

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-

トレポー株式会社  
代表取締役社長

**中山 安治さん**

04



特集

**秋の味覚を探しに**

09 — エンタメニュース

10 — 健康きときと講座  
**人生会議って何?**

11 — 楽しく体操  
**二の腕エクササイズ!**

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 — 知っク! インフォメーションBOX  
**人気のハーブや香味野菜を  
育ててみませんか**

20 — 魅力いっぱい、我が街へようこそ  
**黒部市宇奈月温泉**

22 — リレーエッセイ 日々雑感  
**秋天夢想**

23 — いきいきシニア

24 — 素敵仲間たち  
**VITA絵画クラブ**

25 — 地産地消で元気いっぱい!  
おいしい富山レシピ  
**麗しく味しみる美人大根!**

26 — ちょこっと旅を満喫  
**江戸情緒漂う  
日本最長の宿場へ**  
(長野県塩尻市奈良井)

28 — とやま花とみどり探訪  
**とやまの花壇  
~八尾園ふれあい花壇~**

COVER **寺家公園** / 富山市

撮影：古川 隆司 (VITA 写真クラブ)

**紅葉 - 寺家公園アカガシの樹林**

富山市の南郊、大沢野町舟倉地内にある寺家公園は知る人ぞ知る、姉倉比売神社の社叢であり、その境内は大樹がこんもりと繁った素晴らしい景観を見せている。幹まわり2-3メートルのアカガシが群生して、まことに去り難い自然空間である。ほかに例を見ない景観のなかに身を置かしあわせをしみじみと味わいながら、生命の息づかいを愛しむばかり。

京都より庭師まねきて造りしとふ品位 落ち着きを見せる庭園 楓 菊枝  
とこの地を詠んだ歌人が偲ばれる。(久泉迪雄)

