



三方の森ふれんどだより

みんなでつながろう

♡メッセージボードで地域に元気を♡

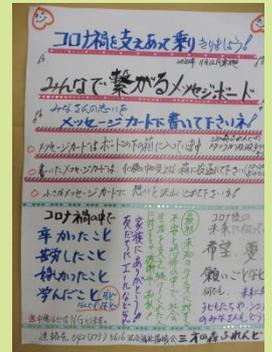
私たちの地域には、誰でも気軽に集える拠点が何ヶ所もあります。それは住み慣れた地域で安心して暮らしていくための居場所です。

みんなで花見をしたり、友人とランチや買い物、たまには居酒屋へ行ったりと、そんな日常が突然のコロナ禍ですべて奪われました。

三方の森ふれんどでは、昨年4月から不安を抱えながら外出自粛をされている皆さんに、元気を届けたいと「壁新聞」を団地内に貼り続けました。今回は長い自粛と我慢の生活を送っている皆さんの気持ちを吐き出してもらおうと、メッセージボードを作成しました。寄せられたメッセージのいくつかを紹介します。

- ・嫌なマスクも今ではマスク美人
- ・大きくなったらペット屋さんになりたいな。お母さん育ててくれてありがとう。(学童より)
- ・旅行に飲み会、再開できる日を楽しみにがんばるぞ！

私たちはこれからも「誰も置き去りにしない」を合言葉に、皆さんでつながって行きましょう。



日本の秋は美しい 今年も紅葉に出会えて満足 !

12月1日(火)、好天に恵まれた穏やか日に恒例の散策を開催。コロナ禍の中で、自粛中の影響を受けたのか参加者は9名と少なかった。参加者にとっては、一昨年・昨年と紅葉の時期を逃したので、今年こそはと期待しつつ「百草園」へ。園内のもみじは、見事に紅葉!! お互いにマスクの着用を再確認し、「3密」を保ちながら、訪れる人の少ない園内をのんびりと楽しいひとときを過ごした後、コロナの一日も早い終息を願いつつ帰路についた。来年はぜひあなたも参加を!

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 ・啓光福社会 ・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

一緒にコロナを乗り越えよう！あと少しの辛抱！！

7月頃から制限付きながら徐々に活動を再開しつつありましたが、1月の第2回目の緊急事態宣言の発令に伴い、室内での活動は中止されています。室内がだめなら屋外でと以前から行っている屋外活動や、期間限定（緊急事態発令中）ながらとにかく体を動かそうと活動を始めたグループを紹介します。みんなと過ごす楽しさを思い浮かべ、**感染対策を遵守**し、自分自身を守り家族や友人など大切な人を守りましょう。



毎木曜日、有志でウォーキングを始めました。2時間前後の散策ですが、1月21日から7回を数えました。石田寺、鳥見台、関戸の歴史、里山散策等々、健脚家揃いで楽しいひとときでした。



2時間のウォーキングは体力的に無理だが、体を動かしたいとの要望があり、屋外で立位での「元気アップ体操」（抜粋）を実施中です。**動かない⇒動けない**でフレイルにつながる恐れがあります。



なな山の桜が一足早く咲き始めました。聞くところによると「江戸彼岸桜」とか、雑木林も下草が刈られ春の芽吹きを待っているようです。過日、子どもたちが訪れ大はしゃぎでした。



ラジオ体操、1年を通じて開催しています。この時期、肌に当たる風はまだまだ冷たいのですが、体操が始まる7時には差し込んだ朝日が、出席者の顔を照らします。清々しい時間を過ごせますよ！
AM7:00開始 三方コミセン横



つ・ぶ・や・き

車でゴミを回収中の方にお礼の挨拶をしたら、びっくりして「ありがとう」と言われました。団地の清掃をしている方に申し上げたら同じ反応でした。顔見知りになって短い立ち話になることも。人とのふれあいは挨拶からと言います。会話に飢えている独居老人。話し相手を増やすためにももっともっと頑張ります。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。