

真田

真田で楽しく！元気に！暮らしたい人のためのフリーペーパー

いきいき♪

生き生き ふるさと通信

第30号 2012年12月1日発行【真田地域に全戸配布】



冬にイルミネーションが多いのは、空気が澄んできれいに見えるという説があります。(アリオ上田店)



秋のひとコマ

(カラーでお見せできないのが残念です)



六文銭太鼓 15周年記念コンサート



秋の棚田



唐沢の滝

「真田心を考える」

連載開始！



「真田心を考える」という連載が開始されます。

作者の常田軍三さんをご紹介します。取材には本原、荒井のご自宅の畑に建てられた書斎「東雲庵」で、笑顔で迎えてくださいました。常田さんは昭和7年生まれ、生粋の真田人です。「真田随想録」の著者としてご存知の方も多いことでしょう。東信ジャーナルでは日本各地を写真を撮りながら綴った真田史の連載を9年間つづけられました。

真田の歴史に興味をもたれたのは県庁勤務時代に読んだ「上田小県誌」の影響が大きいそうです。NHKの文章講座で学習し「山家郷の詩」が初作、その後「我が人生の航路」などの著作があります。

上田商工会議所専務理事をされていた時、池波正太郎記念館「真田太平記館」の設立にご尽力された苦勞話を、とても面白く聞かせていただきました。

現在は真田史を語る「かたりべの会」で後輩を養成しつつ、土、日と祭日にお屋敷公園の真田庵で、観光客に請われるまま、100以上ある真田史のエピソードを語る活動をされ、大変好評を得ているそうです。

お話を伺う中で、「本は読めるだけ読みなさい。蓄積されたものが必ず役に立つ。」「継続は力なり。あきらめない」と力強く話してくださいました。向学心が旺盛で、「やりたいことが沢山ある」と今は俳句の世界に足を踏み入れたようです。

全く年齢を感じさせないエネルギッシュな常田軍三さんの連載が今回から始まります。皆様どうぞお楽しみに！（小市）



第1回 真田三代の活躍

常田 軍三

一、 真田家の祖先

(一) 祖先の館

真田町の角間溪谷は、紅葉と珍しい形をした岩や陰しく切り立った岩が連なっています。長地区横沢の集落を通り過ぎ、角間川を渡りますと、角間の集落のあたりから深い谷になっています。谷の奥には一軒の温泉宿がひっそりと静かな佇まいを見せています。

この溪谷は紅葉があまりに美しいので、九州・大分県の有名な耶馬溪（やばけい）の美しさと肩を並べていることから、「信州の耶馬溪」と呼ばれています。真田地域の誇る観光の名所といってもよいでしょう。

また、溪谷に入る手前の橋を渡った左手に、小さい五輪の塔が幾つか並んだ墓所があります。「日向畑遺跡」（ひなたばたいせき）と呼ばれ、真田家の祖先の埋葬された場所ではないかと言われています。遺跡の背後の山は角間山で、尾根の中腹には松尾城という上州街道を真下に眺められる山城があります。さらに、日向畑遺跡の周辺の日当たりの良い、少し広めの階段状の農地に、昔の真田の館があったと伝えられています。いずれにしても、真田幸隆以前の真田氏の祖先が住んでいたのではないかと考えられています。

真田氏が住んでいた頃、真田の里は山家郷（やまがごう）と呼ばれていました。山家という言葉は「山の中の家」という意味で、一見単純な言葉のように思われがちですが、言葉の響きの美しいこと、みやびなことは、昔から和歌などに詠みこまれた深い意味のある言葉なのです。ですから、真田郷の産土神（うぶすながみ）として敬われている真田区にある神社の名前は、「山家神社」というではありませんか。真田氏の先祖は、山家郷を支配する家として、それまでも長く続いてきたのです。

（続く）





真田町の社長さん 第4回



駅前食堂 堀内 幸孝 さん

今回は、昭和39年1月に始められたという駅前食堂さんにお邪魔しました。



ご主人の堀内幸孝さんは、2代目のご主人、ご両親の代を継ぎ、奥さん、息子さんとお店を守られています。お母さんも現役でお店の手伝いをされています。

最初は、堀内商店から始まったそうです。

電気屋、ラジオ店、雑貨屋をされていたそう。

昭和39年に、食堂を開店され、今も地域に愛されています。

先代からの味のラーメン、うどん、もつ煮の味を今も守っているご主人。

しょうゆ風味のかつ重は、ご主人が考案されたメニューだそうです。この人気メニューは、ぼっぼや定食（ラーメン、半ライス、もつ煮）980円。

SBCテレビ 山崎アナウンサーが考案したメニューだそうです。

「うまい・安い・早い」をモットーにし、「お客さんの一言が何よりも嬉しいと笑顔でおっしゃられていました。

ご主人は、お店の他に、ゆきたんや幸村街道、多方面で活躍中。尺八演奏10年という特技を持つ笑顔の素敵なお主人でした。

次回は、四日市の(有)永商の社長 一之瀬文一さんです。どうぞ、お楽しみに。



(昔の堀内商店)



(今の駅前食堂)



(ぼっぼや定食)

CAFE & GALLERY
Suan
 ~ さあん ~

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)

★広告募集中★

1か月 3,150円 (税込)
 3か月 6,300円 (税込)

行ってきました！



今回は、「菅平高原グループ発表会」です。



今回はロコモの予防に取り組む、NPO法人 佐久平総合リハビリテーションセンター長で佐久平整形外科クリニック副理事でもある、理学療法士の中村崇（たかし）先生をお招きして、講演会を開催しました。



講演会の様子

運動する前は、足をさすってマッサージする、下地作りが重要です。理学療法士の先生に教えて頂きながら、楽しくマッサージを学習しました。



マッサージは体を柔らかくするために行います。これだけではロコモの予防にはなりません。次にストレッチ（伸ばす）を行います。片足と背筋を伸ばし、あごから下へかがみます。こうすることで、足の筋が充分伸びます。



両手の親指を立てて、前に押し出します。こうすると、背中の筋をよく伸ばすことができます。皆さん楽しそうにストレッチをされていました。

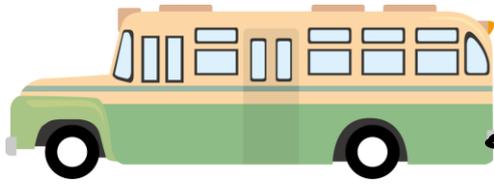
中村先生は講演会を行うことで、地域の方を専門家に変えていきたいと仰っています。「集まって・笑って・触って・納得する」というキーワードのもと、ロコモの講演会をきっかけに、聞いた方が、学習したことをお茶飲みの場で話して、段々と地域に広げていくことができれば、介護予防につながっていくのです。

アンケートの感想です。

- ★ 久しぶりにお腹から笑いながら自分のためになり良かったです。今回覚えたことをしっかり続けたいです。
- ★ いきいきサロン等で皆さん（高齢者）の前でこの講習をしてもらいたいです。
- ★ 腰が重い感じがしていたのが軽くなり、先生の話が自分の身に、よく分かる感じがして、今日参加して良かったです。また参加したいです。
- ★ 楽しく、今までにない実技指導でとても良かったです。
- ★ 楽しいお話とお隣さんと話し、体が軽くなり、有意義な時間を過ごすことができました。

（真田包括 勝俣）

真田包括支援センターは、
高齢者の生活を支える総合窓口です。
☎72-8055 有線 2080
（総合福祉センター内 社会福祉協議会）



バスに乗ろう！

いつも気になっていました。真田自治センターの壁に掲げられた垂れ幕のキャッチフレーズ

人をつなぐ。心を結ぶ路線バス

上田駅のバス停にはオレンジバス・あおバス・あかバス・京都直通の高速バス・信州鎌倉シャトルバス・・・こんなにバスの路線が張り巡らされていることにビックリ。(しかも路線によっては運賃 100 円!!) その日は傍陽線で大倉行きバスに乗りました。座席 20 席ほどの小型バスです。「ゆっくりでいいですよ」「気を付けて」「ありがとう」ベテランの運転手さんが乗客の一人一人の様子を見ながら声を掛けていました。

杖をついて病院の前で下車した年配の女性やスーパーの袋を下げた買い物帰りの男性、ガイドブック片手の観光客、学生。降車の合図が無くてもお客さんの顔で分かるので、いつもの場所で停車する時もあるそうです。自宅の玄関の上り框を上り下り出来る人なら充分に利用出来る事を再確認。バス内には充分に手すりもついていました。

「高齢になったので免許証を返上した。」「子供たちには車の運転をやめるように言われているが、車の無い生活は考えられない・・・」そんな言葉をよく耳にします。バス停で見ず知らずの方に声を掛けられました。あくせくしないで、バス停で出会った人とのご縁を楽しんだり、季節の移り変わりを楽しむひとは、なんと豊かなことだろうと思います。仕事を辞めたら、バスの生活を楽しもうと決心した秋の一日でした。(望月祐子)



菅平線・真田線・渋沢線・傍陽線の路線図



(このバスに乗りました。小さくてカワイイ)

詳しい路線図・運賃表は上田市のホームページ 「暮らし」→「地域交通」→「公共交通機関の時刻表(路線図)」の中にあります。

電話での問い合わせは、市役所 都市建設部 地域交通政策課 22-4100 (代)

表紙のアリオ上田店へは、上田駅前からバスで100円で行かれます。荷物が少し多くても大丈夫ですね。



我が家のペット自慢



渡邊千恵さん

我が家の愛犬ロンは、シーズー犬のオスです。ロンは、二年前あるペットショップで売れ残りの仔犬でした。理由は、ドライアイでよく目が見えていないからです。私の娘さくらは、犬が大好きで、丁度9歳の誕生日が近く大切に育てることを条件に我が家で迎えた子です。

特徴は、いつも出ているちょび舌と、まつ毛が長い、臆病な子です。この愛敬から誰からも好かれいつも「かわいい」と言っ人が集まって来てくれます。そんなロンには仕事があります。それは、私の勤務先「菅平の家」と言うお年寄りの集まる憩いの場、宅老所への出勤です。私が仕事の際は、自分も一緒に行く事をよく分かっています。

まず、出勤しているスタッフに愛敬を振り撒きながら挨拶をし、ミーティングにも参加しています。(隣で寝ているだけです・・・)次に、ご利用者さんが乗った送迎車が到着すると、いち早く気付き玄関でお座りをしてご利用者さんが入って来るのを尻尾をふって待っています。やはり、一人ひとりに愛敬を振り撒き挨拶をします。初めてご利用される方がいらっしやると、しばらくその方の匂いを嗅ぎ覚えようとしています。

その日のご利用者さんが集まると今度は一緒にお茶飲みをし、お菓子を貰いに一人ひとり順番にお座りをして回ります。いつもロンの行動で大笑いです。ロンは、菅平の家だけでなく、お隣に建つ菅平グループホームにも遊びにいきます。ロンが行くと皆さん歓迎してくれます。ベッドで休んでいるお年寄りも忘れません。時々、ベッドと一緒に寝ている時もあります。入浴している所を、そ〜つと覗いて見ている事もあります。こうしてロンは皆を見守る見守り犬であり、お年寄りの心を癒すセラピードッグでもあります。いつも皆を笑顔にしてくれるロンに感謝しています。この先、もしロンの目が見えなくなってしまうてもロンは菅平の家の皆さんに大事にされる事でしょう・・・ロンはご利用者さんの事が大好きです。皆さんから愛されロンは幸せ者です。



ご自慢のペットについて語ってみませんか？投書・インタビューなんでもOKです。事務局までご連絡ください。

ぜひ、名物犬ロンに皆さん会いにいらして下さい。

編集後記

- 常田軍三さんに連載をお願いしたところ、快く引き受けてくださいました。どんなお話が待っているか、楽しみです。(小市)
- 今後も生活情報としてバス事情をお伝えしたいと思います。(望月)

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 keijinfukushi@azarean.jp
ホームページ <http://www.azarean.jp/>

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2013年2月1日の発行です。

