

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14号 2011年4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、真田自治会の中島さんご一家です。2月20日開催の「みんなのつどい」会場にて撮影しました。お父さんも朗らかで、笑顔の絶えないファミリーです。

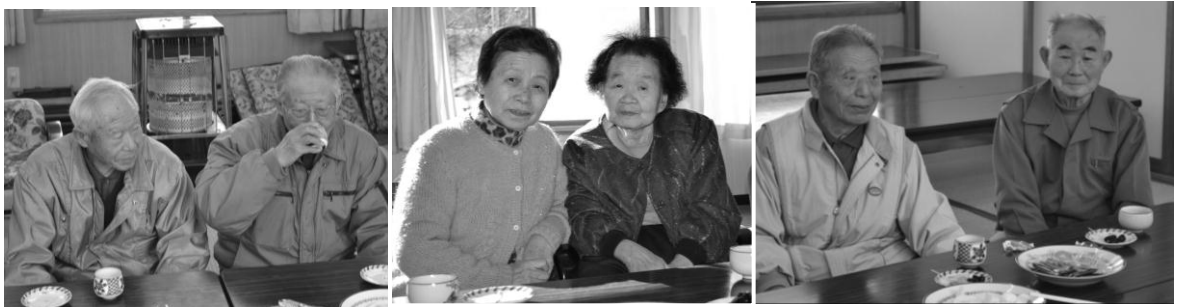
撮影 スタジオセブン佐藤和雄



角間自治会での「お茶のみ会」のことこま。

左から、

倉島典男さん
倉島光男さん
飯塚光江さん
飯島久子さん
永井孝男さん
倉島庄司さん



東日本大震災及び長野県北部地震で、お亡くなりになりました方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に心から御見舞い申し上げます。【6頁に関連記事】

亡くなられた方は12都道県で1万2,494人、行方不明者は1万5,107人です（4月6日現在）

「横道の十九夜講」



●石像と観音様

傍陽地区の横道(下横道・中横道・上横道各自治会)には、十九夜様と呼ばれる石像が祭られています。菅平への道と保科(長野市)へと通じる峠道が分岐する辻にはほこらがあり、観音様が安置されています。この観音様は如意輪(によりん)観音で、地元では女性の神様、安産の神様として信仰されています。

●大世話人とお祭り

遡ること104年。観音様は明治40年に祭られ、当時は下横道自治会の有志が祭典を仕切っていたそうです。その後、昭和17年に横道3自治会が協力する現在の大世話人という当番制ができました。その頃は、毎月19日に「おやき」などを持って

各家庭からお参りすることが習慣となっていました。いつしか毎年3月19日を十九夜講と呼ぶお祭りとして、横道3区で行なうようになりました。

これは十九夜様をお祭りするもので、公民館に当番(大世話人)の女性が集り、祭壇を作って如意輪観音の掛軸をかけます。そして、鉦(かね)をたたいて、節をつけて念仏を唱えます。お念仏の内容は、お産について「お清め」の意味合いのものが多く含まれていて、30番まで唱えるそうです(約20分)。

その後、当番の方々が準備した食べ物や団子を食べながら談笑したりして楽しめます。

「横道の十九夜講」は、通信員 NO.50 堀内浩子さんにご紹介いただきました



「どんぐりの会」の春



(写真上)如意輪観音(上)と、普段の十九夜様

(中央)今年の大世話人の皆さん。左から、堀内幸子さん、堀内洋子さん、堀内ラダさん、清水さと子さん

(下)下横道公民館での「お念仏」の様子



3月9日(水)、真田町保健センターにおいて、親子サークルどんぐりの会の「お別れ会」がありました。平成19年度生まれの子どもたちは、4月から幼稚園や保育園に通うこととなり、どんぐりの会からは卒業です。

お別れ会では、3班に分かれてにぎやかに出し物を披露したり、卒業となる親子が自己紹介しながら一言ずつ感想を述べました。胸に手造りのメダルをかけてもらい、照れたり自慢したりとみんなうれしそうです。大きな声で「4月から真田保育園に行きます。頑張ります」とあいさつをしたお友達もいました。

また、1年間お世話になった「子でまりの会」の皆さんにお礼の言葉やプレゼントを贈り、ボランティアの皆さんも大喜びでした。



行ってきました！



今回は
「おたっしや教室」です

上田市ではおおむね 65 歳以上の方を対象に、足腰の衰えを防ぐための支援として「おたっしや教室」を各地域で開催しています。健康運動指導士の上谷早人先生による体力測定と、日々の運動を教えてください。



【準備運動】

足の付け根を叩いてほぐします。



【30 秒間開眼片足立ち】

開眼でもなかなか難しい！



【じゃんけんゲーム】

測定終了後は、じゃんけんゲームで盛り上がりました。大笑い！



【5 m測定】

皆さん真剣そのもの！



【握力測定】

皆さん力が入りました。



お達者教室に参加された皆様の感想は、「先生の話がとても面白かった。生活の中に運動を取り入れていきたい」「運動機能測定で自分の体力がわかって参考になった」等、体力維持・向上の大切さを実感されたようです。

頑張りすぎず、毎日の体力維持の継続が、家庭での運動のポイントです。毎日続けて一年後の自分が元気でいられるように、おたっしや教室で学んだ体操を行っていきましょう。

おたっしや教室の参加は、自治会ごとに地域包括支援センターにお申込みいただいております。

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
☎ 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)



角間地区での教室



横沢地区での教室



入軽井沢での教室



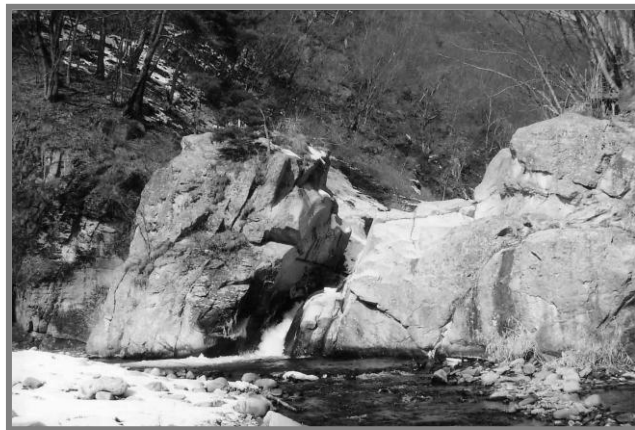


民話・伝説の里をたずねて【2】

文／若林幸正（通信員 NO.49）

千古の滝といたずら河童

◎横尾自治会



横尾の西はし傍陽川に、大岩のまん中を樋のように落ちる滝がある。滝つぼは(すり鉢状)となっており、両方の岩の上には、水上様を祭った祠があって、ここで雨乞いをする

と雨が降ったと言う。
この滝つぼの主として河童が住んでいた。あるとき傍陽村の清七さんが飼っているかわいい馬子(太郎)をつれて、千古の滝へやって来ました。すると突然いなないた太郎は、後足をけってとび上がりました。滝つぼの主の河童が、太郎のしっぽ引っぱって、滝つぼに引きこもうとしたのです。太郎がとびはねたとき、しっ

ぽにつかまっていた河童の頭の皿の水がこぼれてしまい、河童は神通力をなくしてしまいました。びっくりした太郎は、一目散に家をめざしてかけ出しました。「ヒヒーン」という太郎の声に、清七さんのおかみさんがおどろき、太郎のしっぽにつかまっている河童をみて、柄杓で力いっぱいたたきました。すると柄杓についていたひとしずくの水が河童の頭の皿におちて、河童は力をとりもどして、命からがら逃げ帰りました。これにこりて河童は二度と子供の水浴びにいたずらしなくなりました。

そして、千古の滝は、子供の天国になりましたとき。

ひとくちメモ

- ◇千古の滝の所在地
上田市真田町長横尾
(写真:2011年2月6日撮影)
- ◇平成14年 千古の滝周辺整備事業完成
- ◇参考文献
「横尾の今昔」…文献の中で【腕かくし河童】も紹介されている。
「さなだの民話」
「真田郷の民話」
「長村誌」



黒澤正憲前理事長 胸像建立委員会のお知らせ

来年(平成24年)は、社会福祉法人恵仁福祉協会が創立20周年という節目を迎えます。法人理事会・評議員会を中心とした有志で、黒澤正憲前理事長先生の偉業を顕彰し、その名声を後世に伝え、今後ますます法人運営が地域と共に資することを念願し、胸像建立などの記念事業を進めるため、募金活動を行う運びとなりました。委員会の役員構成は下記の通りです。この趣旨に賛同される方は、是非募金にご協力を頂きますようお願い申し上げます。

実行委員長	箱山好猷	(旧真田町長)
募金担当責任者	柄沢 衛	(旧真田町助役)
副責任者	小林豊明	(真田商工会長)
胸像制作担当責任者	堀内章三	(株)三葉製作所取締役会長)
副責任者	宮島 渡	(恵仁福祉協会常務理事)



募金単位 …1,000円を一口とします。

★広告募集中★

3か月 3,150円(税込)

3か月 6,300円(税込)

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)



大久保一人さん (89歳・大日向自治会在住)

大久保さんが自分史「オチコボレの兵隊」を執筆したとお聞きし、約束した真田図書館を訪ねると、一生懸命読書の最中でした。

自分史の執筆のきっかけをお聞きすると、「私と共に戦地に向かって、空しく命を落とされた戦友達を弔う気持ちと、少しでもたくさんの人達に知っていただけたらと思って、私の戦争体験を書きました」と語り、声をふるわせておられました。

昭和19年3月の召集令状から始まり、当時の戦争状況や大久保さんの苦勞と奮闘がみられます。オチコボレの兵隊は、敗

戦の二等兵のままでショボショボと故郷、長村大日向区へ帰ったと結んでいます。戦後は大日向で、山林の仕事、野菜栽培にと第二の人生も苦勞の連続でした、としみじみ語ってくれました。最後に編集に御尽力された前公民館長、藤澤庸助先生の助言に御礼を申し上げておられました。いつまでもお元気で活躍されることを伝えて図書館を後にしました。

※ 「オチコボレの兵隊」の本は真田図書館で閲覧できます。(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

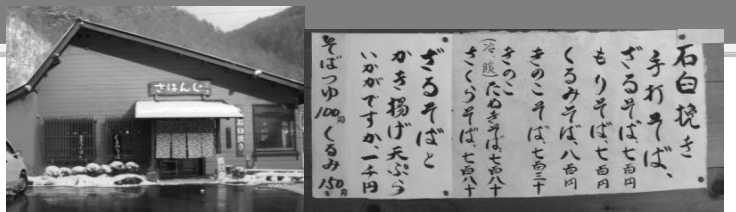


気になるあの店

食堂 茶飯事

TEL 72-3356

営業時間：原則昼間のみ(土、日はこれにあらず) 定休日：火曜日



国道144号線を菅平高原に向かう途中の大日向地区の、右側に食堂「茶飯事」があります。

29年前、末っ子の娘さんが保育園に上がるのをきっかけに、調理師免許を持っていた奥様が始めた食堂です。この店を始めた29年前はまさにスキーブームの真っ最中。当時はコンビニもなく、食事できるような店も多くなかったためにとっても賑やかだったそうです。ご主人は6年前に早期退職し、手打ちそばを担当しています。

この日いただいた「くるみそば」は絶品！手打ちそばはもちろん、こだわりのそばつゆもおいしく、そば湯までおいしく完食しました。謙遜している控えめなご主人の性格が出ているような、優しい味でした。次に来るときには奥

様のラーメンをいただきますと約束しました。

奥座敷のふすま絵を見せていただきました。従弟の画家の作品で、それは存在感があり圧倒されるような作品でした。もう一つ、趣味人でもあるご主人の陶芸の作品が店で展示販売されています。店の裏に窯を持ち、器がそばの味を一段と引き立てています。



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)やスイーツもご紹介します。

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…

カンパニア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/>



3.11 東日本大震災によせて

私たちができること



壊滅的な被害を受けた東北沿岸

被災地では・・・

- ▼治療ができずにただストーブの前に座っている高齢者が避難所にたくさんいます。
- ▼プライバシーが確保できないまま3週間も避難所生活をしている現状です。
- ▼1万数千人の行方不明者を懸命に捜索している自衛隊や消防団がいます。
- ▼自身の家族が行方不明の状態の被災者なのに、介護施設で入居者のケアをしている職員がいます。
- ▼情報の不安定な時期に、悪質なチェーンメールなどで、不安をあおる現状があります。
- ▼甚大な被害の隣では、日常の何ら変りらない生活が営まれている現状もあります。
- ▼原発被災による風評被害による農家の大打撃があります。
- ▼各地、各団体で募金活動が展開されています。
- ▼移動や輸送手段として、自動車が不足しています。



今私たちができることを、
具体的な行動に移すことが大切です。



アザレアンさなだでは、東日本大震災に伴い、職員や関係者様から募った支援金を元に、福島・宮城・岩手県の各小規模多機能施設などに、下着類、栄養食品、保存水、野菜、果物などを2トントラック満載にした支援物資を届けました。

被災地それぞれのエリアや避難所毎に問題が全く違う状況、それも日々変わっていく中で、情報を冷静に収集・整理しながら、長期的な支援を皆様のご協力を得ながら続けていきたいと思ひます。

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

55名

編集後記 ●3月におきた東北関東大震災。新聞を読んでは“涙”、ニュースを見ては“涙”の日々です。私達にできることは??? 無理をせずに長く続けられる方法を考えていきましょう。[田中文字子] ●震災は本当に考えさせられます。避難単位は“地域”“集落”が重要で、それぞれの避難場所でも地域の絆が支えあいの源になっていると聞きます。集落は無くなってしまっても、絆は残り、人々が助け合っていく姿に感動し、地域の重要さを感じました。真田の絆を持って出来ることを考えていきましょう。[田中晋] ●義援金・物資を受け付けていた折、真田地域の皆さんから沢山のご協力をいただき、とても温かい気持ちになりました。震災と真田の絆について自分自身、何ができるのか考えていきたいと思ひます。[勝俣ゆかり]

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“いいところ取り”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 kavaraban@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5月15日の発行です。