

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-**

「引網香月堂」四代目店主 **引網 康博さん**

04



**特集**  
**涼を感じる**  
**夏のスポットを歩く**

09 — エンタメニュース

10 — **健康きときと講座**  
**コロナ禍での栄養管理**  
**感染症に負けない体に**  
**食事で免疫力アップ**

11 — **楽しく体操**  
**美腹筋を目指して!**

12 — 私の作品

14 — いきいき長寿センターインフォメーション

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**  
**夏を涼しく!氷の知恵**

20 — **魅力いっぱい、我が街へようこそ**  
**富山市八尾町中心部**

22 — **リレーエッセイ 日々雑感**  
**レモンの残り香**

23 — **いきいきシニア**

24 — **素敵なお仲間たち**  
**VITAウクレレクラブ**

25 — **地産地消で元気いっぱい!**  
**おいしい富山レシピ**  
**富山の名産! 白えび×えごま**

26 — **ちょこっと旅を満喫**  
**三国を繋ぐ交通の要のまちへ**  
**(石川県津幡町)**

28 — **とやま花とみどり探訪**  
**とやまの花壇 ~太田福寿会~**



**COVER**

**国泰寺開山忌**  
**／高岡市**

撮影：古川 隆司  
(VITA 写真クラブ)

**VITAリニューアルのお知らせ**

情報誌VITAは、シニアの方々の生活が少しでも充実したものになるよう、これまで30年以上に渡り、富山の生活情報をお届けしてきました。そして、このたび125号からパワーアップ!全ページがフルカラーになり、これまで以上に楽しい情報を“わかりやすく”発信していきます。新しくなったVITAもよろしくお願いいたします。