

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21号 2011年11月15日発行【真田地域に全戸配布】

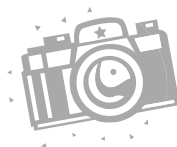
大きな写真で登場したのは、下郷沢自治会の永井杏佳ちゃん(写真左)と、佑佳ちゃん(右)の仲良し姉妹です。二人とも、とても背が高いんです。元気一杯のびのびとしたご家庭なんでしょうね。二人の笑顔は、明るい気持ちを運んでくれます。



横沢のお茶のみ会での一コマ。タオル体操で体をほぐした後は、室内マレットゴルフ！カラオケ教室が盛んな横沢地区は、素敵な歌声が公民館中に響きます。



【お詫び】先月(第20号)の表紙でご紹介した本原地区の小野塚「愛ちゃん」は、「愛那(まな)ちゃん」の誤りでした。お詫びし訂正します。



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。

第28回 砥石・米山城まつり まつり応援隊



平成23年11月3日(祝)に、「第28回砥石・米山城まつり」が催されました。毎年この時期に開催されており、今回は真田地域自治センターの呼びかけで企画された「まつり応援隊」に参加してきました。

長谷寺で宮下住職からの激励！



信綱寺にて



陽泰寺にて(子ども甲冑隊)



鉄砲隊・大人甲冑隊・姫&忍者



●まつり応援隊

「まつり応援隊」は、たくさんの元気な子ども達と有志の皆さんで組織された総勢60名です。

長谷寺(真田町長)に集合し、宮下住職から激励をいただいた出陣式の後、隊列を組んで山家神社～信綱寺(古城広場)～陽泰寺へウォーキングを楽しみました。

●甲冑隊・鉄砲隊に変身！

陽泰寺にて、応援隊は甲冑隊・鉄砲隊・姫・忍者などの装束に着替えて「まつり応援隊」として会場に向かいました。

色とりどりの衣装や甲冑を身にまとった応援隊は「砥石・米山城まつり」の壇上でも存在感があります。キャラクターの「さニャだ幸村(ゆきたん)」「幸丸くん」「かり丸くん」も参加してくれて、真田からの応援隊は会場を大いに盛り上げました。

●綱引き3番勝負

登壇を終えたら、イベントとして「まつり応援隊」VS「ご来場のお客様」の綱引き3番勝負を行ないました。「砥石崩れ」を想定した「武田軍(真田)」と「徳川軍」の戦いに武田軍たる「まつり応援隊」は負けるわけにはいきません。子ども中心の「まつり応援隊」は初戦を落としてしまいました。これでは歴史が変わってしまいます。会場と一体となったイベ

ントにお客様が「まつり応援隊」に加勢してくれました。おかげで残りの2戦は「徳川軍」が勝利をおさめてめでたく勝どきをあげることができました。



たくさんの有志の方々の協力を得て参加できた「砥石・米山城まつり まつり応援隊」。真田を盛り上げていく地域力を感じました。これからも益々力を合わせて地域を盛り上げて参りましょう。

「砥石・米山城まつり まつり応援隊」

- ・ 長谷寺住職 宮下博一様
- ・ 真田スポーツクラブ・ジュニア野球教室
- ・ 信州真田鉄砲隊
- ・ 真田街道会
- ・ うえだ原町1番街商店街
- ・ 真田町商工会青年部
- ・ 真田地域自治センター
- ・ アザレアンさなだ
- ・ その他 一般参加の皆さん
- ・ 真田町街道会のキャラクター「さニャだ幸村(ゆきたん)」
- ・ うえだ原町1番街商店街キャラクター「幸丸くん」
- ・ 真田雁丸屋のキャラクター「かり丸くん」

行ってきました！



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)

今回は

にこにこ赤十字健康教室と、横尾自治会ふれあいの集いです

【にこにこ赤十字健康教室】

真田地域長寿会の主催で、赤十字社長野県支部から講師2名を招いて開催されます。今年は10月27日(木)に真田総合福祉センターで行われ、42名の参加がありました。

内容は、地域包括支援センターの保健師と実習に來ていた看護学生も参加しての健康チェック(血圧測定)、ストレッチ体操・救急法・介護予防の紙芝居・頭の体操(クイズ)・家庭看護法・歌・レクリエーションなど、盛りだくさんでした。昼食は、真田地区赤十字奉仕団の皆さんが作って下さり、災害時に使える、袋に入れて30分ゆでたご飯におかず6品とみそ汁を頂きました。参加者は健康に関して知識を深める良い機会となりました。



参加者の声

- ★炊き出しご飯は普通のご飯よりちょっと硬めだけど、味付けもよく美味しく頂きました。
- ★災害の時に、今日試食したご飯や救急法を役立てられればと思います。
- ★救急法は、万が一の時に役に立つと思いました。

看護学生の声

- ★地域の若い人もお年寄りも一緒に交流が出来て、また地域づくりも出来て良いと思います。
- ★血圧測定をしてみて、血圧が高い方が結構いらっしゃって、普段気にしていない方が多いと思いました。こういう機会に健康を気にしてもらえれば良いと思いました。



【横尾自治会 ふれあいの集い】

横尾自治会では、民生委員と福祉推進委員の主催で、77歳以上の方を公民館に年1回招き、昼食をとったり、いずみ幼稚園の園児を招いて交流をしています。今回は10月28日(金)に開催され、参加者は24名でした。可愛い園児達が手遊びや童謡、ピアノなどの合奏を披露してくれました。その後、皆で一緒に折り紙を折って交流を深めました。一息ついて昼食は、お刺身とお寿司と豪華なメニューでした。

参加者の声

- ★子どもを見るのが楽しいです。若返りました。
- ★もう少し童謡が聞きたかったです。
- ★なんでも上手に折り紙が出来て、「作って」とせがむ子どももいて可愛かったです。

民生委員の声

- ★幼稚園の子どもとのふれあいがとても良かったです。折り紙をやって昔のことを参加者が思い出して、子ども達も「あれもこれも作って」と言って、お互いにとって良いことだと思います。「いきいきサロン」と違って年に1回なのでもっと参加してほしいが、日頃見えない方も参加してくれて嬉しかったです。



真田寿司

真田町長 4053-2

TEL 72-3487 有線 3605

営業時間：午後 5 時～

定休日：月曜日



菅平に向かって走ると石舟地区の右側に賑やかな幟旗が目につきます（夜は赤い回転灯が目印です）。地元ではお馴染みの真田寿司さんです。店主の箱山さんは、30歳の時に地元に戻り、真田寿司を始めました。現在は居酒屋としての知名度のほうが高いようですが、この日いただいた“ズバリ定食”（ワンコイン定食）は美味しいご飯に味噌汁、刺身に煮魚、お浸しに漬物と、500円で大満足の定食です。お酒を飲んだ後は絶対にラーメンを…という人には、昔懐かしい「ボンちゃんラーメン」もありま



す。家で作るのとどこが違うのでしょうか…ととてもおいしかったです。さらには誰からも人気の「卵焼き」は出汁がよく効いて「これもうまい!」。運がよければ、熊肉・猪肉等の珍味も食べることができます。

17歳のころから8ミリカメラが趣味だったというご主人は、NHKなどへのビデオの投稿も多くされており、棚や壁にはたくさんの盾や賞状が飾られていました。そんなご主人の気さくな人柄を現すかのように、店内には有名人の色紙が壁一面に。六文銭を集めるのも趣味で、屋根瓦などの貴重なコレクションが店内狭しと飾られていました。

宴会の予約も受けています（一人2,000円より・飲物別）。幹事さんご相談ください!

《時のできごと》長村編

菅平の鉱害問題



この話題は、彗星のように現れ彗星のように消えた出来事である。昭和26年某鉱業会社が、硫黄を試掘し、一部製錬を開始したことから始まる。

根子岳と四阿山の中間の鞍部の山肌が赤く目立つようになり、地元の人達は何が始まったのかといういろいろ取り沙汰していた。「硫黄が掘られているそうだ」と真相が伝えられると、一部地元では、鉱山景気の思典を謳歌した人々も相当いたらしい。

しかし次の理由で、

1. 硫黄公害は、農作物を栽培する農家の死活問題
2. 神川水系の漁業の問題
3. 神川水系 10 万住民の飲用水による 10 万人の死活問題
4. 自然破壊の問題

等により、昭和27年6月、長村外1市9町村長が参集し、鉱毒被害対策を協議し、直ちに委員会を結成し、採掘絶対反対の烽火を上げる。

委員会のよる陳情数十回、各地域決起大会も数回、大決起大会は長小学校で開催され（ムシロ旗）を先頭に大反対運動を展開された。

昭和28年7月、第16回通常国会衆議院農村委員会に採択され、鉱区禁止地域に指定され、この問題は2年で解結した。

現在は山紫水明の郷土が保護され、清流豊かな神川の水で、何十万の住民が生活している。

（参考文献『長村誌』）

文／若林幸正（通信員 NO.49）



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います。

↓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/>

支え・支え合いの地域の会を！

ー 認知症高齢者等も安心の地域づくりー

このたびの「ニッセイ財団高齢社会先駆的事業」の助成金事業の集大成として「運営推進会議」を真田町内自治会に立ち上げるべくはたらき掛けを計画しております。アザレアンさん達は、真田地域の中で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について、地域の方々に多くの皆さんの参加・協力を得て「運営推進会議」が組織されております（菅平・真田・曲尾・中原・大畑地区に加え、今後は戸沢・大庭・荒井、横尾地区にも）。そしてこの機会に「運営会議」が施設を支える会から地域での支え合いの会に変換していけば真田地域の絆がさらに深く強いものになっていくのではと考えました。

「運営推進会議とは？」と思う方もたくさんおられると思いますので、制度上の決まりごとから、先駆的地域での相乗効果にいたるまで連載でご紹介してまいります。

初回は、運営推進会議の制度上の目的や内容についてのご説明をさせていただきます。

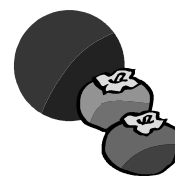
運営推進会議とは？

運営推進会議は、介護保険法の「指定地域密着型サービスの運営に関する基準」において定められたもので、認知症対応型共同生活介護及び小規模多機能型居宅介護事業所（以下、「グループホーム等」という。）に設置が義務づけられています。

目的 グループホーム等の事業者が自ら設置し、利用者、市町村職員、地域住民の代表者等に対し、提供しているサービス内容等を明らかにすることにより、事業所による利用者の「抱え込み」を防止し、地域に開かれたサービスとすることで、サービスの質の確保を図ることを目的とする。

構成員 ①利用者及び利用者の家族
②地域住民の代表者
③事業所所在の市町村の職員または当該区域を管轄する地域包括支援センターの職員
④グループホーム等について知見を有する者 など

内容 事業者は、左記構成員による運営推進会議を設置し、おおむね二月に一回以上開催し、当該会議による評価を受けるとともに、必要な要望、助言等を聴く機会を設ける。



おしゃれな衣類・雑貨とアロマセラピー
パーストーンのミニセレクトショップ！



営業時間 10:30~18:30 (土・日・祝日10:30~18:00 定休日 月曜日)

おしゃれハウス **AYUR**
アユール
上田市真田町本原545-14 電話0268(72)1553 (本原医院様となり)

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21回◆

徳増 邦子さん(町原自治会在住)をインタビュー!!!

私は、琴を弾いています。若い時に(今でも充分若いですが)少しだけやっていましたが、本格的に習い始めたのは、真田町に引っ越してきた平成元年頃からです。月に2回、東京から来る先生に教えていただいています。琴には古典と現代邦楽がありますが、私は現代邦楽のほうです。リズムカルでスピーディなところが好きですね。好きな曲は、沢井忠夫先生作曲の「讃歌」と「鳥のように」です。

家庭では、毎日のように琴に向かっています。「どうして琴を弾くの?」と聞かれると、「気分転換」と答えています。それから、琴は指先を使うので「ボケ防止にもなるのかな!?!」とも最近は思っています。



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
55名



編集後記 ●カレンダーをめくって愕然、あと2枚しかない(当たり前ですが……)。大掃除は、年賀状は、その前に漬物とは、皆さん気忙しくなってきますね。そしていろいろな事件なども起きる頃です。空き巣や強盗、振り込め詐欺等、「自分に限って…」という人こそ要注意なのだそうです。こんな時だからこそ、向こう3軒両隣、関心を持って声をかけあって、支え合っていきたいものですね。[田中文字子]

●空気が乾燥し、風が強くなる季節になり、火災の被害があちこちから聞えるようになってきました。暖房器具や焚き火などの管理は2重3重に行ない、悲しい出来事が起こらないように意識していきましょう。あと、インフルエンザ等の感染症対策も忘れずに! [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12月15日の発行です。