

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/>



第 23 回 シニア元気塾 「仲間づくりと楽しいボランティア活動講座」開講近づく！

超高齢社会（65歳以上の割合が21%を超えた社会）となった現在、高齢者の方にとって大切なことは、健康を維持し生活の質を高めること、そして心身ともに充実した生活を送ることとされています。具体的には身体機能の低下を防ぎ、認知機能の維持に努め、社会参加を積極的に行う、趣味やボランティア活動など、自分にとって意味のある活動に携わることなどが挙げられています。

八王子センター元気が毎年9月から10月にかけて開講しているシニア元気塾ですが、今年から名称を「ボランティア入門講座」から「仲間づくりと楽しいボランティア活動講座」に改称しました。この講座は、「高齢者の方々の交流と仲間づくりの場」を提供し、「趣味や特技を生かしたボランティア活動が楽しいものであること」を学んでもらうためのものです。この講座のメインテーマを強調したものにしました。日程も、内容をより一層充実したものにするために全6回から全7回に変更しました。

社会との接触が希薄になってきたなど感じておられる方、地域活動に参加したいと考えておられる方、より充実した生活を送りたいと考えておられる方などがいらっしやと思います。当講座を受講することがその一助になれば幸いです。

講座内容としては、東京都立大学教授の地域包括ケアとボランティア、山野美容芸術短期大学教授の美容福祉と地域連携活動があります。その他、高齢者の健康とフレイル予防、ふれあいづくりを楽しんで行う方法、地域活動とボランティア活動の講義、施設の方が望むボランティア活動のお話やボランティア活動を実践している方の体験談などです。



安田 宗作 記

市からのメッセージ

本講座は、人生を健康で楽しく生きるために、ボランティア活動を通して仲間づくりや地域活動に参加するきっかけを作るための講座として、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。センター元気では、現在 170 名を超えるコーディネーターと、480 名を超えるボランティアが会員として登録されています。皆さん、本講座をきっかけにセンター元気に登録し、地域の中で活躍されています。定年後、社会とのつながりを持ち続けたい方、地域活動を始めてみたいと思っている方、この講座をきっかけに生き活きとした人生を送るため、社会参加・地域活動を始めてみませんか。

八王子市福祉部高齢者いきいき課 元気応援担当

第 23 回 シニア元気塾 仲間づくりと楽しいボランティア活動講座募集要項

- ◆開催日：9月6日、13日、20日、27日、10月4日、11日、18日 全て土曜日（全7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（9月20日のみ）
- ◆対象：市内在住で概ね60歳以上の方 ◆定員：50名（応募多数の場合は抽選）
- ◆費用：無料 ◆申込締切：8月20日（水）
- ◆申込先：八王子センター元気（〒192-0062 大横町 11-35）電話・FAX 042-627-9179
- ◆申込方法：往復はがきに「シニア」、氏名（ふりがな）、〒、住所、年齢、電話番号を記入して、返信面に宛名を記入、又は e-mail center9179@nifty.com まで



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 13 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～

令和 7 年 5 月 15 日（木）、昨年に引き続き会場を北野市民センターホール及びロビーに於いて、社会福祉法人 八王子社会福祉協議会のご後援を頂き、第 13 回「拓け！センター元気」を開



初宿和夫八王子市長



赤澤将社会福祉協議会会長

催致しました。「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。当日は、初宿和夫八王子市長、赤澤将社会福祉協議会会長はじめ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 269 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。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 7 グループのご参加を頂き、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、技能ボランティア派遣の嬉しいご依頼を頂きました。今後も、今回の貴重な経験を生かし、センター元気の仲間が、皆で力を合わせ、「拓け！センター元気」の開催を通して皆さまに喜んで頂ける活動を目指したいと思います。今回、無事に開催出来た事は、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！



大正琴/ピーチピース

日頃の練習の成果を充分発揮することができませんでした。楽しませていただきました。
徳村ふみ子 記



健康音楽 令和 6 年度養成講座修了生

健康音楽の先輩方や会場の皆様の暖かいご協力で気持ちよく発表することができ感謝と感動でした。
伊藤涼子 記

映像再生

アコーディオン 本田孝四
九十二才の独学のアコーディオンで全員楽しく唄い、感激した。

本田孝四 記



ピアノ弾き語り 遠藤幸子

ときどき緊張しながら、ステージにあがりましたが、お陰さまで今は達成感を味わっています。 遠藤幸子 記



日本舞踊 虹の会

皆様のご声援を受け楽しく踊ることが出来、感謝です。
ありがとうございます。 藤本久代 記



マジック くわの葉

センター元気の皆様、会場のお客様のお陰で、緊張しながらも楽しく演技ができました。
福岡百合子 記

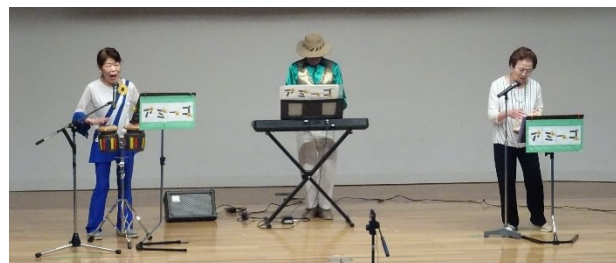




福祉レクリエーション脳トレ 令和 6 年度養成講座修了生
卒寿にして楽しい思い出が…。センター元気の発展を祈っております。感謝！感謝！！ 宇賀神純子 記



お手玉 令和 6 年度養成講座修了生
お手玉遊びのリズムにのり自然と客席と一体となり楽しさを共有で出来、励まされ感謝です。 鈴木幸子 記



「アミーゴ」の歌声広場 シニアバンド「アミーゴ」
サポーター、出演者、視聴者が一体となり皆が幸せを共有した一時に感謝！！ 歌声広場:アミーゴ(友だち)



楽器演奏 クリスタルボウル エアロフォン
さわやかに老いる会 早川春男 井上沙世子
演奏させていただき、やさしい音色が届けられたのなら、私たちも幸せです。感謝 井上紗世子 記



ハーモニカ演奏 ハーモニカ元気
日頃のボランティアの成果を発表しました。このような演奏で皆に喜んで頂けたら幸いです。 山下洋司 記



マジック 安藤悦子
マジックを始めて 30 年、皆様に楽しんで頂ける事が続けられた秘訣だと思っています。 安藤悦子 記

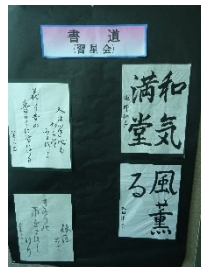


フラ ブアアロアロ
デイサービス訪問は度々ですが、舞台は初。ドキドキしながらも楽しく踊りました。 亀岡さつき 記



ウクレレスタッフ一同演奏 令和 6 年度養成講座修了生
大勢のお客様に見守られた初舞台は全員最大限の力を発揮し緊張と楽しさで終わられました。 久島ゆみ 記

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



スタッフ一同



第22回 傾聴ボランティア養成講座 終了しました！！

～ 講座の講師、受講生から傾聴講座を振り返っての感想をお聞きました ～

傾聴ボランティア養成講座のお世話をして

4月16日から6月18日まで、施設の実習を含め10回の講習会が行われました。昨年より10名多い40名の皆さんが大変熱心に受講され、熱気あふれる講座になりました。

5年前のコロナパンデミックにより、八王子市内全ての高齢者施設でボランティアの受入れがストップし、そして3年経過。徐々にボランティアの門戸が開かれ始めても傾聴だけは再開が許されませんでした。人と人が近距離で話す傾聴は、コロナの感染を最も恐れる高齢者施設では仕方がない事でした。

しかし私達は施設での実習ができない間も試行錯誤しながら傾聴講座を続

け、修了生を送り出してきました。傾聴ボランティアが再開された今、その時の受講生の皆さんが活躍してくれている姿を見るのは大変うれしいことです。

傾聴は人と人との心をつなぐボランティアです。私達が施設にお伺いして利用者様とお話すると皆様の心が落ち着いて来て、職員さんたちは仕事がやり易くなると感謝されます。利用者様とお別れする時、素敵な笑顔で手を振って「また来てね」などと言われると、言葉に尽くせぬ幸せを感じます。

今回の受講生の皆様にも1日も早くそんな至福の瞬間を味わっていたきたいと、講座を担当する一同心から願っています。



脇 講師



講師・受講生一同

傾聴担当 脇 靖子 記

傾聴ボランティア養成講座を受講して

この講座を受けるまで、私は誤解していた。それまでは「傾聴とは、ホスピスや病院の終末期入所者を癒すために、彼らの人生物語(ナラティブ)をじっくりと聴きとめる仕事」と想っていた。

ところがここはその「傾聴」ではない。日常の会話もしくは、オシャベリ相手に近いもので、内容はとりとめなくてもいい。



討論発表の様子

いかに相手に和やかに気持ちよく話をさせるかに重きがおかれている。



見尾田氏

その経験の中で気づいたのは、孤独を癒すのはハート・トゥ・ハートの会話。ささやかな交流でも温もりがあれば相手の心にささやかな想いが残るようだ。

見尾田 博樹 記

お知らせ

◆「定例会」： 7/15(火)、 8/19(火)、 9/16(火)、10時～12時 子安市民センター

八王子センター元気で折り紙・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。 お問い合わせ 電話・FAX:042-627-9179

