



PHOTO 井出 和彦 <http://yachiho.com/>

表紙のスポット

八千穂高原の白駒の池

白駒の池は、佐久穂町にある八千穂高原の頂上、標高2,115メートルにあり、2,000メートル以上にある天然池では日本最大級。毎年9月下旬から10月上旬には、「天の恵み」ともいえるドラマチックな彩りで訪れる人々を魅了します。真っ赤に着替えたドウダンツツジやカエデ、黄色のタケカンバなどが湖面に映り込む風景も見事です。

佐久穂町観光協会
☎0267(88)3956

ふるさと自慢

02

保健・福祉・医療の連携で健康を支え医療費抑制 東御市

アクティブシニア

06

“地域で老いて家で死ぬ” やじまたかね 矢嶋嶺医師 上田市(旧武石村)

10

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 青木容子さん 長野市

30

文化伝承 松本民芸家具

民芸運動から生まれた松本の家具

05 一緒にいかが? いきいき倶楽部

佐久市「おもしろ倶楽部」

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
「故郷」「兎のダンス」

16 健康宣言

「ヘリコバクター・ピロリ菌」

18 知っ得 NAGANO

振り込め詐欺

「だまされる心理」と「だましのキーワード」

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

「認定眼鏡士」をご存知ですか?

22 情報 Box

25 2009信州ねりんピック・スポーツ交流大会

26 支部の紹介

長野・松本・上小・飯伊・大北支部

32 連載コラム

「ヒゲ教授のなるほど脳(のう〜)」 篠原菊紀

できない方がいい脳トレーニングクイズ