

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♪

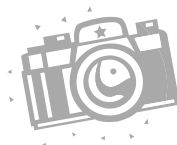
活き活き ふるさと通信

第19号 2011年9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角間のお茶のみ会に集う皆さん。いつも大勢参加され、とてもまとまりのある地区です。皆さん、いい笑顔！！



6月下旬の梅雨の晴れ間、角間で以前からご希望のあった「青空お茶会」を行いました。気持ち良い～！



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。

上原地区に地域交流スペース完成！

8月1日、上原地区に地域交流スペースがオープンしました。名称は、皆様からのアンケートをもとに、「いこいの郷」に決定しました。

●開館曜日は月～金（祭日は休館）

●開館時間は10時～16時

（1日でも30分でも。好きな時間にお越しください）

●活動費として1回100円をご持参下さい。

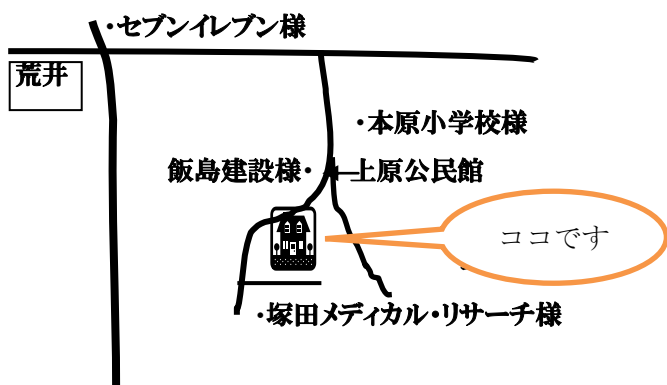
1日お過ごしの方はお昼をご持参ください。

参加者がやりたいことを行うスペースです。

老若男女どなたでもお越しください。



マッサージ
チェアと、美
味しいコーヒ
ーを用意し
てお待ちし
ております！



◇お問い合わせ先
「アザレアンさなだ」
電話 72-2781 有線 2111



開催報告

認知症の人を地域で支えるために★

平成23年8月26日（金）に真田中央公民館で、真田グループホーム運営推進会議メンバーで元真田自治会民生児童委員の松井文雄さん（写真右）を講師にお招きし、「認知症の人を地域で支える」セミナーを開催しました。金曜日の夜にも関わらず、30名以上の方々に足を運んでいただき、認知症の方の見守りネットワークや住民アンケートなどの真田自治会の先駆的な活動に熱心に耳を傾けました。

高齢者や認知症の方を支えていくためには、地域の理解と行動力が不可欠です。しかし、地域の方々の理解を深めていくには、少しずつそして定期的に



松井講師

話を進めていかなければ浸透しません。地道に確実に展開することが大切です。まずは、認知症についてしっかりと理解して、ご家族に認知症の方がおられるところは抱え込まず地域に助けを求められるようにすることが大切です。「向こう三軒両隣」はいざというときに最も頼りになるものです、と松井さんは話します。

また、後半はお越しいただいた方々の抱える悩みや疑問などを発表していただく意見交換会へと移行し、充実した雰囲気の中で終了しました。次回は、10月と11月に予定しています。今後とも皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

意見交換



堀内美祐子さん



島崎真知子さん



倉嶋勝夫さん



渡辺行子さん



宮島 渡

行ってきました！



今回は

「長寿会女性部会」の活動です

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**
(総合福祉センター内 社会福祉協議会)

長寿会は「仲間づくり・健康づくり・生きがいづくり」の場として、また地域の担い手としてその役割はますます大きくなっています。特に、会員の過半数を占める女性会員の活動は長寿会活動の発展、活性化のために重要な位置を占めています。女性部会では、9月10日に開かれた「ふれあい広場 in さなだ」で、お手玉・あやとりづくりとようじ入れづくりといった昔遊びのコーナーを担当しました。今回は、その下準備として各地域の女性部役員21名とボランティア有志2名が参加していた8月29日（月）の活動をレポートします。

【あやとりづくり】

色とりどりの毛糸であやとりを編みました。皆さん手馴れていて、短時間でたくさん出来ました。



【お手玉づくり】

お手玉は鮮やかな和柄の布で、一つひとつ採寸し、手作りします。かわいいお手玉が次々と完成！



【ようじ入れづくり】

画用紙を切り抜いてようじ入れを作成します。型どおり切り抜くのが大変そうですが、皆さん楽しそうに作っていました。



参加者の声

★長寿会は初めてで、大役をもらって戸惑っていますが、皆さん積極的に参加して下さいって助かっています。今回の準備は一人では出来ないことなのでご協力いただけることが有難いです。大震災がありました、人と人との絆とか関わりが大切だと感じています。長寿会も今まで以上に地域の絆を大切に出来たらいいと思っています。(牧野副会長)

★女性部がこんなに準備をしたり、参加者が多いとは知らなかったです。長寿会の力は大事だし、地域の役に立って活躍していると思います。準備に参加するのが楽しいです。

★今年で役員2年目で、やっと要領がつかめるようになりました。よい勉強をさせてもらってとても若返りになります。皆さんの役に立てばいいと思って参加しました。

★不器用なので苦戦しながら、ようじ入れを作っています。大変だけど得るものはあります。

★とても大変な作業だけど、はさみで色々作成できるのが楽しいです。今年初めて長寿会に参加しましたが、いろいろな人と話が出来るのが楽しいです。

皆さん、笑顔が素敵です！

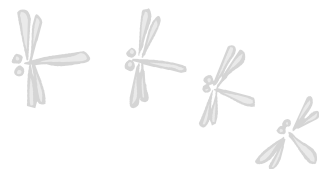


取材を終えて・・・

長寿会は「ふれあい広場」でスタッフの昼食づくりも担当し、当日は350食のちらし寿司を調理していただきました。遊びも食事面からも毎年盛り上げていただいています。この様に地域の皆様のご協力によってふれあい広場が開催されています。ぜひ多くの方々に関心を持っていただき、人と人との関わりを持ち、真田の「絆」がより一層深められることを願っています。

シンポジウムのご案内★真田の郷づくりのために！

住民・社協・施設・行政の協働による コミュニティづくり



(ハイブリット・ケアで目指すもの)

- ◆平成 23 年 9 月 17 日(土)
13:00～16:00
- ◆真田中央公民館 大ホールにて
上田市真田町長 7199-1
- ◆定員 200 人

平成21年10月から行っている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」について、中間報告を兼ねて皆様からのご意見・提案を汲み上げるためにシンポジウムを開催します。お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

参加無料

13:00 開会あいさつ

13:10 講演 日本福祉大学 教授 平野隆之氏

14:20 事業報告 ニッセイ財団高齢社会先駆的事業

14:40 実践報告

- ① 上田市社会福祉協議会の立場から
- ② 真田包括支援センターの立場から
- ③ 宅幼老所事業者の立場から
- ④ 利用者家族の立場から
- ⑤ 真田自治会の立場から
- ⑥ 真田生き生きふるさと通信員の立場から

進行 社会福祉法人恵仁福祉協会 常務理事 宮島渡

16:00 閉会



平野隆之氏
（「ハイブリット・ケアの展開と
新たな地域づくり」委員長）

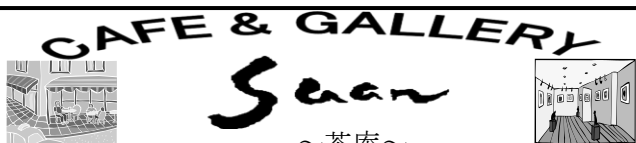
主催 社会福祉法人 恵仁福祉協会

共催 財団法人 日本生命財団

後援 上田市、上田市社会福祉協議会、上田市教育委員会、東信ジャーナル社、トミー企画

◆問合せ先 「ニッセイ財団高齢社会先駆的事業」事務局
☎0268-72-2781 有線2111

たくさんの方のご参加を
お待ちしております！



～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)やスイーツもございます。

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/>

気になるあの店

おしゃれハウス

AYUR (アユール)

TEL 72-1553

営業時間 10:30~18:30

(土・日・祝日 10:30~18:00)

定休日 月曜日



7月5日にオープンしたばかりの店内は、アロマの香りが漂い、穏やかな気持ちになれます。子ども服からヤング、シニア向けの服も豊富に揃っていて、「一人では入りにくいのではないか」という心配は無用。取材の日も、常連の小学生がアクセサリを楽しそうに選んでいま

ました。びっくりするのは値段の安さで、「真田町価格です」とオーナーの長瀬亜由美さんは語ります。

長瀬さんは、アロマコーディネーターの資格を持ち、自宅でアロマセラピストやオイルトリートメントのお仕事をされていましたが、

その時にアロマ関係の商品が欲しいというお客様の声を受け、それならば真田町にはない洋服屋さんにもしようと、このお店を開きました。

これからはパワーストーンの手作りコーナーも充実させていくそうです。アロマ体験にも力を入れており、9月も「アロマ手づくりボディシャンプー」「アロマ美白ローションづくり」などの教室の参加者を募集しています。

年齢を問わない豊富な商品は見ているだけで飽きません。まさに「ちょっと気になるあの店」は、気兼ねなく入れるサロンのようなお店でした。



災害に備え大勢の住民参加で訓練！

中組自治会防災訓練



平成23年8月28日(日)午前8時、傍陽中組自治会ページング放送(有線放送)で、大雨による傍陽川堤防決壊の恐れを想定し、要支援者・高齢

者独居の方々を含む自治会住民全員の避難訓練が実施されました。最終避難場所は「西部コミュニティー」。およそ200名の住民の方々が、各班ごとにまとまって避難されました。



★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

(TEL 0268-23-7313)

おらが1番!

真田に住む方々の“プチ自慢”を聞く ◆第19回◆

町田 洋子さん（真田自治会在住）をインタビュー!!!

私は、お花を習って4年目になります。雑誌にお花の先生の作品が載っていて、それを見たときにその素敵さの虜になってしまいました。たまたま、お知り合いの工芸家の方よりその先生が弟子を取っているというお話を聞き、すぐに伊那地方のお住まいにお電話を入れ、弟子にさせていただきました。

主に山野草を活けます。花器とお花は自分で用意して持参します。最近では、自然を守ろうと思い、我が家で山野草を育てるようにしています。奪ってしまった花の命が、咲いていたとき以上に輝くように、と願いながら活けています。

片道2時間ほどかけての習いごとですが、季節の移り変わりも楽しみです。

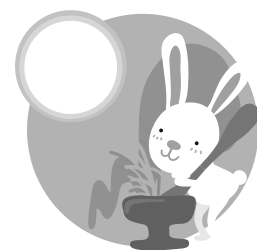


**一緒に真田のまちを
再発見しませんか?**

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



◎お詫び

前月の第18号（8月15日発行）の「民話・伝説の里をたずねて【5】」の「ひとくちメモ：参考文献」において誤りがありました。正しくは、「真田卿の民話」「続真田卿の民話」（宮島清著）です。訂正しお詫びします。

編集後記 ●台風の被害は紀伊半島中心に甚大なものでした。日頃の備えだけではどうしようもない事態になってしまう昨今の自然災害。復興の支えとして人と人とのネットワークは何よりも心強いと思います。ふるさと通信がネットワークの架け橋になれるように皆様のご意見後要望をお寄せいただければ幸いです。【田中晋】

●3月の震災から半年、ようやく明るいニュース聞こえてくる今日この頃。しかし、台風12号がまた大きな被害を残していきました。今年は「想定外」という言葉を多く聞きましたが、災害は想定内では起きません。そして、自然は想定できないということを人間は知るべきです。防災訓練も火事だけでなく地震や土砂災害など、いろいろな想定が必要になると感じました。【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 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10月15日の発行です。