

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-

UCC  
カフェメルカード **上島 清司**さん



04



特集

春のおでかけドライブが楽しくなる

**道の駅ガイド**

09 — エンタメニュース

10 — 健康きときと講座

**骨粗しょう症 早期発見・早期予防!**

11 — 楽しく体操

**～スモールボール編～  
ボールエクササイズ**

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 — 知っく! インフォメーションBOX

**春に向けての手軽な家庭菜園**

20 — 魅力いっぱい、我が街へようこそ

**朝日町**

22 — リレーエッセイ 日々雑感

**描くこと・・・**

23 — いきいきシニア

24 — 素敵な仲間たち

**VITA太極拳クラブ**

25 — 地産地消で元気いっぱい!

おいしい富山レシピ  
**フクラギのホイル焼き**

26 — ちょこっと旅を満喫

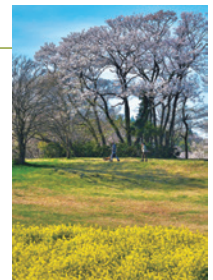
**鉱山と共に発展した  
昭和レトロな街並みを巡る**  
(岐阜県飛騨市神岡町)

28 — とやま花とみどり探訪

**とやまのさくら**  
**～エドヒガンを訪ねよう～**

COVER 北代緑地公園／富山市

撮影：中井 盛三 (VITA 写真クラブ)



春の北代緑地公園

飼犬を連れ散歩している爛春のたたずまいである。葉の花畑を前景に、大きな空間の広がりがかこちよい。富山市は人口40万人を超え、都市としてはさまざまな面を持っている。この情景は、こせこせとした都市空間とは違った、さわやかな情景といえよう。人間が人間らしい感覚をもって、暮らしを過ごす時間がのびのびと広がっている。筆者も富山市内のあちこちの散歩を楽しみながら、経てきた波瀾の人生を振り返るばかり。

憂いなく今日ひと日あれ見はるかす 越の大地の今朝の遙けさ 迪雄

(短歌と文／久泉迪雄)