



私の元気の秘訣
100歳体操と昨年8月から始めたお口の体操（噛み噛み体操）です。100歳体操は毎日行っていますので、運動の流れを覚えていきます。噛み噛み体操はプリントを見ながらお口の体操をしています。お口の体操を始めてから、食事中的詰まる感じが解消されました。運動は一日の日課です。

生活で気を付けていること
食事はゆっくりよく噛んで食べることです。好き嫌いもないので、お肉もお魚も大好きです。噛み噛み体操を始めてからますます食事が楽しみになりました。

昨年9月に開催された「ご当地キャラクターまつり」の

「はつらつ人生」 達人の たっじん

登録番号 70 番
さかもと くすお
坂本 楠尾さん 91歳
(多ノ郷田ノ地)

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、1月26日（月）・27日（火）の「はっとニュース」内で放送が予定されています。

お土産に、しんじょう君のぬいぐるみをもらった坂本さん。以来、一番の友人はしんじょう君に。しんじょう君の愛くるしさに心を奪われ、毎日しんじょう君と遊ぶことが楽しいと教えていただきました。



とことろ歩きながらおしゃべりするしんじょう君に笑顔の坂本さん

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 1月21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（11月末日現在）

人口	23,502人	（前月比 +15）
男	11,421人	（前月比 +12）
女	12,081人	（前月比 +3）
世帯数	11,082世帯	（前月比 +30）

11月に誕生した赤ちゃん（出生数）8人

市内美化活動にご協力をお願いします



1月10日（土） 川端シンボルロード

1月25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：1月9日（金）

◆時間：午前10時～12時・午後1時～3時

◆場所：人権交流センター（栄町8-32）

人権交流センター

☎42・1420