

「はつらつ人生」

達人

たっじん

登録番号 59 番

菊池久子さん 88 歳
(多ノ郷)



皆勤賞を目指し、
100歳体操に
取り組んでいます

私の 元気の秘訣

週2回、近くの集会所で行っている100歳体操に参加することです。体のためだけでなく、行くとみんなに会えるし、気晴らしにもなります。100歳体操を始める前は、買い物したスーパーの荷物を持つことができませんでした。が、今では平気で持つことができます。さらにこの1年転倒したこともありません。

生活で 気を付けて いること

体を動かすことと頭の体操をすることです。月に1回は須崎の日曜市までお気に入りのお漬物を買いに歩いていきます。日ごろの買い物もすべて徒歩です。頭の体操は娘からもらった電卓の「計算ドリル」機能を使って、100問の計算を解いています。100問の計算を大体4分で解いています。

菊池さんは「年がいくと

たくさん量は食べることができないけれど、ちよつとずつ美味しいものを

食べることが楽しみ」と、笑顔で話していただきました。

またお孫さんとケータイでメールのやり取りをしており、「おばあちゃん風邪ひきなよ」とメールがくるとのこと。美味しいものを食べて、運動してよく寝て、お孫さんとの交流が菊池さんの健康の秘訣でした。

このコーナーでは、須崎市に活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いたします。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

いつも電卓で
頭の体操



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 12月18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

12月14日(土) 川端シンボルロード

12月22日(日) 富士ヶ浜

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



人口・世帯数 (10月末日現在)

人口	23,799人	(前月比 +16)
男	11,525人	(前月比 +4)
女	12,274人	(前月比 +12)
世帯数	11,037世帯	(前月比 +33)

10月に誕生した赤ちゃん(出生数) 13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/>

