



上伊那郡中川村・大草城址公園 (PHOTO/川井外喜夫)



ふるさと自慢

02 **健康長寿の願い集まるモデル都市へ** 松本市

アクティブシニア 夢中になれるからこそ輝ける

06 **ダンススポーツに夢中の84歳** 佐藤順三さん

いい人生は顔に表れる

10 **人物列伝** 宮島邦美さん (101歳) 埴科郡坂城町

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** 土屋良秀さん・滯子さん 夫妻 長野市

30 **文化伝承 辰野の龍溪硯**

「文房四宝」と呼ばれる書道具のひとつ

05 **一緒にいかが? いきいき倶楽部**
長野市・腹話術サークル「笑いのワ・長野」

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**

心うるおす懐かしの童謡・唱歌

14 **信州でうまれた心の歌**
「どこかで春が」「てるてる坊主」

16 **健康宣言**
メタボリックシンドロームの予防と治療

32 **連載エッセー** 実年のつぶやき/ボタニカルアート フクジュソウ

注意して防ごう! 冬の恐ろしい火災

18 **知っ得 NAGANO**

頭を鍛える

20 **脳トレ2009** クイズ 読者プレゼント

シニアのための化粧教室

21 **簡単マメ知識 チャレンジ2009**

23 **学生・受講生募集** 長野県シニア大学、長野県地域いきいき実践塾

25 **信州ねんりんピック高齢者作品展** 受賞作品

26 **各支部の活動報告**
伊那支部・木曾支部