



PHOTO 佐々木信一 / www.photo-shinnsyu.com
(株)フォト信州

表紙のスポット

白糸の滝 (北佐久郡軽井沢町)

優しく降り落ちる滝の水は透明感にあふれていて、苔のみずみずしさが見る者の心まで潤してくれそう。撮影した佐々木信一さんは「高さが2.5m、幅が25〜30mとレースのカーテンのようで、迫力のある滝ではないが清涼感にあふれていて、心が安らぎ清々しい気分になる」とこの滝の魅力を話す。軽井沢の人気スポットであるため、夏の観光シーズンはゆっくりと雰囲気を楽しめることは、早朝に訪れることをおすすめしたい。

問い合わせ 軽井沢観光会館
☎0267(42)5538

ふるさとの絆

01 市民に愛される「こまちちゃん宅福便」 駒ヶ根市

アクティブ・シニア

04 何足もの草鞋を履いた多忙な人生 大月 雪代さん (77歳)

10 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」

小嶋章生さん 柴田文啓さん 山中生美子さん 堀秀磨さん 伊藤悦弥さん

16 ネモケン先生のピンキラ講座

「いくつになっても筋力は鍛えられる」

18 健康のつぼ「脳」の話

22 信州熟達のみ 組子細工 横田 栄一さん 長野市

30 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし

06 信州 憩い旅 ^{ぶんくいとうげ} 分杭峠

08 長野県長寿社会開発センターだより

13 簡単マメ知識 2012
成年後見制度って?

14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌
「海」「たなぼたさま」

20 信州りらく版
脳トレ2012 クイズ 読者プレゼント

21 情報 Box

24 信州 味のたからもの
小布施町の「小布施丸なす」

25 みなさんの投句で作る りらく川柳

26 きらり 人生 じぶん流
「介護に魅せられた70代現役の介護福祉士」
丸山道子さん

29 信州ねんりんピック高齢者作品展
受賞作品 2011年度受賞