



「はつらつ人生」

達人

たっじん

登録番号 65 番

たかはし ゆきお
高橋 幸男さん 83 歳
(下分)

私の元気の秘訣

大工として 69 年働いて鍛えた体です。今も起床後には 1 キロの散歩をしています。これまで一度も骨折をしたことはありませんし、ありがたいことに今のところ膝や腰に痛みもありません。今も前屈ができます。健康が宝です。

生活で気を付けていること

粗食で野菜中心の食生活です。

摂生につきます。元々お酒も飲めない体ですし、タバコも吸いません。今は孫やひ孫の成長を楽しみに健康第一で生活をしています。

昨年、高知県いい歯の表彰(熟年の部)で優良賞を受賞した高橋さん。高橋さんは自分の歯が 21 本あり、一日 2 回の歯磨きを欠かさずに歯を大切にしています。また 15 歳から書き始めた日誌も今でもずっと続けており、日誌を見ては

この体の柔らかさも健康の秘訣



過去を振り返っているそうです。早寝早起きで規則正しい生活を続けている高橋さん。取材時にも見事な前屈を披露していただきました。

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

よさこいケーブルネット(地上デジタル放送 11ch)では、達人のインタビューを放送しています。高橋さんのインタビューは、7月28日(月)・29日(火)の「ほっとニュース」内で放送が予定されています。

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 7月16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)

人口・世帯数(5月末日現在)

人口	23,543 人	(前月比 -21)
男	11,438 人	(前月比 -10)
女	12,105 人	(前月比 -11)
世帯数	10,995 世帯	(前月比 +12)

5月に誕生した赤ちゃん(出生数) 5人

市内美化活動にご協力をお願いします



7月12日(土) 川端シンボルロード

7月27日(日) 富士ヶ浜

8月9日(土) 川端シンボルロード

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

人権無料相談所開設のご案内

人権に関する問題や悩みは、人権相談所にお気軽にご相談ください。法務大臣から委嘱を受けた民間ボランティアの人権擁護委員が相談に当たります。相談は無料で、秘密は厳守されます。

◆相談所開設日: 7月11日(金)・8月8日(金)

◆場所: 人権交流センター

人権交流センター

☎42・1420