



# 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”

昨年の 1 月コロナウイルスによる感染症が広がり始めた時、こんなに長引くとは思いませんでした。厄介なことに皆の努力で収まりかけても、ほんの少しの気の緩みから再拡大し、治療を受けられなかったり、入院できず自宅療養に追い込まれる感染者も多数発生しました。

こんな環境下ですが、私たち“三方の森ふれんど”ではクラスターに気を付けながら、皆さまと繋がれる方法を模索してきました。

5 月 1 日は子供 20 人、大人 25 人で春のなな山を散策しました。10 月 9 日は秋のなな山を散策しました。地域全体に呼びかけたところ 30 余人の申し込みがありました。

貴重な草花や木の実、春先の可憐な花がどんな実をつけたのか楽しみは尽きません。



なな山散策

最近団地の中で『西部包括支援センター』の職員の皆さんと頻繁に出会います。孤立しないように見守ってくれているのだと胸が熱くなります。フレイル予防の点からは、毎朝のラジオ体操、毎木曜日の元気アップ体操、隔週に開催されるラダー等、運動・社会参加の面からみなさんの健康を見守るお手伝いをしています。健康長寿には栄養も大事な要素です。様々な食材をバランス良く取ることが大切です。

小さなつながり・小さな見守りが大きな力に！！頑張りましょう！



朝のラジオ体操

## ふれんど 文化祭・延期

過去 2 回、“ふれんど祭り”として開催してきました。飲食を伴う＜祭り＞はやめ、感染防止を図った上で＜文化祭＞としてこの 10 月開催の計画を立てましたが、環境が許さずやむなく 2 月頃に延期することにしました。開催の可否は追って連絡します。

## お食事会 テスト再開

コロナ感染拡大防止のため 2 年近く自粛要請が続き、皆様方の心身面での健康が気がかりでした。お食事会を早く再開したい・早く再開して欲しいとの要望があり、テストケースとしてお弁当配布による食事会を実施します。今後は、コロナ感染状況を注視し、環境が整い次第通常の食事会を開催したいと考えています。

なお、今回のお弁当の配布は、前最終回に申し込まれキャンセルになった方を優先します。

### 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(委員会選出)
- ・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

# なな山散策 春・秋 !

なな山とは、すぐ目の前の**里山**です。適度に人の手が入っており、豊かな植生に驚きです。

## 春の部



キンラン

ゴールデンウィーク初日の5月1日、ボランティアの方の説明を聞きながら散策しました。

木漏れ日の中にひっそりと咲く野生のランに癒されましたし、全国的に問題になっている“ナラ枯れ”の対策も目の当たりにしました。

ナラ類が主体の林ですが、人の手が入らないと、タケ・クマザサの侵入により、生物多様性が低下するそうです。持続可能な里山として守り育てて行きたいものです。



ナラ枯れ対策

## 秋の部

大勢の子供達も参加してくれました。

秋の里山には春の華やかさはありませんが、澄んだ空気の中、紅葉に向けての準備をしているようでした。

クヌギにどんぐり、戦利品を手に入れた子供たちは鼻高々、ポケットは膨らんでいました。種類は少ないですが、キバナアキギリ・カントウヨメナ・キチジョウソウなどひっそりと咲いていました。



全員集合



キバナアキギリ



ナツハゼの実

## 三方の森ナラ枯れ

対策が行われた『なな山』では、数本のナラ枯れに収まっていましたが、『三方の森』のナラ枯れはすでに面として広がっています。行政に連絡したところ、被害は市の各所に広がっており対応に追われているようです。



## 啓光ホーム“かいん”見学会

7月24日



藤井医院跡地に新しく開設された、障がい者グループホーム(共同生活援助)を見学しました。

重い障がいがあっても、一人ひとりに応じた支援とともに、住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らせるように作られた家です。室内は木のぬくもりも感じられ、明るい雰囲気でした。新しい環境に慣れる様に、に見守りたいですね。



## つ・ぶ・や・き

今年もコロナで暮れそうですね。9月末で273日、この内緊急事態宣言が発令された日数は約2/3の191日でした。年の瀬まで後3ヶ月、自粛とワクチンのおかげででしょうか、今のところ当団地での罹患の話は聞こえてきません。感染者は減少傾向にあると放映されています。今少し頑張りましょう。(H/S)

## 「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。