

「はつらつ人生」

達人

たっじん

登録番号 69 番

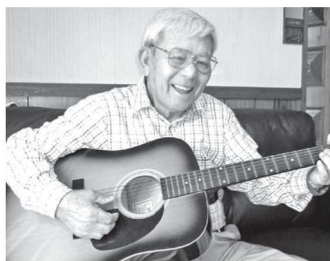
もりた まさと
森田 雅朝さん 84歳

(浦ノ内出見)



私の元気の秘訣

頭と体を動かすことです。毎朝40分程度のウォーキングに始まり、家の中でも複数の健康器具を使って足腰を鍛えています。そのほかにも毎日、ギターを弾いたり、クロスワードをしたり、日誌をつけたりしています。



5、6年前に息子さんからもらったギターは、何気なく弾いていたら、いつの間にか弾けるように

好きなテレビ番組を見るとき以外は体を動かしていたいという森田さん。ご自身も「自分はシャキシャキしちゅうと思う」と言うほど、機敏な動作で運動をしている姿などを見せていただきました。

生活で気を付けていること

一番に転ばないことです。そして野菜が不足しないように食べて、食事のときは一口に30回は噛むようにしています。

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

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。森田さんのインタビューは、12月22日（月）・23日（火・祝）の「ほっとニュース」内で放送が予定されています。



日誌をつけることも森田さんの大切な日課です

「90歳を目指して元気で長生きをする」これが森田さんの目標です。外の景色を見ながら運動したり、愛用のギターを片手に時間を忘れ歌ったりと日々、充実した時間を過ごしている森田さんでした。

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 12月17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（10月末日現在）

人口	23,487人	（前月比 +31）
男	11,409人	（前月比 +15）
女	12,078人	（前月比 +16）
世帯数	11,052世帯	（前月比 +42）

10月に誕生した赤ちゃん（出生数）11人

市内美化活動にご協力をお願いします



12月13日（土）川端シンボルロード

12月28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

すさきの町の朝の市
日曜日・木曜日

年末年始のお知らせ

12月28日（日） 午前6時ごろ～12時ごろ	今年最後の日曜日 （古市通り）
12月30日（火） 午前6時ごろ～12時ごろ	恒例の歳末 朝の市 （川端シンボルロード）
1月4日（日） 午前6時ごろ～12時ごろ	新年最初の日曜日 （古市通り）

元気創造課 商工観光係 ☎42・3951