

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

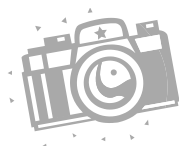
第15号 2011年5月15日発行【真田地域に全戸配布】

大きな写真で登場したのは、明るく元気な真田中学校の新一年生！男子38名・女子46名が全員集合した、4月20日（水）のお花見給食会でのひとこま。未来を担う若人達よ！！ピースサインがよく似合います！！

【5ページに関連記事】



今年の真田中1年生の編成は3クラス。少し肌寒く感じるお天気の中、楽しそうに
おいしそうにお弁当を食べていました。皆さんいい笑顔ですね。



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。

地域ふれあい事業 上原自治会の「いきいきサロン」



●井戸端会議のような楽しい時間

桜の花が上田城から真田地域に広がり始めた 4 月 19 日(木)。「お花見を兼ねてお昼をご一緒しませんか?」と誘い合って、月に一度の「いきいきサロン」が上原公民館で行われました。対象は上原自治会に住む 65 歳以上の方々です。

上田市社会福祉協議会のサービス【一緒にまちづくりを】の一環の「地域ふれあい事業」として、民生委員と福祉推進委員が連携を取り、真田地域自治センターから赤羽保健師さんと、真田包括支援センターから島崎所長さんをお招きして、ゲームや体操、福祉相談などを盛り込んだ楽しい時間を過ごしました。

福祉推進委員の飯島さんは、「今日は 14 名の方にご参加いただきました。井戸端会議みたいに皆さん



左より、福祉推進委員の飯島さん、民生委員の倉島さん、福祉推進副委員の飯島さん

が気軽に来られるような雰囲気づくりを心がけています」と話してくださいました。

●いきいきサロンの過ごし方

10:30 ゲーム(お手玉ゲーム)

11:00 保健師さんのお話
「介護予防について」

11:30 歌を歌いながら
体操「やまだのかかし」

▼ゲームの表彰式



優勝!!



準優勝



ブービー賞

12:00 昼食

あいにく外は雨。桜の花もつぼみなので、話の花を咲かせました。



【運動器の機能向上教室】のお知らせ

高齢期でも、筋力は鍛えれば向上します。また、運動は筋肉や骨が衰えないように行うだけでなく、呼吸や心臓など循環器にいい影響を与え、能や神経をよい状態に保ちます。毎日、積極的に体を動かして筋肉の貯金(筋)をしましょう。

会 場… さなだクリニック 2階

日 時… 毎週水曜日午後・土曜日午前 2時間程度(5月中旬から開催予定)

内 容… 3か月間続けて初回時のデータと比較し向上度合いを計ります。

費 用… 一回 450 円 (送迎費込み)

お問い合わせは、真田地域包括支援センターへ ☎72-8055

行ってきました！



今回は

「童謡・唱歌の会」「コカリナ・がちょうの会」です

今回は、地域包括支援センターのある「真田総合福祉センター」で行われている、地域の皆さんの活動をご紹介します。ボランティア養成事業の一環として、また楽しみを見出すための活動です。

【童謡・唱歌の会】

結成して約1年が経ちました。参加者は20数名で、月1回活動されています。エレクトーン講師の平林先生の伴奏に合わせて、童謡・唱歌の歌声がセンター内に流れ、とても楽しい雰囲気です。

たくさんの参加者が声を一つにして、素敵な合唱を奏でます。数少ない2名の男声は、合唱のアクセントになります。先生の伴奏に合わせて、素晴らしい歌声が一時間ほど響きました。



参加者の声

- ★「歌を歌っていると若返ります。とても楽しい」(箱山さん)
- ★「嫌なことがあっても、歌を歌うととてもいい気持ちになります」(山口さん)
- ★「こういう場所があるのは有難い。自分の年回りを見たら、今年は積極的に物事をやった方がいいということなので、積極的に参加している。年齢を重ねるごとに皆さんとお話するのが好きになりました」(堀内さん)



【がちょうの会】

「がちょうの会」はコカリナの会で、参加者は5～6名です。週1回集まっています。坂口久美子さんが発起人となり、平成16年2月に久保武隼先生のもとで結成されました。

コカリナの形が、がちょうに似ていることから会が命名され、今では演奏曲は60曲以上。文化祭や長寿会、いきいきサロン、宅老所などで発表しています。

コカリナの素朴でかわいらしい音が響き渡り、癒しのメロディーが皆さんに好評です。



黄・緑・白など、色とりどりのコカリナで演奏しています。

参加者の声

- ★「新しい曲が演奏できるようになると楽しいです」
- ★「続けることで上達します」



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



民話・伝説の里をたずねて【3】

文／若林幸正（通信員 NO.49）

おの 鍛冶屋と鉈

◎横沢自治会



横沢区の下村に鍛冶村という地名があり、そこに二間四方もの大石があり、その上に金山不動明王が祀られている。ここが鍛冶屋の跡だといわれている。

本原の人が毎日角間山に馬を引いて、薪を取りに来ていた。途中、横沢村のはずれに、一軒の鍛冶屋があり、本原の人は一丁の鉈を打つよう頼んだ。鍛冶屋が云うに、鉈をつくるが、その代わり鉈の出来るまで、毎日お前の取った薪を置いてゆけといった。一年半にも及んでやっとのことで鉈ができ上がった。鉈を渡す時、鍛冶屋はこういった。お

前が山で寝ていても、お前の持って帰る位の薪は楽に取れるとって笑った。男はその鉈をもって山に行き、一眠りをさますと不思議に薪がいつものほど取れていた。よろこんだ男は、毎日山に来て、一眠りして、薪を持って家に帰ったという。

ある日鍛冶屋にたち寄って見ると、もう鍛冶屋は死んでしまっていた。不思議なことに山に入った日は、天気がよくてもいつも霧が下りてきたとゆう。そのことが真田公に聞えて、その鉈は真田家の家宝となったと伝えられている。

ひとくちメモ

- ◇鍛冶屋跡(金山不動明王)の所在地
真田町長横沢自治会
横沢自治会の小宮山嗣雄氏宅前
- ◇金山不動明王祭事（金山祭）
毎年春 3月8日
小宮山家先祖祭
（関係者9戸）
- ◇金山不動明王祠撮影
平成23年4月
- ◇参考文献
「真田郷の民話」「長村誌」

☆数字で見る真田の新入生☆ 合計261名

平成23年度の真田地域の保育園から中学校までの新入生の人数です。
(社会福祉法人恵仁福祉協会調査 平成23年4月20日)

さなだ保育園 32名
そえひ保育園 15名
すがだいら保育園 6名
いずみ幼稚園 14名

本原小学校 56名
長小学校 18名
傍陽小学校 14名
菅平小学校 6名

真田中学校 84名
菅平中学校 16名

おめでとう！真田の未来を担う皆さんの健やかな成長を見守っています！



★広告募集中★

1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 (Tel.0268-23-7313)

旬の顔をインタビュー！



表紙に登場した、真田中学校の新入生 84 名を代表して、今回は 1 年 1 組のルーム長と副ルーム長にスポットを当てて、未来の真田地域を担う金の卵達の、夢と希望を伺いました。

●副ルーム長

高野和奈さん
(本原小学校出身)

Q 中学生になってやってみたいことは？

「勉強をたくさんして良い高校に入りたいです。部活(バレー部)も頑張る大会で勝ちたいです」

Q 副ルーム長になったきっかけは？

「立候補しました。クラスのために頑張ります」

Q 今日のお花見給食会はどうでしたか？

「桜の花が少ししか咲いていなかったけど、お弁当がおいしかったです」



●ルーム長

倉島文也くん
(長小学校出身)

Q 中学生になってやってみたいことは？

「小学校の時から野球をやっていたので、中学でも野球を頑張りたい」

Q 10 年後は何をしていると思いますか？

「大学生をやっています」

Q これからの夢や希望は？

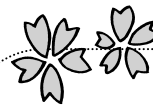
「あまり考えたことがない…」という、とても慎重派の倉島くんでした。



●担任 小林充明先生(学年主任)

今年の一年生は、とにかく明るく元気がいいです。また、相手の顔を見て人の話をしっかり聞くことができます。集会で決定した事を実行に移す行動力も素晴らしいです。

4 月 19 日に、ほこほコネクト様(長谷寺内)からのご依頼で、東日本大震災の被災地子ども達に贈る物資(文具・お菓子など)の袋詰め作業や、メッセージカードの作成を行なったのですが、心のこもったものがたくさんできました。今後の成長が楽しみです。



旬のニュース

4月24日(日) 午前10時から午後2時まで「長谷寺」(真田町長)にて、大福会主催で“山寺の茶会”～しだれ桜の下で～と称したお茶会が催され、楽しいひとときを過ごしました。



CAFE & GALLERY



Saan

～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…

カントリーハウス 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15回◆

滝沢 博文さん(石舟自治会在住)をインタビュー!!!

私の名前ですが、「腹話術師のヒロ・タッキー」のほうで、ご存知の方が多いのかも…。腹話術を学び、披露するようになって20年ほどになります。2年ほど前、腹話術に本格的に取り組もうと、本場のアメリカへ2週間修行に出かけました。腹話術の最大規模の世界大会「ベント・ヘブン・コンベンション」で主催者に声を掛けられ、飛び入りで英語にて披露。以来「ヒロ・タッキー」を名乗っています。

去年は、敬老会や子ども会、社会福祉施設などにて、年間約90か所で公演。「腹話術のおもしろい世界、感動の世界を伝えること」をモットーに、海外でもその国の言葉で披露することが目標です。本業ですか?それは自営の社会保険労務士です。



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

読者の交差点



▼5月22日の真田町会総会の際に、1月以降お送りいただいた通信の残部を、出席会員の希望者に、閲覧または配布しようと思っております。地域のいろいろな方たちの様子や動きが分かりますので、きっと喜ばれると思います。

(東京真田町の会 山口元彦さん)

編集部より…ありがとうございます! 通信を通して、ともに真田の郷づくりを目指していけたらと思います。

編集後記 ●すてきな歌声とコカリナの音色にさそわれ取材させていただき、心癒されました。私自身、子育てが趣味?ではなく、今から好きなことを見つけ続けていけたらと思います。[坂田睦子]●公民館に集っての行事は、地域に暮らしていく方々にとって大変大きな役目であると思います。「いきいきサロン」「敬老会」「児童会」など多種多様に対応できる砦的存在です。地域の皆様、公民館自慢(設備や行事など)がございましたらお寄せ下さい。新中学生の明るい笑顔がとても印象的でした。この通信がお手元に届く頃には、桜は花から新緑へ移っていると思います。新しいスタートをしっかりとされた84名。「かりがね精神」をもって、心も身体も大きく成長してください!! [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6月15日の発行です。