



お食事会 一周年を迎えました！ 感謝



特別養護老人ホーム「愛生苑」と共催で実施している「お食事会」も、この2月で一周年を迎えることができました。

愛生苑、食事ボランティアスタッフ、役員そして何にも増して参加して下さる皆様のご協力で、続けてこられたと感謝申し上げます。『食』を大切に考え、調理された「愛生苑」の食事をとりながら懇談しよう。が合言葉です。

皆さんの声をお聞きしました！

Aさん：食事はバラエティに富み、おいしい味付け、新規参加の方が増えて欲しい。

Bさん：毎月楽しみに待っています。このような会に出席できることがうれしい。

Cさん：食事の時は誰でも笑顔になれる。大勢の話し声、笑い声、明日への活力につながる、
勇気づけられる。食べるってイイネ！

Dさん：お出かけする日が多くなり、出不精にならずに済んでいます。

講演会

「認知症は他人事？自分事？」
～こころに優しい認知症講座～

講師：小林孝彰氏

認知症ケア町田ネット（家族会）世話人

日にち 2019年4月15日（月）

時間 13：30～15：30

場所 三方の森コミュニティ会館

*参加費無料（先着60人）

認知症についての知識と、当事者のお気持ちを
を分りやすくお話しいたします。

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 ・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 ・ラダー三方の森
- ・民生児童委員 ・多摩市立東寺方児童館 ・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

“半分・青い！紅葉散策” —11月30日・路線バス旅—

穏やかな好天に恵まれた晩秋、聖蹟記念館～大谷戸公園への散策。参加者は18名。前回好評で、“あの感動をもう一度”との気持ちであったが、残念ながら“半分青かった”。見頃のタイミングは難しいものだ。それでも皆で弁当を食べたり歓談することで、新たな出会いが生まれ楽しいものだ。



チコちゃん（NHK）の説明によると、人は19歳頃を境に時間の経過を早く感じるようになるとか。それは“ときめき”が少なくなるからと。（同感）

時には紅葉や桜など美しい自然に接して、また、新たな人との出会いによって“ときめいて”心の若さを取り戻したいものだと感じつつ・・・家路へ。さあ、来年はあなたも一緒に！

エンディングノートを使った 「終活」 ミニ講座



元気なうちに終活を！

考えたくないけど今のうちに考えておきましょう。

「終活」とは、自分らしい人生を送るための準備であり、客観的に自分のことをとらえることができます。エンディングノートには、本人情報・関係者の連絡先・財産・介護や医療・葬儀・遺言など、必要事項が記入できるようになっています。ぜひご活用ください。

2月9日（土）開催
司法書士 我孫子謙三氏
吉村護氏 村野諒太氏

災害時に役立つ

「ほのぼの灯り」に

子ども達びっくり！



災害時に子どもやお年寄り、障がいのある人とどう避難するか。そのためには、普段からどこにどんな人が住んでいるか知っておくことが大切です。実際の号棟地図で住んでいる人を確認する手法LODE（ロード）が3月17日に開かれました。初めて参加した小中学生も含めて57人が参加して大盛況。ユーモアあふれる講師の語りに大笑いしながら真剣にとりくみました。またアルミホイル、ティッシューパー、サラダ油で作ったランプ「ほのぼの灯り」にびっくり。「勉強になりました。また来ます」と小学生が笑顔で感想を述べていました。

顔見知りになる大切さを実感した一日でした！

つ・ぶ・や・き

食品ロスが深刻です。年間で約646万トンの食べられる食品が捨てられています。商店などの売れ残りが約55%、家庭の食べ残しが約45%といます。世界で飢えに苦しむ人が約8億人。「もったいない」の精神を大いに広げましょう。（M・I）

「三方の森コミュニティ会館」



百草団地内に位置し、緑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。