

真田

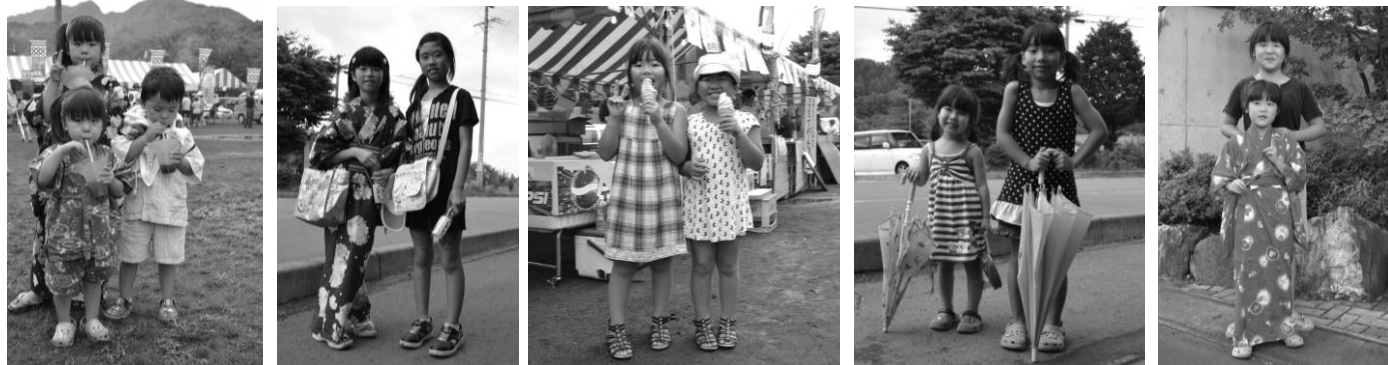
真田で楽しく！元気に！暮らしたい人のための月刊フリーペーパー

いきいき♪

活き活き ふるさと通信

第20号 2011年10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、大正10年生まれの羽田ユリ子さん(90歳)、大畑サテライトにお住まいです。玄関が付いた個室はユリ子さんらしいしつらえになっており、ゆっくりとリラックスできる空間です。その部屋の真ん中で、ユリさんは優しい笑顔で住まわれています。10月2日の「いきいき祭り」ではこんな笑顔を見せてくれました！仲良しの娘さんとの2ショットです。



真田の子どもたち！写真左から、傍陽地区の小山凜実(りみ)ちゃん・弘夢(ひろむ)君・結愛(ゆあ)ちゃん／長地区の青木萌加(もえか)ちゃん・古村沙羅(さら)ちゃん／菅平地区の川上華蓮(かれん)ちゃん・聖華(せいか)ちゃん／本原地区の小野塚珠那(じゆな)ちゃん・愛ちゃん／永井佑佳(ゆうか)ちゃん・杏佳(きょうか)ちゃん



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。

真田の歴史を紐解く



文・若林幸正 (通信員 NO.49)

甲陽軍監（合戦之巻）から、真田史料集（校注 小林計一郎）、真田通気（真田氏一族の伝記）、編集者（真田町教育委員会・清水憲雄）の文献に私の私感を交えて編集しました。

真田幸隆 松尾城で村上義清を攻める

天文10年 甲斐の武田信虎、奥信濃の村上義清、中信濃の諏訪頼重らによって、海野軍を包囲された。海野、祢津、望月らは頑強抵抗したが、海野合戦には敗亡し、幸隆らは群馬県岩櫃城に逃れる。

天文15年、幸隆には、武田氏の家臣となり信州小県郡松尾の城に帰城し、数代の旧臣は群参して帰国を祝った。この時真田郷の地名により海野を攻め（真田幸隆弾正忠幸隆）と唱えた。

この年の11月幸隆は、優れた謀（はかりごと）によって、村上義清を攻め勝利した。

天文15年10月越後の為景の息男景虎は18才、弓矢を勢っ手は古今に恥じない、軍師は宇佐美駿河守で勇猛英才の臣を持っている。この景虎に村上義清が和親を通じようとしているが、越後の内一部を村上が奪い取っている。これを返せば和議はすぐにも成立する。そうすると村上是、ますます土台を堅くして甲州と戦い、容易に滅ぼし難くなる。

幸隆 謀（はかりごと）の密談

これについて、幸隆はその手立ても密談した。板垣以下、3将はこれ聞き、誠にこれは良策だ、必ず成功するだろうと言って退去した。そこで幸隆はその臣、春原若狭同弟惣左門を招き、計を伝えて言った。

（村上義清は、俱に天を載かざる敵である。汝は偽って義清に降り、このようにせよ。）と耳打ちし、（この良策の成否は、兩人の心次第である。成功すれば村上勢は衰え、力は屈し武威は挫かれるであろう。その時は力の抜けたところに乗じて戦い義清の首を得よう。汝等はいまよく計れ。）

春原兄弟動く

兄弟は命を受け坂木の葛尾の城に到って、村上左衛門に申すには（某等は代々海野家の旧臣にて忠勤を励んで来たのであるが、今の幸隆はちょっとした事があったのを罪とし、我等兄弟は知行を没収されて御覧のような様である。この恨みは全く忘れる事ができない。願うところは、村上家の家臣となって自国を去らず、よい機会を見計らってこの恨みを晴らす事である。）と実に他にはやりようもない風に申ししたが、村上も初めは疑って承知しなかった。しかし春原兄弟があれこれと言葉巧みに申ししたので、

松尾城址



義清もとうとう対面した。

幸隆の謀（はかりごと）始まる。

ある時風西の烈し日、義清に申した。（我ら兄弟は松尾城内の案内をよく知っているの、今宵我らに御人数をお加えくださるならば松尾城を取って差し上げよう。そうなれば、我々のうつぶんを晴らす事になる）と、うまく願い望んだので、義清は終に承知して、究竟の軍師を選んで、春原兄弟を案内者として、11月に松尾城（※この城は、山の傾斜からして、大石のある場所として、場内の曲輪からして松尾古城（角間と思われる））へと向かった。春原兄弟は（うまくいった）と悦び、松尾城二の曲輪まで村上軍兵を引入れ、前もって合図をしておいだったので、後光の門を堅く閉じて、本丸の山上から一度に大石を落とした。さすがの村上勢もあわてふためくを所を二、三の曲輪から矢先を揃え筒先を並べて打ったので、それぞれ名のある侍大将又は有力な侍50余騎一人残らず討取した。

味方の軍士には手負いが1人もなく、幸隆のすぐれた謀（はかりごと）によって勝利したと記されている。

※ 天文20年、剃髪し弾正入道一徳斎と号して活躍した。



行ってきました！



今回は

荒井地区と下原地区の公民館活動です

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)

【荒井公民館…大正琴】

荒井公民館では、毎月第2・4金曜日に「大正琴」を開催しており、会員は現在7名です。昭和62年に発足し、今年で25年目。最高齢は、昭和3年生まれの横沢かつよさん(83歳)です。

講師の荻原雅子先生の指導のもと、年一回、毎年4月に開催される東御市の文化会館での発表会に向けて、「上野駅」「演歌みち」の2曲を練習されていました。25年間で、レパートリーは50曲くらいあるそうです。笑顔が素敵な参加者の皆さん。「認知症防止にもなるね」の仲間の一言に、皆さん大笑いしていました。皆で一つのメロディーを奏で、お互いを高め合っている姿がとても印象的でした。



皆さんの声

- ★2時間集中してやることで、学生に戻り、勉強をしているようでとても良い緊張感です。
- ★定期的に参加することで、生活にもメリハリがあります。
- ★発表会で演奏することで達成感があり、発表会で演奏した後の達成感が何ともいえず、大きな喜びです。
- ★演奏の後の茶会に花を咲かせています。
- ★皆さんと時々食事会も行っています。楽しみの一つです。



【下原公民館…卓球】

下原公民館では、毎週金曜日13時半～15時に、男性4名・女性6名の計12名が卓球に取り組んでいます。公民館には卓球台が3台あります。最高齢は、昭和2年生まれの清水せいさん(84歳)です。年に2回メンバーで温泉ツアーに行き、春にはワラビ採りに立科高原まで行って、日頃の行いが良かった(?)ので大収穫だったそうです！さわやかな笑顔の皆さんは、一汗かいた後で、水分補給で中休み。各自持参のマイペットボトルと本日は枝豆のお茶請けで話が盛り上がっていました。

卓球は天候や男女関係なく楽しめるスポーツです。卓球を通して一緒に大きな笑い声の中で交流を深め合う仲間の皆さんがとても輝いてみえました。



皆さんの声

- ★遠方から来て知り合いが少ない中で、このような会に入れてもらい、皆さんと知り合いになったことは本当に嬉しいです。
- ★少々膝や腰が痛くても、卓球をしていると治ってしまいます。運動がいいんだね。



★開催のご報告★

住民・社協・施設・行政の協働によるコミュニティづくり



平成 23 年 9 月 17 日（土）13 時～16 時まで、真田中央公民館大ホールで「住民・社協・施設・行政の協働によるコミュニティづくり」と題して、ニッセイ財団高齢社会先駆的事業・中間シンポジウムを開催しました。

（主催：社会福祉法人恵仁福祉協会、共催：公益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）

はじめに、ニッセイ財団高齢社会先駆的事業の運営委員長の平野隆之先生（日本福祉大学大学院教授）による講演があり、その後、同じく運営委員の合津文雄先生（長野大学教授）から事業報告がありました。

後半は、上田市社協や真田包括支援センター、真田グループホーム、ご利用者のご家族、運営推進会議（真田グループホーム）、真田活き活きふるさと通信員というそれぞれの立場から「実践報告」が行われ、表題のとおり住民・社協・施設・行政の協働が今後の高齢社会を支える柱になると感じる有意義な催しとなりました。

土曜日の午後でしたが、150 名以上のご参加がありました。アンケートを一部ご紹介します。今後も、より一層のご支援とご協力をお願い致します。

【参加者アンケート（回収：38人分）】

○講演会は？

良かった（28人） まあまあ良かった（8人）

○事業報告は？

良かった（24人） まあまあ良かった（11人）

○実践報告は？

良かった（28人） まあまあ良かった（8人）

○これから取り上げてほしいテーマは？

- ・在宅での介護方法、低コストの介護支援
- ・認知症の人への理解、支え合いの事例
- ・自治会の合併（高齢者の増加）
- ・地域課題を民生委員・施設・包括支援センターとともに地域ごとに話し合う
- ・介護サービスを使っていない方が地域で暮らせる取り組み
- ・子世代と同居しないことが特別ではないという暮らし

○安心した地域づくりに必要なものは何？

- ・認知症への理解
- ・地域の協力、地域住民の連帯感
- ・日常の近所の付き合い、世代間のつながり
- ・地域の実情にあったサービスの整備
- ・福祉介護の情報発信、気軽に相談できる場
- ・ご近所タクシー
- ・住みやすい住宅、道路環境、歩く人や自転車に優しい道路＝車イス、ベビーカーにも

たくさんのご意見に感謝します。

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！



COUNTRY HOUSE 21

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/>

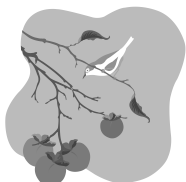
地域交流スペース 「いこいの郷」が本格稼働！



前日から煮込んでよく
味がしみたおでんが盛
況でした☆



前号で、上原地区に地域交流スペース「いこいの郷」がオープンしたことをお伝えしましたが、秋晴れの9月29日、「いこいの郷」という名称も決まったところで開所から約2か月遅れの開所式が行われました。前日及び当日は早くより、参加者の方々が飾り付けや食事の準備を手伝って下さいました。参加者による作品も並べられ、家中が一層華やかに明るくなりました。天気が良かったので、先日設置されたウッドデッキでは食後のコーヒーを楽しまれる方々も。20人以上の参加をいただき、大勢の力が合わさった賑やかな式になりました。「ちょっと気になる場所...」と思っている方！是非お立ち寄りくださいね。



♪ (仮称) とん とん とんからりん と となりぐみ ♪ **たすけられたり・たすけたりプロジェクト！**



高齢者総合福祉施設アザレアンさなだは、4つの小学校区にグループホームや宅幼老所、サテライト特養、小規模多機能型居宅介護の運営をしています。現在、地域密着型サービスで設置が義務づけられている「運営推進会議」は菅平・真田・曲尾・中原・大畑地区に設置され、地域の方々にたくさんのご協力を頂いています。今後さらに、宅幼老所のある戸沢・大庭・荒井地区、アザレアンさなだの本体のある横尾地区にも運営推進会議的な集まりが出来れば、真田地域の25%の自治会に支えあいの輪が広がることになります。この度、アザレアンさなだの拠点がある自治会に呼びかけて、研修会を開催（事前、視察、事後）し、「認知症高齢者等が安心して生活できる真田の地域づくり」をめざして、(仮称)【たすけられたり・たすけたりプロジェクト】を計画しました。ぜひお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

講演会と意見交換会

- **日時** 平成23年10月19日(水) 18時30分～20時00分
- **会場** 真田中央公民館
- **内容** 講演会と意見交換会

テーマ：「運営推進会議を活用した地域づくり」

講師：岩尾 貢さん（公益社団法人日本認知症グループホーム協会副代表理事、社会福祉法人共友会理事長）



★広告募集中★

1か月 3,150円(税込)
3か月 6,300円(税込)



真田グッズ

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)

私は、今グループホームで暮らしています。毎日真田の中を歩いています。そして、歩きながら道路に落ちている空き缶やビニール、紙などを拾うように心がけています。何故って言われたら上手に答えられないけれど、ちょっとカッコつけて言うと「地球環境を良くするため」ですが、一番の理由は周りがきれいになると、自分の気持ちさがすごく良くなるためだと思います。

最近あまり話題にのぼらなくなりましたが、EM ぼかし作りもビニールハウスでやっています。お店に置かせていただいています、買って下さる方がいるととても嬉しくなります。ちっちゃなことですが、ずっと積み重ねていきたいです。

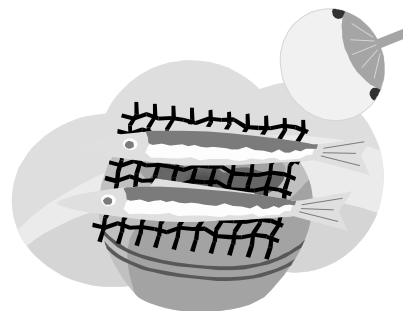


一緒に真田のまちを再発見しませんか?

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



編集後記 ●10月に入り急に寒さがやってきました。夏バテを自覚する間もなく季節は晩秋のようです。そして、次に待っているのはインフルエンザです。結局いつも感染症に注意が必要ということです。冬本番を前にうがい、手洗いを意識することはもちろんですが、栄養と睡眠もお忘れなく。
【田中文字子】

●2年半の期間で始まったニッセイ財団高齢社会先駆的事業(この通信も事業の一環です)。9月17日に行なった「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)」では、たくさんの方々に足を運んで頂き、多くの関係者に発表をいただきました。真田活き活きふるさと通信を通じて、真田地域のネットワークが太く広がっていく予感がしました。【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 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10月15日の発行です。