

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

<https://cg9179.world.cocan.jp>



AI 新時代に呼応した連携・連帯・継続を 念頭に活動してまいります

八王子センター元気 代表 刃刀 正芳

春を告げる桜や桃の花も散り新緑まぶしい季節となり、新年度を迎え皆様と新しい気持ちでボランティア活動に取り組める事を嬉しく思います。

日頃より八王子市高齢者いきいき課を始めとする多くの関係者及び関係諸団体の皆様、ご利用いただいている施設様や登録ボランティアの方々に感謝申し上げます。

令和7年度開講のコーディネーター養成講座を修了し、今年度新たに誕生したコーディネーター17名の方々も仲間入りし、既に活動を始めております。

また同様に、今年3月に“楽しく身につくボランティア養成講座”を終了した受講生の方々（絵手紙13名・折り紙18名・オカリナ18名・健康体操12名）も今後ボランティア登録後に活動いただけますよう、お迎えする私たちも笑顔と声掛けが大切と思っておりますので、宜しくお願い致します。

今年度の活動内容は既に定例会で承認されました活動方針に従い、4月15日から“傾聴ボランティア養成講座”が始まり、5月からは“楽しく身につくボランティア養成講座”もスタートしております。

特に今年度はセンター元気では初めての講座となる「やさしい似顔絵講座」と「朗読講座」に加え「書道」の3講座でスタートしました。

また八王子市からの受託事業も例年通り開催してまいります。

次にセンター元気独自事業は、

新装されたいちょうホールを会場として、5月は第14回“拓け！センター元気”、10月は第18回“むかし若者ふれあい作品展”、11月には南大沢文化会館で第3回“ふれあい作品展 in 南大沢”を開催いたします。

なお、両作品展は社会福祉協議会の協賛をいただいている開催となります。

他に、ご利用いただいている諸施設様・登録ボランティア・コーディネーターの方々との“三者懇談会”や“傾聴ボランティア懇談会”の開催、その他市内諸団体主催のイベントへの参加も多々予定しております。

近年 AI 技術の発展は、社会に大きな変化をもたらしており、私たちの暮らしや地域活動においてもその影響を感じるようになりました。AI は時に目や耳となり、私たちの活動をサポートしてくれる良き道具として利用すれば大きな力となります。しかしどのような時代にあっても変わらず大切なのは人と人とのつながりです。地域の皆様と「連携」「連帯」を深め、「継続」して活動を進めていくことで地域に根差した力になるのは間違いなく、無理なく楽しく「お互い様」をモットーに活動していく所存です。

最後に皆様のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。最後に皆様のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。



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8年度 新体制で活動を開始しました

八王子センター元気 令和8年度 担当役員

- 〔代表〕 切刀 正芳
- 〔副代表〕 伊藤 純二 竹内 豊子 澁谷 司郎
- 〔会計〕 池田 美絵 松田 聡子 土井 和恵
- 〔事務局〕 竹内 豊子 谷川 幹郎 佐藤 静子
- 〔ふれあい開拓〕 若宮 正璋 鴨居 光男 山口 美津子
- 〔研修〕 安田 宗作 磯 貞夫 石黒 康弘 山下一枝
- 〔傾聴〕 遠藤 宏子 若月 レイ子 福島 恵子
立原 信子
- 〔技能〕 服部 園子 爲永 行雄 高橋 律子
森本 佳子
- 〔広報〕 伊藤 純二 小野 泉 鈴木 郁子
- 〔ふれあい作品展〕
横山 普平 岡本 悦江 猪又 陽子
西野 三恵子 浅野 烈

- 〔拓け！センター元気〕
澁谷 司郎 須藤 誠
- 〔監事〕 松尾 禎夫 瀧見 浩之
- 〔相談役〕 伊藤 涼子 横山 普平



新役員から抱負を伺いました



まだまだわからない事ばかりの私ですが、このたび、傾聴の役員をさせていただく事になりました。いろいろなボランティアがありますが、どんなボランティアをする時にも、傾聴の勉強は役にたつと思います。そして傾聴ボランティアの仲間が少しでも増えたらと思います。力不足の私ですが、先輩、皆様方のお力を借りて頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

傾聴担当役員 福島 恵子 記

突然、研修部門の役員を、とのお声がけを頂き、この3月で漸く22期生を卒業する身の私は、驚きと戸惑いと不安の中に投げ込まれました。何をすることも初めての事ばかりで、見様見真似で過ごしている日々ですが、幸いなことは周りの皆様がとても親切で、新人をお支えくださることです。そんな中、大木さんのご助言を伺い、古希を過ぎて生活環境が年々縮んでいくように感じていた昨今、新たな課題を与えられたのではないかと考えるに至りました。出来るかどうかは置いて、「はじめてのおつかい」を頑張りたいと思います。



研修担当役員 山下一枝 記



令和7年桜の季節、コーディネーター養成講座を終えた私は、コーディネーターとしてスタートしました。志は低く右も左もわからない情けない状態でした。そんな中、仲間達が懸命に活動される姿を目の当たりにして徐々に意識が変化しました。冬の訪れを感じる頃、楽しさに目覚めました。笑顔で声をかけ励ましてくれる先輩方、遠慮のないオシャベリに興じる仲間達。たくさんの勇気をいただきました。まだまだ未熟な私ですが、これからも仲間達と力を合わせ明るく元気に進んで行きたいと思います。

技能担当役員 森本 佳子 記



「八王子センター元気」に入って今思うこと！

センター元気にお世話になり、早いもので一年が経ちました。この一年、事務所当番や会計のお手伝い、地域のイベントのお手伝いなど様々な角度からセンターの活動に携わらせて頂きました。最初は慣れない事務仕事に緊張もありましたが先輩や 22 期の仲間の皆さんの温かい支えのおかげで今では日々の業務に大きなやりがいを感じています。裏方として運営を支え地域の笑顔に触れる経験は私にとって何よりの活力となりました。この貴重なご縁を大切に二年目も自分らしく貢献していきたいと思っています。

廣本 節子 記

1 年経って、何も資格が無いので、事務所当番を少しやらせていただいたのと、担当者会議・定例会に出席させていただきました。いろいろなグループがあるらしいのですが、何かできればと思っているのですが、案内、募集が無いので、施設に行く事はありませんでした。多くの先輩、同期の方々と知り合いになれてとても良かったです。

田中 久美子 記

母がデイサービスに通っていた頃、月に数回、ボランティアの方が書道や簡単な手芸、折り紙などを教えに来てくださいました。母はとても楽しかったようで、帰宅後も嬉しそうに復習していました。コーディネーターとなった今、当時来てくださっていたのはこの活動に関わる方々だったのかもしれないと気づき、改めて感謝の気持ちが湧いています。高齢者の方もボランティアの方も、お互いに元気をもらっていたのだと思います。そんな活動に携わることができて、嬉しく思っています。

森住 昌子 記

傾聴ボランティアスキルアップ講座を終えて

受講生全員の体験談を聞かせていただき概ねこれまでの実体験と一致し共感を覚えました。特に印象的だったのはほとんど会話のできない利用者さんが所要時間を過ぎたとき手を引っ張ってここにいてほしいと意思表示をされたというお話でした。人は誰しも承認欲求があり他者との関わりの中で満たされていくものがあります。会話が成立しなくとも自分だけの方を向いていてほしいと願われたのですね。「沈黙を恐れない」という意味を痛感しました。これから先輩方のアドバイスを基に自分のできる範囲で共感しながらされど感情移入せず、お一人おひとりに寄りそって皆さまと共に成長していきたいと思っています。



水内 好江 様 記

地域デビューパーティに参加して (地域ラジオにも出演)

センター元気など市内で活動する市民団体を紹介し、生きがい・仲間を見つけた方々を応援する地域デビューパーティ 802 (はちおうじ) に実行委員として参加。多くの方に来場して頂くため、なんと地域のラジオ 77.5MHz (Flash Up★ロコもっど) サテライトスタジオに生出演して PR! 素敵な体験でした。その効果か? 当日多くの方にお越し頂きました。ありがとうございました。

山口 美津子 記



～八王子センター元気の活動にご協力を頂いています～

＊ 施 設 様 の ご 紹 介 ＊

エクリプスみなみ野 様

今回初めて昨年10月に開催された第17回むかし若ものふれあい作品展に参加させていただきました。当施設では、ご利用者様の皆様と一緒に貼り絵や編み物、パッチワークなどの作品作りに取り組み、心を込めて仕上げました。会場で自分たちの作品を実際に見る事が出来、皆さま大変喜ばれていました。また、他の団体の素晴らしい作品にも触れ、良い刺激となりました。



当施設では日々の生活の中で楽しみや生きがいを感じていただけるよう支援しております。今後も地域とのつながりを大切にしながら活動してまいります。
生活相談員 小磯 優子 様 記

ファミリーマイホーム 様



【コロナ禍を超えて、その先へ・・・】

ファミリーマイホームは平成7年に八王子市左入町に開設して今年で31年目になります。令和3年には施設の大規模修繕を行い、最新の設備を備えた明るく風通しの良い環境に生まれ変わりました。ホーム周辺には、北に戦国の名城・滝山城、南は道の駅滝山、さらに今年完成予定の大型ショッピング施設もあり、自然と歴史、利便性が調和された魅力的なエリアになっています。

コロナ禍でボランティアの受入れ体制が進まない状況において、いかにご入居者様の生活の質を充実させられるかを、職員で模索し続けたことにより、レクリエーションのスキルアップ、行事の企画・開催を通して得た実行力がファミリーマイホームの強みだと気付きました。そして、コロナ禍を経た今、更に何かできることはないかと考えたのがボランティアの受入れでした。ご入居者様に生き生きとした生活を送ってもらうためには、もっと幅広いジャンルのレクリエーションが必要です。そのために八王子センター元気様にご協力していただけたらと思います。今後ともよろしくお願い致します。
生活相談課 荒井 慶伍 様 記

報告 八王子センター元気 年度別活動実績

項 目	年 度	令和7年度	令和6年度	令和5年度	令和4年度
		(2025年度)	(2024年度)	(2023年度)	(2022年度)
事務所運営日数	日	242	243	243	243
事務所当番の参加者数	人	505	522	540	561
登録コーディネーターの人数(年度末時点)	人	158	167	161	189
登録ボランティアの人数(年度末時点)	人	534	481	493	477
新規コーディネート件数	件	783	601	714	317
コーディネーター及びボランティアの活動件数(延べ)	件	8,969	8,712	8,114	7,088
ボランティアの活動施設数(延べ)	件	979	921	695	666

お知らせ 「定例会」 5月19日(火) 6月16日(火) 10時～12時 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

