



### 表紙のスポット

#### 彩り映す蓮池の興龍寺(塩尻市)

7月の興龍寺。蓮池では、現住職がインドから持ち帰り育てているインド蓮が花を咲かせ、睡蓮や勿忘草との美しい競演が、訪れた人を楽しませています。派手さはなくとも、清らかで品のある花々の佇まいは、山里の素朴な風景と調和し、心を癒してくれるようです。時には、トノサマガエルが蓮の葉にちょこんと乗る、かわいらしい姿も見られます。

寺のある山里「小貫郡」は、道祖神や珍しい線彫りの石仏が多く見られる、特別な風情を感じる地域。少し足を伸ばして、寺の周辺を巡ってみるのも楽しそうです。

お問い合わせ 興龍寺  
☎0263(52)2244

### 表紙の写真を募集中!!

『信州りらく』の表紙を飾っていただく写真を募集しています。信州の四季と人、暮らしを感じられる写真で(お顔を掲載する場合は許可が必要です)、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、デジタルデータ(おおよそ1,500万画素以上)どちらでも構いません。詳細は編集部までお問い合わせください。

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



撮影●原 和明(長野県風景写真家協会)

## 02 アクティブシニア たきざわしずこ 滝沢静子さん 長野市中条

# 山里の暮らし 都会の目惹き付けて

## 05 信州 憩い旅 特攻の秘密軍事基地 南佐久郡南牧村 戦争・開拓資料室 だった野辺山

## 10 ネモケン先生のピンキラ講座 「糖尿病の予防にも運動が有効」

## 25 ふるさとの絆●東御市青少年支援チーム 東御市 「必ずできる」と信じて寄り添う。

### 04 かんたんレシピ

自作でサラダチキン/やたらに旨い「やたら」

### 06 人生二毛作だより

企業と住民グループが手を結び  
遊休不動産を地域活動の拠点に

### 08 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」

塩原竹千代さん 幸野隆一さん 西村悠一さん

### 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 2018

シニアの優しさで「多文化共生」のまちへ

### 17 りらく俳句・川柳

### 18 きらり 人生 じぶん流——内城 逸男さん

重度アルコール依存症の闇から  
辿り着いた「人を楽しませる」喜び

### 20 情報Box

### 21 脳トレ2018 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 「噛むことと健康」

### 28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし