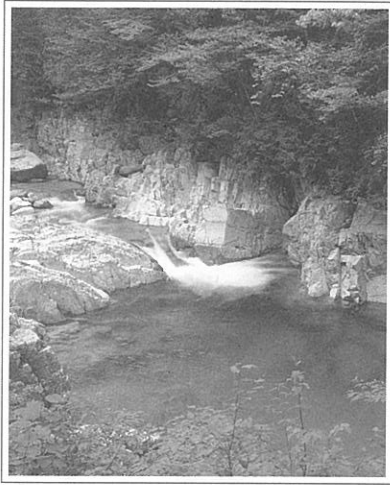




## 表紙の写真を募集します

『信州りらく』の表紙を飾る写真を募集します。信州の四季を映した写真で、縦アングルのカット、他のコンテスト応募作品でないものに限ります。プリント写真、またはデジタルカメラのデータ、どちらでも構いません。写真の容量（大きさ）、お送りいただく方法については、事前に編集部までご連絡ください。

問い合わせ  
（株）プラウト内『信州りらく』編集部  
☎0263-28-8000



撮影 ● 佐々木信一 / www.photo-shinsyu.com  
（株）フォト信州

## 表紙のスポット

あてら  
阿寺溪谷（木曾郡大桑村）

JR野尻駅から西方1.5km。山間を深く分け入ると大自然の創りだす見事な景観が現れます。ここが阿寺溪谷です。  
犬帰りの淵、吉報の滝などの名勝が随所に見られ、かつて尾張藩の政策により保護された、木曾五木（ヒノキ・サワラ・ネズコ・アスナロ・コウヤマキ）も育っています。  
エメラルドグリーンの清流と、木曾五木の美林切り立った岩がおりなす自然の造形美が、訪れる人を魅了してやみません。

問い合わせ 大桑村観光協会  
☎0264(55)4566

01 アクティブシニア 守屋山に新しい登山道を1人で開拓した 守屋 源一さん（87歳）伊那市  
**故郷の山と風景をこよなく愛して**

ふるさとの絆◎

NPO法人辰野自立生活支援の会 あかり 辰野町

04 自立生活支援が互いの生活の張り合いに。

長野県長寿社会開発センターの取り組み

08 シニアの皆さんの社会参加と  
居場所づくりを応援します。

13 信州 憩い旅 魅惑の池と溪流美 <sup>み しゃ か いけ</sup> 御射鹿池 & <sup>よ こ や きょう</sup> 横谷峡

20 ネモケン先生のピンキラ講座 「適度な水分補給で熱中症を予防」

22 健康のつぼ <sup>す い み ん じ む こ き ゅ う し ゚ ゅ う こ う ぐ ん</sup> 「睡眠時無呼吸症候群」の話

12 長野県長寿社会開発センターだより

14 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」

榎本富子さん 平林茂衛さん 畑山充吉さん

16 シニアの知恵袋

ペンで心を伝える。

かんたんママ知識 2014

17 シニアの起業

18 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌

24 脳トレ2014 クロスワードクイズ 読者プレゼントクイズ

25 情報Box

26 伝えたい信州の味「凍み豆腐の煮物」

28 あしたの信州～わたしたちの取り組み～  
地域づくりの独自のしくみ松本市「地区福祉ひろば」とは？

29 みなさんの投句でつくる りらく川柳

きらり人生 じぶん流——中島 多鶴さん

30 「あの戦争と満蒙開拓の体験を  
命ある限り伝えていきたい」

33 2013 信州ねんりんピック高齢者作品展 受賞作品

34 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし