

はぐくむ光のびる若芽

168

家族で楽しめる時間作りを



橋場 椎名和代

わが家は、両親、主人、私、二人の中学生の六人家族です。自営業で時間が不規則なので、子供と接する事が少なかった為放任的になりがちでした。気がついて見ると、わが子も思春期という大事な時期を迎えています。

最近、頻繁に中高生の犯罪ニュースを耳にします。同じ世代の子供をもつ親として、とても胸のしめつけられるなんともやりきれない思いです。そして、その大半はごく普通の子、いわゆる学校

では何の問題もない子のおうです。子育ての難しさ、家庭教育のあり方について痛感する毎日です。

現代の子供たちは、学校生活、友人関係や部活動の悩みのストレスも多く、帰宅するとほっと一息する間もなく塾通いの日々が続きます。子供たちのそのストレスはどこで発散されるのでしょうか。その発散の場が家庭であり、また、やすらぎの場であってほしいと思います。

個々の部屋を持ち、一人で過ごす時間が多くなり、親子での会話が少なくなつた今、家族で楽しめる時間作りに努めていきたいと思っています。

毎週日曜日に放送されていますNHKの中学生日記は、私たちが直面している問題、子供たちの学校生活での悩みや家庭での悩みが、実に良く描かれている番組です。わが家では時々ではありますが、番組終了後に何を感じ、どう思ったか、意見し合う時もあります。

このような時間をもつ事も、大切な家庭教育の一環ではないでしょうか。

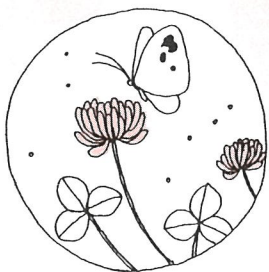
中学生日記は昭和四十七年以来、二十七年間放送されている番組です。

ぜひ、親子でいっしょに見ていただきたいと思います。

学校と家庭が一体となる為には、教師と父兄だけでなく子供たちをまじえての語り合いの場、交流の場を設けることも今後必要ではないでしょうか？

子育てもラストスパーク…。家庭教育学級を通じて、みなさんといっしょに勉強していきたいと思っています。

未来ある少年(子供)たちにみんなで声をかけ合い、犯罪を防止しましょう。



保健婦メモ

シリーズ ①
今月の顔



今川トメさん (85歳)
(尾垂6区)

今川さんは、85才とは思えないほど背筋が良く伸び家事やスポーツにと忙しい毎日を送ってとても元気です。健康の秘訣は、特にはないと話されていますが、日常生活を詳しく聞いてみると健康への秘訣がいろいろと隠されています。

◎規則的な生活と自分の役割

朝は5時頃起床。夜は9時に就寝。毎朝、家族5人の洗濯をして、その後畑の手入れや庭の掃除等を自分から進んで行っています。娘さんは、「座っていることがないほど、朝から良く動くよ。」と話されています。

◎食生活への工夫

食事は三食ご飯で一膳ずつ食べます。若い時から、

毎食のおみそ汁にはワカメと人参を必ず入れ、その他野菜や豆腐等、たくさん具を入れます。また朝食には必ず一種類は果物を食べます。牛乳は飲めませんが、めざしや煮干し等の魚類や海乾燥類、ごまを使っての料理等も良く食べ、カルシウムを多くとるように心がけています。

お茶も大好きで、一日湯呑み茶碗10杯以上は飲み、暑い夏でも生水は飲まないというこだわりもあり、いくら暑くても熱いお茶を飲みます。

◎趣味を楽しむ

趣味は、グラウンドゴルフとゲートボールで、自分でお弁当を作り、ほとんど毎日のように出かけます。「とっても楽しい。」「自分でお弁当が作れなくなつたら、家族に迷惑をかけるから参加しない。」と話し、自分のことは自分ですするという考えを強く持っています。

今川さんは、今の生活に「生きがいを感じます。満足です。」と話されました。今川さんなりの健康の秘訣が伺えます。皆さんは、どのように感じましたか。

長寿の秘訣

誰でも健康で生き生きとした生活を送りながら年を重ねていきたいと考えます。今回から、このように長生きをしている方々の生活の様子や健康への工夫等を紹介いたします。長寿の秘訣について考え、自分の生活を振り返ってみましょう。