



三方の森ふれんど 代表挨拶 張川 紀子



広報紙の発行にあたり、ご挨拶いたします。「三方の森ふれんど」とは、地域の住民が力を合わせて、安心して暮らせるコミュニティづくりを目指すネットワークです。

百草団地と和田百草園住宅が、私たちの活動の主なエリアです。

この地域の10の団体から、24人の委員が選出され活動していますが、この会の一番の主演は、地域住民の皆さまです。

まずは、挨拶や気軽な話ができる人が増え、顔見知りが多くなると、地域は明るく変わります。そして、隣近所を見守る多くの優しい眼差しが増えれば、見落としがちな心配ごとも、一番いい方法で解決できるはずです。そんなコミュニティを、ぜひ一緒につくりましょう。

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 ・もぐさ井戸端サロン
- ・民生児童委員 ・西部地域包括支援センター ・多摩市社会福祉協議会 まちづくり推進係

実施項目 (いくつかを紹介します。)

10月25日(土)三方の森コミュニティ会館にて第2回目の防災イベントを実施しました。

内容 防災についての講話(多摩消防署) / 訓練・体験(初期消火、隔壁板破壊、応急救護) / 防災グッズの展示 / アルファ米・ぶた汁の試食(防災ごはんて懇談会)

応急救護



・消火器による初期消火 ・隔壁板を破壊しての避難  
 ・心肺蘇生訓練 ・AED取扱い訓練等を実施しました。蘇生訓練では多くの方が対処すべきか否か迷う場面がありました。出血している人に蘇生措置を行っているのか?との疑問です。出血があっても「心肺停止」の状態であれば「心肺蘇生」を優先するとの指導に安堵しました。  
 (もちろん可能であれば止血も並行して行う必要がある。)

消防車展示



隔壁板の破壊は思ったより難しく、力のいるものでした。高齢者の場合、あらかじめ身近にハンマーや同等の効果がある物の所在を把握しておく必要を感じました。訓練後はぶた汁やアルファ米に舌鼓を打ったことは言うまでもありません。老若男女、多くの方々に参加いただきました。イベントでもなければ一堂に会する機会はなかなかありません。普段から見守り・支え合いの意識を持ちたいものです。

## 「いつまでも住み慣れた地域で暮らしていくために」

2月18日(土)多摩センター「田村クリニック」などを運営する医療社団法人めぐみ会理事長の田村豊医師にご講演いただきました。(参加者83人)

多摩市の高齢化が世界でも類をみない速さで進む中、現在高齢率が26.4%(百草団地は49.3%約2人に1人が高齢者)という現状を踏まえ、元気で暮らしていくためのヒントを楽しく、分かりやすくご講演いただきました。

人はだれでも老いていきます。「老いる」ということは健康→虚弱=フレイル(※虚弱という表現ではなく、最近は「フレイル」という表現を使うことが増えています)→要介護・障がいという段階を踏みますが、その予防を日常の中でもできるのです。ポイントをまとめました。



### 【楽しく食べる】

高齢者はやせ形の人より、ほどほどに体格の良い人の方が長寿の人が多。  
「食べる」事にこだわり、食事は楽しく・できるだけ大勢の人としましょう!

### 【理想的な身体チェック】

両人差し指と親指で自分のふくらはぎを掴んでチェック。ちょうど掴めると筋肉がついている。隙間があると筋肉が少ない。

### 【社会性の維持】

人とのつながりを意識してもち、楽しみ、生きがいを持ちましょう!

また、今後は一人で暮らせなくなっても安易に入院することが難しくなります。日頃から役割をもって、人と楽しく、人とつながっていくと、いつの間にかフレイルもなくなります。いつまでも地域で暮らしていくためにも、皆さんが仲良く過ごしていく事は大切で、まだまだやれることでちからを発揮しましょう・・・と講演を結ばれました。田村先生の講演後、明るい表情で家路につく皆さんの笑顔が印象的でした。

「三方の森ふれんど」は、これからも楽しく人とつながる機会を企画していきます。ご期待ください!



## 毎月第2土曜日、みんなの集いの場♪みんなおいでよ

### 「三方の森ふれんど広場」へ!

午後1時30分～3時30分

赤ちゃんも、子どもも、  
大人も高齢者も、誰でもおいで

輪投げ♪  
楽しく運動して元気  
いっぱい!

お腹の底から声出  
して♪  
ドレミファソ〜♪

リズムに乗って1・2・3!  
ズンドコ体操!  
椅子に座ってできますよ

### つ・ぶ・や・き

高齢化率約50%、多摩市の陸の孤島「百草団地」からの発信です。一人住まいの高齢者の方も多いのですが「元気」です。願わくば子供の笑い声がいたるところで聞こえるようになればうれしいのですが!

### 「三方の森コミュニティ会館」



百草団地内に位置し、みどり豊かな地域の特性を生かした誰もが安らぎを感じられる施設です。活動拠点として使わせて頂いています。

