

「はつらつ人生」

達人

たっじん

登録番号 66 番

はまおか よしこ
濱岡 好子さん 89 歳
(西糺町)



私の元気の秘訣

2年前、コンセントを抜こうとしていたときに転倒し、右足の大腿骨を骨折し入院しました。早く自宅に帰りたい一心で、入院中はリハビリをがんばりました。現在でも3種類のリハビリを自宅で欠かさず続けています。



時間を忘れ
集中して完成させる塗り絵は、
出来栄が自身の体調の目安に

生活で気を付けて いること

一番に転倒しないことです。そして、体が弱らないように、一日3食欠かさず食事をとり、好き嫌いせず、何でも食べるようにしています。

濱岡さんは、「趣味は塗り絵と読書、韓流ドラマです」と笑顔で教えてくださいました。娘さん、お孫さんと3世代で、韓国俳優のことやドラマのことで盛り上がり、時間を忘れ

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

よさこいチャンネル(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、8月25日(月)・26日(火)の「ほっとニュース」内で放送が予定されています。

リハビリを続けたことで、現在ではシルバーカーを使って歩くことができるまでに回復



話すのも楽しいひとときということです。来月には90歳の誕生日を迎える濱岡さんは、目標は95歳まで生きることと宣言し、目標に向かって自分の時間と家族の時間を大切にされているようでした。

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20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(6月末日現在)

人口	23,500人	(前月比 -43)
男	11,418人	(前月比 -20)
女	12,082人	(前月比 -23)
世帯数	11,002世帯	(前月比 +7)

6月に誕生した赤ちゃん(出生数) 13人

市内美化活動にご協力をお願いします

8月24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



facebook.

須崎市の情報を
Facebookでも発信中
(詳細はホームページにて)

