



PHOTO 上條 光水

### 表紙のスポット

#### 菜の花に彩られる飯山市

花の見ごろは4月中旬〜5月中旬ころ。菜の花公園を中心に、国道117号線沿いに約10km続くフラワーロードや北電湖ほか市内各地で楽しめる。「いいやま菜の花まつり」は5月3日〜5日。畑の中を歩くツアーや千曲川から眺める「菜の花渡し舟」もある。  
詳しくは：飯山市観光協会  
☎0269(62)3133へ。

### ふるさと自慢

02 **極上の体験を「白馬マイスター」と一緒に** 白馬村

アクティブシニア 夢中になれるからこそ輝ける

06 **農村歌舞伎の映画「Beauty」公開中の監督** 後藤俊夫さん

10 **新登場 ぶん福茶がま** 楽しく熱い心の夢中名人

しんどい体験もエネルギーに変える

28 **じぶん流 人生 きらり** 佐藤克郎さん 飯田市

30 **文化伝承 上田の農民美術**

農民の自立と自己表現の提唱

05 **一緒にいかが？ いきいき倶楽部**

飯田市「アンサンブルブーケ」

09 **長野県長寿社会開発センターだより**

13 **法人会員の紹介**

14 心うるおす懐かしの童謡・唱歌 信州でうまれた心の歌

**新登場** 賛助会グループの切り絵作品

「春の小川」「朧月夜」

16 **健康宣言**

脳の病気「うつ病」を理解する

18 **知っ得 NAGANO**

振り込め詐欺 新たな手口にご用心！

20 頭を鍛える

**脳トレ2009** クイズ 読者プレゼント

21 **簡単マメ知識 チャレンジ2009**

薬と上手につきあうために

22 **情報 Box**

25 **信州ねんりんピック高齢者作品展 受賞作品**

26 **支部の紹介**

長野・松本・上小・飯伊・大北

32 **新登場** 連載コラム

「ヒゲ教授のなるほど脳(のう〜)」 篠原菊紀  
**脳を鍛える!?** まずは歩くことから