



このポストカードを
藤岡さんから読者
にプレゼント!!

P21へGO!

表紙作品のイラストレーター 藤岡牧夫さん

1949年木曾谷生まれ。彩り豊かな信州の風景の中で、風や水、太陽をいっばい感じながら遊ぶ子どもたちの姿を描いたイラストが人気です。代表作には2002年から2010年まで信濃毎日新聞の夕刊で連載された「風に吹かれて」や、カヌーイストの野田知祐さんと共著の絵本「笹舟のカヌー」などがあります。小布施町にある「おぶせ藤岡牧夫美術館」では、藤岡さんの世界観をたっぷり楽しむことができます。



「雨上がり」 須坂市塩野
私がまだ東京で仕事をしていたころ、信濃毎日新聞の夕刊に大きなスペースをいただいで、絵とストーリーの連載をしていました。東京から故郷信州を眺めるといふスタンスです。
そんなある日、須坂の友人の案内で眺望が素晴らしいという場所へ行くと、あいにくの空模様。しかしそこは石積の棚田が美しく、田植えの終わった水には鎮守の森のある集落が映っていました。
絵に雨上がりの虹を入れ、雨と子どもたちとのやり取りする話を添えて掲載された一枚です。

藤岡牧夫

02 アクティブ・シニア ^{こごし}小越尚子さん 茅野市

夢は大きく世界記録 今もタイムを更新中

05 信州 憩い旅 水争いを丸く収めた先人の知恵 ^{えんとうぶんすいぐん}円筒分水群 上伊那地域

10 ネモケン先生のピンキラ講座 「転倒は脚を上げる筋力の衰えも要因」

25 ふるさとの絆◎カフェ&スペース飛行船 富士見町 多世代が楽しめる居場所づくりを

- 04 **かんたんレシピ**
もりもり無限キャベツ/アスパラ惣菜いまでしょ!
- 06 人生二毛作だより
**シニアが生き生きと輝く時代へ
事例発表を通じて思いを共有**
- 08 長野県長寿社会開発センターだより
- 12 **ぶん福茶がま** 「楽しく熱い心の夢中名人」
奥原幸男さん 鷲見あや子さん 小澤哲さん
- 14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 **心の歌**
- 16 **かんたんマメ知識 2019**
親の家、住んでいる家の将来を考える

- 17 **りらく俳句・川柳**
- 18 **きらり 人生 じぶん流**——宮坂 泰雄さん
演劇で地元と東北被災地を笑顔に!
「60歳からの人生が最高に楽しい」
- 20 **情報Box**
- 21 **脳トレ2019** クロスワードパズル 読者プレゼントクイズ
- 22 **健康のつぼ 「便失禁」**
- 28 **三方よし** 自分よし 仲間よし 地域もよし