

## はぐくむ光 のびる若芽

(134)

宝来 土屋裕子  
「あんちやんがやつた」  
「ぼくやらないよ」

今日  
も2人の兄弟げんかがは  
じまります。

兄智史（7歳）妹友紀  
(4歳)の仲裁には、私  
たち夫婦の他、祖父母と  
しょさん（82歳）の5人の  
大人が控えていますので、

公平な審判を下します。  
それでも私（母親）が入  
ると、つい感情的になり  
お互いのいい分を聞く前  
に、泣く妹をみて、兄の方  
を叱ってしまいます。

そんなとき父親は、「智史  
は悪くないよ」と冷静な  
判断をしてくれます。

私自身、核家族で育ち  
大家族の経験もなく、と  
まどいながら毎日でした。  
しかし、子供は親の  
みでなくやさしくしてく  
れる祖父母へと自然に流  
れていきます。これが、  
子供と親のみで、緊張感  
が高まってしまうたり、  
もつと子供を傷つけてい  
たかも知れません。家族

が多いことは、子供にどつ  
ても得がたいものだと思います。

そんな中で、2人の子供  
は元気に育っています。育  
て方に区別したつもりはあ  
りませんが、気の優しい兄  
と、気の強い妹と、2人が

まだほんの少し離れて  
います。

これからも、現在小学  
校に入った息子を見なが  
ら、親も一年生と思い、  
いつしょに育つていきた  
いと思つ毎日です。卒業  
まではまだまだ遠いです  
ね。

## 親も一年生



▶ 気の優しい智史くん、しっかり者の友紀ちゃんの兄妹

### ▶ YESが5~10個



**骨粗しそう症**は一種の老化現象として  
起こる病気です。(2)がYESの人は、一  
日一本は牛乳を飲むようにしたいもので  
す。運動不足も骨粗しそう症になりやす  
い原因のひとつです。日頃から適度な運  
動を心がけましょう。日光浴もカルシウ  
ムの吸収には欠かせません。



いくつYESがありましたか？ YESの数  
によつて、あなたの骨粗しそう症になる危険度  
を判定してみてください。

### 判定

CHECK 11 肉は鶏肉を食べることが多い



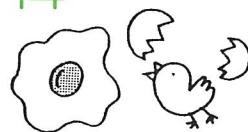
CHECK 12 ふだんから日焼けしないように注意している



CHECK 13 ダイエット中である



CHECK 14 タマゴは苦手だ



### ▶ YESが11個以上



あなたは骨粗しそう症になる可能性が  
十分。日頃からもつとカルシウムをとる  
ように心がけましょう。骨粗しそう症を  
予防するためには、若いうちからカルシ  
ウム、ビタミンDなどを十分とつておく  
ことが大切です。魚類やきのこ類を食事  
に積極的にとり入れる工夫を！

### ▶ YESが0~4個



まず大丈夫でしょう。ただ、カルシウ  
ムは骨のなかに蓄積されるわけではありません。  
たえず補給しなければカルシウム不足におちります。これからもいろ  
いろな食品からカルシウムをとる努力を怠らないように。よく歩くことも骨粗  
しそう症の予防につながります。