

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24号 2012年2月15日発行【真田地域に全戸配布】

関西弁なまりでおしゃべりに花がさいているのは、出早自治会にお住いの関もとさん（88歳）。元気の秘訣は「歩くことと遊ぶこと（笑）」。

約40年間大阪に住んでいましたが、約20年前に出身の長野に帰ってきました。若いころは手毬や編み物・パッチワーク等をされ、作品がたくさん。いつも何か作品を作ったり、手先や身体を動かしており、上原自治会にある「いこいの郷」に週2～3日通っています。仲間との交流が一番の楽しみ！関さんの元気さに、他の参加者からは「関さんは私のお手本」との声が多く聞かれています。



1月17日に「いこいの郷」で行なわれた「オカリナ演奏会」と「たこ焼き作り」のひとつです。たくさんの方々に関わっていただいています。

【お詫び】 第23号(1月15日発行)の2頁目「昔語りの会」でご紹介しました「鈴木やよえさん」は、「鈴木もとえさん」の間違いでした。また、神津町江さんのプロフィールにおいて「和裁を学び、弟子を30年指導する」とあるのは、「和裁を学び、30年代から50年間ご活躍される」の間違いでした。大変ご迷惑をおかけしまして、申し訳ございません。お詫びし、訂正いたします。

あなたの骨盤、**ゆがんでない** 自信ありますか？

骨盤を整えて、**キレイな姿勢を取り戻しましょう♪**

**カイロプラクティック ワラ**



↓ **まずは、お気軽にお問い合わせ下さい** ↓

◆完全予約制◆ TEL 0268-72-3272

◆受付時間◆ 9:00～21:00(時間外もご相談下さい)

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、

## 「真田で元気で長生きしちゃおう会」です

真田地域包括支援センターでは、地域の皆さんが元気はつらつに健康寿命を伸ばしていただけるよう、4回シリーズの「真田で元気で長生きしちゃおう会」を企画しました。「栄養」「運動」「休養」「口腔」の4つを学びます。第1弾の「栄養」は1月20日(金)に開かれ、60歳以上の男性が対象の料理教室を行いました。

大雪の降る中、19名の方が参加され、中島管理栄養士から健康に関する講義を受けた後、調理実習を開始！メニューは、さばのみそ煮・ほうれん草の磯和え・大根人参キノコの具だくさん味噌汁・ミルク寒です。低栄養予防の14か条や、バランスの良い食事の摂り方などを学びました。



### 【ここで問題です】

「Q.高齢になったら粗食の方が良いでしょうか？」



答えは×です。高齢になっても野菜や魚・肉類をバランスよく摂ることが必要です。単なる粗食は低栄養を招いてしまい、注意が必要です。

### 【調理実習①】

包丁さばきに注目！  
皆さん、真剣そのものです。



「ほうれん草のかぶつは捨てるのか？」とか、「サバ味噌は味噌を先に入れるのか、後なのか？」など、ワイワイ楽しく質問も。

### 【調理実習②】

美しい盛り付け方など教えていただき、即実践！



調理後、皆で昼食をいただきました。自分で作った料理は、格別美味しかったです！！

おしゃれな衣類・雑貨とアロマセラピー  
パワ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

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)

【デモンストレーション】  
中島管理栄養士の話が皆さんが  
熱心に聴いています。

#### 参加者の声

★初めて参加しましたが、大勢の方が関心を持たれていることに驚き、また健康のための食事の摂り方など大変参考になりました。  
★次回作ってみたいメニューは特にありませんが、簡単が一番です。  
★今後も続けてもらいたいです。  
★男でもできる料理があれば習いたいのに参加しました。  
(このほかにも、たくさんの感想が寄せられました。ありがとうございます！)



最後に… 長寿会や民生委員さんなど多くの方々にご協力いただいて開催することができました。普段料理をしないという方も多数参加され、一生懸命調理している姿が印象的でした。これからも皆さんにとって魅力的な企画を考え、真田の人々のつながり・絆作りのため、活動をしていきます。

### 中原・表木いきいきサロンで 寸劇 をしました★

1月14日(土)に、社協職員5名による寸劇が老人福祉センターにて行われました。内容は、地域の支え合い・絆の大切さ・介護予防教室の紹介などで、会場からは時折笑いも起こり、楽しんでいただくことができました。



### 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  
HOUSE21

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/>



# 古き良き郷、人情味溢れる郷、真田の郷 『みんなのつどい』

**参加無料！！**

平成 21 年 10 月から、日本生命財団より「地域分散型サテライトケアの発展と新たな地域づくり」という助成金を受け事業を始めています。一言で言うと子どもから高齢者まで、また地域で商売や活動をしている人たち全員の“いいところ探し”をして元気に暮らせる「真田の郷」にしようという事業です。今回、真田の歴史を振り返り、未来を考え、真田の味やふれあいも楽しめる『みんなのつどい』を計画しました。「誰かがやってくれる」ではなく、「一緒にやりましょう・楽しみましょう」というイベントです。ふるってご参加ください！

**日時：平成24年2月19日（日）11時～16時**

**会場：真田中央公民館**

**主催：真田の郷みんなのつどい実行委員会（社会福祉法人恵仁福祉協会）TEL 0268-72-2781**

**協力：町内ボランティアグループ等／参加者の皆さん**

＜第一部 11:00～13:00＞ みんなで楽しく・ふれあい！

11:00 開会

11:10 真田中学校吹奏楽部

金管・フルート・サクソ・打楽器の各チームによるアンサンブル演奏をお楽しみください♪

11:30 ダンスクラブ KDC

地元さなだの子ども達が集まるダンスクラブです。大人気の AKB に K-POP、楽しくてカワイイパフォーマンスにご期待ください！！

11:00～13:00 ホール内企画

- 地場産の試食&即売&お茶のみサロンコーナー

おにかけ（先着 100 人・無料） 食生活改善推進協議会

雁丸屋 風屋とうふ店 ほこほコネクト すが原

エキスパート珈琲 宮島酒店 入軽井沢館 スタジオセブン

- 真田甲冑を着て「記念撮影」その場で額に入れてお渡しします（200 円）

- 譲り合いコーナー 今でも使えるおもちゃ、絵本、贈答品、リサイクル品等

※ 持ち寄りなどのご協力をお願いします。収益金は、東日本大震災の義援金とさせていただきます。



＜第二部 13:30～＞ 温故知新みんなで歴史に学ぼう！

- 講演：「長谷寺と幸隆公」

講師：長谷寺住職 宮下博一氏

真田幸隆公開基、幸隆公夫妻、真田昌幸公の菩提が祀られている歴史ある真田山 長谷寺の住職。

＜第三部 15:00～＞ みんなで楽しんじゃおう！

- 演劇： TOKYO BOWZ

出演：ミュージカル劇団 ACT MAFIA. TOKYO BOWZ

東京生まれで全国的に活動。旗揚げ公演と拠点は上田市。

16:00 閉会

好評につき

**真田傍陽線  
廃線記念展示会**

**日時：2月14日（火）～25日（土）**

**11時～17時**

**会場：アザレア&ギャラリー Saan**

真田傍陽線の廃線は、今から 40 年前の昭和 47 年。当時の真田町を回想していただきたく今年も企画しました。40～50 年前の貴重な日常品や写真等展示・提供していただける方を募っています。



## 地蔵温泉 十福の湯

TEL 75-3855

真田町傍陽9097番70

営業時間 10:00~22:00 (入館は21:30まで)

冬季 10:00~21:00 (入館は20:30まで)



真田町に住んで知らない人はいない「十福の湯」。温泉の良さはもちろん、自慢の露天風呂は信州最大級の広さを誇ります。ここに来れば1日ゆっくり楽しむことができ、まさに“プチリゾート”といった印象です。毎月10日・26日・29日は十福の日ということで、70歳以上は300円、中学生~70歳までは500円になります。お得ですね。

満足させてくれるのは温泉だけではなくありません。こだわりのコーヒーやスイーツ、ベーカリーも充実した“森café”。軽井沢の丸山コーヒーでオリジナルで作ってもらったというコーヒーと十福の湯特製ケーキのセットは500円！この値段では申し訳ないようなおいしさでした。



さらに、“温泉サロン 凜”では、温泉に来たついでに男性1,050円、女性1,570円でヘアカットができます。顔そりやエステもあり、温泉の前にカットとはなるほどと納得しました。他に、若く腕の良いスタッフさんが多いと人気のリラクゼーションルームもあります。

入り口にはお土産がたくさん並び迷ってしまうほどですが、奥へ進むと食事処の“森のレストラン”があります。豊富なメニューで、一番人気は手打ちそば。さらに先に進むと広間や個室もあり、家族連れでゆっくりできます。そこから下へ降りると仮眠室があり、贅沢な空間です。

女子会にはピッタリ。お客様の6~7割が女性だというのも納得です。料金表も平日以外に、ナイト、土・日・祝指定日など、いろいろな料金体系になっています。ゴールド会員やプラチナ会員という方も多はず！寒い冬ですが、温泉で癒されましょう！



真田町の頌徳碑をたずねて

### 第2回◆柳沢彦太郎翁頌徳碑（旧長村）

文・若林幸正（通信員 NO.49）

旧長村役場の南、鬱葱と茂る緑の山家神社の境内に柳沢彦太郎翁碑が建てられている。高さ2m、巾65cmの碑が、確りとした切石の石積の上に立ち立派なものである。明治9年の長村発足以来、明治・大正・昭和の激動にて、坂口権次郎、柳沢彦太郎両氏の功績は最たっており、碑の裏面に刻まれている碑文を要約してご紹介します。

1. 柳沢彦太郎は、慶応3年8月1日、長村字戸沢柳沢良右門の3男として生まれる。
2. 明治20年、小県蚕種業組合蚕病駆除法伝習所にて勉学、大正5年まで養蚕教師として地方養蚕業の為に尽力する。
3. 大正6年~昭和4年まで、長村村長を3期勤める。
  - ・ 大正7年 小学校屋外運動所新設
  - ・ 大正8年 真田神社移転改築
  - ・ 大正8年 長村信用購買販売組合創立(組合長兼任)
  - ・ 大正9年 県道菅平線改修
  - ・ 大正10年 公設長村消防組合創立
  - ・ 昭和3年 真田駅まで電車開通に尽力
  - ・ 昭和3年 小学校東校舎6教室新築
  - ・ 村長任期中は、長村外1市8か村共有財産組合長を兼務
4. 大正7年には、林野管理区分を制定、施業案作成し、林野成績優良として一等賞金碑を授与される。
5. 昭和7年、財産組合経営管理制度となり、管理主任に選任され、70歳を超えてなお豊饒、林野を跋涉してその職責をまっとうし、昭和12年3月知事勲業功労者として表彰を受ける。(以上碑文より選抜)
6. 昭和28年12月20日、戸沢の自宅において没す。

#### ひとくちメモ

柳沢彦太郎翁誕生地：上田市真田町長戸沢  
頌徳碑所在地：

上田市真田町長真田(山家神社境内)

建設年：昭和28年

写真撮影年月：平成23年12月

参考文献：

『長村誌』（長財産区刊、昭和42年発行）

『柳沢彦太郎翁頌徳碑』碑文より

# おらが 1番!

真田に住む方々の“プチ自慢”を聞く ◆第24回◆  
内堀 昭子さん (つくし自治会在住) をインタビュー!!!

私は、ちょっと前まで韓流スターのヨン様 (ペ・ヨンジュン) にはまっていました。どなたもご存知の「冬のソナタ」が、私のかよわい心に火を点けました。追っかけで、韓国に行きました。髪形をヨン様風にしたこともあります。ハングル (韓国語) を勉強し、読めるようになりました。ちょっとだけなら話もできるようになりました。ドラマを観たい一心でブルーレイの録画操作もできるようになりました。すごいでしょ! 楽しいことをするって、本当に「力」がつくんですね。

でも、今は他のことにはまっているの。これは内緒! また、機会があったらお話しますね。



## 一緒に真田のまちを 再発見しませんか?

現在の通信員  
56名

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

### 新たな通信員のご紹介

(2012年2月8日現在、敬称略・順不同)

(56) 花岡静枝さん



**編集後記** ●信じられないくらい寒い日々が続いています。全国的にインフルエンザが蔓延しています。19日の「真田の郷 みんなのつどい」は今年で3回目。寒い中で熱い「真田パワー」で楽しく過ごしていただければ幸いです。受験生たちは身体と心を整えて試験に備えてくださいね。もうすぐやってくる暖かな「春」にむけて踏ん張っていきましょう。[田中晋]

●皆さん、体調はいかがですか。寒い冬をエコモードで暮らすためには、湯たんぽを使って体の外から温めたり、生姜やハーブ等で体の中から温めたりと工夫が必要ですね。でも一番安上がりなのは、筋肉をつけて自家発電することです。「わかっちゃいるけど...それができれば苦労はしない」と言っている田中文字子でした。2月19日の「みんなのつどい」はにぎやかに楽しみましょう。[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](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2012年3月15日の発行です。