

信州らしく バックナンバーリスト

発行日			ふるさとの絆 (16号以下ふるさと自慢)		ネモケン先生のピンキラ講座	健康のツボ (12号以下おしえて漢方いい話)	信州らしい旅	かんたんママ知識	人生二毛作だより	
40	2018	1	NPO法人大曾倉ふれんど	駒ヶ根市	安心してみんなで暮らせる大曾倉を	積極的な活動が生活習慣予防に効果あり	寿命とフレイル	追手町小学校 飯田市	健康を左右する家の中の空気に注目	地域とシニアをつなぐ「子ども応援ボランティア講座」
39	2017	10	千曲市ボランティアガイド「楽知会(らくちかい)」	千曲市	郷土愛を自分の言葉で伝える	毎日できる簡単な運動で肩こりの予防を	睡眠の悩み	ステオン牧場 佐久市	おしゃべりはコミュニケーションの手段	スーパーマーケットの一角に住民発のお茶飲みサロン誕生
38	2017	7	ローマンうえだ	上田市	最期まで安心して地域で暮らす	身体の脂肪を落とすには	歯磨きと健康	修那羅の石神仏群 筑北村	長野県の未来をつくる寄付募集サイト	教養型から社会参加型の学び 公民館にシニア大学の方式を導入
37	2017	4	生坂村おじさま倶楽部	生坂村	楽しみたいから挑戦する	正しく歩くことは介護予防に効果的	高齢者の禁煙の話	旧常田館製糸場 上田市	レクリエーションの手法を活用しよう	「再就職」でなく「いきがよい就労」現役時代と違う価値観で働く
36	2017	1	サロン「しもすわ」	下諏訪町	そこに行けば、誰かがいる	寒い季節は急激な温度変化に注意	糖質制限の話	善光寺七福神 長野市	医療ソーシャルワーカーに相談を	県内初の交流会から生まれた地域活性化に生かすシニアの力
35	2016	10	美しき里わんぱく村	木曾町	身近な自然活かし輝く体験の場に	活動量計で効果的な健康づくりを	心房細動の話	松代城跡 長野市	自分らしい人生の「しまい方」を	地域を知り人をつなぐ子どもの居場所づくりを支援する
34	2016	7	中沢小学校応援隊	駒ヶ根市	子どもたちのため 地域のために	腰が曲がるのは『抗重力筋』の衰え	がんの話	雷滝 別称 裏見 高山村	信州「キング・ハーミット」制度って？	コーディネーター3人から6人へ シニアの二毛作人生を後押し
33	2016	4	円沖支え愛ネットワーク	長野市	できる人ができる事をできる時に	ペットボトルの蓋、開けられますか？	脳梗塞を予防する	弘法山古墳 松本市	「人生二毛作」とは？	上伊那地域タウンミーティング
32	2016	1	寄りし・来らし 夢ひろば	木島平村	「医者の薬より効いたわ」心が上向きお茶飲み処	いくつになっても筋肉は鍛えられる	動脈硬化症	白川水柱群 木曾町	介護予防・日常生活支援総合事業とは	三者協働で県下初の交流会 地域企業に活かす シニアの力
31	2015	10	産直市場 グリーンファーム	伊那市	主人公は生産者 地域に元氣と雇用を広げ	マイペースの散歩から始めませんか？	腰部脊柱管狭窄症	霊松寺 大町市	介護保険の利用者負担が変更	着地点を「地場産業での就職」に シニア人材訪で輝く
30	2015	7	NPO法人飯綱高原よっころ	長野市	里山の暮らしを見直し 楽しく次世代へつなげる	適度な運動で健康を増進しましょう	肺の生活習慣病	たか見の広場 松本市	「マイナンバー制度」とは？	「シニアを求める」と「シニアが求める」
29	2015	4	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	正しい姿勢でキレイに歩きましょう	「腎臓」の話	屋神温泉郷 阿智村	地域包括支援センターを活用しよう	シニア活動推進コーディネーターのこれまでの活動
28	2015	1	NPO法人あんじゃネット大鹿	大鹿村	大好きな大鹿で安心して暮らし続けるために	室内で過ごす冬におすすめのストレッチ	「痛み」の話	真田一族発祥の郷 上田市	「ふるさと納税」ってなに？	
27	2014	10	わたの実会	飯田市	認知症の介護で悩む人が気軽に立ち寄れる場所を	寝たきりの原因となる転倒の防止を	「骨粗鬆症」の話	飯山の寺町 飯山市	増えている特殊詐欺	
26	2014	7	NPO法人辰野自立生活支援の会 あかり	辰野町	自立生活支援が互いの生活の張り合いに	適度な水分補給で熱中症を予防	「睡眠時無呼吸症候群」の話	御射鹿池&横谷峡 茅野市	シニアの起業	
25	2014	4	特定非営利活動法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん	安曇野市	人と自然、人と社会の絆も大切に地域づくり	春のウォーキングでダイエット	「脂質異常症」の話	旧木沢小学校 飯田市	自転車の交通ルール	
24	2014	1	安心生活創造事業	軽井沢町	地域通貨「ルイザ」で縁結び 誰もが安心して暮らせる再開発で結束した町内ぬくもりある故郷へ	冷えを改善する運動で冬も健康！	「ヒートショック」の話	桃介橋 南木曾町	NISAとは	
23	2013	10	食事処「いばらん亭」	松本市	地域のため、まずは自身の仲間と育む連帯感に絆深	腰のストレッチと腹筋運動で腰痛予防	「歯のインプラント」の話	牛伏川 フランス式階段工 松本市	孫への教育資金贈与 非課税とは？	
22	2013	7	地域の茶の間「ますや」	大桑村	自分たちが笑顔になれる居場所づくり	身体活動を増やして脳も健康に	「加齢黄斑変性」の話	野辺山宇宙電波観測所、野辺山太陽電波観測所 南牧村	ちょぼらしてみませんか？	
21	2013	4	清清会	飯山市	共に見守り見守られる安心の地域づくり	健康への第一歩は正しい姿勢を保つこと	「食生活」の話	荒砥城跡 千曲市	スマホってなに？	
20	2013	1	わくわく商店街	山ノ内町	買い物弱者を支援する理想形元 気充電し合う待ち時間が張り合い	体脂肪を減らすことが減量	「糖尿病」の話	JR伊那小沢駅の寒 天龍村	知っておきたい生前贈与	
19	2012	10	松本城案内グループ はなみずき	松本市 木曾町	地域のため、まずは自身の仲間と育む連帯感に絆深	うつ病の改善に有効な有酸素運動	「前立腺」の話	諏訪大社 諏訪市	元気なうちに書く遺言書	
18	2012	7	こまちゃん宅福便	駒ヶ根市	お互いを助け合う思いやりの心運び 市民に愛される「こまちゃん宅福便」	いくつになっても筋力は鍛えられる	「脳の健康」の話	文杭峠 大鹿村	成年後見制度って	
17	2012	4	風のウイング	信州～岩手県大槌町	あったか「ねこ」と布ぞうり で被災地と信州を結ぶ心の絆	運動のポイントとウォーキングの基本姿勢から	「絶食・嚥下障害」の話	穂高神社 安曇野市	翅の力で免疫力を高めよう	
16	2012	1	飯綱町	飯綱町	認知症の人にも優しく暮らしやすい町の手本に	バランス感覚の低下が転倒の原因に	「股関節」の話	荒砥城跡 千曲市	冷え対策の万能選手・ショウガ	
15	2011	10	こもろはす会議	小諸市	健康と環境をテーマに小諸らしい「ロハス」を	基礎代謝アップの筋肉を増やそう	「認知症」の話		災害用伝言ダイヤルの使い方	
14	2011	7	高橋まゆみ人形館	飯山市	全国からファン誘う魅力「高橋まゆみ人形館」	歩いて体力は本当にアップしている？	「緑内障」の話		投資の勧誘にご用心	
13	2011	4	くりん草愛好会	喬木村	風薫る5月 谷を染める5万株のクリンソウ	関節疾患や骨折・転倒が脳血管疾患と並ぶ要介護の原因に	「お口と全身」の話		気軽に楽しもうウィッグ	
12	2011	1	木曾の赤かぶ	木曾	ダムに沈んだ集落から40余年ぶり復活	家で行う筋力トレーニング	「高血圧」の話		地デジの「？」に答える	
11	2010	10	お茶のみサロン 須坂市社協	須坂市	人と人が交わるからこそ生まれる幸せがある	ケガも予防するストレッチングのススメ	「腎と冷えの関係」の話		シニアに快適な靴選び	
10	2010	7	佐久市	佐久市	農村医療に尽くした若月思想を今に	筋力と体力をつけるインターバル速歩	「慢性気管支炎と喘息」の話		70歳からの運転免許更新	
9	2010	4	小布施町	小布施町	“おもてなしの心”満ちた町の魅力輝いて	運動が健康長寿を20年も長くする	「腎虚が原因の耳鳴り」の話		温泉の効果的な入り方	
8	2010	1	トータル林業	根羽村	日本の林業に希望灯す小さな村の実践		「難聴と補聴器・人口内耳」の話		補聴器で暮らしに安全・楽しみを手に入れる	
7	2009	10	ケアポートみまき	東御市	保健・福祉・医療の連携で健康を支え医療費抑制		「ヘルピコバクター・ピロリ菌」の話		認定眼鏡士をご存知ですか	
6	2009	7	栄村ギョウジャンニク研究会	栄村	稲穂なでて秋山郷を抜ける風		「尿失禁」の話		地球にやさしい照明とは	
5	2009	4	白馬村	白馬村	極上の体験を「白馬マイスター」と一緒に		脳の病気のうつ病を理解する		薬と上手につきあうために	
4	2009	1	健康スポーツ教室 松本市熟年体育大学	松本市	健康長寿の願い集まるモデル都市へ		メタボリックシンドロームの予防と治療		シニアのための化粧教室	
3	2008	10	大鹿歌舞伎	大鹿村	歌舞伎の心意気継ぎ300余年		骨粗鬆症とその予防		応急処置の基礎知識を学ぶ	
2	2008	7	レタス	川上村	天空の高原野菜王国		認知症を知ろう		世界が広がるインターネット	
1	2008	4	株式会社 小川の庄	小川村	定年なし。83歳正社員 60歳から入社。作業場に歩いて通える限り生涯現		8020運動		携帯電話を初めて使ってみる	