

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9号 2010年11月15日発行【真田地域に全戸配布】

大きな写真で登場したのは、中原自治会にお住まいの青木茉奈加（まなか）ちゃん・8歳と、翔（たける）くん・10か月の姉弟です。お兄ちゃん、お姉ちゃんもいるので、にぎやかな毎日です。

撮影 スタジオセブン佐藤和雄



左より、関口歩華(ほのか)ちゃん親子【大庭在住】、宮島実凜結(みりゆ)ちゃん・唯莉空(ゆりあ)ちゃん【上田在住】、金澤美結(みゆ)ちゃん親子【上田在住】



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！掲載無料。
お気軽に編集部までご連絡ください。ご応募お待ちしております！

いい日、いい日 毎日あった介護 ありがとう



11月11日は
「介護の日」だから…
紙上「ありがとう」キャンペーン

介護をされている、ご家族・専門職に暖かく感謝の気持ちを伝え、
そして、介護の世界を教えてくれた高齢者に感謝の気持ちを伝えよう！

私がここアザレ안의デイ
でお世話になるようになって
から、4年になります。常に
変わらず暖かく優しく明るい
笑顔で接して下さるスタッフ
の皆様には感謝の思いでいっ
ぱいです。

利用者全員の思いを込めて、
ありがとう！！

(三浦信子)

在宅介護10年目。私が手
術を受ける事態となり、母を
アザレアンの特養をお願いし
て2年。私達家族の気持ちに
添った思いやりの介護のおか
げで、101歳を迎えようと
していますが、穏やかな笑顔
に、1日でも多く会えること
を願っています。

(一之瀬眞由美)

今、101歳の祖母がアザ
レアンに入所しています。母
が病気になったりといろいろ
起こる中、とても穏やかに過
ごしています。高齢でありな
がら、皆に愛され、今でも先
生としての姿を見せてくれる。
そんなおばあちゃんを私はと
ても尊敬し、誇りに思います。

(一之瀬亜紀)

私は週に一度、アザレアン
のデイサービスを利用してい
ます。最近、小学校の同級生
が同じ曜日に利用を始めまし
た。始める前から一緒になる
のが待ち遠しく、一緒になっ
てからは何十年分の積もる話
を楽しくおしゃべりしていま
す。引き合わせてくれた皆さ
んに感謝しています。

(神林ひろい)

私たちはよく老人センター
を利用しています。センター
ではバスによる送迎をしてく
れます。そのおかげで、たと
え家が近所でなくてもこうし
て知り合った仲間たちと集ま
って話すことが出来ました。
暖かく迎えてくれる職員さん
にはいつも感謝しています。

(堀内タツミ、五十嵐孝子・堀内松枝)



介護の日に寄せて

ひとり一人の力はちっぽけで、何もできないかもし
れない。でも、みんなが集まれば介護のイメージを変
えられる、在宅介護に悩む方々の声を聞くことはでき
る。そんな思いで集まりあったあの日。11月11日(いい
ひいいひ)は介護の日。もう一度介護について考え直
してみませんか。ひとり一人が介護について考え、真
剣に向き合うことから一歩が始まります。 山岸周作

信州発・「介護の日」制定秘話

平成19年から「介護の日」を長野県条例で
定めようとする取り組みが進められる中、国
でも「介護の日」を制定することになった。

11月11日は信州からの提案で、県境を超
え全国へと広がり制定された。

(実行委員会前事務局長)

読者アンケートにご協力を！

「真田活き活きふるさと通信」を読まれた感想をご記入の上、点線を切り取ってポストへ投函ください。切手は不要です。投函いただいた方にもれなく「喫茶 Saan」100円券をプレゼントいたします。

今後の紙面づくりに役立たせていただきます。

真田活き活きふるさと通信の

通信員&サポーターを大募集！

「今度、こんなイベントがあるよ」「庭に季節の花が咲きました」「あのお店はこんなサービスをしているんだって」など、身近な情報を編集部へお寄せくださる通信員&サポーターを募集しています。一緒に真田のまちを再発見しませんか？通信員&サポーターには、委嘱状をお渡しいたします。詳しくは、編集部まで。



通信員&サポーター 目標の10%達成！

(2010年11月10日現在、敬称略・順不同)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|
| (1)堀内幸孝 | (2)長崎伊登子 | (3)箱山照夫 | (4)若林利治 |
| (5)小森雅生 | (6)石井 充 | (7)塚田泰裕 | (8)清水裕人 |
| (9)田中新平 | (10)土屋大介 | (11)川上喜成 | (12)吉澤一道 |
| (13)宮島国彦 | (14)柳澤邦男 | (15)坂口 彰 | (16)真壁美智子 |
| (17)青木友子 | (18)真田中学校 | (19)真田消防署 | (20)橋詰邦男 |
| (21)縹沢智子 | (22)武田友助 | (23)吉田美咲 | (24)大塚なお美 |
| (25)田中壮享 | (26)中村嘉孝 | (27)若林安昭 | (28)田中広一 |
| (29)堀内和泰 | (30)諏訪部良智 | (31)福澤智子 | (32)五十嵐由美子 |
| (33)竹花美由紀 | (34)永井悦子 | (35)田中昭江 | (36)柳沢みち |
| (37)松尾千代美 | (38)若林幸子 | (39)清水俊子 | (40)望月祐子 |
| (41)片山智恵美 | (42)中村佳代子 | (43)菅野信子 | (44)笹山ひろみ |
| (45)志賀早百合 | | | |

==皆様、どうぞよろしくお願ひします。

郵便はがき

料金受取人払

上田支店承認

1 7 7

差出有効期間
平成23年3月
31日まで
(切手不要)

3 8 6 - 8 7 9 0

長野県上田市真田町長7141番地1

真田活き活きふるさと通信

編集部アンケート係行



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。



三州陶器瓦販売施工、グリーンカー施工工事店

新 エコリサイクルWルーフ施工工事店

＜屋根の事ならお任せ下さい＞

株式会社 若林

〒386-2203 長野県上田市真田町傍陽 562-2

TEL 0268-75-3222 FAX 0268-75-3223

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)

『フリーペーパー真田活き活きふるさと通信』アンケート

氏名：

住所：

返信していただいた方には、もちろん喫茶 Saan 割引券(¥100)をプレゼントいたします!!

○発行していることを → 1 知っている 2 知らない

○読んだことが → 1 ある 2 なし

○参考に → 1 なった 2 ならなかった

・ 参考になった記事

(具体的に _____)

・ 大変興味深かった記事

(具体的に _____)

・ 関心を持った記事

(具体的に _____)

・ 今後の改善点(興味、関心、参考になる具体的な内容

.....

2 「活き活き通信」への情報提供をお願いします

① 表紙の写真等の推薦(お名前 _____ TEL _____)

② グループ等紹介推薦(お名前 _____ TEL _____)

③ お宝の推薦(お名前 _____ TEL _____)

④ イベント情報(団体名 _____ TEL _____)

⑤ 商店等の紹介(商店名 _____ TEL _____)

⑥ その他記事に掲載したいこと等

.....

ご協力ありがとうございました。

参加無料

6月、9月に続く第3段!

「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

先着300名様になつかしの「ポンちゃんラーメン」プレゼント

平成22年11月20日(土) 午後5時~7時

真田中央公民館(旧真田町文化会館) 大ホール

●事例紹介「2025年の地域包括ケアに向けて~平成22年度市町村地域包括ケア推進が目指すもの~」

厚生労働省老健局振興課 課長補佐 菊池 芳久氏

●意見交換「みんなが地域で支え合うためには何が必要なの?モデル事業で目指す地域づくりについて」

~市議員を交えた意見交換会~

世界一の高齢
化社会の日本
は、これからど
うなるの?

「真田の郷づ
くり」を一緒
に考えよう

☆お問合せは、みんなで考える会(担当:大野)まで。

(事務局:アザレアンさんなど内) TEL:72-2781

おらが **1番!**

真田に住む方々の“プチ自慢”を聞く ◆第11回◆

くまざき

熊崎 一也さん(54歳・大日向自治会在住)をインタビュー!!!

私は仲間たちと林業の仕事に従事しています。その一方でボランティア活動にも関わって、都会の中学生や高校生との林業体験などのお手伝いもしています。その中でも一番力を入れているのが、仕事にも関係している「森づくり」です。長野県の補助事業で「グレースの森創成」事業がありましたが、その事業で大日向自治会の個人所有林で森づくりをしました。子どもたちを中心に多くの人たちが楽しめる森になっています。

私たちの生活にとって、木や森は後世に伝える大切な財産です。森を守ることは「いのち」を育む活動です。森に来てみて下さい。「元気モリモリ」となりますよ。



CAFE & GALLERY
Saan
~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)

◇◇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...

カンパニーハウス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↓



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/>

広告募集中! 1か月3,150円/3か月6,300円(税込)

“ボタン、トントン” はた織りの懐かしい音… 生涯学習の一環として伝承していきたい

くわの実会 代表 牧野雅子さん

●はた織りに魅せられて

15年前「長野県さわやかセミナー」を受講した際に、会場で手織りの服やバックを身につけた方に出会い、近頃、はた織りの風景をみかけなくなっていることに気づきました。手織りに惹かれた有志が集まって、はた織りを次世代に継承していきたいと思うようになり、「くわの実会」が生まれました。

教育委員会のご協力をいただき、平成8年から生涯学習の一環として、毎月2回、長生涯学習館（旧長保育園）で活動しています。

現在の会員は4名で、先生は、真田在住の坂口登志さんにご指導をお願いしています。

はた織り機械は、昔ながらの大きなもので5台あり、教室いっぱいに並んでいます。地元の方からお借りしているはた織り機もあります。

●好評を博した展示販売

機織りをしている映像は、テレビなどでよく目にしますが、トントン調子よく織るまでには、6つの工程以上の下準備があり、これが大変手間のかかる作業です。当初はこんなに多くの工程があるとは思いませんでした。昔の人のすばらしい知恵に改めて感心しています。

先生のご指導のもと、会員それぞれが、絹、木綿の着物などを裂いて織る「裂織」や、毛糸などを用いて作品を織っています。

長野冬季オリ

ンピックの時は、外国の方々にはた織りの体験をしてもらったり、町内のイベントでは、小学生にも体験してもらいました。

平成16年11月に、真田の「ギャラリーSaan」にて、「はた織り小物展」を開催しました。織った布で、チョッキ、子ども服、バックなど50点ほどを展示販売し、好評でした。また近いうちに開催したいと思っています。

●情報交換も楽しみの一つ

先生には、「はた（はた織り）の心になれ」と教わっています。はた織りをする際には、一本でも糸を違えるようなことがあれば、最後までそれが表面に出てしまい「キズもの」になってしまうので、「丁寧に、注意深く」準備から始めましょうと教えられています。

月に2回の教室は、各地域から会員が集まるので、昼食の時などお互いが持っている情報交換の場ともなり、これも楽しみの一つです。

15年も続き、これからも頑張りたいと思えるのも、最初の思いを胸に素敵な時間を過ごすことができるのも、はた織機を貸してくださった皆様と先生のおかげであり、私たちは感謝の気持ちでいっぱいです。



行ってきました！



このページに掲載をご希望の活動がありましたら、真田地域包括支援センターまで
☎72-8055 有線 2080

今回の訪問先は **希望の旅** です

「希望の旅」で新潟県の瀬波温泉に、参加者 28 名と社会福祉協議会の職員 6 名で、一泊二日の旅に行ってきました。「希望の旅」とは、「日頃、旅に出る機会が少ない在宅の重度障がい者の方と介護者の方々に、社会交流の場とレクリエーションの機会をつくり、その体験を通じてより生きがいをもてること」を目的に、毎年実施している事業です。

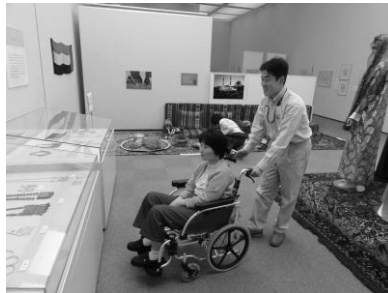
天候にも恵まれ、全室から海が見渡せる素晴らしい旅館に宿泊し、日々の疲れを癒してすることができました。

岩船鮮魚センター

鮮魚センターの店内では、さすが新潟！というような新鮮な魚がたくさん並んでいました。お店は海に面しており、潮の香りを楽しみながら、皆さんで買い物をすることができました。



新潟県歴史博物館



次に向かったのは、新潟県歴史博物館。秋季企画のアラビア文明を鑑賞しました。展示品が所狭しと並べられ、どれも素晴らしく、バスの集合時間も忘れてしまうほど見入ってしまいました。

錦鯉の里

昼食を小千谷市総合産業会館で食べた後、錦鯉の鑑賞やエサやりを体験。小千谷市名物の錦鯉は「泳ぐ宝石」と言われ、美しさと優雅さが漂っていました。買い物では、へぎそばや地酒などを買うことができました。



参加者の皆さんからは「同じ障害のある仲間とゆっくり話したりすることで、明日からもがんばる気持ちになれました」「介助があったので温泉にも安心して入れました」「毎年この旅を楽しみにしています」といった声が聞かれました。

「希望の旅」は、上田市社会福祉協議会が上田市より委託を受けて毎年実施しており、募集要項は広報誌「社協うえだ」に掲載されます。

「希望の旅」についてのお問い合わせは、真田地区センター（電話 72-2998）まで。



編集後記 ●「希望の旅」で車いす介助をしたことで、段差のある建物や道路が以前より気になっています。[村上陽一] ●通信員＆サポーターに是非なっただき、真田町を盛り上げていきましょう！[依田和明] ●地域行事やグループ活動をしている皆さん、情報をお寄せください。[クロウズアップ係より] ●インフルエンザの季節がやってきます。栄養と睡眠、休養を大切にこの冬を乗り切りましょう！[田中文字子]

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 0268-61-4010

有線 2111 E-mail kawaraban@ued.janis.or.jp

ホームページ 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 12 月 15 日の発行です。