

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/>



♪♪みんなのチカラときらめく技能で誰かを笑顔に♪♪

第13回「拓け！センター元気」開催 近づく！

～ 北野市民センターにて開催 ～

來たる5月15日、第13回「拓け！センター元気」を昨年に続き北野市民センター8階ホールにて開催致します。この催しは八王子センター元気が毎年開催、企画・運営を行っている事業の一つです。「拓け！センター元気」は登録ボランティアの演技・技能・特技などのパフォーマンスを、高齢者施設・ふれあいサロンをはじめシニアクラブ・町会・自治会などで運営及び活動に携わっておられるボランティア利用者様始め、その他関係者の方々に直接ご観覧頂き利用に繋がる事を狙い開催しております。

一方、八王子センター元気のコーディネーターにとってはコーディネート活動(ボランティアとご利用者様とのマッチング)の参考に、また一般市民の皆様にはセンター元気の活動を知って頂く良い機会でもあります。「拓け！センター元気」は、平成25年に初回を「北野市民センター」で開催、第4回から第11回まで

は「いちょうホール」で開催しておりますが、昨年はいちょうホールの改修工事のため会場を「北野市民センター」に移し、引き続き本年も開催する運びとなりました。先達の熱き想いがこもった第1回の会場(聖地)でもあり、昨年の反省点を生かして“誰かのため自分のため”絆を深め楽しみつつ、会場に集う皆様が新たな出会いと縁をお繋ぎ頂ければ幸いです。



ステージでは14演目をご披露、またロビーでは手芸・ちぎり絵・書道などの作品展示を予定しております。皆様に楽しんでいただけるよう準備を進めておりますので、是非とも会場にお運び頂きますようお待ちしております。

須藤 誠 記

日時 令和7年5月15日(木)13時00分～16時30分 (開場12時30分)

会場 八王子市北野市民センター 8階 ホール・ロビー 入場無料

演目・出演者(順不同) 演目は変更されることがあります

演目	出演者	演目	出演者
アコーディオン	本多 孝四	マジック	安藤 悅子
ハーモニカ演奏	ハーモニカ元気	フラ	プア アロアロ
『アミーゴ』の歌声広場	シニアバンド『アミーゴ』	日本舞踊	虹の会
マジック	くわの葉	健康音楽	令和6年度養成講座修了生
ピアノ弾き語り	遠藤 幸子	ウクレレ演奏	令和6年度養成講座修了生
大正琴	ピーチ ピース	お手玉	令和6年度養成講座修了生
楽器演奏 クリスタルボウル エアロフォン	『さわやかに老ゆる会』 早川春男 井上紗世子	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

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



◆◆令和 7 年度養成講座受講生募集◆◆

* * 第 15 回「楽しく身につくボランティア養成講座」* *

令和 7 年 4 月より技能ボランティア養成講座が始まります。今年度は絵手紙・折り紙・オカリナ・健康体操の4講座です。講師の先生は健康体操は二度目、他の講座は初めてセンター元気にお迎えしてご指導していただけたことになりました。皆様のご要望の多かったオカリナ講座はしっかりと習得していただけるよう今回初の月 2 回の講座です。人生 100 年時代、現役世代を終え、時間にゆとりができるボランティアを考え始めたとき、取り組み方が分からず、新しいことを始めたい、より深めたいと思った時のきっかけ作りになればと思います。それと同時にこの講座が受講生の皆様の新しい仲間作りの機会になり、ボランティア活動に続き、そしてその活動が生きがいに繋がったら良いと思います。この講座が円滑に進められるようにしたいと思います。

服部 園子 記



<募集要項>

- ◆講座名: 絵手紙、折り紙、オカリナ、健康体操
- ◆開催日: 令和 7 年 4 月～令和 8 年 3 月
(月 1 回、但しオカリナは月 2 回)
- ◆講座会場: 八王子市大横保健福祉センター
〒192-0062 八王子市大横町 11-35
- ◆参加資格: 八王子市在住、概ね 60 歳以上
(終了後ボランティアができる方)
- ◆定 員: 各講座 15 名(応募多数の場合抽選)
- ◆参加費: 4,000 円 + 材料実費
但しオカリナは 8,000 円 + 材料費
- ◆応募〆切: 3 月 21 日(金)必着
- ◆申込先: 八王子センター元気 (〒192-0062 大横町 11-35)
- ◆申込方法: 往復はがきに受講希望講座名、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

* * 第 22 回「傾聴ボランティア養成講座」* *

傾聴とは人の心をケアするスキルです。

傾聴の重要性や傾聴がもたらす効果、高齢者傾聴ボランティアの意義と役割について学んでいきます。伊藤憲彦講師による「基本理論講義」、脇靖子講師の経験豊かな実践に基づく実践講義とお二人の講義は非常に心と心の触れ合いを大事にされる講義です。相手を大切な存在と思いながらその方の傍らにただただ寄り添う。「聞く」は言葉のやり取り、「聴く」は心のやり取り、話を積極的に聞いてもらえると、人は自分のことを理解してもらえた、尊重してもらえたと感じ、その人に好感をもつとともに、信頼を寄せるようになります。信頼されるのは、話し上手よりも聴き上手。「聴く」ことへの高い意識とスキルを持っている傾聴ボランティアは貴重な存在です。傾聴活動する方が増えていくことにより現場での介護体制が変わってくると聞いております。益々重要なになってくる「傾聴」を学んでみませんか。充実した内容をお届けできるよう取り組んでまいります。どうぞご期待ください。

遠藤 宏子 記



<募集要項>

- ◆開催日: 令和 7 年 4 月 16 日～6 月 18 日
(現場実習を含め全 10 回)
- ◆講座会場: 八王子市大横保健福祉センター
- ◆参加資格: 八王子市在住、概ね 60 歳以上
(終了後ボランティアができる方)
- ◆定 員: 40 名(応募多数の場合抽選)
- ◆参加費: 1,500 円
- ◆応募〆切 令和 7 年 3 月 31 日
- ◆申込先: 八王子センター元気
- ◆申込方法: 往復はがきに「傾聴」と記入
〒、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信面に
宛名を記入、又は E-mail center9179@nifty.com まで

<日程・講座内容>

- 1 回 4 月 16 日(水) 傾聴の基本理論(1)
- 2 回 4 月 23 日(水) 傾聴の基本理論(2)
- 3 回 4 月 30 日(水) 車椅子取り扱い講習会
- 4 回 5 月 7 日(水) 傾聴の基本実習

5 回 5 月 14 日(水) 認知症サポーター養成講座他

6 回 5 月 21 日 傾聴の実習(ロールプレーティング他)
5/22～6/10 福祉施設における現場実習体験 2 回

7 回 6 月 11 日 福祉施設による「講演」体験談

8 回 6 月 18 日 修了式



第22回シニア元気塾コーディネーター養成講座を終えて！！

～新たに17名の仲間が新しく加わりました～

令和6年度シニア元気塾コーディネーター養成講座は令和7年1月11日、八王子市高齢者いきいき課齋藤主査からの激励のご挨拶を頂きスタート、2月15日まで全6回の講座を予定通り無事終えることができました。

今年の受講者数は男性9名、女性13名の計22名で、講座の最終日には刃刀代表からお祝いの言葉とともに一人一人に修了証書が手渡されました。

講座のプログラムは例年とは大きく変わりませんが、修了者の一人でも多くがコーディネーターに登録してくれることを意識し今年から当日の受講内容を振り返って意見交換するグループワークを毎回取り入れ、受講者に一層の交流を促し、仲間づくりが進むよう



拓殖大学名誉教授 有馬廣實氏 講演

日程・講座内容

- 第1回（1月11日）開講式・オリエンテーション
- 第2回（1月18日）コーディネーターの基礎知識と役割について
拓殖大学名誉教授 有馬廣實氏の講演
- 第3回（1月25日）コーディネーターの実際窓口業務のロールプレイング（模擬演技）
- 第4回（2月1日）高齢者のコーディネーター活動を発展させる為に
八王子センター元気 コーディネーター
松尾禎夫氏の講演
- 第5回（2月8日）高齢者施設及び登録ボランティアの立場からの講演
- 第6回（2月15日）受講感想・修了式



ロールプレイング



グループワークと発表

に工夫しました。またDVD視聴やプロジェクターを多用し、八王子センター元気の組織や具体的な部門活動などの理解促進に力を入れたことも特徴的でした。また第5回目には高齢者福祉施設を代表して社会福祉法人一誠会グループの二村部長、登録技能ボランティアを代表して舞楽座（マイラークザ）木村代表のお二人に“八王子センター元気との関わり”についてお話を頂いたことは、受講者にとっても八王子センター元気を正しく知る貴重な機会になったと思います。講座終了後の2月19日、20日の両日実施されたコーディネート実習を経て、新たに17名の仲間が誕生したことを誠に嬉しく思います。

先輩コーディネーターの皆さんには、どうぞ温く迎えて下さいますようよろしくお願ひいたします。

澁谷司郎 記



シニア元気塾コーディネーター養成講座 受講生の皆様



第14回 楽しく身につくボランティア養成講座 終了!

～各講座世話役の皆様から1年を振り返っての感想をお聞きしました～

＜ウクレレ講座＞世話役 高橋律子

お世話役って何をするのかしら？コーディネーターの先輩3人の方に教えていただきながらの講座も終了となります。毎回、ウクレレのやさしい音色と久島先生の素敵な歌声を耳にしながら、うつとりとした時間を過ごしてきました。受講生の方々もとても熱心で自主練習をしているのが伝わってきました。

講座卒業後は笑顔とウクレレの素敵な音色と明るい歌声を様々なところへ届けてください。楽しみにしております。



＜お手玉講座＞世話役 三浦由美子

長年お手玉に対する造詣が深い鈴木先生のご指導のもと8人の受講生でアットホームな雰囲気の中スタートしました。お手玉を1人1人が手縫いで作る



所から始まります。昔は小豆を入れました。が今は衛生面からペレットという素材を愛着に入れ縫い合います。歌いながら時には落としながら(笑)皆さん工夫して自分に仕上げていきます。先生の言葉にお手玉は落としても笑いが込み上げてくる。普通は失敗すると暗いイメージですがお手玉は明るいイメージになる。そんな魔法を使って実習に臨みます。

世話役は受講生と一緒に実習先に行ってサポートしたり、会議室のセッティングなどをします。これから先＜魅せるお手玉＞で施設利用者様など1人1人に寄り添えるボランティアになれると思います。今後の活躍が楽しみです。

＜健康音楽講座＞世話役 河崎孝江

4月より、伊藤先生の健康音楽講座が開始されました。4月から7月は、大横保健福祉センターでの座学、8月見学修了、9月からは実習が開始されました。

先生の常日頃からの教える通り、音楽で心身共に健康を感じていただく活動であることを座学でしっかりと理解・把握した実習でした。

利用者様の能動的な言葉や動きを確認しながらの活動ですので、ショーとは一線を画した活動です。利用者様に、情緒・心を大切にした心の触れ合いを感じていただき、笑顔いっぱいに楽しい時間を過ごしていただく様に選曲なども工夫されました。

今回は、過去に、先生の現場での生き生きした実践活動に感動を受け、是非更に自身のスキルアップを目指したいとの、経験ある希望者も多く、お忙しい伊藤先生には是非とお願いした講座になりました。

暖かく優しく、心を込めた力強い声が先生の全身から、受講生と、利用者の皆様に降り注がれたと感じます。受講後の皆様の、意欲的なボランティア活動に期待しています。



＜福祉脳トレレクリエーション講座＞ 世話役 遠藤和子

世話役は4名で担当しました。始めは何もわからませんでしたが先輩方に丁寧に教えていただきました。講座は、指、手足、レク財などを使い、体を動かしたり、替え歌を歌ったりと、毎回



盛り沢山で、和やかに元気に進められていました。回を重ねる毎に、受講生の方々どうしが親しくなっていく様子をほほ笑ましく感じられたと共に、学ぶ意欲、努力を見習いたいとも思いました。2回目の実習に同行させていただきましたが、学んだことを創意工夫し元気に堂々と行う姿に感動しました。10名の受講生全員が最後まで受講を続けられた事をほんとうによかったと思思います。宇賀神先生をはじめ、受講生の皆様、世話役のお仲間と出会えて、充実した時間を過ごせました。ありがとうございます。

**お知らせ 「定例会」予定： 3/18(火) 4/15(火) 5/20(火) 10時～12時 子安市民センター
「拓け！センター元気」： 5/15(木) 13時～16時30分 北野市民センター**

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。お問い合わせ 電話・FAX:042-627-9179

