

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

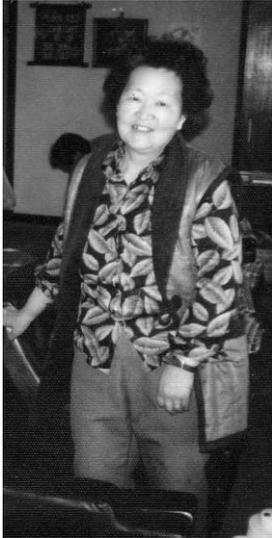
いきいき♪

# 生き生き ふるさと通信

第10号 2010年12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、菅平自治会にお住まいの桑田和子さん（92歳）です。ホテルの経営は息子夫婦に任せ、75歳まで国民宿舎の管理をしていました。

撮影 スタジオセブン佐藤和雄



左より、高村真叶(まなと)くん【上田在住】、松沢洸(こお)くん【大日向在住】、三井莉玖(りく)くん【岡保在住】



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！

今月の  
クローズアップ

# 上田市立真田図書館 11月19日オープン!!



## ●公民館図書室から図書の大移動!

冬の足音が聞こえ始めてきた真田町に、「真田図書館」が11月19日開館しました。10月初旬には、昨年からの建設工事が終わり、図書館サポーターや真田中学校の生徒の皆さんの協力で、公民館図書室から図書の大移動を行いました。

現在の書籍数は、およそ32,000冊。来館者が図書の貸出時や予約申込み時に利用できる「リクエストカード」なども参考にして順次内容を充実させる予定です。

上田市立真田図書館次長の飯島和徳さんは、「新図書館の計画の段階から、地域の声・サポーターとの連携によって開館の日が迎えられ、改めて真田の人のつながりや持っている力の凄さを感じています」と笑顔で話してくださいました。

## ●図書館サポーターの存在

真田図書館の運営に欠かせないのが、「図書館サポーター」の存在です。図書館サポーターは、イベント・広報や「おはなし広場」を担当する《運営部会》と、館内の案内係りや図書の整理、美化などを担当する《業務部会》の2つの部会で組織されています。

旧図書室のころから10年以上ボランティアとして活動している木島紀美江さんは、図書をこまめに整理しながら、絵本のコーナー(親子でゆったりと過ごせる児童図書コーナー)にやってくる子どもた



(左)図書館サポーターの木島紀美江さん (下)2階の渡り廊下から自治センター内「学習室」に行き来できます



ちに、脱いだ靴を整えるように親切に指導していました。ルールを覚えてもらった子どもたちは、次からは自分の靴をきちんと決められた場所に片付けます。どんどん子どもたちが増えてきても、入り口に靴が乱れることはありません。「皆さんが末永く利用していただくために、少しでも役にたてばうれしいです」と木島さんは話してくださいました。

## ●郷土資料の充実を図る

真田図書館では、郷土資料の充実を図っています。二階の特設コレクションのコーナーには、「宮下忠二文庫」「桜井善雄文庫」「小林登美枝文庫」「渋沢孝輔文庫」など郷土の文学者や、「真田氏」にかかわる書籍などを展示しています。今後はさらに、菅平に関する資料(開拓に関する資料など)の収集に積極的に力をいれていきたいとのこと。情報を提供いただける方は、是非、図書館へご一報ください!

また、図書館は、地域の皆様の参加があってこそのもので、イベント・広報活動を進めていき、近い将来には、保育園・幼稚園・小学校・中学校・自治会などにお越しいただく「図書館ツアー」の開催を目指すそうです。

真田図書館・真田図書館サポーターの会  
電話 72-8080

## ○ おはなし広場のお知らせ ○

『♪♪Merry-X'mas♪♪』

12月25日(土)

10:00~11:30

真田図書館がオープンして初めての「おはなし広場」を開きます。

11時半からは図書館前で「おもちつき」をします。みんなで、おいしい“おもち”を食べましょう!



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 **小学生福祉体験教室** です

今回は、小学生の福祉体験教室に行ってきました。体験教室は、長・本原・傍陽の3つの小学校で毎年行われており、アイマスク体験や高齢者の状態を疑似体験することで、体の不自由な方の思いやサポートする方の思いを理解し、自分たちに出来ることを考える機会とすることがねらいです。



### 体験した子どもたちの感想

- ☆普段は慣れている校内でも、アイマスクをつけたまま動くのはとても不安で怖かった。
- ☆一緒に歩いてくれる友達がよく説明してくれたので安心して歩けた。
- ☆手が不自由だと手紙を開くことも、箸も、蓋を開けることも出来ず、食べることも大変なことがわかった。
- ☆白内障になると、新聞の字や周りがぼんやりしか見えないことがわかった。
- ☆月に一回遊びに行っている90歳のひいおばあちゃんの気持ちがよくわかった。



高齢者や障害者の気持ちを体験してみることで、「大変な気持ちがよく分かった」「困っていたら助けてあげたい」という言葉が聞かれました。最後の質問コーナーでは、講師から「どんな障がいを持っていても、障がいがあること以外は皆さんと同じです」というお話がありました。

さらに、「普段、お年寄りや障がい者と接することの少ない子どもたちにとって、『思いやり』の気持ちや、『自分には何が出来るか』を体験を通して考えてもらえればいいと思います」と話されていました。

この体験は、小学校から依頼を受けた上田市社会福祉協議会真田ボランティア地域活動センターが、専用の道具の貸し出しや講師の手配などを行っています。



住宅設備機器  
灯油・プロパンガス  
上・下・水道各種配管工事



有限会社 **長崎商店**

〒386-2203 上田市真田町傍陽6268-1  
Tel(0268)73-2511 Fax(0268)73-2210  
E-mail nagasaki@ued.janis.or.jp

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** (Tel0268-23-7313)

## 第3回「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

「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”が、平成22年11月20日（土）に真田公民館で開かれ、60人ほどの参加がありました。これは6月、9月の開催に続く第3回目で、「みんなが地域で支えあうためには何が必要か」をテーマに、意見交換等を行いました。

今回は、今後の国の制度を担う厚生労働省老健局振興課課長補佐の菊池芳久氏をお招きし、「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～」をテーマにご講義いただきました。

### 75歳以上高齢者の増大

菊池氏の話によれば、2007年における75歳以上の人口の割合は9.9%（総人口12,777万人）ですが、2030年には19.7%（総人口11,522万人）と予測され、人口減少にも関わらず、高齢者の割合は1割近い増加となります。認知症高齢者の増加や介護保険制度におけるサービス受給者の推移などをグラフで解説するとともに、国が進める「地域包括ケアシステム」についての説明をいただきました。

### 地域包括ケアシステムとは？

地域包括ケアシステムとは、日常生活圏域（30分でかけつけられる範囲）に、次の5つの取り組みが包括的に行おうとするものです。

#### （1）介護サービスの充実強化

- ・特養などの介護拠点の緊急整備（平成21年度補正予算では3年計画で16万人分確保）
- ・24時間対応の在宅サービスの強化

#### （2）医療との連携強化

- ・24時間対応の在宅医療、訪問看護やリハビリテーションの充実強化

#### （3）介護予防の推進

- ・できる限り要介護状態とならないための予防の取り組みや自立支援型の介護の推進

#### （4）見守り、配食、買い物など、多様な生活支援サービスの確保や権利擁護など

- ・一人暮らし、高齢夫婦のみ世帯の増加、認知症の増加を踏まえ、様々な生活支援（見守り、配食などの生活支援や財産管理などの権利擁護サービス）サービスを推進

- （5）高齢期になっても住み続けることのできるバリアフリーの高齢者住宅の整備（国交省）
  - ・高齢者専用賃貸住宅と生活拠点の一体的整備、持ち家のバリアフリー化の推進

自助・互助・共助・公助を明確化し、それぞれが包括的・継続的につながることを前提とする地域包括ケアシステムにより、地域住民は住居の種別に関わらず、おおむね30分以内（日常生活圏域）にある多様なサービスを24時間365日利用することで生活の安全・安心・健康を確保でき、病院等に依存せずに住み慣れた地域での生活を継続することが可能になる、と平成22年3月に行われた国の「地域包括ケア研究会」では報告しています。

### 2025年の超高齢社会を見据えた課題認識を

さらに、上田市高齢者介護課課長の片岡文夫氏から、上田市の高齢者の状況を詳しく説明いただき、地域包括支援センターを中枢とした「高齢者サービスのイメージ」を健康・人権・就労・住まい・安全、安心のまちづくり・生涯学習から構築する形態をお話いただきました。

同席いただいた、市議会議員や参加者から地域の声として、「介護職員の待遇に改善策を」「地域にネ

ットワークを構築するには、もっと多角的にして欲しい」など、積極的な意見をいただき、充実した「みんなで考える会」になりました。



気になるあの店

## 手作りおやきの店 入軽井沢館

上田市真田町入軽井沢  
TEL: 75-3667 (有) 4020



山宮正人さん(76歳)と藤井美代枝さんの兄妹2人で営んでいる手作りおやきの店です。自慢はなんといっても「すべて手作り」にこだわっているところ。ふっくら口当たりの良い皮に、中味はあんこ、なす、野沢菜、カボチャ、切り干し大根、紫いもの6種類。これもすべて自分の畑で作っているそうです。このおいしさを求めて遠くから買いに来る人も多いとか。このおいしさを100円とは“納得”です。



山宮さんは和菓子職人。妹の藤井さんは、大阪で保育園や病院の給食の仕事を30年間されていましたが、定年退職をき

っかけにお兄さんの店を手伝うようになったそうです。年中無休で、朝は2時~3時頃からおやき作りに取りかかり、1日に250~300個を作ります。ほとんどが直売所などへ配達されるそうですが、昼からは次の日の具材の準備に取りかかるのだとか。先日は、具材の野菜が足りなくなり他店で買った物を使用したところ、お客さんから「味が違ったね」と言われたそうです。お客さんは野菜から手作りしているこだわりのおやきの味をよく知っていて驚いた、と藤井さんはおっしゃっていました。

「後継者がいないため、あと何年できるかわからない」とのことですが、この味をいつまでも楽しめるように、お二人にはまだまだ頑張ってもらいたいと思いました。

### お知らせ&アイデア募集

みんなが生き生き暮らせる真田の郷づくりのために、来年2月20日(日)に「第2回真田の郷 みんなのつどい」を真田中央公民館で開きたいと考えています(予定)。真田で活動する多様なグループの発表やミニ講演会、展示・即売会など、さまざまなアイデアが出されており、内容を検討中です。「こんなことをしてほしい」「こんなことなら手伝えるよ」という提案を大募集します。編集部までご一報ください!



### 読者の交差点



▼はじめまして。生き生きふるさと通信を拝見してメールしました。第9号に「くわの実会」が掲載されているのですが、以前より機織りに興味があるので詳細を知りたいです。連絡先を教えてくださいませんか。よろしくお願いします。

(M.Sさん)

【編集部より】M.Sさんには、お返事をお送りしました。皆さまも、気になることがありましたら、お気軽に編集部までお問い合わせくださいね。

**CAFE & GALLERY**  
**Sean**  
~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…  
カントリーハウス21は田舎暮らしを夢見るお客様のお手伝いをしています。  
↓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/>

# おらが 1番!

真田に住む方々の“プチ自慢”を聞く ◆第12回◆

清水幸雄さん（曲尾自治会在住）をインタビュー!!!

「蚕、乳牛（うし）、切花、エノキ励みきて今はりんごに桃とアスパラ」。こんな短歌のように、78歳の今日まで農業一筋で過ごしてきました。

かりがね学園の補完施設「ひなやまの家」が曲尾自治会に建設される時のお手伝いや、農産物直売所を仲間と小林医院前に開店した時、ひなやまの家の住人の人達に店番をお願いし、大変助かったことが思い出されます。

仕事の他には短歌をつくり、新聞などに投稿するのが趣味としています。今までに信濃毎日新聞や農業新聞などに入選した歌は、80首を超えるまでになりました。これは私の自分史だと思っています。「耳に手を添えてゆったりテレビ観るりんごの収穫終えたる夕べ」



## 一緒に真田のまちを再発見しませんか？



身近な情報を編集部へお寄せくださる通信員を募集しています！

詳しくは編集部まで

現在の通信員  
49名

### ★サポーターの声★

仕事で真田町を回っています。いろいろな情報を発信していきます！（吉澤さん・しんきん勤務）

### 新たな通信員のご紹介

（2010年12月3日現在、敬称略・順不同）

- (46) 杉村真理子 (47) 宮崎せつ子
- (48) 仲條 和実 (49) 若林 幸正

## 通信員との「第1回意見交換会」を開催しました！！

12月1日（水）18時半より、公民館にて、11名の通信員の皆さんと編集委員が、5～6人ごとの4グループに分かれて、通信のあり方や載せたい内容について意見交換を行いました。「銀行や医院の待合室などにも通信を置いて、読んでもらえる場をつくる」「各自治会やそれぞれの班（組）での自慢話を紹介する」「“譲ります”コーナーをつくる」「自慢料理や真田の大家族を紹介する」など多くの意見が出され、楽しく有意義な時間となりました。提案いただいた内容は、できるものから順次取り組んでいきたいと考えておりますので、ご期待ください！

編集後記 ●小学生福祉体験教室の折、祖父母から誕生日プレゼントが届くが祖父母の誕生日を知らない子どもが多かったことにびっくり。「電話だけでもかけてほしいな」と祖母代表として一言。[島崎真知子] ●自分では行けないけれど、“ずっと気になっていた”というお店、私が突撃取材に行きます。情報をお寄せ下さい。[田中文字子] ●真田図書館にも「真田生き生きふるさと通信」を置いていただけることになりました！！みんなが知っているフリーペーパーになりたいです。[田中晋]

## 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。

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 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2011年1月15日の発行です。