

VITA ビタ とは

“命・人生・生涯・活力”などを表すラテン語です。県民誰もが「いきいきとして美しい長生き人生」を楽しむことができるように、という富山県いきいき長寿センターの設立趣旨を表現しました。

CONTENTS

02 マイライフ -これが私の生きる道-

富山市民文化事業団・芸術監督
音楽プロデューサー・作家

須藤 晃さん



04



特集

風情と涼を味わう

ひんやりスイーツ

09 — エンタメニュース

10 — 健康きときと講座

**丈夫な骨作りは
バランスの良い食事から…**

11 — 楽しく体操

背中スッキリエクササイズ

12 — 私の作品

14 — いきいき長寿センター INFORMATION

18 — いきいきメッセージ箱

19 — 知ったク! インフォメーションBOX

**暑さ対策、
熱中症予防+夏バテ予防**

20 — 魅力いっぱい、我が街へようこそ

富山市岩瀬エリア周辺

22 — リレーエッセイ 日々雑感

**夢、これからを生きる。
小林 透さん**

23 — いきいきシニア

24 — 素敵な仲間たち

おらっちゃん人生桜歌隊

25 — 地産地消で元気いっぱい!
おいしい富山レシピ

夏野菜のラタトゥイユ

26 — ちょこっと旅を満喫

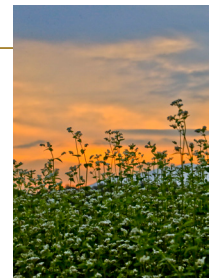
**伝統を守りつつ進化を続ける
ものづくりの町へ
(福井県越前市)**

28 — とやま花とみどり探訪

**とやまの花壇
～乳業の里・醍醐
「きずな花壇」～**

COVER つるぎ蕎麦の花/上市町

撮影：内山 康弘 (いきいき友の会会員)



スーパー農道沿い 蕎麦の花

つるぎ蕎麦の花で生産組合が地域の農家に委託して作られている品種です。日の出前朝焼けの空に映えて咲き誇っている情景です。