

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 コーディネーター養成講座 開講近づく！

～人生100年時代を生きるヒントがきっと見つかる～

『第23回令和7年度シニア元気塾コーディネーター養成講座』を令和8年1月10日から2月14日までの全6回、毎週土曜日に開催します。(対象者等は、下記募集要項をご覧ください。)この講座は、八王子市高齢者いきいき課の委託を受けて八王子センター元気が企画・運営いたします。

八王子センター元気は登録ボランティア(絵手紙、ハーモニカ、折り紙、マジック、囲碁、傾聴等の技術を持った方)と依頼者(介護施設、老人ホーム、デイサービス等)を結びつけるコーディネート活動を行っています。

お子様が成人し親離れした方、仕事を離れて社会とのつながりが希薄になって来たと感じられる方、人生100年時代を生きるヒントがきっと見つかると思います。社会参加活動(ボラン

ティア等)が高齢者の健康維持、介護予防になることをご存じかと思います。週に1回程度、今日行く場所があるというのも楽しいですよ。同年代の仲間とまた諸先輩と新しく楽しい仲間の輪の中で一緒に楽しみながらどなたかの役に立ってみませんか。



この講座では、「コーディネーターの基礎知識と役割について」「コーディネーターの実際、窓口業務について」「高齢者のコーディネーター活動を発展させるために」などの講座と「グループワーク」を中心に進めていきます。

石黒 康弘 記

第23回 シニア元気塾 コーディネーター養成講座 募集要項

◆開催日：令和8年1月10日、17日、24日、31日、2月7日、14日 全て土曜日(全6回)

◆時間：午後1時30分～4時

◆会場：大横保健福祉センター4階会議室

◆対象：市内在住の概ね60歳以上でボランティア経験のある方、又は「9月開講のシニア元気塾」を修了した方

◆定員：50名(応募多数の場合は抽選)

◆費用：無料 ◆申込締切：12月15日(月)(必着)

◆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、9月開講のシニア元気塾修了の方はその旨、(未修了の方は経験したボランティアの内容)を記入し、返信面に宛名を記入、又は e-mail: kouzauketuke@nifty.com



募集チラシQR

◆ 第17回 「三者懇談会」 開催迫る！ ◆

三者懇談会が1回目は11月14日(金)に、2回目は11月21日(金)に開催されます。時間は午後1時～4時、開催場所は子安市民センター3F会議室です。

三者懇談会は、介護施設の職員、八王子センター元気のコーディネーター及び技能ボランティアの三者による懇談会で年1回開催しています。

三者懇談会では、参加者の皆様からの意見・要望を伺い、八王子センター元気の活動にフィードバックし、開催案内/回答書を通して技能ボランティアの活動状況や登録状況を確認することが重要な意義となっています。

爲永 行雄 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17回 むかし若ものふれあい作品展 開催される

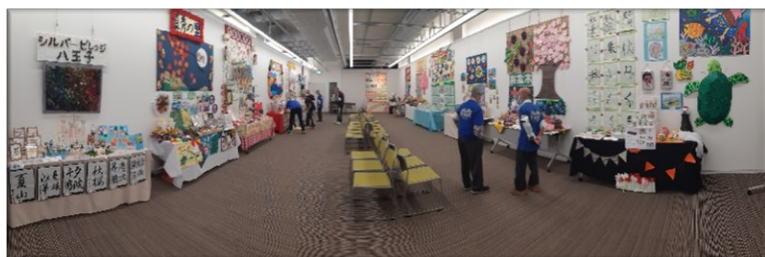
「むかし若ものふれあい作品展」を終えて 青木 弘文 記

わーすごい！展示室に入った瞬間その作品の見事さに誰もがそう思った事でしょう。待ちに待ったむかし若ものふれあい作品展が10月8日から4日間、いちょうホールで開催されました。高齢者施設の利用者様の作品が展示され、どれも素晴らしいものばかり。心とむ作品が並び、中にはプロ級の作品も。似顔絵コーナーでは描かれた似顔絵に皆さんは照れ笑いしていましたね。

また、八王子市 社会福祉協議会様には今年も協賛、ご協力いただきまして厚く御礼申し上げます。期間中の展示施設数は27、参加者総数が約1,000名を越え無事終了することが出来ました。関係者の皆さまに御礼申し上げますと共に次回の作品展もお待ちしております。

～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 あおぼ元八王子
シルバービレッジ八王子西 めじろデイホーム 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 幸楽壺番館 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





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」 終了

9月6日から10月18日まで令和7年度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を全7回開講しました。今年度は仲間づくりを主体に進めました。新たにベテランボランティアの方々の講座も取り入れ充実した講座となりました。ボランティア活動を始めたきっかけや心構え、施設等の皆さんに喜ばれることの嬉しさ等の話が何え貴重な講座となりました。受講生の皆さんから、シニアにとって重要な地域との共生、高齢者の健康、ファッション等が学べてとても有意義であったとの意見を頂きました。またグループワークを通して初めてお会いした方々とお話ができ、お友達になるきっかけができましたとの声もありました。当講座の修了生は26名でしたが、皆様がボランティア活動を通してより健康で元気に社会参加をしていかれることを願っております。

安田 宗作 記



傾聴ボランティア懇談会に参加して！！

傾聴ボランティア懇談会を9月10日、24日の両日多数の参加をいただき子安市民センターで開催しました。ボランティア登録者のお二人に感想を伺いました。

岡田 庸利 様 記

傾聴ボランティアの能力、技術は、何もしないと、だんだん衰えてしまいます。今回の懇談会は、能力、技術向上のために、大変有効でした。基調講演で「あなたは、褒められて一番うれしいことは何ですか？」と聴かれ、自分の胸に手を当て、改めて自分を再発見しました。グループ討議では、メンバーの方々の具体的体験談をお聞きでき、更に、自分の体験談も聞いてもらいました。傾聴ボランティアは、相手に喜んでいただくと同時に、人生経験の豊かな人のお話を聞くことで、自分の勉強にもなる事を知りました。大変有意義な懇談会でした。



生島 容子 様 記

同窓会のつもりで参加して・・・という事でしたが、先輩方の経験談などを拝聴して、現在のようなAIの時代でも「心と心をつなぐコミュニケーション」には、傾聴が大きな役割を担うものだと、改めて感じ入りました。マスクを着けての傾聴は、お互い表情が分かりにくく、難しい面もありますが、常に基本に返り、これからは少しずつ勉強しながら続けたいと思います。またコロナ禍にかなり減ったボランティア受け入れ施設を増やそうと、日々ご尽力いただいている事に感謝申し上げます。これからもよろしくお願い致します。

◆◆◆ 今年も地域の行事に参加しました！！ ◆◆◆

東京純心大学マリア祭
10月18日(土)
会場:東京純心大学

八王子介護フェア
10月25日(土)
会場:加住市民センター

大横保健福祉センターまつり
10月26日(日)
会場:大横保健福祉センター

【おしらせ】定例会・・・11月18日、12月16日、1月20日（会場:子安市民センター）

八王子センター元気で折紙・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

