



## ☆認知症は誰でもかかる可能性のある病気☆

三方の森ふれんどでは、2019年度の啓発事業として  
第1回（4月15日）「認知症は他人事・自分ごと」  
第2回（12月14日）「認知症になる原因から予防を考える」



の題で認知症講座を開催しました。2回とも多数の方が参加され、講師の「小林孝彰先生」の  
“ここにやさしい”認知症講座に感動して帰られました。参加者からは、

「自分のこととして受け止めることができた」

「自分の周りにも認知症の人がいる、やさしく接したい。心に響きました」

などの声がありました。私たちはこれからもずっと、地域の方々と手を携えて、住み慣れた場所  
所で安心して暮らせるように活動して参ります。



齢を重ねると種々の病が発生します。「多摩市の健幸まちづくり」  
（平成28年）によると、2025年（令和7年）における認知症  
高齢者は、7人に1人と推計されています。

食生活・適度な運動・社会参加（趣味の活動・人との交流）など  
認知症予防につながる習慣を身につけましょう。（N/H）

## ☆笑顔があふれた食事会☆

クリスマスと重なり、ちょっぴり季節感を出したいと  
「愛生苑」さんをお願いし、デザートにケーキがつく

豪華な食事会になりました。また、有志の方の手作りの「ティッシュパーカー」を頂き、  
じゃんけん大会でそれぞれ楽しみました。席はくじで決め、いろいろな方と交流できる  
場を設け、ひとりでも多くの「顔見知り」ができるよう試みました。

お顔は知っていても「何号棟？」などと和気あいあいの居場所と  
なり、男女を問わず話に花が咲いたようです。食事会のことをお近く  
の友人・知人の方々に知っていただけるよう皆さま方からもお声  
をかけていただくと幸いです。大勢の皆さまとの食事は、ひとりの  
時と比べ**倍も何倍も**おいしかったそうですよ！（T/K）



## 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
- ・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

## 今年は大分青かった！ 紅葉の時期の見極めは難しい



10月26日（土）10名で上之根大通り（落合・豊ヶ丘周辺）の紅葉散策に行きました。「モミジバフウ」の並木は温暖化の影響でしょうか、年々紅葉の時期が遅れていくように感じます。（H・S）



### “ふれんど広場”ふりかえり

“ふれんど広場”が発足して早いもので4年。百草団地周辺地域の皆さま方との交流の場として、新たなつながりも少しずつ深まってきたのではないかと思います。広場では、ズンドコ体操・輪投げ・ポッチャ（新しく加わりました）・歌・脳トレやお茶を飲みながらの談話など、楽しいひと時を過ごしてもらえるように努めています。

皆さま方からの要望があったテーマ（例えば、施設見学、講演会等）も実施してきました。これからも住民同士や子どもたちとのつながりが一層深まり、皆さま方の笑顔と生きがいの一助になるべく、

新しい企画を取り入れながら着実に進化していくよう願っています。

みんなで集い、一緒に楽しみましょう！

開催日：毎月第2土曜日

（Y・K）



### 子供見守り 始めました

緑のベストを着て、散歩ついでに団地内・通学路を回ります。一緒に取組んでいただける方、募集しています！

### つ・ぶ・や・き

プラゴミで汚染が進む海。多摩市内の大栗川にもプラゴミが流れています。放置すれば海の魚がゴミを食べ、その魚を食べる人間に影響が！他人事ではありません。せめてタバコの吸い殻やペットボトルのポイ捨てをしない、買い物には自分の袋を持参するなど、できることからプラゴミを減らしていきましょう。（M・I）



### 「三方の森コミュニティ会館」

百草団地内に位置し、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。