

真田

真田で楽しく！元気に！暮らしたい人のための月刊フリーペーパー

いきいき♪

生き生き ふるさと通信

第11号 2011年1月15日発行【真田地域に全戸配布】

新年に大きな写真で登場したのは、岡保自治会にお住まいの三井美羽ちゃん(3歳)と莉玖くん(9か月)、美香(はるか)さん親子です。撮影が始まり、最初はキンチョーしていたけれど、大好きなお母さんと一緒だと落ち着いて、ハイ！チーズ☆

撮影 スタジオセブン佐藤和雄



左より、倉島希実(のぞみ)ちゃん【竹室在住】、柳澤美桜(みおう)ちゃん・和奏(わかな)ちゃん・郁美(いくみ)さん【上田在住】、中村日和(ひより)ちゃん【竹室在住】



真田地区の子どもたち、新成人、還暦、100歳の方の写真を募集中！掲載無料。お気軽に編集部までご連絡ください。ご応募お待ちしております！

東京真田町の会

真田町を郷土とする関東圏の会員の輪

会長 山口元彦さん

Profile 横沢出身。真田中学校第2期生。上田高校・東京大学法学部卒業後、昭和44年に弁護士開業。司法研修所教官、法制審議会刑事法部会委員、日弁連刑事弁護センター副委員長等を経験。東京真田町の会では、創立と同時に理事就任。事務局長兼副会長を経て平成22年5月に会長就任。「真田クリニックの創立者でアザレア設立にも貢献された黒澤正憲氏とは高校の同級生です。母が横沢に一人で住んでおり、つい最近、配食などのサービスを受け始めてアザレアさんなどのお世話になっています」。



●真田町を郷土とする会員のつどい

「東京真田町の会」は、昭和63年9月、真田町発足30周年記念事業の一つとして創立されました。真田町を郷土とする会員が集い親睦を図るとともに、ふるさととの交流を深め相互の発展に寄与することを目的とし、首都圏のほか、長野、群馬、栃木、茨城、静岡などを含めて、約360名の会員がいます。ふるさととの交流事業に関しては、事業費の一部について上田市から補助金をいただいています。

会の活動は、年1回の総会・懇親会の開催、会誌「日本ダボス」及び会員向け広報紙「しらかば通信」の発行、ふるさと訪問などの旅行、ゴルフ会、マレットゴルフ会などの開催、ふるさと宅配便への協力、さなだ祭りの花火協賛と参加などがあります。

毎年、総会・懇親会には、ふるさとから上田市長、市議会議員、議員、真田地域自治センター長などの



の方々がおいで下さって、ふるさととの発展状況をお話いただいたり、会員との懇親により交流を深めています。開会時

の「信濃の国」の斉唱、締めの際の「さなだ郷」輪踊りと「ふるさと」の斉唱が恒例になっています。

●ふるさとの懐かしい風景

会誌「日本ダボス」は、会員ばかりでなく、真田地域の全世帯及び市のさまざまな施設に配布していただいています。市長様、議長様をはじめふるさとの方々からのご挨拶や近況報告などもお寄せいただき、また、ふるさとの写真をたくさん掲載しており、会員からは、「ふるさとの様子がよく分かる」「懐かしい風景に感激した」と、たいそう好評です。

ふるさと訪問では、真田氏歴史館や町内のお寺・

神社巡り、菅平でのマレットゴルフや山菜採り、また合併後は、別所、塩田平、鹿教湯温泉なども訪れました。



●ふるさとへの熱い思い

会員の皆さんには、ふるさとへの熱い思いがあります。真田町がつつがなく発展しているだろうか、台風に見舞われたが稲作やリンゴなどの被害はどんなだろうかなどと、いつも深い関心を持っており、今年真田幸村公の大河ドラマ放映要請署名にも多くの会員が取り組みました。ただ、会員がだんだん高齢化しており、若い世代の方々に参加していただくことが課題になっています。

真田町への要望としては、かつて、総会・懇親会には、町長、議長、議員さんたちのほか、区長会・婦人会・長寿会・社会福祉協議会等々町内の各種団体からも多数の方がおいで下さいましたので、会員にとっては地元の方たちと親しく交流してふるさとを肌で感じることができました。しかし合併以来、そのような形ではなくなり、なんとなくふるさとが遠くなった感じがして、この点が何とかならないものかという思いがあります。

また、より若い世代の人たちに入会していただきたいと思っても、なかなかその手立てが見つからず困っております。ぜひ、地元の方たちにご協力いただき、ともにふるさとを盛り立てていければと思います。

東京真田町の会

TEL 042-383-6555 (山口さん自宅)

行ってきました！



今回の訪問先は
運動器機能向上教室 です



運動器機能向上教室は、上田市が介護予防事業として行っている教室の一つです。健康な身体を維持していくために、週2回、3か月間の、全24回のプログラムを行い、初回と終了時の運動機能を測定しています。真田地域内では、さなだクリニックに運営を委託し、教室を開催しており、毎日の運動の積み重ねが大きな「貯筋」となるよう皆さん積極的に頑張っています。

握力測定



「こんちくしょう！」と気合いを入れて握力計を握ります。握力が低下して物をつかむのが難しくなると、手すりをつかんだり、物を持つなど生活のさまざまな場面で影響が出てしまいます。日常生活には握力が大切となる動作がたくさんあるのです。

片足立ち



片足で何秒間立っていられるかを計測します。人間は歩く時、必ず片足立ちになる瞬間があります。つまり、片足立ちが続けられるということは、歩行の安定にもつながるのです。測定した方の中には、一分間立ち続けられた方もいました！

レクリエーション



運動後は、みんなで輪を作ってレクリエーションを行います。参加者の方は、「みんなで集まって、身体を動かし、おしゃべりすることで、体の調子がいいんです。教室に来るのがとっても楽しみなんだよ」と笑顔で語っていました。

どうしたら参加することができるのですか？

- 1 階段を手すりや壁をつたわずに昇れますか
- 2 椅子に座った状態から何かにつかまらなくても立ち上がれますか
- 3 15分くらい続けて歩いていますか
- 4 この1年間に転んだことがありますか
- 5 転倒に対する不安は大きいですか

以上の5つの項目のうち3つ以上にチェックがつく方は教室への参加をお勧めします。介護保険の認定がついている方は利用できません。来年度の参加をご希望のある方は上記センターまでご相談下さい。



真田地域包括支援センターは、
高齢者の生活を支える総合相談窓口です！
☎ (0268) **72-8055** 有線 **2080**
上田市真田町長7190
(総合福祉センター内 社会福祉協議会)

日時：2月20日（日）

会場：真田中央
公民館

古き良き郷、人情味溢れる郷、真田の郷 『みんなのつどい』にご参加を！

平成21年10月から、日本生命財団より「地域分散型サテライトケアの発展と新たな地域づくり」という助成金を受け事業を始めています。この間、「真田 生き生きふるさと通信」の毎月発行や隔月講師を招いてのセミナー・勉強会を実施してきました。

一言でいうと子供から高齢者まで、また地域で商売や活動をしている人たち全員の“いいところ探し”をして元気に暮らせる「真田の郷」にしようという事業です。

その昔は、当たり前だったご近所の助け合いや支えあい、大げさなものでない些細な心配りや気配り、目配り等が日々実践できる「真田の郷」にしたいと考えています。

そのために、真田の歴史を振り返り、未来を考え、真田の味やふれあいも楽しめる『みんなのつどい』を計画しました。

この企画は、「誰かがやってくれる」ではなく、「一緒にやりましょう・楽しみましょう」という考え方でイベントです。皆さんご参加とご協力を節にお願い申し上げます。 **入場無料**

- 日時：2月20日（日） ● 後援：上田市／上田市教育委員会／上田市社会福祉協議会（予定）
- 会場：真田中央公民館 ● 協力：町内ボランティアグループ／参加者の皆さん

<第一部 11:00～> みんなで楽しく ふれあい！

● 地場産の試食&即売&お茶のみサロンコーナー



- ・ おにかけ（先着100人に試食）
- ・ 地場産「とうふ」「おやき」「有機野菜」等
- ・ 自慢の漬物等々
- ※ 真田の美味しい水・お茶サービス

● わが町（真田町）ビデオ上映会

平成初期からの各自治会などのイベント等を特設ブースで上映します（約2時間）

● 歴史・戦国グッズ展示販売コーナー

● 譲り合いコーナー

今でも使えるおもちゃ、遊具、絵本、贈答品、リサイクル品等々

- ※ 皆さんの持ち寄り等協力をお願いします。
- ※ 益金は「真田幸村公」大河ドラマ誘致運動に寄付します。

「かり丸くん」も来るよ！！

<第二部 13:30～> 温故知新みんなで歴史に学ぼう！

講演「真田町の先人の思いに触れて（仮題）」

講師 常田 軍三 氏

“愛郷心”を原点に、真田一族のロマンにかきたたられ、真田一族の関わりのある史跡を訪ねて真田一族に寄せる心情を綴った「真田随想録」の著者

特設臨時保育所（託児）
&おもちゃの図書館 OPEN
幼児・園児・低学年のお子さんも
ふれあって楽しく！お母さんは
安心して交流&お勉強！

<第三部 15:00～> みんなで楽しんじゃおう！

演劇：TOKYO BOWZ



上田市で旗揚げ公演を行い、現在は真田町に拠点を置く、東京生まれのミュージカル劇団。全国的に活動する彼らのハートフルな舞台を楽しもう！

この半券をご持参ください。
「生き生き通信」ロゴマーク
入り高級ボールペンを進呈
（先着100名様）

好評に応え <特別企画> 真田傍陽線廃線記念展示会

日時：2月10日（木）～22日（火） 11:00～17:00 会場：ギャラリー-Saan（アザレアン敷地内）

真田傍陽線の廃線は39年前の昭和47年。当時の真田町を回想していただきたく今年も企画40～50年前の貴重な日用品や写真等展示・提供していただける方を募っています。

みんなのつどい
参加券

*イベント内容は1月6日現在の予定です。準備の都合で変更する場合がありますが、ご了承ください。



住宅設備機器
灯油・プロパンガス
上・下・水道各種配管工事



有限会社 **長崎商店**

〒386-2203 上田市真田町傍陽6268-1
Tel(0268)73-2511 Fax(0268)73-2210
E-mail nagasaki@ued.janis.or.jp

かり丸くん



真田グッズ

かり
真田雁丸屋

詳しくは

かり丸くん 又は **さくらゆき**

で **検索** (TEL0268-23-7313)

気になるあの店

くるみゆべしのすが原

真田町本原竹室 2301-8
TEL&FAX 72-1305



和菓子職人のご主人が、定年退職後に自宅の隣に工場を建て、和菓子作りを始めたのは平成11年のこと。こんな不便な場所で商売?という周りの心配もなんのその。この道50年以上のご主人が作る和菓子はおいしいと評判です。

主な商品は、くるみゆべし、真田まんじゅう、そばきんとん、まい茸おこわ。さらに12月からは、絶えず工夫を重ねるご主人の手によって「忍びの黒ゆべし」という新商品が加わりました。口に入れると黒ゴマの香ばしい風味が広がり、とってもおいしい。すべて手作りで、あんこの豆は北海道産というこだわりも。包装紙の文字や絵もご主人の手によるもの。

「この真田の町だからこそできたことだし、ご近所の皆さんはじめ真田の方々はいいい人ばかりなので、おかげさまで仕事できています」と語るご夫婦の笑顔は若々しく、充実した仕事ぶりが伝わってくるようです。ご主人の、「自分の納得のいくものが作れることは幸せ」という言葉が印象的でした。

読者の交差点



▼紙面づくりに参加したくても、「おらが一番」などは、なかなか一番ではないし、自慢するわけでもないので紹介が難しいです。もう少し参加しやすいコーナーにしていだけないでしょうか。

(Aさん)

【編集部より】貴重なご意見をありがとうございます。12月に開いた通信員との意見交換会の結果も踏まえ、現在、編集部内で多くの方にご参加いただけるような紙面づくりを検討しています。今後のご意見をお待ちしております。



CAFE & GALLERY
Sean
～茶庵～

日替りランチ 600円 ≪コーヒー付 700円≫ 数に限りがあります。
軽食(カレー・ピラフ等)やスイーツもごさいます。
TEL (0268)72-8100 定休日・日曜日
11:00 ~ 17:00 (ラストオーダー16:30)

◆◆求む!こんな物件◆◆

「郊外の物件」、人里離れた場所大歓迎!
「こんなとこ売れないよ。」という場所でも人によってはそこが憧れだったり…
かみーハウス21は田舎暮らしを夢見るお客様のお手伝いをしております。
↓お問い合わせはこちらへ、お気軽にどうぞ!



真田町本原 1967-33 (担当:石井)
いきなりホットライン: 080-5108-9701

ホームページは、<http://ch21.naganoblog.jp/>

おらが **1番!**

真田に住む方々の“プチ自慢”を聞く ◆第13回◆

ありが くにやす

有賀 国泰さん（荒井自治会在住・69歳）をインタビュー!!!

私は、数年前までウォーキングをしていました。「地球一周（4万km）」を目標に、8千kmくらいまで歩きましたが、足を負傷してしまい、途中で断念しました。

今は「ことぶき大学」で学んでいます。私たちのクラスは47名ほどで、60歳代からご高齢の方まで幅広い年代で構成され、それぞれに様々な経歴をお持ちです。講義は大変勉強になりますが、学生同士の活動も有意義です。先日は、有志で南相木村の「不戦の像」を訪れました。出征する夫を、いつまでも手を振って見送る妻と幼い息子の像です。自分自身が戦争で父親を失っているの、感慨深いものがあります。いつまでも平和であってほしいと願っています。



一緒に真田のまちを再発見しませんか？



身近な情報を編集部へお寄せくださる通信員を募集しています！

詳しくは編集部まで

現在の通信員
50名

★サポーターの声★

部落（自治会）ごとにイロイロな名勝がありますので、紹介していきたいと思えます。（若林幸正さん）

新たな通信員のご紹介

（2011年1月7日現在、敬称略・順不同）
（50）堀内浩子

【お詫び】前回ご紹介した通信員の「杉村真理子」さんは、「杉村理恵子」さんの間違いでした。深くお詫び申し上げます。

編集後記 ●寒い季節になり、懐の寒さも気になっているこの頃の私です。皆さん健康に気をつけていきましょう。[山崎民子] ●2/20の“みんなのつどい”では、「すが原」さんのくるみゆべしも販売していただきます。多くの皆さんのご来場をお待ちしています。[田中文子] ●「東京真田町の会」と「上田市真田町」との連絡係にこのフリーペーパーがお役に立てばうれしいです。[田中晋]

ニッセイ財団高齢社会先駆的事業「ハイブリット・ケア(地域分散型サテライトケア)の展開と新たな地域づくり」とは

社会福祉法人恵仁福祉協会(高齢者総合福祉施設アザレアンさなだ)では、平成21年10月26日からニッセイ財団より助成金を受け、標記事業を始めています。子どもからお年寄りまで、また地域で商売や活動をしている人たち全員の“いいとこ取り”をして元気に暮らせる真田の郷にしようという活動です。通信の発行もその一環です。

発行元：「真田 生き生きふるさと通信」編集部

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 E-mail kawaraban@ued.janis.or.jp

ホームページ http://www.azarean.jp/Group1/Contents/0402_nissei_kouho.aspx

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。次号は2011年2月15日の発行です。