

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♪

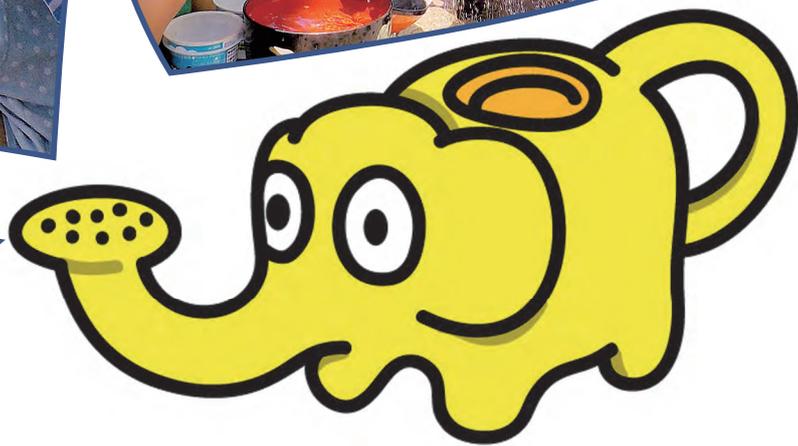
真田

生き生き ふるさと通信

第61号



ナーサリーさなだです。
子どもたちは、やっぱり
水遊びと泥あそびが
大好き！！



よろしくお願ひします

理事長 小林 彰

暑中お見舞い申し上げます。皆さまいかがお過ごしでしょうか。私は、6月より社会福祉法人恵仁福祉協会の理事長をおおせつかりました小林彰と申します。私は、現在社会福祉法人かりがね福祉会の理事長もさせていただいており、両法人の理事長を兼務することになりました。私自身、非常に荷が重いと感じておりますが、与えられた役割を精一杯務めてまいりたいと思っております。私は、真田町に引っ越してきて居を構えて43年目になります。真田町がとても大好きで、ずっと住み続けています。

恵仁福祉協会は、「人として 幸せに 安心して 生きる日々を 大切に」との理念があります。この理念は、小さなお子さんから高齢の方々、障がいのある方を含めた、どなたにとっても大切な目標だと考えております。この理念が実現できるように、①役員や職員が一人丸となって、②どうしたらより良いサービスを提供できるかを考え、③利用されている方やそのご家族、地域の方々に安心と安全をお届けしたいと考えております。これを達成していくためには、関係機関や地域の皆さまのご理解とご協力がどうしても必要です。

どうか今後ともよろしくお願ひいたします。

退任 あいさつ

宮島 渡

私は、5月末をもって理事長を退任いたしました。在職中は多くの皆様にご支援、ご指導を賜りこの場をお借りして感謝を申し上げます。

故黒澤正憲先生のもと1991年9月、日本財団への補助金申請から法人の設立、用地交渉、アザレアンさなだ建設工事、そして1993年施設の開設から今日までの真田町行政と共に運営に携わって参りました。この30年間、高齢者福祉は目まぐるしく変化しました。1990年代を「準備期」2000年の介護保険制度施行から「拡大期」そして、2025年から「成熟期」といえますが、長野県の高齢者人口はつねに全国を10年先行し、今年が高齢者人口がピークを迎え、しばらく横ばいになり、その後は減少します。地域によってはすでに高齢者の人口も減少し、サービスの需要が低下していくことが予想されます。しかし、サービス量が過剰であれば競争が激化し厳しい運営が見込まれ、介護業界はここ数年が正念場になると言われています。誰もが老いを迎え、加齢とともに疾病を抱え、要介護状態になるのは必然です。住み慣れた地域で最期まで、それを叶えるためにアザレアンさなだはこれまで取り組んできました。しかし、法人だけでなく地域住民はこの問題を我が事と捉え、自分たちのいく末を支えるアザレアンさなだを育てていく責任があると思います。私も、今後は真田町の一市民としてまた利用者家族としてその責任を担っていくつもりです。

長い間本当にありがとうございました。

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

令和2年 7月号

フレイル（虚弱状態）を予防するために

新型コロナウイルス感染症が大流行しています。
高齢者や基礎疾患をお持ちの方は重症化しやすいという傾向があるため、注意しましょう。
不要不急の外出を控え、手洗い、うがいを中心とする感染予防を心がけましょう。
しかし、動かないことにより「生活不活発」による健康への影響が心配されます。
フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。
フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



* フレイルの進行を予防するために *

①動かない時間を減らしましょう！

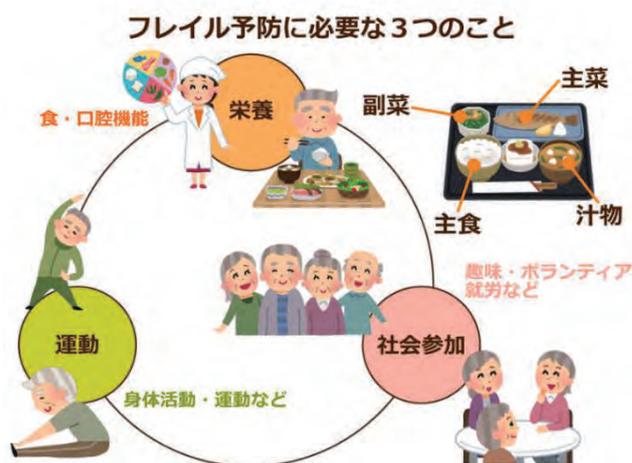
自宅でする簡単な体操や、毎朝6時30分に有線放送から流れるラジオ体操もおすすめです。
農作業もいいですね。（熱中症にはご注意ください。）

②バランスの良い食事をとりましょう！

こんな時こそ、しっかり食べて栄養をつけましょう。
十分な睡眠も大切です！

③家族や友人との支え合いが大切です！

外出できなくても、電話で話をする機会をもったり、
手紙を書いたり、メールを打ったり。
ちょっとした挨拶や会話も大切です。



* 男性が輝く！魅力アップ講座 *

10月2日（金）、10月23日（金）、11月6日（金）、11月20日（金）に講座を開催予定です。
男性はもちろん、女性の参加者も大歓迎です！地域を知り、真田の郷と一緒に楽しみましょう！
（新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の為、延期や中止となる可能性があります。詳細は真田地域包括支援センターまでお問い合わせください。）

* 地域の活動教えてください *

歌や手芸、卓球やゲートボール等々…皆さんの活動を教えてください。地域でのゴミ出しのお手伝いや、草刈りのお手伝いなど、どんな活動でもOKです。皆様の情報、お待ちしております！

真田地域包括支援センターは、真田地域にお住いの高齢者の皆様の身近な相談窓口として、上田市から社会福祉法人上田市社会福祉協議会が委託を受けて運営しております。

真田地域包括支援センター

〒386-2201 上田市真田町長 7190 番地
（真田総合福祉センター内）

TEL：72-8055 有線：2080

相談日：月曜日～金曜日（土日祝は除く）

時間：8時30分～17時15分

ようこそ中組自治会へ!!

No. 5

今回は、太田 ^{たけし} 剛 様（53 歳）由美子様（52 歳）ご夫婦を紹介させていただきます。
剛さんは、兵庫県淡路島のご出身です。高校まで淡路島過ごされて、県外の大学を経て就職され社会人のスタートをされました。

剛さんが入られた職場は、全国に出張所があり転勤が多い職場だったそうです。そして剛さんも例に漏れず若いうちから転勤が有り全国を股にかけた活躍が始まりました。

一方、妻の由美子さんは兵庫県加古川市でお生まれになりご結婚まで兵庫県内でお過ごしになったそうです。ご結婚という言葉が出ましたが、転勤の多い剛さんは由美子さんと何処で出会ったのかとお聞きしたところ、剛さんが関東に転勤していた時に知り合ったそうです。

ご結婚されたお二人はご夫婦での転勤が始まった訳ですが、たまたま長野市に転勤になった時、長野が気に入り住むなら長野県に住みたいと思うようになったそうです。長野で約1年過ごされた後に松本に異動になりましたが、剛さんは「もう今までのような転勤生活に終止符を打ち落ち着いた生活をしたい。そして退職後は農業をやりたい。」と思う気持ちが強くなりました。



「真田丸で有名な上田市に住みたい。さらに仕事も農業も上田市で・・・」と考えました。幸い上田で仕事が見つかり、たまたま入った不動産屋で紹介されたのが現在のこの家〔当自治会内中水出地区〕です。

お二人が移住されて2か月経ちましたが、ご近所の皆様が大変よくしてくださり、さらにご近所の方の御好意で畑をお借りすることが出来、野菜を栽培しております。

お二人はご結婚されて20年、長かった転勤生活に終止符を打ち、第2の人生を歩み始めました。これからも有意義な楽しい生活を送って欲しいと私〔柳澤〕も心から願っております。最後に農業をやりたいかった畑で記念撮影をしてインタビュー終了いたしました。

以上太田様ご夫妻をご紹介させて頂きました。

（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。