

真田で楽しく！元気に！暮らしたい人のためのフリーペーパー

い き い き♪

真田

生き生き ふるさと通信

第 60 号



桜花の節、皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素は、法人運営に対し多大なご支援とご協力を賜り誠にありがとうございます。

現在、毎日のように報道されております「新型コロナウイルス」感染防止のため、厚生労働省からの通知に従い、様々なことに取り組んでいます。

令和2年2月26日からご家族様の面会制限、ボランティア様等の来所制限、また、全職員が出勤前に体温を計測し、健康等の確認の徹底をすること、マスクの着用、手洗いの徹底、またハセップ水（次亜塩素酸と二酸化炭素と水により精製）による朝5:30夜10:00の施設内への噴霧、合間にハセップ水によるふき掃除等を行っています。世間では、アルコール消毒剤の不足が伝えられていますが、当法人にはハセップ水の精製機械があり、十分に手指消毒がされています。とにかく「新型コロナウイルスを入れない」ことが大切で、利用者の皆様の命を守ることが最優先であると考えています。

また、今回の事で各学校が休校となり、働く親達にとっては心配であった子供の居場所を3月2日～13日まで（春休みまで）アザレアン内の会議室に設置し、8:00から17:30まで過ごせる環境を整えました。

まだまだ先が見えず心配ではありますが、一日も早く感染が終息することを願っています。

常務理事 福澤 智子

上田市社会福祉協議会 真田地域包括支援センターだより

新入職員挨拶

令和2年5月



12月より生活支援コーディネーターとして配属になりました塩入さな江です。

地域に出て、住民の皆様と沢山交流し、様々なお声を聴かせて頂きたいと思っています。

どうぞお気軽にお声掛け下さい。

よろしくお願いいたします。



運動教室-笑顔で元気-開催のお知らせ

ストレッチや体操で身体を動かし、脳を活性化して認知症などを予防する運動教室です。いつまでも笑顔で元気に過ごすために、皆さんと一緒に楽しく身体を動かしましょう！

【開催予定日】

※新型コロナウイルス感染症への感染拡大防止の為、中止となる可能性があります。

月	日	曜日
5月	20日	水
6月	17日	水
7月	15日	水
8月	19日	水
9月	16日	水

月	日	曜日
10月	21日	水
11月	18日	水
12月	16日	水
1月	20日	水
2月	17日	水
3月	17日	水

対象者：おおむね65歳以上の方

持ち物：運動靴、水分補給の飲み物、大きめのタオル、ヨガマット等

会場：真田総合福祉センター2階大会議室

時間：午前10時45分～11時45分

参加費：100円

お問い合わせ

真田地域包括支援センター TEL 72-8055 有線 2080

〒386-2201 上田市真田町長7190番地（真田総合福祉センター内）

事業所紹介 日常生活支援

日頃の生活の中で、不自由を感じる事はないですか？ 例えば・・・

最近、忘れっぽくな
った気がする

階段の登り降りがつ
らい・怖い



洗濯物を干すとき
に腕が上がらない

おなかに力を入れると
尿漏れする時がある

年と共に衰える脳や体力を維持・向上するために、週に1回出かけませんか？

【対象者】 ①65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下の見られる方 ②要支援1.2の方

【利用時間】 水曜日・木曜日 午前の部 9:00~12:30 午後の部 14:00~16:30

【利用料金】 1回あたり450円（1割負担の方） 送迎あります。

【オプション】 昼食ご希望の方はアザレアンのお弁当を1食600円でご用意いたします。



マシンを使った筋力トレーニングや体を動かしながら脳を鍛えるエクササイズ（コグニサイズ）、定期的に体力測定もありますので、成果が見えます。

ご利用者様増加に伴い新しいクラスを増設予定です。
仲間と楽しい時間を過ごしませんか？



開催場所は、真田町本原775-4
リーフケア様事務所横です

※見学は開催日に、いつでもお越しください。

※お問い合わせは、開催日に 080-8912-3740 又は デイサービスセンターアザレアン
0268-72-4701

第4回になりますが、今回は近藤慎也さん（34歳）、妻 あすみさん（33歳）ご夫婦とご家族を紹介させていただきます。

慎也さんは愛知県清州で生まれ、清州で育ちました。一方あすみさんは上田市で生まれ上田で育ち縁あって近藤家に嫁がれました。お子さんが生まれ家族が増えましたが、「清州は空気が悪く環境が良くないので子供を育てるには適さない」と思っていたそうです。

そうした時にあすみさんのお母さんから「信州に来ないか。子供を育てるには空気はもちろん、環境も良いのでどうかな?」とお話がありました。

お二人は、山が見える場所でのどかな田舎暮らしをしたいと思い 前向きに考えるようになりましたがその矢先「信州に来ないか」と勧めてくれた、あすみさんのお母さんから「実家の両親が亡くなり空き家になってしまったのでそこに住んだらどうか?」とお話があり、平成30年3月に中組へ移住されました。

早いもので2年が経ち地元の皆さんにも溶け込み、田舎暮らしも大分慣れた様子を拝見して私（柳澤）も一安心しました。

最後に「お二人の今後の夢は?」とお聞きしたところ、「中型の日本犬を飼いたい。そして愛犬と楽しい生活を送りたい」とお話をしてくださいました。さらに「譲ってくれる人いないかなあ?犬を探しております」と。和やかな雰囲気の中にインタビューが終わりました。

以上、近藤家のご紹介をさせていただきました。

（紹介者） 通信委員 柳澤 邦男



発行元：「真田 生き生きふるさと通信」広報委員会 事務局：高齢者総合福祉施設アザレアンさなだ内
〒386-2201 上田市真田町長 7141-1 有線 2111 TEL 0268-72-2781 FAX 0268-61-4010
ホームページ <http://www.azarean.jp> E-mail keijinfukushi@azarean.jp

イベント情報や、通信を読まれてのご意見、ご感想をお寄せください。