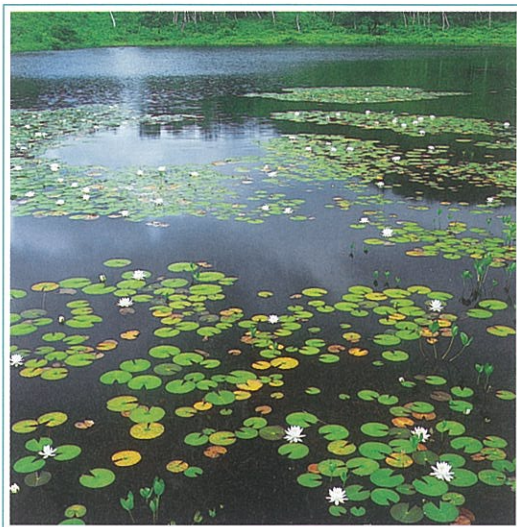




志賀高原・一沼 (PHOTO/川井外喜夫)



ふるさと自慢

## 02 天空の高原野菜王国 川上村

アクティブシニア 夢中になれるからこそ輝ける

## 06 71歳でエベレスト登頂を果たした 柳沢勝輔さん

いい人生は顔に表れる

## 10 人物列伝 平沼嵩さん (81歳) 松本市

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 島崎潔さん (61歳)

## 30 文化伝承 木曽の漆

和の気品 今また注目の天然塗料

### 05 一緒にいかが? いきいき倶楽部

飯山市・神明町長寿会

### 09 長野県長寿社会開発センターだより

心うるおす懐かしの童謡・唱歌

### 14 信州で生まれた心の歌

「夕焼け小焼け」「肩たたき」

### 13 法人会員の紹介

知っていると 心が楽になる

### 16 健康宣言 認知症を知ろう

シニア世代を狙う悪質商法にご用心!!

### 18 知っ得 NAGANO

頭を鍛える

### 20 脳トレ2008 クイズ 読者プレゼント

世界が広がる インターネット

### 21 簡単マメ知識 チャレンジ2008

### 22 情報Box

### 25 信州ねりんピック高齢者作品展 受賞作品

### 26 各支部の活動報告

上小支部・飯伊支部・大北支部

### 32 連載 エッセー 実年のつぶやき/ボタニカルアート タカネナデシコ