

はぐくむ光のびる若芽

103

母子 小池あさ子

わが家は、私たち夫婦と2人の子供、長女は高校2年、長男は中学1年の4人家族です。

くし、手術を受ける事になつてしまいました。わが家にとつては初めての出来事家族が一生懸命になつて私を助けてくれました。

家事の方と病院の方と頑張ってくれました。20日間の入院でしたが随分長く感じました。わが家にとつては初めての出来事家族が一生懸命になつて私を助けてくれました。

家族の思いやり



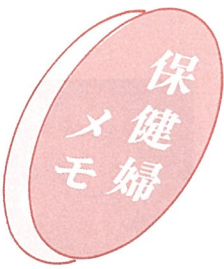
▲入院した時ほど、家族の思いやりを感じたことはありません。

これほど家族の思いやりを感じた事はありません。早いもので退院をしてから、もう6ヶ月にもなります。今はすっかり健康になり、仕事にも行ける様になりました。主人にも子供たちにも感謝の気持ちでいっぱいです。

子供たちはこれからいろいろな事を体験していくと思います。大人になつても思いやりの心は忘れずに、明るく元気に育つてほしいと願っています。

家庭教育と言つても特別にはありませんが、子供たちには小さい頃から「健康で明るく、友達がたくさん出来たらいいな」とまた「明るい家庭を」と願ひ育ててきました。

この春に私が体調を悪うと言つて入院となりました。ベッドの上でも食事の事、洗濯、学校の事、心配は続きましたが「案ずるより生むがやすし」です。主人と子供たちが協力し、



健康づくりモデル地区紹介

篠本二区・関

●家族そろって健康づくり

家族ぐるみ、集落ぐるみで健康づくりをして行こうと、S61年度からスタートした光町集落ぐるみ健康づくり運動モデル事業は、2地区を選定し2年間行うもので、平成4年度で第4期目をむかえました。現在までに西

高野・台(S61・62)篠本一区・長塚(S63・H1)小田部・谷中(H2・3)で行われ、今年度からは、篠本二区・関で開催されています。

●モデル地区でリフレッシュ

各地区の公民館等に出向き、血圧測定や各種検診、また、篠本二区・関では、明るい県民づくり推進員さんたちにより、なのはな体操等をいっしょに行うなど、年4回開催されています。参加者は高齢の方が多く、40代50代と働きざ



▲10月19日、関区民館での基本健診の事後指導で越川先生の話を熱心に聞くみなさん

●試食メニュー

果物のおろしあえ 5人分

- ぶどう(巨峰)-----15粒
- キーウィフルーツ-----2個
- 大根-----300g
- 酢-----大1
- レモン汁-----大1
- 砂糖-----大1
- 塩-----少々

- ① キーウィは皮をむいて5mm厚さの半月切りにし、ぶどうは皮をむく。
- ② 大根はおろし、汁気を絞る。Aを合わせた中に大根おろしを加え混ぜ①の果物をあえる。

かりの人は、まだまだ自分の健康には関心が無いようですが、手を休めて参加してみませんか。次回は、平成5年2月3日の予定です。

●健診結果をみんなで確認

10月12日(篠本二区)10月19日(関)は「基本健診結果からわかること」をテーマに、越川裕二先生(越川医院)の話があり、自分の健診結果と照し合せながら聞きました。また、モデル地区ではない尿酸値(主に痛風などの目安になるもの)を検査するなど、項目も充実しています。今回は、試食(別表メニュー)を行い、食事について栄養士からのアドバイスもありました。篠本二区では44人、関では30人の参加がありました。