

真田地域包括支援センターだより

令和7年2月号

●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活動支援事業（通称：地域リハ）とは、住民主体の介護予防活動を支援するため、高齢者の皆さんの集まりの場に運動やレクリエーションなどの講師を派遣する上田市の事業です。派遣回数は月に1回1時間で、講師料は上田市が負担しています。

現在、市内には約180の団体があり、真田地域では16団体の皆さんが元気に楽しく活動しています。

「地域リハって、どこでどんなことをしているのかな?」「参加してみたいけど、どうしたらいいの?」「新規で立ち上げるには、どうしたらいいんだろう?」「他の団体の皆さんの工夫を知りたい!」等々。日頃のちょっと気になっていることを取り上げて、**みんなで楽しく交流会**をしませんか。

- ◆ 日 時：**3月13日（木）** 午前10時～午前11時30分（受付開始：午前9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、当事業に興味や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。



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：午前8時30分～午後5時15分

※訪問等で職員が不在の場合もあります。来所によるご相談は、事前にご連絡をお願いします。

真田地域包括支援センターは、真田地域にお住ま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の支え合いをテーマとした真田地域住民支え合い研修会を開催しています。

●フューチャー・デザイン in 真田中学校 『150年後の真田の未来図』

◆7月 真田地域住民支え合い研修会は、年に一度の全体研修会と各地区を回り開催する地区懇談会で構成されておりますが、4年目となる今年度は初めての試みとして真田中学校のご協力のもと総合的な授業の時間に位置付け、全校生徒204名と教員が参加し、約100名の地域の皆様と共に未来に受け継ぐ真田の地域づくりを考える～フューチャー・デザイン in 真田中学校～『150年後の真田の未来図』を開催することができました。

講師に信州大学経法学部の井上信宏教授と長野県長寿社会開発センターの下倉亮一氏をお迎えし、150年前の過去に学び、150年後の**未来に受け継ぐ真田の地域づくり**を参加者全員で考えました。途中、オリジナルの朗読劇『2174年からの手紙』を上映。劇中に登場する真田中学校演劇部の学生が書いた台本では、150年後の真田地域の住民は一人となり、残されたサルビアの栽培を続けながら過去の真田の住民に「サルビアを残してくれてありがとう」と感謝の気持ちを伝える衝撃的な結末に涙する参加者も多くいました。また、多世代で取り組んだワークショップでは、「真田の自然やお祭り、伝統文化を残したい」「地域や人とのつながりを残したい」「いつかは真田を出たい」「真田が無くならないよう、私達は何をしたらよいかを考えたい」など、様々な意見が出されました。



●全体研修会 『150年後の真田の未来図Ⅱ』

◆9月 信州大学経法学部学生の皆さんが、真田地域内にて2泊3日のフィールドワーク調査を実施しました。団体や個人、集いの場など10か所を巡り、地域の皆さんの暮らしや活動の様子を学びました。

◆11月 中学生との研修会に引き続き、講師に井上信宏教授、ファシリテーターに下倉亮一氏をお迎えして開催した全体研修会。この研修会では、前述の取組みにて**若い世代から見た真田地域の姿を共有し、持続可能な未来を創造するために“現代世代の私達が何をすべきか”**を参加者全員で考えました。

150年後の真田のためにできること考えるワークでは、「人と人とのつながりを大切にしたい」「自然や農業、伝統行事やお祭りを残したい」「真田を出た子供達が戻ってきたくなるような町にしたい」等々、多くのご意見が出ました。

また、会場内には真田地域で活動されている約60団体のポスターと信州大学学生の皆さんが作成した真田地域の特大PRポスター等を展示。参加者からは「他地区の取り組みを知ることができて良かった。知らないことがたくさんあった」「自分の地区でも参考にしたい」などのご感想をいただきました。



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暮らしや健康、地域について考える**地区懇談会**は、**開催希望自治会・団体等を随時受付**しております。詳細につきましては、真田地域包括支援センター（担当：塩入）Tel：72-8055 までご連絡ください。

●戸沢地区懇談会

戸沢長寿会は、高齢化等の理由からこれまで行ってきた花壇の手入れを廃止し、月1回程度の集まる機会が失われました。この事態を懸念した長寿会役員が中心となり、令和6年4月から地域リハである“戸沢健康クラブ”を発足。コロナ禍でお茶飲みは無くなったけれど、畑に停めた軽トラックを囲み、ご近所さんが楽しくお喋りしています。また、野菜や手作りのお赤飯のおすそ分けで上手につながりをつくっています。



●下横道地区懇談会

下横道自治会での地区懇談会は、令和5年度に続き2回目の開催。この1年の間に自治会内で起きた変化について話し合いました。区民館敷地内に防災スピーカーが設置され、自治会住民のみならず放送が聞こえる近隣自治会の皆さんとも音楽と話題の共有ができていそう。また、コロナ禍で活動休止をしていた複数の若妻会のお茶会が復活しました。一方で、お祭りは役員のみでの開催で寂しさを感じていました。



●竹室地区懇談会

竹室自治会での地区懇談会も、令和5年度に続き2回目の開催。前回の地区懇談会では、コロナ禍で活動休止をしている若妻会の復活を希望する声が多く聞かれました。1年が経過した現在、若妻会は見事に復活。この地区懇談会の翌日には“ポッチャの会”も立ち上がり、皆さんで元気に楽しく活動しています。「農繁期に入るとご近所さんが寄ってくれないので、セニアカーに乗り自分から会いに行く」という方もいました。



●下原地区懇談会

下原自治会での地区懇談会も、令和5年度に続き2回目の開催。前回の地区懇談会の際に“下原健康サークル”が活動しているとの情報をいただき、地区懇談会前に取材。当日は、活動をまとめたポスターを展示して大好評でした。地域での支え合いについては、「下原は、世帯数や団地が多いオマチだから色々な考えの人がいる。自治会の特性を考えて、違う動きを工夫していなくては…」とのご意見も出ました。



●曲尾地区懇談会

曲尾地区懇談会は、自治会としては初めての試みである『いきいきサロンと長寿会のコラボ企画』として開催。信州大学の井上教授とゼミ学生16名も参加し、公民館には約40名が集まりました。昔の曲尾自治会を振り返ると、たくさんの商店やお祭りがあり大変賑わっていました。しかし、時の流れと共にかつての賑わいを失い、更にコロナ禍で中止となったままの自治会行事などに歯痒さを感じている方も多い様子でした。



●真田地区懇談会

真田地区懇談会には、自治会内にあるグループホームのご利用者さんと職員さんも参加されました。かつての真田自治会には商店や病院、旅館や終点駅などがあり、最近までは“真田笑劇団”の皆さんが自治会内で開催されるサロンで大活躍されていました。それらは1つずつ姿を消し、寂しさもあります。一方で、若い世代を中心に新たな取り組みや地域住民の集える場づくりを進めており、期待する声が上がりました。



● いまさら聞けない暮らしのポイント スキルアップ講座

◆7月 今回の講座では、日頃は何気なく自己流でこなしているお掃除やお洗濯のポイントをダスキンライフケアの中野さん、片桐さん、瀬志本さんにご教授いただきました。『大掃除は年末に行いがちだが、実は暖かい時期の方が換気扇などの油汚れを落としやすい』『鏡磨きには、糸くずがつかないマイクロファイバークロスや日本手ぬぐいが良い』等々、今日から実践できる役立つ情報が盛りだくさんです。参加者の皆さんからは、プロの技を習得しようと多くの質問が飛び交いました。中でも特に盛り上がったのは、しみ抜き体験です。衣類にソースやケチャップ、醤油で豪快にしみを作った後は、手順に沿ってしみ抜き作業に取り組みます。最終的には真っ白になったTシャツを前に、会場内から歓声が上がりました。



● 男性の料理教室

◆12月 毎年恒例の男性の料理教室は、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、お米の軽量や野菜の洗浄と切り方のポイントなどをご指導いただきます。講師はJA・くらしの活動専門員の中澤さん。サポーターとして食生活改善推進員真田ブロックの丸山さん、松尾さん、若林さんをお迎えしました。

今回のレシピは、パタパタおにぎらず・スタミナ納豆・キムチポテトサラダの3品です。おにぎらずは新しい調理法のイメージがありますが、参加者のおひとりが所有している古い漫画に登場していたことが判明し、皆で驚きました。参加者の皆さんは調理の経験や腕前も様々ですが、少人数で和気あいあいと楽しく調理と交流をすることができました。



● 視察交流会

上田市事業の介護予防サポーター養成講座を受講された真田地域住民の皆さん、講座は受講していないけれど地域の活動にご興味のある皆さんと共に、各地域で先進的な活動をされている実践者の方々との視察交流会を開催しています。現地にてお話を伺うことで、自身の今後の活動の参考にもなり、地域活動の促進や参加者同士のつながりづくりの場になっています。過去にはhinata boccaとよさと、サロン塩川、いしまるこ、武石の縁側など上田市内でご活躍されている団体を訪問してきました。3年目となる今年度は、真田地域の2団体の皆様にご協力いただきました。

◆4月 下横道自治会の有志で活動する陽だまりの里活性化組合の皆さんは、公園整備を通じた地域づくりを20年以上の長きにわたり行っています。皆さんの活動の取り組みを伺うと、弾正の桜や山野草は、一層美しさを増しました。

◆1月 出早自治会の有志で活動する出早コミュニティ開放の会。地区懇談会やことぶき大学院での学びがきっかけとなり結成され、僅か2年で驚きの進化を遂げています。地域住民の皆さんの特技を活かし、誰もが楽しんで参加しやすい集いの場づくりに取り組んでいます。

