



防災避難訓練 無事終了！！

あっ！！地震だ！どこに避難するか？こんなことがあっては困るので、10月28日（土）に「三方の森ふれんど」参加の各防災組織と、多摩市防災安全課・多摩市社会福祉協議会・帝京大学小学校の協力により、各自一時避難場所に集まり市指定避難所の帝京大学小学校の体育館・地区防災倉庫を見学する訓練を行いました。



要支援者の車椅子による移動、団地内避難通路の再確認を行いながら歩行した後、ロータリー横の公園の防災ベンチ（災害時煮炊きすることができる）の使用法の説明を受け、第2集会所で多摩市防災安全課の西野氏に「百草団地周辺の防災」についての講話いただきました。今回は車椅子の方や、多数の高齢者が参加されました。

ありがとうございました。

各防災組織担当

当日の感想「私たちの事を地域の人に知ってもらえて良かったです。」— 80代（車いすを利用している方）
「訓練を通じて顔見知りができて安心しました。」「若い方も参加できるといいですね」— 70代

今後もこれにも増して実りある訓練を実施していきたいと思います。まず自助・共助があり、その次に公助があります。災害時に避難するときの助け合いや救助は日頃のご近所付き合いが大切！自分の命は自分で守りましょう！「三方の森ふれんど」はこれからも人と人とのつながり、いざという時に助け合えるよう、近所の人と顔見知りになれる活動をしていきます。

お待たせしました！

毎月第4水曜日 お食事がスタートします！



昨年5月、社会福祉法人大和会特別養護老人ホーム「愛生苑」と共催で実施したお食事を定例で開催します。「栄養バランスが良くてとても美味しい食事でした」「ひとりで食べるより、皆と一緒に食べられてとても楽しかった」など感想をいただきました。

食事をするだけでなく、食事を通じて一人でも多く顔見知りを増やせたら・・・そんな想いをこめて行います。参加には、**事前に食券の購入が必要です。詳しくはチラシ（ご自宅郵便受けに配布）をご参照ください。**

愛生苑さん自慢の、栄養満点の手作り料理で皆さんの笑顔をつなぎます。楽しく・美味しく・健康に。お一人暮らしの方などのご参加お待ちしております。

食券販売日時：平成30年2月10日（土）13時～15時（毎月第2土曜日）

開催日時：平成30年2月28日（水）12時～13時半（毎月第4水曜日）

場所：三方の森コミュニティ会館（食券販売・開催ともに）

食事会費用：380円（保険料込）※先着30人 お持帰り不可



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
- ・民生児童委員 ・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

もみじ散策“秋の一日をみんなで楽しく”に行ってきました！



～旧多摩聖蹟記念館と大谷戸公園路線バスの旅～

実施日：11月30日（木） 参加者：18人

三方の森を抜けだし、「三方の森ふれんど」の活動として初のお出かけとなりました。赤や黄色の紅葉と参加者の笑顔があふれる素敵な時間でした。「また行きたい！」とのお声もたくさん頂きましたので、ご期待に応えられるよう



初めてお会いする人とご一緒できて、知り合うことができて良かったです。

雨が降らずに良かった。真っ赤なもみじがとても良かったです。

お天気はうす曇りでしたが、紅葉で気持ちは晴ればれました。

—60代女性

『三方の森ふれんど広場』やってま〜す

毎月第2土曜日 13:30～



可愛いお客さんが来てくれました。一生懸命頑張りました。拍手！！



ズンドコ体操にも、輪投げにも慣れました。見てくださいこの雄姿！なかなかのもんでしょう。



赤ちゃんから大人まで、だれでも気軽に♪皆さんのおいでを待ってま〜す！



和田百草園住宅の香川さん
手品に腹話術、見事なお手並みでした。相棒の愛称は「トンちゃん」



つ・ぶ・や・き

“光陰矢の如し”ひとによって時の流れの速さは、異なるかもしれない。年々その速さに驚く。この頃、お年寄りや弱い立場のひとにとって、暮らしにくくなってきていないだろうか。忘れつつある思いやり・優しさ、そして近隣の人々との絆（きずな）を大切にしたいものだ。誰もが歩む道だから・・・ (Y・K)



「三方の森コミュニティ会館」

私たちが利用している「三方の森コミュニティ会館」は、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。