



三方の森ふれんどだより

コロナ禍の中のふれんど食事会

北京では冬のオリンピックが開催され、日本人選手の活躍には目を見張るものがありました。

一方、国内では急速なオミクロン株の拡大により、現在東京都には「まん延防止等重点措置」が適用されています。新型コロナの発生から2年余、ここまで様々の予防策を講じて来られたと思います。3度のワクチン接種、外出の自粛、集会の自粛、3密の励行等、数々の制約の中での生活でした。

食事会も長らく中止していましたが、なるべく接触を少なくする形での開催を模索してきた結果、食事を作っていただいている「愛生苑」のご協力を得て、昨年10月から「テイクアウトのお弁当」の形で食事会を再開することにこぎつけました。

本来のく和気あいあいと語り合いながらの食事会>は今しばらく我慢いただいて、愛生苑特製のお弁当をご賞味ください。

閉じこもりがちな高齢者にとって、他者との接触や友人との交流は、社会的な孤立を和らげ健康維持につながると言われています。コロナが収束し環境が整って来たら、この地域で開催されている各種の集まりにぜひ参加してください。



愛生苑スタッフの皆さん



ふれんどスタッフ

ある日のお弁当 2例



防災訓練を延期しました

2月19日(土)3
つの防災組織(多摩市

百草団地自治会自主防災組織・百草団地防災対策委員会・和田百草園住宅自主防災対策委員会)の合同で開催する予定でしたが、まん延防止等重点措置下では開催は難しく、延期いたしました。



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 ・社協評議員
- ・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

私達が高齢者の生活をサポートします

西部地域包括支援センター

65歳以上の方の総合相談窓口です。介護や福祉、健康のことなどご相談ください。三方の森コミュニティ会館で、月1回（第4水曜日）社会福祉協議会と一緒に、何でも相談会&脳トレを行なっています。お気軽においでください。コロナが収束し、皆様とまた一緒に活動できる日を楽しみにしています。（西部包括・主任ケアマネージャー：梅田）



桜ヶ丘いきいき元気センター(桜ヶ丘元気塾)

多摩市から委託された〈通所型短期集中予防サービス〉です。健康寿命を延ばすことを目的に、リハビリの専門職が各人に合った介護予防プログラムを実施します。

65歳以上の要支援者及びサービス事業対象者の方が利用可能で、週2回/4ヶ月の通所になります。

4ヶ月後の皆様の元気な笑顔が、私たちの励みです。

ご利用希望の方は、担当の地域包括支援センターにご相談ください。（桜ヶ丘元気塾・センター長：今泉）



各種相談窓口

*多摩市社会福祉協議会 042-373-5616

各種の福祉相談

月～土 9時～17時 日祝休み

*西部地域包括支援センター 042-389-8850

65歳以上の高齢者の総合相談窓口

月～土 9時～17時 日祝休み

*事件・事故 110

多摩中央警察署 042-375-0110

*救急 119

多摩消防署本署 042-375-0119

救急相談 #7119

同上多摩地区 042-521-2323

・救急車を呼んだ方がいいか等の相談窓口
多摩地区の電話の方が繋がりがやすい

つ・ぶ・や・き

夜が明けたというのに消えていない階段灯があります。もったいないですね。URは今年度共同電気料として、共益費の中から240万円を計上しています。私たちの心遣いで節電すれば電気料節約になり、自然を守ることに繋がります。

見つけたらスイッチパチリ (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。