

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 48 号 2016 年 4 月 1 日発行【真田地域に全戸配布】



ご利用者様と、職員の子供のある日のひとコマです。



Saanで、つるし雛の展示会が行われました。干支のサル他にたくさんのちりめんの作品が見事でした。





## 理容 うつみ 様 の巻

今回の社長さんは、前回、アサヒ興業若林正徳様からご紹介いただきました真田区の「理容うつみ」店長、“内海てる”さんです。

お店は、真田区内のバス停「中真田」近くの看板を目安に徒歩1分住宅地に入ると、見晴らしの良い“あずまや”が在る庭（春秋の



花の季節には是非訪れることをお勧めします！）が見えて来る、素敵なロケーションに在ります。お生まれは青森県です。青春時代を横浜・川崎で暮らし、理容師の資格を取得しました。真田町出身のご主人とご結婚し、ご長男だった<sup>ゆえん</sup>所以で真田町で暮らすことになりました。



当初は住居の一角を改装されて、子育てをしながら理容をされていましたが、15年前に現在の場所に店舗を移し、町内やご近所のお子様からお年寄りまで、男女を問わず、“ふれあいと対話”をモットーにお客様との交流を心掛けていらっしゃいます。因みに、アザレアンとは創設以来のお付き合いで、20年近くも訪問理容をしていただいています（真田町理容組合のご協力を受けています）。“お年寄りと話すのが好き”と言われ、頑なにカットを嫌がる利用者様に対して、持ち前の“ちょっとした工夫”の“対話技術”で、「せっかくだから、前髪を少し切りましょうかね」と声をかけ、昔話に花が咲き、気が付いたらカットが完了し、最期には“ありがとうね”と笑顔で感謝されるという、てるさんらしいエピソードを伺いました。また、最近“若い方”がインターネットで検索して訪れ、そのまま常連客になっているというお話も、“こんな狭い地域で、看板も分からないような小さな店に、よくぞ来て下さいました”と、嬉しそうに披露されました。尚、いくつか質問にも答えていただきました。

### <Q & A>

Q；理容師と美容師の違いは？

A；違いと言っても境界が緩和されて大差が無くなって来ています。理容師の特権は顔剃りができることですね。私のお店でも女性客が多く、顔剃りやマッサージなどがとても喜んで頂いていますよ。

Q；常連のお客さんのカルテはありますか？

A；カルテはありませんが、みなさん”いつもと同じでいいよ”とおっしゃいます。ひとそれぞれ頭の格好や髪の生え方や癖、顔やスタイルなど全部覚えていますので、問題ありません。髪癖の強い人は大変ですがね。

Q；お客さんとの相性はありますか？

A；カットの技術も然る事ながら、相性とか第一印象も大事だと思います。お店や人の雰囲気が入って常連になることもあるようです。

何はともあれ、明るくてお話上手で理容が大好きなてるさんがステキでした！（池田・桜井）



# 真田地域包括支援センターだより

平成 28 年 4 月

真田地域包括支援センターでは・・・



○最近、物忘れが多くなって心配

○離れて暮らす両親のことが心配

このようなことでお困りの方はお気軽にご相談ください

○お金の管理に自信がなくなってきた

○特殊詐欺に遭わないためには？

○訪問販売の被害に遭ってしまった・・・

○介護保険サービスはどうやって利用するの？

○足腰が弱まり、つまずきやすくなってきた・・・



4 月より内容も一新した

## ＜運動教室 - 笑顔で元気 - ＞を開催します！

真田地域包括支援センターでは、高齢者の方を対象に引き続き介護予防を目的とした、楽しみながら運動できる教室を開催します。お誘いあわせの上ご参加ください。

日時：毎月第 2 水曜日 10：45～11：45

会場：真田総合福祉センター

参加費：100 円（保険代）



地域での介護予防を目的として、＜地域リハビリテーション＞を開催していただける自治会、及びリーダーさんを募集しております！

地区の公民館等で月 1 回定期的に高齢者の方が集って運動を行っていただける自治会を募集しております。講師は上田市から派遣します。興味のある方は真田包括までご相談ください。

（尚、講師代は、無料です。）

真田地域包括支援センター TEL 72-8055 有線 2080(真田総合福祉センター内)

# 地域のお互い様

## 図書館の裏側



図書館の本を手にとった時に、きれいに修理された本に出会った事がありますか。

本の大好きな少女が・・・月日を経て「後期高齢者になったのよ」と、沢山の本人囲まれながら素敵な笑顔を見せてくれた、木島紀美江さんです。

図書館で借りた、ラベルが剥がれそうになった「吉川英治の平家物語」。「私、教えてもらって直そうかしら」と、始めた修理のボランティアは１５年程になるそうです。



「本の臭いがして落ち着く場所」とおっしゃいます。最近はＯＩＤＥＹＯハウスの利用者さんもボランティアに来られるそうです。取材に伺った際はもうひとりのボランティアさんが、小さな子供さんが踏み台や椅子にしても良いような、牛乳パックを利用して作った椅子のカバーを手縫いされていました。破れた本の修理は、専門ののりを使い、丁寧な細かな作業です。昔、娘さんが小さかった頃「三びきのやぎのがらがらどん」の本が大好きで、どこに行くにも持ち歩いていたそうです。大きく

くなって「お母さん！！私の本があったよ」とその本を買って来られたそうです。

「本」が親子をつなげ、人をつなげ、木島さんの素敵な笑顔を作りだしていました。

図書館の裏側を見せて頂き、ますます図書館に並べられた本が魅力的に見えて来ました。

図書館の裏側で、誰かの為に一生懸命な素敵な方々を見つけました。（望月）





# とんぐりの会

## 入会者募集のお知らせ

私たち『とんぐりの会』は平成28年度4月からの入会者を募集しています！！

真田町を拠点に、季節の行事、読み聞かせ、体を動かす遊びなど、

0歳から3歳のお友だちやママたちが楽しめる活動を計画しています◎

日程 第1回：平成28年 4月下旬（詳細は決まり次第お知らせします）

\*15回／年（1～2回／月）の活動を予定しています。

場所 真田保健センター 和室

時間 午前10時20分～11時30分（受付は10時10分から）

年会費 1500円／年

\*途中入会の場合、残りの回数×100円

\*兄弟で入会の場合、2人目からは半額

保険 800円／年（子供1人につき）

\*途中入会の場合も同額

\*見学の場合は保険が効きません

内容 季節の行事 外遊び 親子交流など

〆切 平成28年10月31日（〆切後も随時募集しています！）

興味のある方は見学からでも構いません。

「内容をもっと詳しく知りたい」「まだ赤ちゃんだから楽しめないかなあ…」

「元気すぎて周りの方に迷惑をかけちゃうかも…」

ご心配な点やさまざまなご質問など、お問い合わせ下さい◎

お問い合わせ・お申込み

korokoro.acorn@gmail.com





## 第20回 真田三代の活躍

常田 軍三

### 八、川中島の合戦

川中島合戦は、北信濃善光寺平の千曲川と犀川の合流地点の八幡原で、繰り広げられた戦いです。対決したのは甲斐の武田信玄と越後の上杉謙信でした。

戦いは信濃制覇を目指した信玄が、南信諏訪に侵攻、東信佐久、中信松本各地方を次第に勢力下に収めた後、最後に北信濃の坂城以北に野望の目を向けました。当時坂城には村上義清という有力武将がいて、武田の勢力を防ぐ楯となっていました。しかし、義清も砥石城を攻略され、信玄が義清の居城の葛尾城に迫ると、抵抗の余地なく城を捨てて、北信濃の奥へと後退し、越後の上杉謙信に頼ることになりました。こうして、善光寺平の八幡原における武田対村上の対戦となりました。真田軍も武田軍に加わって出陣しました。

川中島の合戦は、天文22年（1553）8月に第1回の合戦が行われ、以後第2回は、弘治元年（1555）7月に、第3回は弘治3年（1557）4月に、さらに第4回は永禄4年（1561）9月に行われました。両者の戦いの期間はなんと、足掛け9年間にも及んだのでした。

この合戦の中で、なんと言っても第4回の永禄4年の戦いは、戦史に残る世紀の大決戦といわれ、多くの興味ある話題を残しました。それらの話題を拾いますと、信玄の弟典厩<sup>てんきゅう</sup>信繁、軍師山本勘助の活躍と戦死、信玄本陣での大将同士の太刀と軍扇<sup>ぐんせん</sup>の決死の応酬<sup>おうしゅう</sup>、妻女山<sup>さいじょさん</sup>攻撃のキツキ戦法、霧の川中島の迂回<sup>うかい</sup>作戦、夜の千曲川渡河<sup>と か</sup>作戦等がありました。後に儒学者の頼山陽<sup>らいさんよう</sup>はこの時の渡河作戦を、「弁声<sup>べんせい</sup> 肅々<sup>しゆくしゆく</sup> 夜河を渡る」と漢詩に残し、今もこの詩は石碑に刻まれ、渡河地点に建立されて、詩歌の世界の語り草となっています。

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。