

# 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♪

# 生き生き ふるさと通信

第5号 2010年7月15日発行【真田地域に全戸配布】

撮影 スタジオセブン佐藤和雄



左から、みやびちゃん・れんちゃん・しょうちゃん / そうちゃん / しょうちゃん

大きな写真で登場したのは、中原自治会にお住まいの小川キヨさん（大正7年5月23日生まれ・92歳）です。左側は、つくば博開催時に茨城県で行われた、ゲートボール全国大会に出場されたときの写真です。明るく朗らかな人柄が伝わってきますね。

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！掲載は無料です。掲載希望の方は、巻末に記した編集部まで写真を送付いただくか、メール（kwaraban@ued.janis.or.jp）にデータを添付ください。

## 真田中学校サッカー部 外部コーチとの快挙と夢



コーチの言葉を真剣に聞く真田中サッカー一部員→



### 15年振りの快挙

平成21年10月、それまで上小地域でも勝ち試合はほとんどなく、一時は「廃部」の噂が流れるほどのチームが、新人戦東信大会優勝の栄冠を勝ち取った。これは、真田中学校サッカー部にとって15年振りの快挙だった。

今回は、子ども達の成長に添ったコーチングテクニックと決して冷めることのない情熱が

一つの「奇跡」を生み出し、今さらに上のカテゴリーへ進化を続けている真田中学校サッカー部の外部コーチにスポットを当てる。

\*外部コーチとは、学校長が人格・指導面において優れていると認めた成人であり、日頃から継続して指導にあたっている者をいう。



写真左：東信大会  
(6/26～27)準優勝  
写真右：サポーター  
(保護者会)とも  
連携

### 外部コーチ 石井 充さん (写真右)

本原在住。サッカーに情熱を注ぐアツい45才。  
上田東高時代は全国大会出場を経験する。  
本人は優しいコーチだと思っているらしい・・・。

#### ◆今年のチームについて一言◆

真田町少年サッカー教室の指導者として初めて受け持ったのが今の中三です。当時(小学校低学年)から個性的な集まりで成長がとても楽しみでしたが、ここでまた関わることになり運命的なものを感じます。

チームワークの良さは、どこにも負けません。選手個々の集中力と、チームのモチベーションが最高点に達して臨む試合は負ける気がしません。非常に楽しみなチームです。

#### ◆指導方針◆

基本は中学の部活動なので、3年間で何を学ぶかということが根底にあると思います。その上で第一に、悔いのない、強い気持ちを持って3年間やり遂げてほしい。次に、技術の向上や、戦術など、勝ち負けを通して何を感じるのか、サッカーに打ち込む子ども達のその横に自分達がいるようなイメージです。サッカーは試合が始まってしまえば、選手の自主性が強く反映されるスポーツです。個性を生かしながら状況判断を磨く力をつける手助けを心がけています。子ども達と接していると、驚きや、感動をたくさん味わえます。「可能性を一杯引き出してやれば・・・」そんな気持ちでこれからも支えていくつもりです。常に全力プレー(試合だけではなく練習も)が口癖です。

子ども達に一言「真田中サッカー部 県大会での健闘を祈る!!」



↑コーチ陣の意思の疎通は不可欠



## 低迷期から躍進へ

目覚めた真田中学校サッカー部の若獅子達は、大量得点・無失点で勝ち続け、各中学校とクラブチームが登録する「ユースリーグ」の上小エリア部門の優勝と、上のカテゴリである東信リーグ昇格を手に入れる。「真田中」が一目置かれる存在になった。

新年度が始まると、子ども達は環境の変化・気負い・練習不足などの不安定要素を抱えていた。外部コーチの石井充さんは、このチーム状態に、子ども達が大きく成長する前段階だと、今後の躍進を確信したという。

確信は現実となり、6月11日の上小大会で予選リーグ突破、東信大会進出を決めた。

6月26日の「東信大会」。初戦の相手は佐久大会ナンバー1のチーム。トーナメント形式のため、この試合を落とせば全てが終わるが、調整が整い、「風格」をかもし出すチームに気負

いはなく、まさに快進撃が始まった。結果は、堂々の準優勝。県大会進出を決めた。



## 目標は、北信越そして全国へ

県大会でのさらなる勝利を誓う真田中サッカー部の目標は、北信越大会出場（県大会ベスト2）。その道は高く険しいが、それ以上に、彼らが幼年時代から築いてきた信頼関係は厚く深い。今年の夏が彼らにとってかけがえのない夏になることは間違いないだろう。そして、その軌跡は後輩に受け継がれていく。

## 今後の予定

7月17・18日 県大会(松本市)

8月 4・5日 北信越大会(福井県)

8月18～23日 全国大会(山口県)

## 外部コーチ 諏訪部 良智さん

良き相談相手。子ども達も心を開く→

1977年生まれのB型。妻と3人の子持ちです。真田中学校サッカー部・上田西高校サッカー部を経て、現在、社会人リーグ（東信1部リーグ）でサッカーをしており、現役です。頼れるやさしいコーチです（笑）

### ◆喜び◆

昨年より、石井コーチの下コーチをやらせてもらっていますが、当初このチームで勝てるのだろうか！？とレベルの低さに正直びっくりし、困惑しました。しかし、日々成長していく部員たちに驚きと感動をもらい、私自身も成長させてもらい、現在では、個人技・戦術など教えるごとにもものにしていく部員たちに、面白さを感じるまでになりました。反面、嫉妬心も感じるようになり、こんなに素晴らしい仲間とサッカーができ、結果も残せるなんて（まだ終わっていませんが）羨ましいじゃないか！！3年間しか一緒に出来ませんが、一番成長出来る時期に携わらせていただきまして本当に感謝しております。

### ◆指導方針◆

私と石井コーチは良い意味で正反対な部分があり、私は実践的にコーチをしています。体の入れ方・個人技・戦術など、主となる頭脳があるので、私は手足となり、部員たちと体を張って指導していきたいと思っています。その中で、部員たちの能力・可能性を引き出せてあげられれば最高だと考えています。

子ども達に一言「今を、死ぬ気で！全力で！楽しめ！！」



## ◇◇本原 表木にて分譲予定◇◇

本原小まで350m、静かな環境です！

※1区画約100坪の3区画を計画しています。

↓詳しいお問い合わせはこちらへ↓



真田町本原 1967-33(担当:石井)

いきなりホットライン:080-5108-9701

カントリーハウス21

宅地建物取引業:長野県知事(1)第5169号

## CAFE & GALLERY

# Suan



日替りランチ 600円 ≪コーヒ ～茶庵～ ≫ 数に限りがあります。

軽食(カレー・ピラフ等)やスイーツもございます。

TEL (0268)72-8100 定休日・日曜日

11:00 ~ 17:00 (ラストオーダー16:30)

行ってきました！



今回の訪問先は

## 配食サービス です

配食サービスとは、毎日の食事を作れず十分に食事がとれない一人暮らしの高齢者や、お二人で生活されている家庭へ、栄養バランスのとれた食事を配達するとともに、配達の際に声がけし安否の確認をする事業です。上田市が「アザレアンさなだ」に委託をして行っています。利用者の希望によって朝、昼、夕食を 365 日提供でき、利用料金は利用者本人及びその世帯の住民税課税の状況によって 3 段階に分かれます。



総勢 14 名の職員で心をこめて調理をしています

### 100 人程度のお宅に配達

カロリー制限、塩分制限などを考慮しながら、個別の対応をしています。

旬の食材をなるべく取り入れ、お正月にはおせち料理も登場します。

保温ケースを利用し、温かいものは温かいうちにお届けしています。



### 安心と安全を届ける



配食サービスは、食事を届けるだけではありません。配達スタッフが、配達時に声をかけをすることで、安心と安全を届けています。食事が用意できない高齢世帯にとっては、とても大切なサービスです。

### 配食サービスで一句！

利用されている、成沢いちのさんは、「カロリー制限で減塩のお弁当を届けていただいて、とても助かっています」と話されます。俳句が趣味の成沢さんの一句！

★大倉は

雪だったよと 配食の人

★モロヘイヤ メニューにのった 梅雨のころ



あるケアマネジャーは、「おひとり暮らしの高齢者宅へ朝食を配達に行った際、夜間に転倒して倒れていたご利用者を配達員さんが発見し、救急車を手配していただいたことがありました。配食サービスを利用していたお陰で大事に至らず、本当に良かったです」と話します。

配食担当の栄養士、関みどりさんは、「高齢者においしいと言って召し上がっていただき、健康・長生きのお手伝いをさせていただけることを、嬉しく思っています。これからもおいしい献立を考えていきたいと思います」と抱負を語ります。

配食サービスに関するお問い合わせは、真田地域自治センター・健康福祉課 高齢者支援係（電話 72-4700）まで。

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！

☎ (0268) 72-8055 有線 2080

上田市真田町長 7190(総合福祉センター内 社会福祉協議会)



# おらが **1番!**

## 真田に住む方々の“プチ自慢”を聞く ◆第7回◆

ながさき いとこ

長崎 伊登子さん（萩自治会在住）をインタビュー!!!

私は（社）上田法人会の初代女性部長をしていました。広報の担当もして、新しい企画をいろいろ手がけました。長野県の広報委員長として、国のほうに何度も出かけて行ったことがありますね。新たなことに挑戦していく性格は、疎開で信州に来て住みついた東京育ちの両親の影響かもしれません。

趣味は日本舞踊。藤和流（近藤社中）の名取師範で、踊りの教室もやっています。最近では、いずみ幼稚園の先生方に、上田わっしょいの踊りを教えています。以前、保育士をしていたので、子どもは大好き。上田わっしょいで園児たちの踊る姿を見るのが楽しみです。



### 報告します!

#### ■2010年6月30日(水)

『「住み慣れた地域で自分らしくいつまでも」をみんなで考える会』を、真田公民館(旧真田町文化会館)で開催し、民生児童委員、長寿会、行政関係者をはじめ、約60人の参加がありました。「地域で支え合うこ



れからの日本型モデル」をテーマに、高齢者総合福祉施設こぶし園(新潟県長岡市)の先駆的な取り組みを、園長の小山剛さんにご紹介いただいた後、市議会議員を交えた意見交換会を行いました。「待機者解消のために、施設建設以外の方法があることを認識した」など、地元で安心して暮らせる方策について考えを深める機会となりました。

この模様は、7月2日付『介護保険情報』に掲載されました(記事はホームページからご覧いただけます)。

#### ■2010年7月1日(木)

これまで通信づくりにご協力いただいた方々にお声かけをして、『真田活き活きふるさと通信』感謝会&意見交換会を開きました。12人ほどが集い、食事を囲みながら、自己紹介や取材の裏話などに花を咲かせました。「真田鉄砲隊の一員です」「全国レベルの広報を手掛け、文章を書くのが好き」「今度、クラブで写真展を開くのでぜひ協働したい」などの発言も飛び出し、次なる企画のヒントをいただける機会となりました。いつも素敵な表紙を撮影してくださる佐藤和雄さんのフォトカードをめぐって、じゃんけん争奪戦も行われ、楽しい会となりました。今後も定期的に関催したいと考えています。



#### 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。この通信の発行もその一環です。

#### 雨漏れ・塗替え・家の廻りの事、ご相談ください!!

地域の皆様に愛されて30年

(有)長野工商 社長 藤沢和幸

上田市真田町傍陽岡保

電話 24-6551

全国防水工事業協会会員 上小広告美術塗装事業共同組員  
知事許可(般21)第016042号 一級防水・塗装技能士



## 気になるあの店

### 焼きカレー屋 「MEL'S」

上田市菅平高原 1223-6088  
(国道 406 号線 須坂方面左側)  
TEL: 74-3505  
OPEN: 11 時~18 時 (但し、  
売り切れの場合は閉店) 不定休



店内に一步足を踏み入ると、そこは懐かしい古き良き時代のアメリカ、1960 年代のドライブインそのもの。店内は映画などでも使われたことがあるとか・・・なぜか落ち着けてしまう空間です。

名物の「焼きカレー」は、全国のグルメ番組でも紹介された一品で、地元のお客様はもとより、県外からも多くのリピーターが訪れます。地元菅平産の野菜はもちろん、こだわりの食材を三昼夜煮込んだ特製ポークカレーをベースに、ソテーライス・ポテ

ト・コーン・チーズを加え、オーブンでじっくり焼き上げます。

店長の窪田さんは、15 歳の時にホテルのフレンチレストランでアルバイトをしたことがきっかけで、料理の世界へ進み、1987 年に「MEL'S」をオープンしました。全国規模の料理コンテストで入賞経験有りの実力。お客様に喜んでいただけるオンリーワンの味を目指し、研究努力を重ねています。



#### お店での人気メニュー!



- 1 位 焼きカレー (サラダ付き) 950 円
- 2 位 焼きカレースペシャルセット 1,280 円
- 3 位 サルサチキンカレー(サラダ付き) 980 円

#### 読者の交差点

▼近頃の突然の大雨が不安です。防災対策や避難方法など、安心できる情報はありますか?(Mさん)

▼真田町が観光でにぎわうような、整備された町になれたらといつも思います。(Tさん)

編集後記 ●「おらが一番」の取材では、いつも原稿に苦勞します。ご本人に確認すると、書き直すことも度々。今回はいかがでしょうか。[小林彰] ●表紙の写真は、カメラマンの佐藤さんのアシスタント役として、よい笑顔を引き出せるようにいつも心がけています。[大野幸子] ●「気になるあの店」の取材では、おいしいものを食べるのが私の仕事!と思って、楽しく臨んでいます。[田中文子] ●通信を1号完成させるのに、毎回 10 人ほどの方々にご協力をいただいています。発行を重ねるたびに、協力者の輪が広がることに、面白さを感じています。[田中晋]

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 TEL 0268-72-2781 FAX 0268-72-4702

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 2010 年 8 月 15 日の発行です。