

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

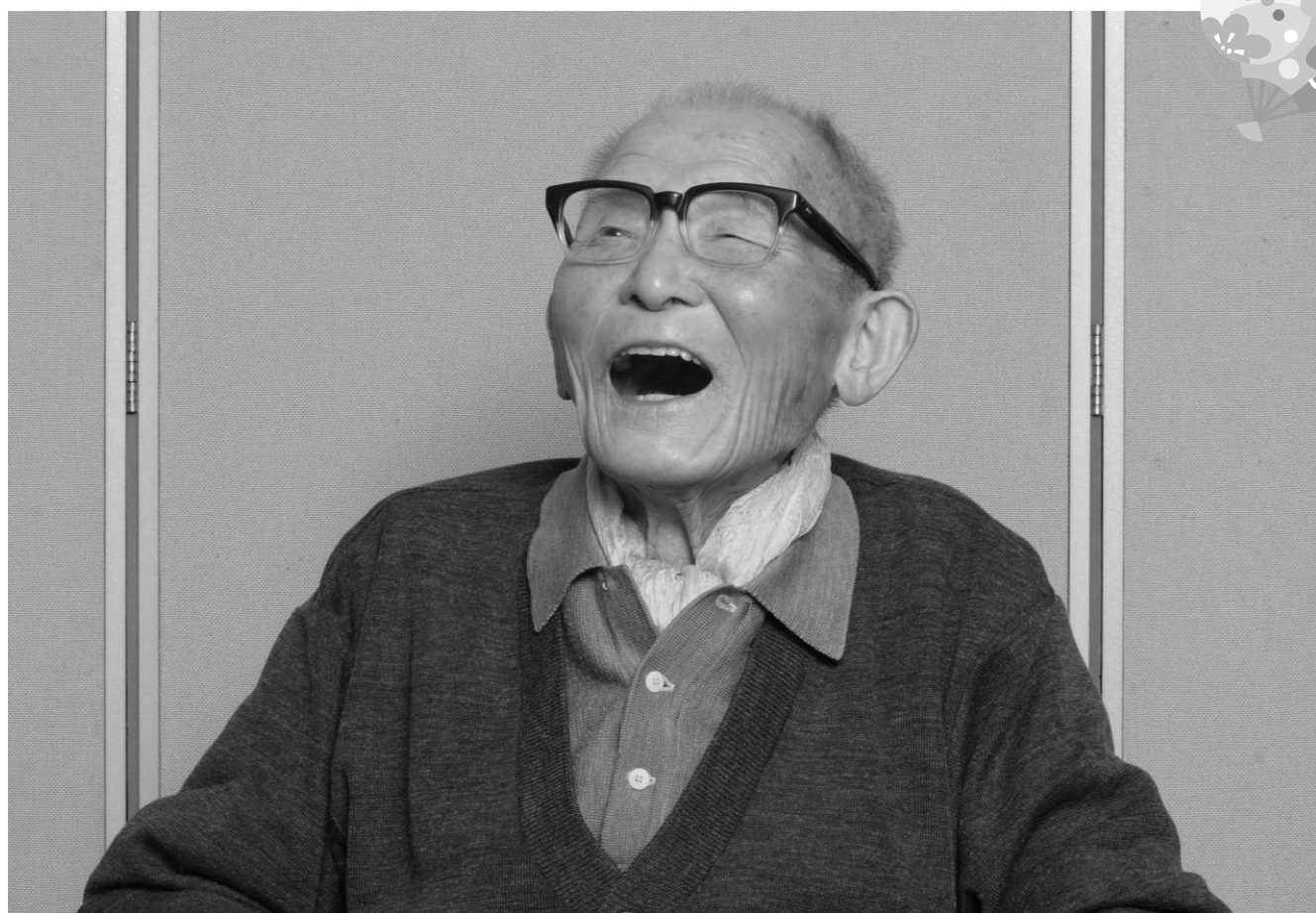
いきいき♪

活き活き ふるさと通信

第12号 2011年2月15日発行【真田地域に全戸配布】

大きな写真で登場したのは、つくし自治会にお住まいの宮島武平さん（98 歳）です。「大勢の方から見守っていただき感謝しています。何だか自分でも 100 歳まで長生きできる気がしています」と話してくださった宮島さん。豪快な笑顔に、まさに「福来たる！」

撮影 スタジオセブン 佐藤和雄



岡保自治会での「お茶のみ会」でのひとこま。左から、小林圓子さん、三井澄江さん、（一人置いて）小林幸子さん、三井睦子さん、三井咲子さん



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！

「中年会」

下横道自治会の女性たちが交流する場



●気の合う仲間と集う

昭和 45 年頃、婦人会活動から少しずつ活動の機会が無くなってきた 50～60 歳代の世代が、気の合う仲間と会う機会を設けるため、一つの会を立ち上げました。それが「中年会」です。月 2 回、午後から下横道公民館に集まり、お茶菓子を囲んでお話を楽しみ、童謡を歌って過ごします。「婦人会」と「老人会」の狭間の真ん中世代にあたるため、「中年会」という名称になりました。



気がつけば今年で 40 周年。仲間達も平均年齢 90 歳になりました。発足時は 18 名で始まり、数々の別れを経て、今は 7 名になってしまいましたが、「気の合う仲間とこうや

って集るのが本当に楽しみ」と皆さん笑顔で話してくれました。

40 年の間にはお茶を飲むだけでなく、「お花」や「大正琴」などの文化活動も 20 年ほど続けていたとのこと。特に大正琴では、15 名ほどのメンバーで始まり、数々の発表会にも参加し、優秀賞を獲得したこともあるほどの腕前でした。その頃は皆さん主婦真っ只中。仕事や家事をこなした後、夜に集って練習を重ねたそうです。

●40 周年の秘訣は「健康」

代表の柳沢百枝さん(93 歳)に永年続けてこられた秘訣を聞くと、「健康と仲良し!!」と答えてくれました。この辺はりんごの産地で、仲間の大半はりんご農家でした。朝から晩までご主人と一緒に働いてきたそうです。日々鍛えられた身体は、90 歳代の皆さんの健康を支えています。

誰かの家に集るよりも、公民館の方が気を使わなくて良いし、皆さんも歩いて来られる場所です。他の自治会からも、いつも楽しそうに集っている「中年会」をうらやましいといわれるそうです。

●健康のもと「笑う」「発声」

柳沢さんが「歌にしようか」と声をかけると、皆さんの手荷物から歌の本が何冊も出てきました。「19 年度(19 年度「JA よりあい広間」の冊子の略)出して」と柳沢さんの指示。「二輪草か古城かどっちがいい?」と選曲のやり取りの後、「じゃあ、古城で!」という柳沢さんの合図で合唱が始まりました。「ま～つか～ぜ～き～わぐ～お～かの～うえ～」

伴奏もないのに、音程はしっかりしていて、リズムも合っています。何よりも皆さんの声がきれいで大きい!しばらく見入ってしまいました。お腹から出す「発声」と、気の合う仲間と「笑う」ことが、「健康」につながっていると思いました。

月に 2 回の「中年会」。できれば毎日でもいいくらいだと笑いながら、皆さんで次の日程を相談されていました。これからも毎月のお茶飲み会がずっと続きますように。素敵な笑顔の集る下横道公民館のお茶会でした。



「中年会」は、通信員 NO.50 堀内浩子さんに
ご紹介いただきました



(左)大正琴の発表会「琴伝流大正琴 第17回発表会」
H9.3.16 東御文化会館にて (右)本日参加の皆さん



行ってきました！



今回は

町の大先輩のお二人にお話を伺いました

地域包括支援センターでは、「お一人暮らし・高齢者のお二人暮らし」のお宅に伺わせていたり、「日常生活や介護保険制度」等のご相談のある場合、ご自宅に訪問させていただいています。日々、地域の方とたくさんの出会いがあり、さまざまなことを教えていただいています。そのような出会いから、今回は2名の方をご紹介します。

柳澤 仲治さん（戸沢地区在住）81 歳

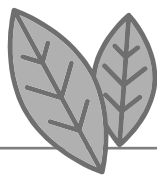


小雪舞う風の強い日、「四日市橋」の雪かきをしてくださっていた柳澤さん。「雪が降るとうれしくて、私は犬のポチのように元気になります。中学生の通学路なので凍っていると危ないからね」と鼻を真っ赤にしながら一生懸命です。頭が下がります。



元気の秘訣は

毎日4kmのウォーキングを欠かさないこと！



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）

岡村 公雄さん（横沢地区在住）83 歳



小学校の教員をされていた岡村さん。農閑期には、月5冊の本を読破しているそうです。

「高齢者の書いた本を読むと私自身勇気づけられます」と、伺う度に本の感想と共に、たくさんのお本を紹介してくださいました。筆者の95歳の母親にも勧めて喜ばれています。その中から2冊をご紹介します。

◆まど みちお（102歳）著

『百歳日記』

◆柴田とよ（100歳）著

『くじけないで』



「貯金」 柴田とよ

私ね 人から やさしさを貰ったら
ここに貯金をしておくの

さびしくなった時は
それを引き出して 元気になる

あなたも 今から 積んでおきなさい
年金より いいわよ

さと さと
古き良き郷、人情味溢れる郷

さと 真田の郷 「みんなのつどい」

●日時：2月20日(日)11時～16時

ニッセイ財団高齢社会先駆的事業

●会場：真田中央公民館

●主催：さなだの郷「みんなのつどい」実行委員会 TEL72-2781(アザレアンさなだ内)

●後援：上田市、上田市教育委員会、上田市社会福祉協議会

●協力：子てまりの会・食生活改善推進協議会・エキスパート珈琲・宮島酒店・入軽井沢館
すが原・真田隆丸屋・風屋とうふ店・真田寿司・ほこほコネクト ほか

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

うどん・パン・おやき・豆腐・お点前 など

●わが町(真田町)ビデオ上映会

●振り合いコーナー

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いたします。

※基金は「真田孝村公」大河ドラマ観覧運動に寄付します。



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

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てられ、
真田一族の闘わりのある史跡を訪ね、真田一族に寄せる
心情を綴った「真田随想録」の著者



第三部
15:00～

みんなで楽しんじゃおう！

ミュージカル：

六文銭の片隅で～11人目の真田十勇士～

出演：ミュージカル劇団ACT MAFIA TOKYO BOWZ

(アクトマフイア トウキョウボーズ)

東京生まれ全国的に活動。演播公演と拠点は大田市。

●真田傍陽線虎線記念展示会 日時：2月10日(木)～22日(火) 11:00～16:00

会場：カフェ&ギャラリー Saan TEL72-8100(アザレアンさなだ内)

真田傍陽線の開通は39年経ち約47年。当時の真田町を再現していただきたく今年も企画40～50年経った貴重な旧写真や等身像展示・提供していただける方を
募っています。



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)

訪問記



おらが村の一番

明るい笑顔で迎えてくれた、角間自治会の倉島典男さん（84歳）。この人の日常生活の行動が、高齢化と過疎化の進むこの村に一筋の活性化を生み出している。

高齢にもかかわらず、村の中心となり前向きに、何事につけても明るく温かい雰囲気にしてくれる。高齢者の買物や弱者には、自分から手となり足となって心より応援してくれる。農繁期の人手不足の要望にも快く引き受けて、てきぱきと処理される。区民から親しまれ、倉島さんの居るところには、いつも笑いと活力がある。

八十路にして区の役員、それに今年は長寿会長として区の屋台骨を支えている。衰退する村の中であって、よき指導者であり、村の太陽であるとの声が聞こえる。短時間の訪問でしたが、倉島さんの活力あるお話に感動しつつ、いつまでもお元気で活躍されることを伝えて席を後にしました。（通信員 NO. 49 若林幸正）

この記事は、通信員から投稿いただきました



気になるあの店

ティー&カレーハウス

イラム
I R A M

菅平高原 菅平 1223-5760

TEL 74-2764

天狗ゲレンデを左手に見ながら少し進むと「イラム」があります。店名はネパールの地名。そこで採れる貴重な紅茶「イラム茶」が、自慢のメニューの一つです。チャイやダージリン、コーヒーの品数は多数！専用のポットや茶こしは、兵庫県の紅茶専門の喫茶店から取り寄せたというこだわりのものです。

食事メニューも豊富で、カレーやピラフ、ハンバーグのほか、常連のお客様からの要望で、家族用に作っておいたシチューをお出ししたのをきっかけに定着した「チキン田舎シチュー」も好評です。

真田町生まれのご主人と信州中野生まれの奥様が結婚し、28年前に自宅を改築して、奥様がお店を始めました。かつて、店の向かいのグラウンドでラグビーの練習後毎日通ってくれて



いた学生さんたちが、卒業後も仲間と来店してくれ、その後も奥さんや家族を連れて来てくれるのはとてもうれしいと話していました。

店内には 26 年前から使用しているフィンランド製の薪ストーブがあり、ご主人の手作りという椅子や木彫りの置物なども置かれてあります。親子 2 代で常連という方も多いのは、お店の温かな雰囲気と奥様の人柄に惹かれてでしょう。

CAFE & GALLERY



Seam

～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...

カンリーハウス 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14回◆

荒木 克子さん(真田自治会在住)をインタビュー!!!

私は仲間たちと「大福会」というお茶のグループをつくり、15名ほどのメンバーで、茶道の作法を学び合ったり、お茶を楽しんだりしています。ときどきイベントに誘われ、皆さんにお茶をお出しして、ちょっとしたくつろぎのひとときを提供し、喜んでいただいています。

毎年、枝垂れ桜の見頃となる4月の下旬には、長谷寺さんをお借りして、ささやかな「お茶会」を開催しています。10年くらいになるでしょうか。毎年楽しみにして下さる方もいらっしゃると思います。普段着でお茶が楽しめ、見事な桜と出会えます。よろしかったらどうぞお越し下さい。「小さな福」も持ち帰れると思います。



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
52名

★サポーターの声★

全12回の「民語・伝説をたずねて」を計画しております。この特徴は民語・伝説の出どころを訪ねて、その場所の写真とコラムによって読者の興味を引きつけ、真田地域の昔のロマンを「真田活き活きふるさと通信」を通じて読者に紹介したいと思います。(若林幸正さん)

新たな通信員のご紹介

(2011年2月7日現在、敬称略・順不同)

(51) 沼沢成一

(52) 青木妙子

編集後記 ●寒さが厳しいですが、厳しさを乗り越えないと素敵な花を咲かせられないこともいっぱいありますよね。[小林彰]

●今年も2月にSaanaで、真田傍陽線の廃線記念展示会を行います。懐かしの写真を見て、今の風景と比べてみてください。懐かしい気持ちになったあとは是非喫茶 Saana でひと息を。[田中晋]

●「中年会」でお会いした皆さんは、お互いの気心もわかり、仲間を気づかって、和気あいあいの交流会でした。自前の奈良漬・野沢菜の炒り煮・煮豆など、心のこもったお茶うけ、ごちそうさまでした。これからも長続きするよう願っています。[大野幸子]

●2月20日の「真田の郷 みんなのつどい」には多くの皆さん、お出かけ下さい。昨年好評だった、ギャラリーSaanaでの真田傍陽線廃線記念展示会も是非ご覧下さい。[田中文字子]

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 活き活きふるさと通信」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3月15日の発行です。