

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46号 2015年 8月 1日発行【真田地域に全戸配布】



↑ さなだ保育園の皆さんが、プールで
「はいポーズ!!」
(さなだ保育園様ご協力ありがとうございました。)

釣りのシーズンですね。洗馬ではイワナが釣れます
(届け出をしてから釣りましょう) →





暑くなってきました 脱水・熱中症に注意しましょう

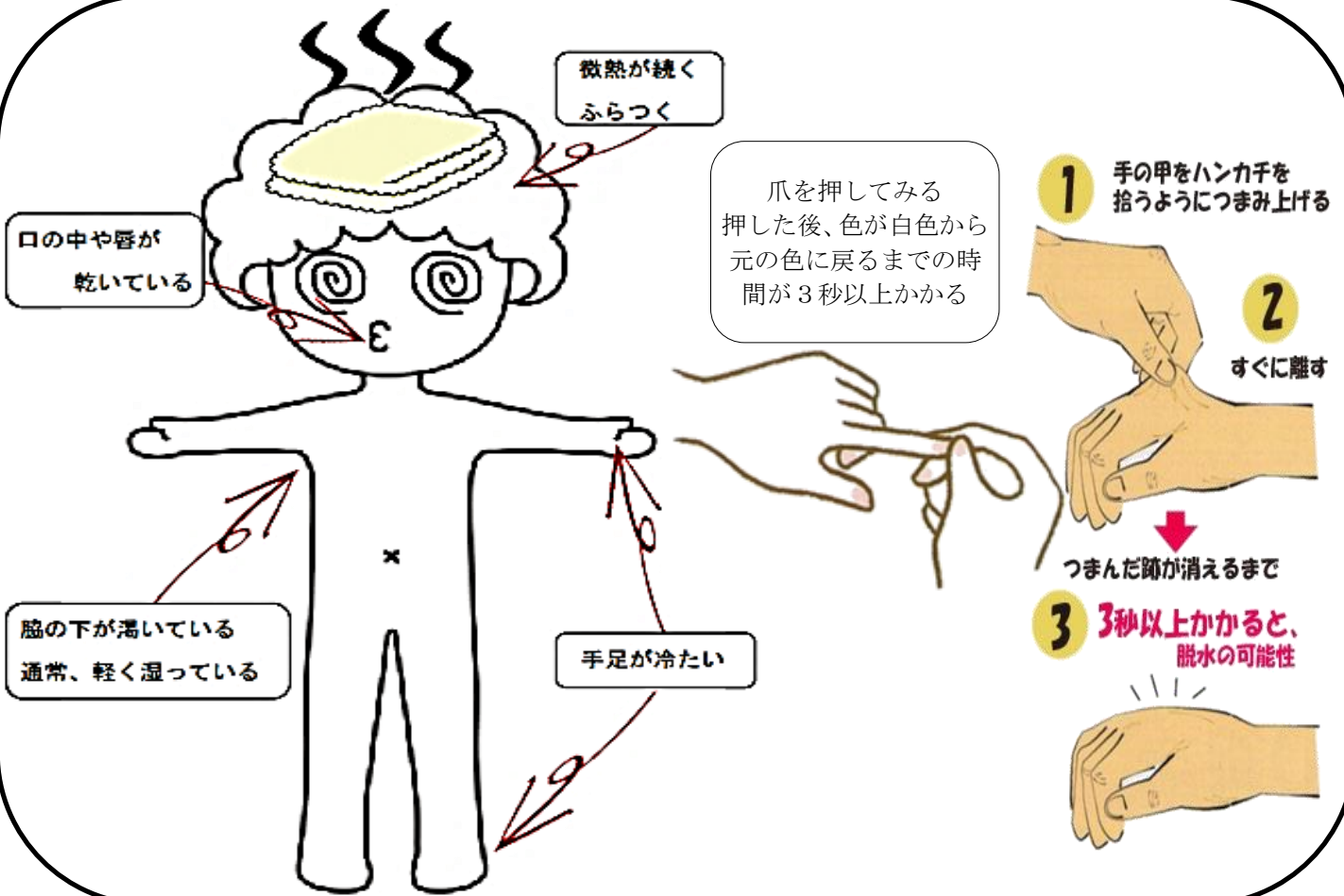


脱水症になりやすい環境



脱水症は、日中に外で作業している時に限らず、家の中にいる時や夜寝ている間でも起こり得る可能性があります。

こんな症状ありませんか？



脱水症の予防策について

脱水症を予防する為には・・・

- 喉が渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 水分は、水・麦茶・ポカリスエット・アクエリアス・OS-1・ジュース等の他に甘酒も良いので飲みましょう。

今では、冷やして飲める甘酒もあります。暑い夏でも飲みやすいと思います。

OS-1はゼリータイプの物もあります。液体ではムせてしまう方はゼリータイプをお試し下さい。

- 水分が進まない方にはアイスクリームやゼリー、果物等水分を多く含む食品で水分を補いましょう。



- 枕元に水分を置き、いつでも飲める様にしましょう。



★豆知識★

1日に自分に必要な水分量の目安は？

自分の体重 (kg) × 30～35ml

で求められます。

体重	目安水分量
40 kg	約 1300ml ペットボトル 2 本強
50 kg	約 1600ml ペットボトル 3 本強
60 kg	約 1900ml ペットボトル 4 本弱

※ペットボトルは 1 本 500ml 換算です。

脱水予防にも有効 ポカリスエットゼリーの作り方

★準備する物★

- ポカリスエット 500ml
(500ml ペットボトル 1 本)

- ① ポカリスエットを鍋に入れ、沸騰するまで加熱する
- ② ゼラチンを鍋に振り入れ、火を止めよく混ぜる
- ③ 容器に入れ、冷蔵庫で冷ます
- ④ 固まったら完成



ゼリーを軟らかく仕上げたい時は、水分を多めに入れて下さい。



脱水症を予防して 楽しい夏を過ごしましょう



(H・S)

心臓や腎臓の疾患がある場合、医師から水分摂取量を制限するよう指示されていることがあります。そのような場合は、水分摂取が病状の悪化につながる可能性があるため、水分制限を守る必要があります。「慢性心不全」や「慢性腎不全」というような病名があれば、水分制限の有無についての確認が必要です。



リレー訪問

真田町の社長さん 第19回

おもむき

趣のある茅葺屋根。昔ながらの太い柱や梁。暖かみのある囲炉裏や薪ストーブ。そんな風情溢れる古民家で蕎麦屋を営んでいるのは創業42年になる『元祖真田流手打ちそば 佐助』の店主、柳沢節子さん。社長にあたるのはご主人ですが、現在は奥様にすべてを任せているとのことなので今回は店主である奥様にインタビューさせていただきました。福島県出身の節子さん。東京でご主人と出会い、結婚してご主人の出身である真田に店を構えたとのこと。趣味では社交ダンスをされていて、意識されているため背筋が伸びて姿勢が良い！お話を聞



いていると笑顔が絶えず自然とこちらも笑顔になる。そんな素敵な方でした。冒頭でも触れましたが、お店である古民家は約350年前の江戸時代に飯山市に建てられご主人が見つけられて、現在の地に移築したそうです。そんな素晴らしい古民家ですが茅葺屋根の手直しが大変なようで「この記事が載るころには辞めているかも」とおっしゃっていました。笑いながらおっしゃっていたので冗談だと願いたいものです。営業時間は、午前11時30分～午後2時頃まで。お客さんが来なければ早めに閉めてしまうそうです。落ち着いた店で、素敵なお母さんが、美味しいお蕎麦を作ってくださいます。

《節子さんからのお知らせです。》

【落語と新そばの会】

会場；佐助

日時：11月7日（土）

開場：17時

開演：18時30分

会費：2500円

ゲスト：落語家三遊亭鬼丸さん

問い合わせ：柳沢節子さん

090-1828-2159



落語で笑い、美味しい新そばとキノコ汁を楽しめる素晴らしい会です。

なんと新そばとキノコ汁はおかわり自由！！最後には抽選会もあるそうです。

有名な落語家さんの囃を聞ける機会はなかなかありません。

みなさん参加してみてはいかがでしょうか。次回はアサヒ工業様です。（栗林）

真田地域包括支援センターだより

平成 27 年 8 月

真田地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住みなれた地域での暮らしが継続できるよう、さまざまな関係機関と連携しています。今回は、その取り組みについてご紹介します。

＜地域ケア会議＞

平成 27 年 6 月 18 日に「地域ケア会議」を開催しました。民生委員さんや福祉推進委員さん、ケアマネジャー、介護保険サービス事業者、医療機関の方々にお集まりいただき、高齢者やその家族への支援について検討し、福祉課題等への解決方法を探りました。

6 月 18 日→
真田総合福祉センター



＜おたっしゃ教室＞

上田市の介護予防事業として、希望のあった地域で「おたっしゃ教室」を開催しています。教室では、健康運動指導士による自宅でできる簡単な体操の紹介や、みなさんと歌ったり身体を動かしたり、口の体操などの口腔ケアの方法を紹介しながら、楽しく介護予防に取り組んでいただいています。



7 月 4 日 出早地区



6 月 20 日 町原地区

真田地域包括支援センター TEL 72-8055（真田総合福祉センター内）



第18回 真田三代の活躍

常田 軍三

七、幸隆砥石城攻略の快挙（その一）

天文10年(1541)5月、信濃の国小県海野平で行われた合戦は歴史上「海野平の合戦」といわれています。この合戦は、甲斐の武田信虎、諏訪の諏訪頼重、坂城の村上義清の3人の武将が連合して、東信濃切っけの名族、海野氏を滅ぼそうとして挑んだ戦いです。海野氏は戦力上非勢であったために、敗戦の憂き目を見、幸隆は母方の祖父海野棟綱とともに、上野の箕輪の城主長野信濃守業正を頼り、逃亡します。さらに幸隆らは業正を通じ、時の関東管領山内上杉憲政の力によって、本領小県の地の帰還を図り、故里真田へ帰ることを望んでの逃亡でした。

しかし、この望みは、思い通りにはゆきませんでした。関東管領軍は、早速佐久へ出陣してくれましたが、3派は諏訪を除いて出陣してこなかったため、合戦は実現しなかったため、戦いに勝利しての故里帰還は空振りに終わったからです。

こうして、棟綱も幸隆も失意のまま2、3年を上野で過ごします。

そのうち、甲斐の国では、政変が起こり、信虎は子の武田信玄により、甲斐国主の座を追われ、信玄がとって代わります。それと同時に、信玄は、幸隆に使いを送り、武田に仕官しないかと奨めます。幸隆はこの奨めを受け入れ、武田の先方衆として、活躍することになりました。

こうして幸隆は、信玄の知遇に応え、信玄の家来として、縦横に活躍します。その甲斐あって信玄の信濃経略は、南信から東信へと順調に進みました。しかし、佐久平から上田平へと歩を進めたところで、坂城の村上義清という強敵に対峙して、上田原の合戦や砥石崩れでの敗戦という苦難に遭遇するのです。ここまでの経過はすでに記しました。この時点で幸隆の将来に大きな転機が訪れます。それは次回以降に書きます。ご期待を。

● 和洋酒 ● 米穀 ● たばこ ● 食料品 ● 宅急便

配達OK

営業時間

AM7:30~PM9:00

関 酒 店

本原550-2 有線5765 TEL72-2055

発行元：「真田 生き生きふるさと通信」広報委員会

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。