

「はつらつ人生」

達人

登録番号 58 番

安並チヅエさん 89 歳
藤田 竹美さん 88 歳
(浦ノ内)

私の元気の秘訣

安並さん「毎晩、家族みんな
で囲む食事が何よりの楽しみ
です。孫のにぎやかな話を聞
きながら、ワイワイと言いな
がら食事をとっています」

藤田さん「大正、昭和、平成
と3つの時代を生きている私
は人との触れ合いの場に出
て行くことが大好きで、友達と
交流することが元気の秘訣で
す」

生活で気を 付けていること

安並さん「毎朝20分散歩をし
ています。散歩のとき、杖は
お守り代わりにして散歩をし
ています。この散歩ができる
のも100歳体操で足腰を鍛
えているからです。継続は力
なり」



左：安並チヅエさん 右：藤田竹美さん

藤田さん「健康第一と思い、
暑さ寒さも乗り越えて、畑仕
事に精を出しています。自分
で育てた野菜をたくさん食べ
て、自己流の体操を毎日3回
以上しています」

70 年来のお友達という安並
さんと藤田さん。二人はこれ
までに一度もけんかをしたこ
とがないそうです。気心知れ
た二人は毎日、互いの家を行

き来しながら今日あった出来
事や世の中のことなどを話し
ます。また二人そろって現在
もボランティア活動にも参加
しており、「互いを敬い、助け
合い」をモットーに生きがい
を感じながら活動しています。
何より思いやりのある二人の
会話には常に笑顔がありまし
た。

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 10月23日(水) 午後3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)

人口・世帯数 (8月末日現在)

人口	23,790 人	(前月比 -21)
男	11,534 人	(前月比 -7)
女	12,256 人	(前月比 -14)
世帯数	11,016 世帯	(前月比 -15)

8月に誕生した赤ちゃん(出生数) 14 人

市内美化活動にご協力をお願いします

10月12日(土) 川端シンボルロード

10月27日(日) 富士ヶ浜

11月9日(土) 川端シンボルロード

午前8時から1時間程度清掃を
行います。雨天中止・小雨決行



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/>

