



表紙のスポット

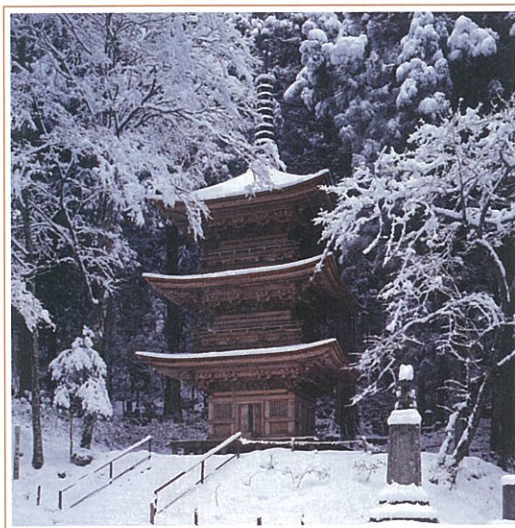


PHOTO 佐々木信一 / <http://www.photo-shinsyu.com>

駒ヶ根市の宝積山「光前寺」

春には美しい「しだれ桜」の景勝地として、また珍しい「光苔」を見ることが出来る寺としても知られ、県内外から多くの人が訪れる。ここには五智如来を安置する三重の塔があり、これを目当てに訪れる人もいる。高さ約17mの美しく魅力的な塔で、雪が降った後にはまた違った楽しみ方があるのだという。それは、地面に積もった雪が陽光を反射して、屋根の内側を照らし出す。普段は目立たないその部分が明るくなり、美しい木組みや彫刻などの建築美を楽しむことができる。

問い合わせ 光前寺
☎0265(83)2736

ふるさと自慢

02

認知症の人にも優しく暮らしやすい町の手本に 飯綱町

アクティブ・シニア

06

スポーツ吹矢で健康広がれ! 小平 はる美さん

10

ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」

長岩妙子さん 山崎庸子さん 眞島知司さん 小澤加代子さん 長谷川新太郎さん

18

健康のつぼ 「股関節」の話

26

地域のグループ活動 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし

きらり 人生 じぶん流

28

「歌が持っている“生きる力”を伝えたい」 狭間 壮さん 松本市

30

信州熟達のみ ボタニカルアート 山田 恭子さん 塩尻市

05 一緒にいかが? いきいき倶楽部
「みずゞ歌謡同好会」佐久市

09 長野県長寿社会開発センターだより

13 みなさんの投句で作る
りらく川柳

14 歌ってみよう日本の童謡・唱歌 心の歌
「雪」「冬景色」

16 ネモケン先生のピンキラ講座
「バランス感覚の低下が転倒の原因に」

20 信州りらく版
脳トレ2012 クイズ 読者プレゼント

21 簡単マメ知識 2012 冷え対策の万能選手・ショウガ

22 情報 Box

25 2011 信州ねんりんピック・
スポーツ交流大会

32 信州 味のたからもの
上田市の「山口大根」