

# はぐくむ光のびる若芽

101

橋場 橋詰 恵美子

わが家は、祖母・両親・私たち夫婦、そして3人の子供たちのとても賑やかな8人家族です。

長男は小学校4年生。

幼い頃は病弱で、随分心配をしましたが、今では私より大きな靴を履き、妹弟の面倒を良くみる頼もしいお兄ちゃんです。

長女は小学校1年生。

男兄弟に挟まれている為か、しっかりといてお手伝いをよくする「小さいお母さん」で助かっています。一男は4歳。一番の甘えん坊ですが、小さいながらけんかには負けていません。仲良く遊んでいたかと思うと始まるけんかに戸惑い、叱つてばかりの私でしたが、此頃では、話をよく聞いてあげる余裕もできました。子育ての中で心掛けていることは、愛情を一杯に注ぐようにすることです。私たち夫婦は共働きなので、べつしても子供

## 子育ては二人三脚で



▲帰宅後、一人一人をしっかりと抱きしめ、笑顔で接するよう心がけています。

たちと触れ合う時間が多く持てません。忙しい時期には、食事と一緒にとれない日が続きます。そんな時には、寂しいのでしょうか、些細な事からけんかが始まるこの両親の話に胸が痛みました。それからは、帰宅後すぐに一人一人をしっかりと抱きしめ、笑顔で接する

があつてこそです。四世代が同居しているのですから、子育てに関する意見も食い違ふ時があります。その時は、子供にとって一番良い事は何かを話し合い、協力してもらう様にしています。そんな雰囲気を感じるので、身体の不自由な祖母を大切にし、何かと世話をしてくれる心優しい子供に育つ

ようにと心掛けています。「愛情に余りはない」と言われるように、甘やかすのではなく、温かく包みこんであげることで、子供は安心するのではないかと思う、今日この頃です。

そんな共働きの私たちですから、子供が大きくなつたのも、祖母や両親の協力

供に育つているのは嬉しい限りです。子供たちが一息つくと、一日の出来事が思い出され、

## 子どもの成人病 予防 ⑥



### ●運動不足と成人病

車社会の現在、大人の運動不足もさることながら、ファミコン・TVに夢中で外にめんどうくさがつて行かないなど子供にも運動不足の影響が出ています。まず親の生活をチェックしてみましょう。(チェック項目)

### ●運動能力の高い子は動脈硬化指数が低い

静岡県のある市の海辺の街と住宅地と商業地区の子供のコレステロールを調べたところ、住宅地の子どもが一番低いことがわかりま

### ●運動でエネルギー消費

普通に食べて思いきり遊んでいれば太らないもので

### チェック項目

親のこころ姿をみて育つ  
クルマの利用もほどほどに



- ★思い当りませんか？
- 10分も歩けば着くのに車を利用する
- 家事は手抜きする
- 子どもに用事をいつげがち
- 立ち上がる時、階段の昇り下りにかけ声が出たり、めんどうくさい顔をみる
- 子どもと公園に行くとき、すべんちに座る

家事で20キロカロリーを消費するには

|      |      |      |
|------|------|------|
| ■洗濯機 | ■掃除機 | ■お風呂 |
| 10分  | 30分  | 20分  |
| ■洗濯  | ■掃除  | ■お風呂 |
| 10分  | 15分  | 30分  |
| ■洗濯機 | ■掃除機 | ■お風呂 |
| 5分   | 15分  | 30分  |

### 200キロカロリーを消費するスポーツとその時間

時速4kmの歩行 / 50分

時速15kmのサイクリング / 60分

階段の昇り下り / 20分

キャッチボール / 60分