



# 三方の森ふれんどだより

## コロナ禍の中の “三方の森ふれんど”の活動 その2

令和元年 12 月に中国・武漢市で発生したコロナも、現在まで 7 回のピークをむかえています。ワクチン接種による免疫に加え、一定の人が感染により免疫を得ることで減少すると考えられていますが、完全終息の見込みは立っていません。

過去に実施した「壁新聞」「メッセージボード」には、たくさんの**励まし、つながり、様々の情報発信等**ありがとうございました。感染拡大の防止と社会経済活動の維持を図る段階といわれています。

『三方の森ふれんど』ではコロナ後を見据え種々の活動を計画中です。ご協力のほどお願いいたします。一堂に集まり、笑顔で談笑する日が待ち遠しいですね。

### 終活セミナー



#### その1 エンディングノート

講師：司法書士・行政書士  
古宮 努氏（芸名：桂 茶柱）

終活を意識始めた時が自分を振り返るチャンス。人生 100 年これからをどう生きるか、最後まで自分らしく歩もう。



#### その2 介護施設を知ろう

講師：西部地域包括支援センター  
栗原 良成氏 山本 隆太氏

「特別養護老人ホーム」（要介護 3 以上の方が入居）は最も費用負担が少ないのですが、多摩市での入居待ちは、現状定員の 4 倍程度とのことです。介護準備は動けない、しゃべれなくなってからでは遅くなるので、元気な内から、医療・介護にまつわる様々な情報を収集し、今後に備えよう。

## お食事会再開 しています

コロナ感染拡大防止のため、お弁当での食事会となっています。愛生苑さんの手作りのお弁当です。お楽しみに！

料金 ￥380（保険含む） 申込数 40食限定

第 2 土曜日・・・食券販売 13:00～  
第 4 水曜日・・・弁当渡し 12:00～

日程は変更される場合があります。詳細はポスター等でご確認ください。

### 三方の森ふれんど <参加団体>

「地域で安心して暮らしていけるように」をモットーに、以下の団体が参画しています。

- ・多摩市百草団地自治会 ・百草団地自治会 ・和田百草園住宅自治会 ・百草団地防災対策委員会
- ・多摩市百草団地自治会自主防災組織 ・百草ことぶき会 ・介護予防リーダー ・ラダー三方の森
- ・もぐさ井戸端サロン ・百草団地周辺地区保護者 ・特別養護老人ホーム「愛生苑」
- ・なな山緑地の会 ・啓光福祉会 ・民生児童委員 ・多摩市立東寺方児童館 ・社協評議員
- ・帝京大学 ボランティアサークル あめんぼ〜ず(新しく仲間に加わりました!)
- ・西部地域包括支援センター ・多摩市社会福祉協議会 まちづくり推進担当