

「はつらつ人生」

達人

たっじん

登録番号 56 番

大垣 彰さん 88 歳
(久 通)

私の元気の秘訣

「健康で一日を過ごせる」を目標にして、いつまでも我が家で生活したいと思っています。

朝は体操から始まり、朝食後にはゆっくり時間をかけて新聞を読み、午後にはアクリルたわし作りをしています。体が動く、目が見える、耳が聞こえるのが私の取り柄。この取り柄をいつまでも生かして、生活には不便やけど、空気もおいしく自然豊かな人の輪のある久通でこのまま過ごしたいです。

生活で気を付けていること

8 年前から NHK のラジオ体操とみんなの体操を欠かす



2kg の重りもなんのその

ことなく毎日行っています。さらに足の体操として、手作りの重り袋 2 kg を片足にのせての足あげ体操も欠かしません。

庭先の家庭菜園にはたくさん
のプチトマトが実り、鳥もさ
えずります。四季折々の変化
を感じることができこの場
所で過ごす時間は、大垣さん
にとって至福の時のよう
です。

このコーナーでは、須崎市
に生き活きと暮らしている 75
歳以上の素敵な達人たちを紹
介します。自薦、他薦は問い
ませんので、達人の情報をぜ
ひお寄せください。

須崎市地域包括支援センター

☎ 42・1206

一日行政相談の開催

国や県、市役所の窓口などのサービスについて疑問に思っていることや、苦情などがある場合、また直接申し出にくい場合などにぜひお気軽にご相談ください。

日 時 8月21日(水) 午前10時～12時

場 所 市民文化会館

相談委員 松浦静子さん 川北久美子さん

(一日行政相談は毎月1回開催されますのでご利用ください)

市内美化活動にご協力をお願いします

8月25日(日)

富士ヶ浜

午前7時から1時間程度清掃を行います。雨天中止・小雨決行



人口・世帯数 (6月末日現在)

人口	23,866 人	(前月比 -54)
男	11,571 人	(前月比 -24)
女	12,295 人	(前月比 -30)
世帯数	11,037 世帯	(前月比 -10)

6月に誕生した赤ちゃん(出生数) 11 人



須崎市の情報を
Facebookでも発信中
(詳細はホームページにて)

須崎市の観光情報は
「すさきガイド」をご利用ください

<http://g.city.susaki.kochi.jp/>

