubeなど映像媒体での情報発信も行っています。



## ふれあい作品展担当部門

ふれあい作品展担当部門は「むかし若ものふれあい作品展」を企画・開催しています。施設のご利用者が作成された作品を公開展示する場として毎年11月に開催しております。施設での日々の活動の中で一人ひとりが手作りで作成された作品には、皆様の持ち味が込められております。市内の各施設から参加をいただき作品展に集結した数々の作品を見比べ、感動を得た作品から次回に向けての作品作りのヒントを得る機会ともなっています。



## 拓け！センター元気担当部門

拓け！センター元気担当部門は毎年「拓け！センター元気」のイベントを開催して、登録ボランティアの技能を紹介しています。提供できる技能の種別は50種目を超え、毎年その中から様々な技能を舞台でのパフォーマンス披露やロビーでの作品展示で公開し、高齢者福祉施設関係者の皆様を始め多くの市民の皆様にご覧いただくことによりボランティア活動の受け入れ等の参考にして頂いています。また当日の模様は、終了後も八王子センター元気のホームページよりYouTubeでご覧いただけます。



## 資料編 八王子センター元気の組織と業務分担

### 【役員】

2022年4月現在

役職名	人數	職務内容
代表	1	八王子センター元気を代表し業務を総括する
副代表	6	代表を補佐し活動部門を統括する
会計担当	3	会計事務を統括する
事務局担当	3	事務局業務を統括する
業務担当	18	活動部門を統括する
監事	2	会計監査、業務監査を行う
相談役	2	八王子センター元気の各種相談に応える

### 【会議】

名 称	開催頻度	機能
定例会	月1回	全コーディネーターで構成し重要案件を決定する
役員会	月1回	全役員で構成し活動方針の具体化を検討する
部門会議	適時	部門メンバーが参加し講座・イベント等を企画する

### 【活動部門】

名 称	主な活動内容
会計	会計事務及び収支報告
事務局	組織全体の運営管理及び各種記録の作成保存
開拓	利用者(施設・個人)及び技能ボランティアの開拓
研修	ボランティア入門講座・コーディネーター養成講座の企画運営
傾聴・技能ボランティア活動支援	傾聴・技能ボランティアの活動支援及び活動状況の把握
養成講座	技能ボランティア養成講座・傾聴ボランティア養成講座の企画運営
広報	広報紙「げんき」の編集発行及びホームページの維持管理
ふれあい作品展	イベント「むかし若ものふれあい作品展」の企画開催
拓け！センター元気	イベント「拓け！センター元気」の企画開催

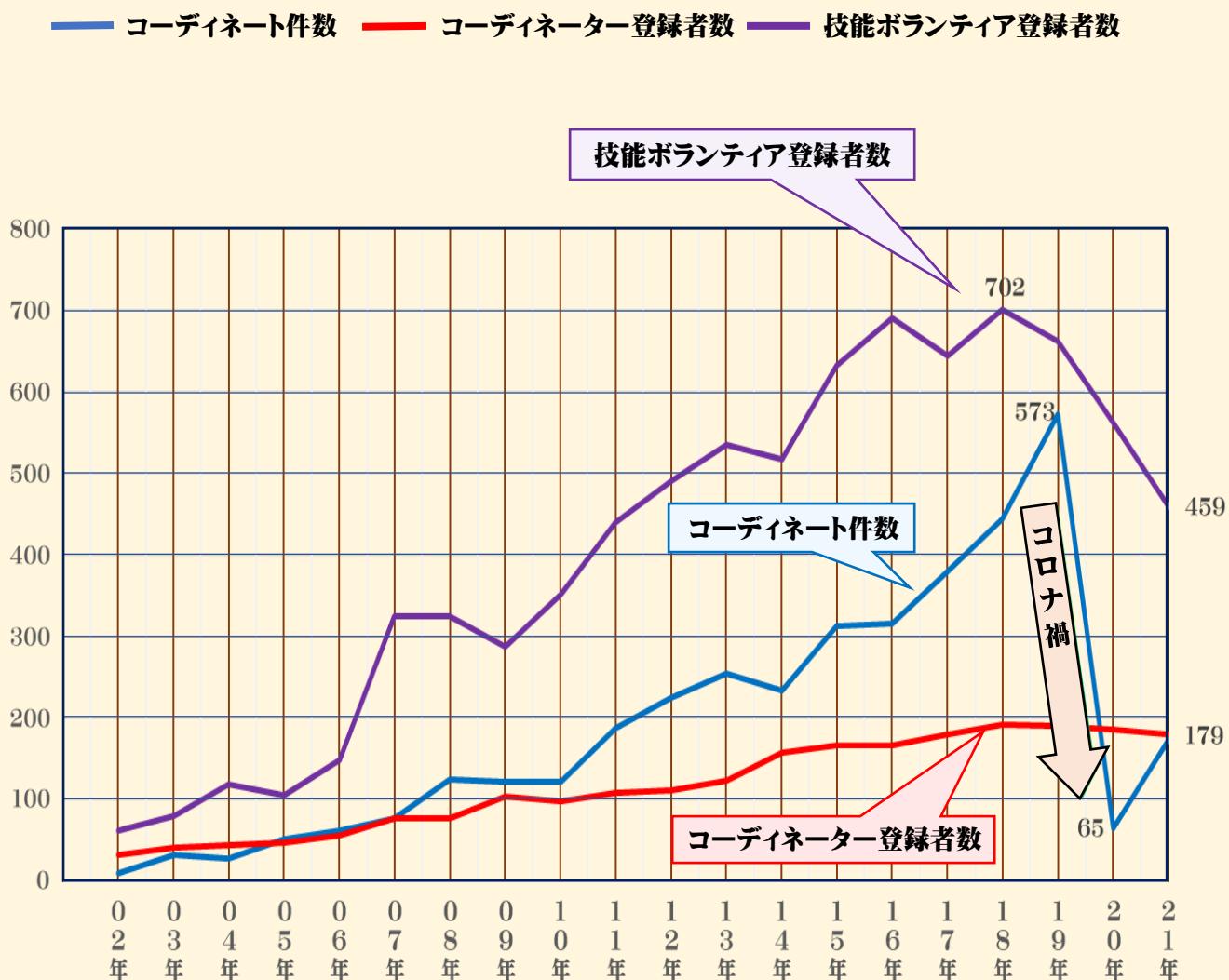
### 【事務所運営】 (平日のみ)

体制	開設時間	業務内容
当番2人	10時～16時	コーディネート業務、接客対応、事務所管理



## 資料編 年間活動実績（2002年～2021年）

20..年度	02年	03年	04年	05年	06年	07年	08年	09年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年
コーディネート件数	9	31	27	51	62	76	124	122	121	187	224	254	234	312	315	380	444	573	65	174
コーディネーター登録者数	31	40	44	46	55	76	76	103	98	108	111	123	158	166	166	179	192	190	186	179
技能ボランティア登録者数	61	79	118	105	148	324	324	288	352	439	491	535	518	633	691	644	702	663	562	459



# 資料編 技能別ボランティア登録者数

\* ひとりで複数技能を登録している場合は重複カウントしています。

2022年5月

分類	技 能	登録者数
スポーツ レクリエーション	スポーツ等	7
	ダンス・踊り	5
	日本舞踊	5
	フラダンス	9
	歌・ゲームの指導	4
健康・料理	太極拳・気功・ヨガ	1
	健康体操・手話ダンス	11
	健康法指導等	9
	脳トレーニング	1
	栄養・調理指導	7
文化・学習	朗 読	5
	紙芝居	1
	俳句・短歌	5
	出版・編集	2
	学習・パソコン指導	10
	司 会	3
音楽・書道・絵画・写真	ピアノ	3
	アコーディオン	3
	ギター	7
	ウクレレ	6
	三味線	3
	胡弓・二胡	2
	大正琴	4
	アンサンブル	3
	各種楽器	9
	ハーモニカ	10
	オカリナ	9
	打楽器	2

分類	技 能	登録者数
音楽・書道・絵画・写真	健康音楽	46
	コーラス	2
	歌全般	16
	歌とゲームなど	2
	民謡・詩吟	5
	書 道	28
	絵 画	6
	撮影技術	3
茶道・華道・手芸・工芸	華道・茶道	11
	簡単手芸	21
	折り紙	33
	ちぎり絵	38
	絵てがみ	34
	手芸・編み物等	26
娯楽・趣味	着物着付け	1
	お手玉など演芸	21
	腹話術	6
	安来節・どじょうすくい	3
	マジック・浪曲奇術	31
	南京玉すだれ	7
	囲 暮	4
	将 棋	8
	マージャン	19
福祉・相談	室内遊戯	11
	傾 聴	226
	相談事	7
	イベント企画手伝い	5
<b>合 計</b>		<b>766</b>



# 資料編 年間ボランティア活動件数

\* 2019年度(2019年4月～2020年3月)

施設の種類	施設数	年間ボランティア活動件数
デイサービス・デイケア・グループホーム等	97	2,954
居宅介護・特養・老健等	60	1,918
サロン	43	254
シニアクラブ	18	220
高齢者あんしん相談センター 生涯学習センター・病院等	11	135
市・団体への参加、支援	8	42
自主的所属団体活動	43	150
<b>合 計</b>	<b>280</b>	<b>5,673</b>

## 人気のボランティア分野 2019 年度



マジック



折り紙



ハーモニカ



健康音楽



アコーディオン



三味線



## 資料編 主な活動のあしあと（活動実績）

区分	講座・イベント名称	02 年 度	03 年 度	04 年 度	05 年 度	06 年 度	07 年 度	08 年 度	09 年 度	10 年 度	11 年 度	12 年 度	13 年 度	14 年 度	15 年 度	16 年 度	17 年 度	18 年 度	19 年 度	20 年 度	21 年 度		
A	シニア元気塾 ボランティア入門講座									○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	
A	シニア元気塾 コーディネーター養成講座									○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
A	傾聴ボランティア 養成講座					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	
A	傾聴ボランティア スキルアップ講座					○	○	○															
A	傾聴ボランティア初心者 スキルアップ講座																	○	○	○	×	×	
A	楽しく身につく ボランティア養成講座														○	○	○	○	○	○	○	○	
A	むかし若もの ふれあい作品展								○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
A	拓け！センター元気														○	○	○	○	○	○	○	×	×
A	講師・コーディネーター 意見交換会			○	○	○	○	○	○	○	○												
A	三者懇談会															○	○	○	○	○	○	○	
A	傾聴ボランティア懇談会									○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
B	いきいき活動展															○	○	○	○	○	○	○	
B	はちおうじまちなか避暑地																○	○	○	○	○	×	
B	大横保健福祉センター まつり																○	○	○	○	○	×	
B	おとうさんお帰りなさい パーティ							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
B	八王子NPOフェスティバル																	○	×	○	×	○	
B	東京純心大学との協働																○	○	○	○	○	○	

(注) 1. 区分Aは八王子センター元気主催事業

区分Bは他団体主催イベントへの参加

2. 年度は西暦で表示

3. 各年度の○は開催、×は中止



# 資料編 主な活動のあしあと(写真集)

## A:八王子センター元気主催事業

シニア元気塾(ボランティア入門講座/コーディネーター養成講座)

傾聴ボランティア養成講座  
/スキルアップ講座

### 楽しく身につくボランティア養成講座



折り紙

ちぎり絵

福祉アート

簡単手芸

書道



マジック

ハーモニカ

健康音楽

健康たいそう

### 懇談会(三者懇談会他)



拓け！センター元気

## B:他団体主催イベントへの参加

八王子市  
(いきいき活動展)大横保健福祉センター  
(まちなか避暑地/センターワーク)

市民活動協議会/支援センター(オトパス/ NPO フェスティバル)

東京純心大学  
(授業への講師派遣/  
マリア祭)



## 八王子センター元気 20周年記念誌

発行日 2022年12月1日

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)

〒192-0062 東京都八王子市大横町 11-35

大横保健福祉センター 3階

電話/FAX 042-627-9179

メールアドレス center9179@nifty.com

ホームページ <http://cg9179.world.coocan.jp/>

企画・編集 八王子センター元気 20周年記念プロジェクト

