



## 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。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竜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。飯山市観光協会 0269-62-3133へ。  
詳しくは：

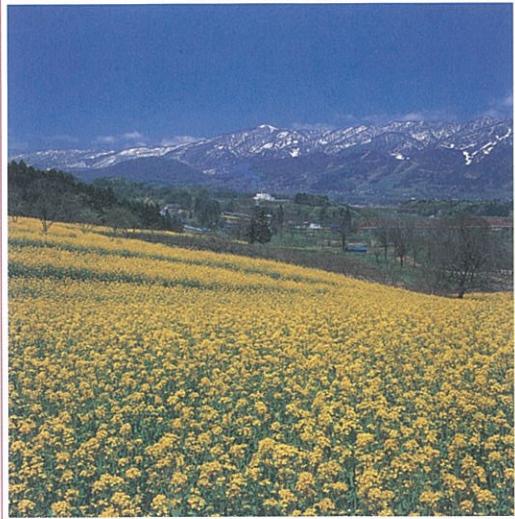


PHOTO 上條光水

## 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? いきいき俱楽部  
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 心うおす懐かしの童謡・唱歌 信州でうまれた心の歌  
新登場 贊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 知つ得 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  
菜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