いきいきシニアの情報誌
信州りらく
SHINSHU RI RA KU

C O N T E N T S

表紙裏　2021信州ねんりんピック高齢者作品展　受賞作品

02 アクティブ・シニア　山田 恭子さん 塩尻市
ボタニカルアート
信州に根付かせ

04 長野県長寿社会開発センターだより

05 ぶん福茶がま
吉川すすみさん　谷口裕子さん　長瀬博さん

06 人生二毛作だより
住民主体で楽しみながら続ける
「みんなの居場所」づくりへ

08 ふるさとの絆
国営アルプスあづみの公園サポーターの会 大町市・松川村
感動体験を一緒に楽しむ
安曇野の豊かさを発信

10 仕事といきがい

12 健康のつぼ「閉塞性動脈硬化症（へいそくせいどうみゃくこうかしょう）」

14 三方よし　自分よし 仲間よし 地域もよし

15 信州りらく版　脳トレ2022

16 情報Box　りらく俳句・川柳

表紙
「春の善光寺」 長野市

善光寺手前のグラウンドは
私が卒業した城山小学校
しかし校歌は歌えない
半年だけの在学だったから
あれから半世紀
城山小の子どもたちが
私に校歌を歌ってくれた
♪大峰みどりの松かげ深く
桜やなぎ　春あかるし…

イラストレーター
藤岡牧夫さん

バーチャルミュージアムを開設（藤岡牧夫公式サイトにて）し、美術館に入ったような雰囲気で絵を観ることができる。現在、大桑村新庁舎用の絵「春夏秋冬」を制作中。1949年木曽谷生まれ。

Hop Step Cooking!
ホップ・ステップ・クッキング!

発酵食と豚肉で元気に!

もりもり豚キムチ

〈材 料〉1人分
- 豚肉（薄切り） …… 150gくらい
- キムチ漬け …… 箸で3つまみほど
- 卵 …… 1個
- ニラ …… 4～5本
- ゴマ油 …… 適量

1. 豚肉はバラ、ロース、肩肉などお好みでスライスしてあるものを用意。
2. 卵を割りほぐして、ゴマ油を温めたフライパンで火を通し、一度皿にとる。
3. 豚肉を炒めて色が変わったらキムチ漬けを入れ、ニラをハサミで切りながら加えて軽く火を通す。

これも入れるとさらにオイシイ!
キノコ類・豆腐・タマネギ