



PHOTO 上條 英雄 <http://www.fu-kei.com>

### 表紙のスポット

#### 御嶽(岳)山に見守られる 「木曾馬の里」

「木曾御嶽山」は3,067m。御嶽山より西側の日本列島には、この高さを上回る山はない。美しき霊峰に抱かれるようにある「木曾馬の里」。かつては家族のように生活と共にした農耕馬で、明治時代には7,000頭もいたが戦時中は絶滅寸前となった。現在でも全国で約150頭、うち約50頭が開田高原で飼われ、冬でもその姿を見ることが出来る。  
木曾町観光協会・開田高原観光案内所  
☎0264(42)3350

### ふるさと自慢

02

## 日本の林業に希望灯す小さな村の実践 根羽村

### アクティブ・シニア

06

## 世界新記録を目指すアスリート 佐々木敏夫さん 上田市

10

## ぶん福茶がま 楽しく熱い心の夢中名人

介護は「楽しく、明るく、格好よく」

28

## じぶん流 人生 きらり 藤本保子さん 長野市

30

## 文化伝承 信州鋸(のこぎり)

使ってわかる上質な切れ味

05 一緒にいかが? いきいき倶楽部  
下伊那郡高森町「伝統芸能を未来に伝える会」

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  
「ゆりかごの歌」「雪山讃歌」

16 健康宣言  
「難聴と補聴器・人工内耳」

18 知っ得 NAGANO  
変化している振り込め詐欺の手口

20 頭を鍛える  
脳トレ2010 クイズ 読者プレゼント

21 簡単マメ知識 チャレンジ2010  
補聴器で暮らしに安全・楽しみを手に入れる

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  
佐久・諏訪・伊那・木曾・北信支部

32 連載コラム 最終回  
「ヒゲ教授のなるほど脳(のう~)」 篠原菊紀  
止める力を育てよう