



表紙の写真を募集中!!

『信州りらく』の表紙を飾る写真を募集しています。信州の四季の営みを映した写真で、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、編集部までお問い合わせください。

問い合わせ
〒470-0191 信州りらく編集部
〒470-0191 信州りらく編集部
☎0263-28-8000



撮影 ● 雨宮 泉 (諏訪郡富士見町)

表紙のスポット

高森観音堂のしだれ桜 (富士見町境高森)

樹齢約250年と推定される古木のしだれ桜。周囲約3m70cm、樹高15mと風格のある姿で、茅葺屋根のお堂を守るように枝垂れています。観音堂は、諏訪エリアに弘法大師の像が置かれている「諏訪八十八ヶ所霊場」の第一番札所です。JR中央本線信濃境駅から800m（徒歩8分ほど）。例年は4月中ごろが見ごろです。信濃境は、古木のしだれ桜が何本もある桜の名所。この春は、桜を愛でながらゆっくりと歩いてみるのはいかがでしょうか。

問い合わせ 富士見町観光協会
☎0266(62)5757

02 アクティブシニア 福島 榮子さん 飯田市

ずっと社会の一員でいたいから 積極的ににかかわる

08 信州 憩い旅 さんと 蚕都・上田の面影を訪ねて 旧常田館製糸場 上田市

10 ネモケン先生のピンキラ講座

「正しく歩くことは介護予防に効果的」

25 ふるさとの絆 ● 生坂村おじさま倶楽部 クラブ 生坂村

「楽しみたいから挑戦する」。

表紙裏 2016 信州ねんりんピック
高齢者作品展 受賞作品

04 かんたんレシピ
しっとりささみ焼き / ツナ缶で簡単すぎるチヂミ

06 人生二毛作だより
「再就職」でなく「いきがい就労」
現役時代と違う価値観で働く

09 長野県長寿社会開発センターだより

12 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」
鈴木正臣さん 熊谷直孝さん 久保田忠雄さん

14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌

16 かんたんマメ知識 2017
レクリエーションの手法を活用しよう

17 りらく俳句・川柳

18 きらり人生 じぶん流——折井 湛さん
“七つボタン”に憧れ予科練に志願
「消耗品の兵器だった我等の命」

20 情報Box

21 脳トレ2017 クロスワードパズル 読者プレゼントクイズ

22 健康のつぼ 「高齢者の禁煙の話」

28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし