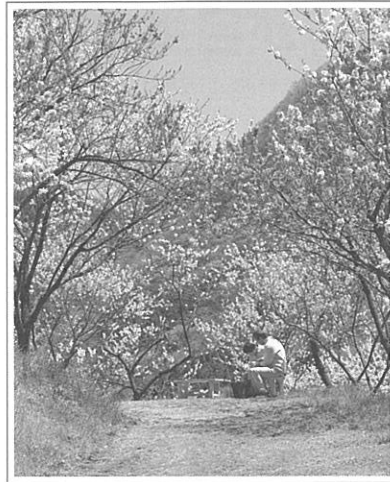




### 表紙の写真を募集します

『信州りらく』の表紙を飾る写真を募集します。信州の四季を映した写真で、縦アングルのカット、他のコンテスト応募作品でないものに限ります。プリント写真、またはデジタルカメラのデータ、どちらでも構いません。写真の容量（大きさ）、お送りいただく方法については、事前に編集部までご連絡ください。

問い合わせ  
（株）プラルト内『信州りらく』編集部  
☎0263-28-8000



撮影 ● 中村 昇 (塩尻市)

### 表紙のスポット

つきかわ  
月川温泉・花桃の里 (下伊那郡阿智村)

花桃は1本の枝ごとに、また1つの花の中でも赤と白とピンク色が交じっています。その色の妙を楽しめる花桃の名所があります。阿智村の月川温泉「花桃の里」では、見ごろとなる4月中旬から5月中旬に3000本余りの花が春爛漫とばかりに咲き競います。車なら中央自動車道、飯田山本インターから30分ほどです。

問い合わせ 野熊の庄のりづだ月川

☎0265 (44) 2321

または 昼神温泉ガイドセンター

☎0265 (43) 3001

- 01 アクティブシニア 中村 <sup>さとる</sup> 慧さん 幸子さん夫妻 飯田市  
**ソフトテニスに注ぐ情熱 経験重ねるほどに上手く**
- 04 ふるさとの絆 ● プラチナサポーターズ松本 松本市  
**互いに輝く人生を 地域を結ぶ笑顔の出前。**
- 14 **人生二毛作だより** 新登場  
シニア活動推進コーディネーターのこれまでの活動
- 22 **やってみよう! かんたんレシピ** 新登場  
ブリの照り焼き/キャベツのさっと和え/キノコあれこれホイル焼き
- 25 **りらく俳句・川柳** ◎新しく俳句が加わりました

- 08 長野県長寿社会開発センターだより
- 09 信州 憩い旅
- 10 **ぶん福茶がま** 「楽しく熱い心の夢中名人」  
高坂キサ子さん 柳澤英雄さん 竹下愛子さん
- 12 歌ってみよう日本の懐かしい歌 **心の歌**
- 16 ネモケン先生のピンキラ講座  
「正しい姿勢でキレイに歩きましょう」
- 18 健康のつぼ 「腎臓」の話

- 20 **脳トレ2015** クロスワードパズル 読者プレゼントクイズ
- 21 **かんたんマメ知識 2015**  
**地域包括支援センターを活用しましょう**
- 24 **情報Box**
- 26 きらり 人生 じぶん流——羽田 龍史さん  
**病気が開花させた色鮮やかな作風 元気が伝わるなら、それが使命**
- 29 **2014 信州ねんりんピック高齢者作品展 受賞作品**
- 30 **三方よし** 自分よし 仲間よし 地域もよし