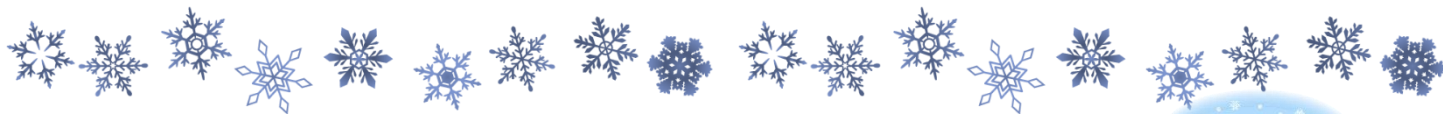


上田市社会福祉協議会 真田地域包括支援センターだより



「男性の料理教室」を開催しました

令和4年
2月号



昨年度は、コロナの影響で中止となった『男性の料理教室』。今年度は、会場や方法を変えて12月8日（水）に開催し、午前の部・午後の部合わせて12名にご参加いただきました。

年齢層は、60～80歳代。日頃からお料理をされている方、全くされていない方など様々です。

これまでは、「作って」「食べて」「交流して」…という内容でしたが、今年は「食べて」を我慢。作ったお料理は持ち帰り、ご自宅で試食していただきました。

当日は、炊飯器1つでできる「ミートボールの炊き込みご飯」、お惣菜活用レシピの「アジフライの南蛮漬け」、真田地域で採れる野菜を使った「小松菜の3色ナムル」の3品を作りました。講師のJA・中澤生活指導員より、正しいお米のとぎ方や野菜の洗浄と切り方のポイントなど、お料理初心者の方でもとても分かりやすくご指導していただきました。

【参加者の皆さんの感想 一部抜粋】

「楽しい時間でした。またレパートリーが増えました。」「勉強になった。日頃の家族の手料理に感謝。」「忘れないうちに今日作ってみます。」「丁寧な指導で、よく理解できました。」



「住民主体の移動・外出支援を考える会」開催します！

高齢ドライバーによる交通事故の報道、運転免許の自主返納の促進、生活に必要な外出に困る高齢者の増加…高齢者の皆さんの外出を取り巻く環境は、年々厳しさを増しています。

全国で行われている事例や制度など講師のお話を聞きながら、地域で支え合う住民主体の取り組みについて一緒に考えてみませんか？

日時：2月24日（木） 午後1時30分～午後3時30分頃まで

会場：真田総合福祉センター 2階 大会議室

内容：住民主体の移動・外出支援について ～全国の事例と法制度など～

上田市内の各会場をオンラインでつなぐサテライト式研修会を予定しております。

* 詳細などにつきましては、真田地域包括支援センターまでお問い合わせください *



裏面もご覧ください

真田地域住民支え合い研修会 ～地区懇談会～

7月に開催した「真田地域住民支え合い研修会 ～全体研修会～」の内容を1時間にまとめ、「高齢者の孤立防止と地域でできる支え合い ～5年・10年先も地域で暮らし続けること～」をテーマに地区懇談会を開催しました。講師の長野県長寿社会開発センター・シニア活動推進コーディネーターの下倉亮一先生に、“つながりの大切さ”についてご講演いただきました。

11月に「傍陽中組」と「つくし」自治会にて行われた懇談会には、どちらも20名前後の皆さんにご参加いただきました。ポスターや動画を見ながらの地域内外で行われている活動の共有や、「いつまでも地域で暮らしていくには、どんなことが必要か」などを話し合いました。

*** 地区懇談会の開催希望の自治会・団体がございましたら、下記までお問い合わせください。
いきいきサロンなどへの出張も大歓迎です ***



神科・神川・真田地域包括支援センター合同 「地域づくり講座」

11月25日（木）・30日（火）の2日間、「地域づくり講座」を開催しました。3年目となる今年は、講師に長野県長寿社会開発センター・シニア活動推進コーディネーターの下倉亮一先生をお迎えし、「コロナ禍で薄れる地域のつながり ～人とつながることの大切さや必要性について～」をテーマにご講演いただきました。

講座内では、オリジナルの朗読劇「天国へのちょきん」の上映や各地域の活動の事例発表などを行いました。真田地域からは『陽だまりの里活性化組合』の代表者様より、約20年前の発足の経緯や公園整備を通じた地域づくりの様子、コロナ禍での活動についてなどを発表いただきました。皆さんの活動が、地域のつながりの1つになっていることを学びました。

グループワークでは、約100名の参加者が10のグループに分かれ、「身近な支え合いについて」「身近な暮らしの困り事は？」「これから健康に暮らしていくために、どのようなつながりを大切にしたいか？」について話し合いました。グループワークで使用した模造紙は、最後に全てつなげて神川沿岸である3地域の大きな地図を完成させました。



真田地域包括支援センター

〒386-2201 上田市真田町長 7190 番地（真田総合福祉センター内）

TEL：72-8055 有線：2080

相談日：月曜日～金曜日（土日祝は除く） 時間：8時30分～17時15分



真田地域包括支援センターは、真田地域にお住いの高齢者の皆様の身近な相談窓口として、上田市から社会福祉法人上田市社会福祉協議会が委託を受けて運営しております。