

信州りらく バックナンバー

発行日

号	年	月	ふるさと絆 (16号以下 ふるさと自慢)	市町村	タイトル	ネモケン先生の ピンキラ講座	健康のツボ	信州憩い旅	市町村3	かんたんママ知識	人生二毛作だより
48	2020	1	地球人ネットワークinこまがね	駒ヶ根市	年代や国籍を超え人を繋ぐ架け橋に	室内でできる筋肉トレーニング	足の健康	カシ雷電の生家	東御市	災害時に役立つ知恵「手づくりランプ」	「木曾子育てまちづくりの会」子どもとシニアのつながりが育む未来のまちづくり
47	2019	10	丸子珈琲倶楽部	上田市	コーヒーから広がる出会いと笑顔の輪	体力アップにつながる歩き方	関節リウマチ	国指定史跡 飯田古墳群	飯田市	身内が亡くなったあとの手続き	「なかのなつちよ隊」行政や関係機関による協議体
46	2019	7	富士見町ルバーブ生産組合	富士見町	真っ赤なルバーブで健康と幸せを収穫	長生きするための歩き方	パーキンソン病	白馬五竜高山植物園	白馬村	相続にかかわる手続きの準備	地域の居場所と活動の場を求めた個人の縁結びの事例(大北地区)「ゆずり葉の会」と「ひ
45	2019	4	カフェ&スペース飛行船	富士見町	多世代が楽しめる居場所づくり	転倒予防	便失禁	円筒分水群	上伊那地域	家の将来と相続の悩み 空き家	平成30年度人生二毛作推進県民会議 3事例発表 松川町「多世代にわたる居場所づくり」/諏訪地域「シニアの就労に向けた取組」/中野市「介護予防・日常生活支援総合事業に係る協議体の立上げ支
44	2019	1	株式会社フラワー・スピリット	松本市	信州の花ブランド職人魂次代へ繋ぐ	フレイル予防	人工透析	高野辰之記念館・中山晋平記念館	中野市	生涯スポーツポウリング	課題を出し合い、ともに考え連携深めるタウンミーティング 松本支部「出会いのひろば」
43	2018	10	細野集落営農組合	松川村	高齢者・非農家も共に地域で夢を描く	スクワット	慢性硬膜下血腫	女清水・男清水	大町市	快適介護 少しの工夫で身体負担を減らす	多世代が同じテーブルで語ることで始まる地域づくり「うすだワールド・カフェ」
42	2018	7	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	糖尿病の予防	噛むことと健康	戦争・開拓資料室	南牧村	「多文化共生」のまちへ	地域活動の拠点に遊休不動産の活用「さんぼんやなぎプロジェクト」
41	2018	4	ララカフェ豊田	中野市	地域がつながる居場所を作る	股関節周辺の筋肉を鍛えよう	過活動膀胱	あづみ野バラ園	池田町	地域で回想法を楽しんでみよう	地域の課題を見える化し自分ができることを再認識する「下條村地域支え合い活動実践講座『なるほど・ザ・地域
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	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	スエトシ牧場	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あり	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「いきがい就労」 現役時代と違う価値観で
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	～	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 別称裏見の滝	高山村	信州パーキング・パーミット制度って?	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	園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	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	寄らし・来らし 夢ひろば	木島平村	「医者の薬より効いたわ」心が上向くお茶飲み処	いくつになっても筋肉は鍛えられ	動脈硬化症	白川氷柱群	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
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 シニア人材譲渡で輝く
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よ	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ましょう	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	「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支え合いの地域づくり	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	再開発で結束した町内 ぬくもりある故郷へ	腰のストレッチと腹筋運動で腰痛予防を	「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	ちょボラしてみませんか?	
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伊那小沢駅の寒桜	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、まずは自身の一歩 仲間と育む連帯感に絆深い	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	麴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			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	「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ク	
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	家の中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	

信州りらく バックナンバー

発行日

号	年	月	ふるさとの絆 (16号以下 ふるさと自慢)	市町村	タイトル	ネモケン先生の ピンキラ講座	健康のツボ	信州憩い旅 市町村3	かんたんママ知識	人生二毛作だより
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」		補聴器で暮らしに安全・楽しみを手に入れ	
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		「ヘリコバクター・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三百余年		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役		8020運動		携帯電話を初めて使ってみる	