

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17回 むかし若ものふれあい作品展 開催迫る!

開催日：令和7年10月8日(水)～11日(土)
会場：八王子市芸術文化会館(いちようホール)第1・第2展示室
時間：8日12時～16時 9日・10日10時～16時 11日10時～15時
主催：八王子センター元気 協賛：八王子市社会福祉協議会

～参加27施設～(施設名は一部略称あり、展示ブース順)

檜の里 あずみ苑館町 イリーゼ八王子 福寿園みなみ野 エクリプスみなみ野 八王子あんしん館
偕楽園ホーム・第二偕楽園ホーム あおば元八王子 シルバービレッジ八王子西 めじろテイホーム
やまびこ シルバービレッジ八王子 真秀の里 くらら南大沢 幸楽番館 ゆうらく スマイル
八王子心成苑 初音の杜 笑う門 プレザンメゾン八王子高倉 アメイズ 桜並木 快杜・爽杜・栄杜

お待ちどう様でした。いちようホールの改築も終わり、第17回会場でお会いしましょう。
リニューアル記念イベントの中で感じたのは、八王子市の市民文化の中心はいちようホールですよ、との改めての強い主張であった様に思います。作品展の展示会場も傾斜のついた片流れの天井から都会的なすっきりとした長方形の部屋に代わりました。現在の日本では、高齢者の発表の場はそれほど多くはないでしょう。作品展は市と施設、センター元気が力を併せて育ててきた発表の場でもあります。展示が43展示の時は、会場が満員過ぎて後から押されながら作品を見る状態の時もありましたが、今回は27展示と抑えて余裕を持って見ていただきたたく計画いたしました。作品を展示された方のご家族様のご来場も期待しております。

大山 竹彦 記

第2回 ふれあい作品展 in 南大沢 11月開催!!

開催日：令和7年11月6日(木)～8日(土)
会場：南大沢文化会館 展示・多目的室
時間：6日12時～16時
7日10時～16時
8日10時～15時
主催：八王子センター元気
協賛：八王子市社会福祉協議会

～参加9施設～

(施設名は一部略称あり、五十音順)

カーロガーデン桜 絹の道テイサービスセンター
くらら南大沢 SOMPOケアハッピーテイズ堀之内
ニチケアセンター由木 南大沢ホロス由木
ミモザ下柚木 テイサービスゆぎの里
リハビリテイサービス「笑う門」

昨年に引き続き南大沢文化会館(展示・多目的室)において、「ふれあい作品展 in 南大沢」を開催いたします。今年も八王子市社会福祉協議会の協賛を得ての開催です。南大沢地区では昨年初めてとなる作品展の開催でしたが、来年も是非開催してほしいとの声を多数いただき好評を得ました。今年は初めて参加される施設も3施設にのぼり、2回目にも関わらず少し認知されてきているように思います。ご利用者様が丹精込めて作成し、展示するこの展示会にご利用者様は勿論、ご家族にも是非ご来場いただき、見ていただきたいと思います。

横山 普平 記

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

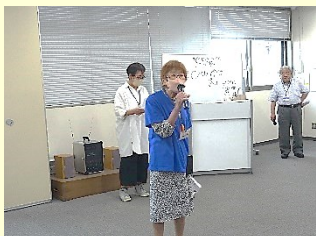


第 22 回 傾聴ボランティア養成講座修了 新たに36名誕生

4月16日より6月18日まで全10回の講座、新たに36名の傾聴ボランティアが誕生しました。カリキュラムとして、伊藤先生、脇様お2人の講師による「受容・共感・関心」といった傾聴の根幹となる考え方です。傾聴の環境と雰囲気づくり、繰り返しと質問の技法など求められる具体的なスキルが不可欠で

ある2回の施設現場実習そんな構成でした。

孤立しがちな高齢者が話す心身の状態に



きちんと耳を傾け、安心感や充実感を満たす傾聴が果たす役割は大きいです。生かせる場面は多く、介護や医療に関わる仕事をする人も傾聴の力をつけることがもとめられていると聞いております。この数年受講生に目立ってこの傾向が多く見受けられています。学ぶ意欲満々、迫力あり真剣そのものでした。それを物語るかのごとく多くの方が活動開始。協力して頂きました高齢者施設様、センター元気傾聴担当の皆様ありがとうございました。

傾聴担当 遠藤 宏子 記

◆修了生に新たな意気込みを聞きました

第 22 回 傾聴ボランティア講座を受講して



体調の事もあり、身近なところでお役に立てればと受講しました。多くの先輩方が試行錯誤されて創りだされた中に関わらせて頂き、その経験をシェアして頂いてから、お世話役の方と同期のお仲間とで、実習を体験！！初めての経験でしたが先輩のやわらかい楽しい雰囲気、とても構えていた自分に気付きました。これからですが、先輩方、お仲間が沢山いて下さる事が心強いです。よろしくお願い致します。

吉田 たけ子 記

第 22 回 傾聴ボランティア講座に参加して

私が講座に参加したのは知人が傾聴ボランティアに行っていると聞いたのがきっかけでした。どんなことを学んでいるのかしらと興味を持ちました。丁度講座の募集を見て参加となりました。講座では講師の方々の一生懸命さに驚かされた、有難いなと思いました。超高齢社会の中で私達のお役に立ちたい気持ちを生かす場所を開拓して下さい、現場での実習体験まで用意して下さいました。

これは勇気を持って一步踏み出してみよう、お世話役の方がいて下さるので安心してボランティア活動を始めようと思います。皆さんよろしくお願い致します。

橋本 三和子 記



第15回 楽しく身につくボランティア養成講座

<開催中です。お世話役より中間での講評いただきました>

《絵手紙講座》

世話役:猪又陽子、佐藤さき子、小形和子

石川茂子先生は元教師で、気さくでにこやか。話し方も上手で、わかりやすく楽しく教えてくださいます。題材は野菜や花、果物など身近なもの。絵に添える一言に個性が光ります。

筆は上の方を縦に持ち、穂先に集中してゆっくり描くのがコツ。「絵手紙でも準備運動が必要」「下手でいい、下手がいい」「ぶっつけ本番、そして失敗はなし」と先生の言葉に励まされ、皆さんのびのびと筆を動かしています。完成後に作品を並べて、一点一点講評をお聞きするのも楽しく、これからが楽しみです。



《オカリナ講座》

世話役:遠藤宏子、大木元子、渡邊葉子

講師の粕谷和夫先生は、オカリナの他に八王子・日野カワセミ会会長をやられています。受講生は21名で始めましたが、現在は19名になって進んでいます。



オカリナは、月2回のコースで教材の本で皆さん一生懸命練習しています。難しい曲は右と左に別れて吹いています。今後実習先施設でボランティア活動をしていただきたいと思います。特にオカリナは施設で柔らかな音色で辺りを包み込み喜ばれると思います。

《折り紙講座》

世話役:中野マス江、三沢道子、藤田幸江

市川淳子先生による初めての養成講座は、先生の豊富な資格と経験を活かした、あたたかく丁寧なご指導で進んでいます。受講生は男性3名を含む26名とにぎやかで、2名のアシスタントと一緒に楽しく学んでいます。回を重ねるごとに皆さん少しずつ慣れてきて、隣の方と教え合う姿も見られ、和やかな雰囲気です。

8月の作品「海の生き物」は楽しみです。が、ちょっぴり難しそう。暑い中でも皆さん頑張って通ってくださっており、終了後はみんなでボランティア活動に取り組んでいただけたら嬉しいです。



《健康体操講座》

世話役:遠藤和子、福島恵子、上野 忠

健康体操の講座は、大家和子先生と磯さん、13名の受講生で楽しく進んでいます。初めてボランティアに挑戦する方もいて、少し緊張しながらのスタートでしたが、先生が「皆さんそれぞれのやり方で良いですよ」「講座に申し込んで勉強しているだけでもすごいことですよ」と優しく声をかけてくださり、安心して取り組んでいます。



経験豊かな先生方の言葉に元気をもらいながら、和やかな雰囲気の中で学んでいます。健康体操は施設からの依頼も多く、これからが楽しみです。



ボランティア活動施設の紹介

八王子ケアコミュニティ そよ風 様

今年開設して22年目になります。八高線の小宮駅から徒歩7分にあるそよ風です。高台に建っているので見晴らしも良く天気の良い日は都心や東京スカイツリーも見えます。八王子のそよ風は有料老人ホームとグループホームも併設、月日が流れても「施設は綺麗ですね。」と、ご見学のお客様からお言葉を頂きます。デイサービスのフロアは窓が多く日差しが良く入るので開放感があり、お客様はリラックスした気持ちでお過ごし頂いております。40人の定員で毎日笑い声が絶えないデイサービスです。

デイサービスを利用して何十年ぶりに再会した方や地方の方の交流、憩いの場となっています。お客様の笑顔を増やし、日々楽しく過ごせるように職員一同取り組んで参ります。

木村 良美様 記

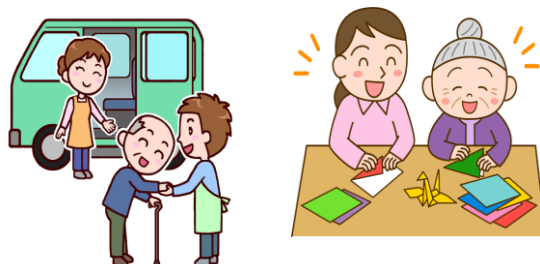


デイサービス スマイル 様

八王子センター元気を知ったのは、ここ2～3年前ですが、来てくださるボランティアさんの方が明るく、スタッフと同等の力を発揮して下さりとっても助かっています。利用者さんの名前を覚えて下さり、名前を呼んで隣に行き傾聴してくれるので、安心感が生まれ笑顔の利用者さんを見る事ができ、こちらまで笑顔になっています。一人一人に寄り添いじっくりと相手になってくれる事で利用者さんの満足度が上がり、ウィンウィンの状態です。

これからも「八王子センター元気」さんの力を借りて、利用者さんも私達も、そしてボランティアさんも笑顔と元気が増えていく事を願っています。天候に左右されず来訪して下さるボランティアさんには感謝しかありません。

ボランティア担当 大久保 弘子様 記



～協働の取組み～東京純心大学で講義を行いました！

東京純心大学から「保健医療福祉行政論」の授業の一環で講義の依頼があり、7月3日に瀧見浩之さん、土井和恵さんと私池田の3名で参加しました。2年生89名の看護学生が集うなか、瀧見さんが八王子センター元気の概要や活動内容を説明し、その後個々の発表に移りました。瀧見さんは「高齢者が活躍することで高齢社会が明るくなり、健康寿命の延伸にもつながり、医療費や介護費用も減少するのではないか」とボランティア活動の意義を語り、次いで土井さんは「私たちの活動は地域社会で、“互助”にあたるのでは」と実例を示しながら、ボランティア活動が自身の生きがいであると熱く語り、そして傾聴ボランティア3年目の私は、発表を通して傾聴の難しさと大切さを再確認することが出来ました。若い世代との距離を実感しましたが、皆さんは熱心に聞いてくださいました。貴重な体験を有難うございました。

池田 美絵 記

お知らせ

9月と10月の定例会……9月16日・10月21日 会場 子安市民センター
むかし若ものふれあい作品展・10月8日～10月11日 会場 いちょうホール
ふれあい作品展 in 南大沢…11月6日～11月8日 会場 南大沢文化会館

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。 お問い合わせ 電話・FAX:042-627-9179

