

# 真田地域包括支援センターだより

令和6年2月号



## ● 男性の料理教室

令和5年12月14日(木)真田総合福祉センター調理室を会場に、2年ぶりとなる男性の料理教室を開催しました。普段は殆どお料理をしない方、日頃からキッチンに立っている方、以前はアウトドアで腕を振っていた方、現役時代はプロの料理人で真田地域内でもご活躍されていた方等々。お料理歴も様々な8名にご参加いただき、とても和やかな雰囲気ですスタートしました。

講師はJA・中沢生活指導員。JA生活活動サポーターの一本鎗さんと久保さんをお迎えし、初心者でも手軽に作れるお惣菜を活用したアレンジレシピを中心に、お米の正しい計量方法やとぎ方、野菜の洗浄方法と切り方のポイントなどを初心者でもとても分かりやすくご指導いただきました。

当日は、『レンコンとちくわの混ぜご飯』『コロッケとキャベツの卵とじ』『冬野菜のさっぱりゴマ和え』の3品を作りました。コロッケとキャベツの卵とじは、「コロッケと言われなければカツの卵とじに見える!」「家でも作ってみたい!」と大好評でした。また、「お料理は得意で普段からしているけれど、皆とワイワイできる雰囲気が好き。もっと多くの方が参加してくれればいいのに。」と嬉しいお言葉もいただきました。

### 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 FAX: 71-5740  
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。

# 真田地域住民支え合い研修会

真田の郷まちづくり推進会議・さなだ福祉のまちづくりを考える会・長野県長寿社会開発センター上小支部・真田地域包括支援センターが協力し、“住民の孤立防止と地域でできる支え合い”をテーマとして開催する『真田地域住民支え合い研修会』は、今年で3年目を迎えました。当研修会は、地域内外を問わず多くの皆様にご参加いただける年に一度の『全体研修会』、自治会や団体の皆様向けに各地区の公民館等で開催する『地区懇談会』の二部で構成されています。

## (1) 全体研修会

10月13日（金）に開催した今年度の全体研修会は、講師に井上信宏教授（信州大学経法学部）をお迎えし、『未来予想図、笑顔あふれる真田のまちづくり』と題してご講演をいただきました。当日は、約100名の参加者の皆様が15のグループに分かれフューチャー・デザイン（未来にタイムスリップし、その視点で現代の世代にメッセージを送るワークショップ）を用い、『現代の私たちが、何を手放し、何を守り、何に新しく取り組む必要があるのか』150年前の過去に学び、150年後の未来に“真田”を繋ぐ地域づくりについて一緒に楽しく考えました。過去にまつわる話として紹介した渋沢は、かつては養蚕の盛んな地域でしたが、その後、他に先駆けて高原野菜の栽培を手がけ、菅平高原や野辺山に技術を伝承した高原野菜の発祥の地となりました。やがて、渋沢の高原野菜は大規模農家におされて下火となったものの、そこに集落があり続けることが他の地域を潤し、豊かな暮らしの土台となっていることを学びました。

また、会場内には真田地域で行われている活動をまとめた約50枚のポスターを展示。健康であるためには、「人と人とのつながりと笑顔が必要。」「仲間と一緒に笑える場所をつくるには、ポスターのような今ある活動を維持し、次の世代につなげること。」「隣近所が声をかけ、気にし合うつながりと仕組みづくりが大切である。」等々、寝たきりにならないまちづくりを考えるたくさんのヒントをいただけた2時間でした。



## (2) 地区懇談会

全体研修会の内容を基本にし、住民の皆様と一緒に暮らしと健康を考える地区懇談会。講師は、下倉亮一氏（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）です。今年度は、下横道・竹室・出早・下原・横尾・町原・大日向の7自治会にて開催しました。各自治会の公民館等を会場に、アットホームな雰囲気の中で地域や健康について和気あいあいとお話できる場として大好評です。地区懇談会は、お申し込み及びご相談を受付けを随時行っております。詳細につきましては、真田地域包括支援センター（TEL：72-8055）までご連絡ください。いまいきサロンなどへの出張も大歓迎です。

### ●下横道地区懇談会

下横道自治会は、昔から地域のつながりがあり、まとまりがある自治会です。しかし、少子高齢化が進み、独居・高齢者世帯が増加。さらに、今年度は長寿会が解散したことにより、高齢者の孤立を心配する声が上がっています。そんな中、5月に開催した地区懇談会をきっかけに、「誰でも気軽に集まれる場をつくらう!」「下横道に風を吹かずぞー!」と準備を進めています。



## ●竹室地区懇談会

竹室自治会は、昔からの住宅と団地が混ざる自治会。皆さん優しく、転入者の受け入れも良いことが自慢です。コロナ禍でサロン活動が止まっていたですが、6月に開催した地区懇談会をきっかけに様々な活動が再開し始めました。数年ぶりのサロンの再開に「久しぶりー!」「元気だった?」と皆さんの**笑顔とお喋り**の花が咲きます。また、かつての若妻会の復活を希望するお声も多く聞かれました。



## ●出早地区懇談会

出早自治会は、高齢化率が低く買い物や移動も比較的便利で自治会活動も活発。昨年度の地区懇談会をきっかけに、誰でも参加できるサロン『出早コミュニティ開放の会』が立ち上がり、多世代交流の場としても盛り上がっています。7月の地区懇談会のテーマは『150年後の真田』について。**つながりの大切さ**や自然を残すこと、災害時に備えてアウトドア体験も必要であること等を皆さんと一緒に考えました。



## ●下原地区懇談会

下原自治会は、世帯数も多く買い物や交通も便利な自治会。コロナ禍でサロン活動が止まっていたですが、7月に開催した地区懇談会には23名の皆さんが集まりました。会場には真田地域の活動ポスターを展示。多くの活動があることに驚かれていました。健康で暮らすには、人や社会との**つながりと笑顔**が大切であること。自治会の花づくり委員会は、地域のつながりづくりの一つになっていることを学びました。



## ●横尾地区懇談会

横尾自治会は、旧真田町の中心地。新しい住宅地に子どもが増えているものの、独居・高齢者世帯が増加。高齢化への不安を抱える方もいます。9月に開催した地区懇談会では、各テーブルに色鮮やかなお花も飾られました。暮らしと健康をテーマに考える地区懇談会。「**普段から話ができる場や人がいることが重要**と感じた。」「たくさんの資料で目でも楽しめ、分かりやすく楽しい会でした。」等、たくさんの感想をいただきました。



## ●町原地区懇談会

町原自治会は、設立当時から無理のない居心地の良い自治会づくりに取り組んでいますが、コロナ禍でサロン活動が止まっていた。10月に開催した地区懇談会では、笑いを交えながら皆さんと一緒にとても楽しく地域について考えました。コロナ禍から、町原自治会でもコミュニケーションをとる機会が減少。地区懇談会をきっかけに、**地域活動の再開**を希望される方が多く見受けられました。



## ●大日向地区懇談会

大日向自治会は、大日向そば活性化組合や女性部、卓球の皆さんが集まり多世代で活発に活動されています。しかし少子高齢化が進み、若い人が地域に帰ってこないという課題もあります。11月に開催した地区懇談会では、横沢自治会の93歳の独居女性のお話を紹介。「今後の生き方の参考になる」と大好評でした。また、「**人と人とのつながりがまだまだ足りない。居場所づくりが重要**」というご意見もありました。



## ● 緊急通報サービス

上田市では、急病・事故等の緊急時や、健康・生活相談、安否の確認など、高齢者等の生活を 24 時間体制で見守り、安心して生活ができるよう緊急通報装置設置事業を行っています。

### ● サービス内容

- ①緊急時に装置のボタンを押すと、コールセンターにつながり、協力者の訪問依頼や救急車の出動要請を行います。
- ②コールセンターの専門員が、24 時間相談を受け付けます。
- ③3 ヶ月に 1 回、コールセンターから健康確認の電話をします（お伺い電話）。
- ④生活に異常がないか見守り、異常があるとコールセンターが協力者に訪問依頼を行います。（安否確認センサーを設置した場合）。

### ● 対象者：市内に住所を有し、次のいずれかに該当する方

- ①65 歳以上でひとり暮らしの高齢者
- ②65 歳以上で要介護または要支援認定を受けている者を含む高齢者のみの世帯
- ③ひとり暮らしで重度の身体障がい者（身体障がい者手帳 1・2 級所持者）

※同一敷地内に親族が居住している場合は、原則として設置の対象外となります。

### ● 利用料

- ①緊急通報装置本体（固定型又は携帯型）・ペンダント型通報装置・火災報知機を設置した場合 261 円/月
- ②①の機器に加えて、安否確認センサー（鍵ホルダー付き）を設置した場合 523 円/月

### ● お申し込み・お問い合わせ先

真田地域自治センター市民サービス課（TEL：72-4700）、上田市高齢者介護課（TEL：23-5131）



## 上田市地域リハビリテーション活動支援事業 みんなで交流会

『地域リハビリテーション』とは、各団体で行われる概ね 65 歳以上の高齢者の集まりです。講師はそれぞれ運動の専門家や、身近で運動や体操ができる住民主体の介護予防活動を支援する上田市の事業です。

「地域リハって、どこでどんなことをしているの?」「参加するにはどうしたらいいんだろう?」「新規で立ち上げるには、どうしたらいいの?」「他の団体の皆さんの工夫を知りたい!」等々、**みんなで楽しく交流会**をしませんか。

- 日 時：3 月 19 日（火） 午後 2 時～午後 3 時 30 分（受付開始午後 1 時 30 分）
- 会 場：真田総合福祉センター2 階 大会議室
- 対象者：各団体のリーダー、副リーダー、当事業に関心のある方ならどなたでも可
- お申し込み・お問い合わせ：真田地域包括支援センター（TEL：72-8055）

※お預かりした個人情報当事業のために利用し、適切かつ安全に管理・運用することに努めます。

