



# 三方の森ふれんどだより

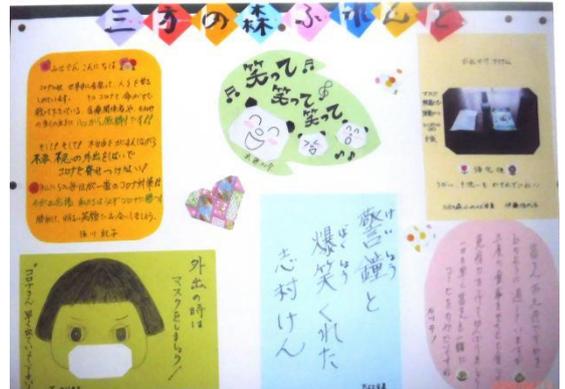
## 壁新聞を掲示しました

コロナの感染拡大防止の観点から、いろいろな催しが次々に中止になりました。外出の自粛が求められ、行動範囲も大きく制限を受けました。

立ち寄る場所もなく、感染リスクを考え、お家に関じこもりがちになり、孤独感をお持ちの方も多かったのではないのでしょうか。

「顔の見える関係づくり」や「つながり」が少しでも前進し、皆さまを元気づけられるよう、東寺方児童館の先生方、西部包括、社会福祉協議会、委員会のメンバー等多くの方々にご協力をいただき壁新聞を製作・掲示しました。

「三方の森ふれんど」のモットーである「地域で安心して暮らしていけるように」、少しでも近づければ幸いです。



## 紅葉散策のお知らせ

近くになりましたら、チラシ等でお知らせします！

百草園を予定しています・・・百草園は9月から通常営業  
一昨年は、大谷戸公園・・・もみじなど・・・半分青い  
昨年は、上之根大通り・・・モミジバフウ・・・大分青い  
この所最盛期の紅葉に会えていません。今年こそ！！

## お知らせ・お詫び



毎月第4水曜日開催の「お食事会」、10月開催予定であった「ふれんど祭り」等…食事を伴う行事は集団感染を予防する意味から、中止することといたしました。通いの場、楽しみの場がなくなることは寂しいことですが、今しばらくの間ご辛抱ください。なお、「ふれんど広場」は感染防止対策を行った上で、9月から開催しています。皆さまふるってご参加ください。

## 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
- ・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

# コロナに負けず、再開しました！！

3月の7号発行以降、新型コロナ感染拡大でほとんどの団体が自粛を余儀なくされましたが、7月ごろから手洗い・消毒・マスク着用・3密（密閉・密集・密接）の回避等感染防止対策を実施し、制限付きながら徐々に活動を再開しつつあります。関係者の努力で再開した活動の一部を紹介します。



百草ことぶき会

東日本大震災のがれきの中から開花した一本のくひまわり『ど根性ひまわり』と呼ばれ、十代目の苗が多摩第二小学校を経て、三方の森コミュニティセンターの庭に大きく花開きました。

センターの庭に大きく花開きました。



なな山緑地の会

子どもたちの笑顔が見えるようです。

7月初旬、長雨が続き小雨がそぼふる中通学路に繁茂した雑草を刈取りました。



市販のマスクが入手しにくい状況が続いたため、〈手作りマスク〉を作りました。作り手の個性を出せることができるため、少しでも気持ちが明るくなるように工夫しました。



井戸端サロン

正月・悪天候を除き、年中無休で〈ラジオ体操〉を開催しています。さわやかな空気の中、小鳥の声も聞こえます。



健康体操クラブ

毎朝 7:00～ 三方の森コミュニティ会館横



元気アップ体操

ソーシャルディスタンスを保ちながら2部制で活動しています。自粛続きで筋力が低下していませんか。

木曜日 第1部 10:00～ 三方の森  
第2部 11:15～ コミュニティ会館



ラダー三方の森

月2回の開催です。ラダー（はしご）や踏み台を使って、足腰を鍛えます。認知症予防に効果があると言われています。

第1・3火曜日 10:00～ 三方の森  
コミュニティ会館

## つ・ぶ・や・き

コロナ・コロナもういい加減疲れました。発表される感染者数は徐々に減少しているように見えますが、無症状者が8割程度いると推察され、検査をしないと感染者数はわからない（患者がどこにいるかわからない）と言われていきます。己を守るため、手洗い・マスクの装着・3密の回避等、愚直に励行しましょう。 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。