

はぐくむ光のびる若芽

171

原方 伊橋みさ子

我が家は優しい祖父、面倒見の良い祖母、会社員の夫、恥ずかしがり屋の中2の長男、マイペースな小6の長女、元気いっぱいの小1の次女と私、それにイチロー選手と同じ名前の犬で、7人と一匹の家族です。

祖父や祖母は共働きの私達に代わって家の事をよくやってくれます。

長男は小学校3年生の時、野球をやりたいと自分で決め、今も中学校で頑張っています。どちらかと言つと控え目な性格ですが、芯が強く、自分の思った事は自分で決めて努力している様です。夫も私も野球が好きで試合があると応援に行きますが、野球を通して子供との会話も増え、また、良き友人にも恵まれ大変プラスになっています。長女は料理が大好きでカレーライスやシチュー、ハンバーグ、味噌汁など

家族によく作ってくれます。

他にも草花が好きでやさしい子ですが、最近自分で自信を持てる様になってきたのか、性格も明るくなり積極的に物事に取り組みようになりました。

末っ子の次女は、元気いっっぱいで明るく何事にもめげない性格です。小学校から帰って来ると、すぐに近

といつしょに成長しなくてはいけないと反省しています。

「親」という字は木の上に立って子供の成長を見守る事からきていると言います。親も子供も自然に話し合いが出来るような家庭であれば、子供が思春期を迎えた時、同じ視点で物事を考えられるのではないかと思えます。また、そうなれる様

子供達は三人三様



所の友達と遊び回っています。

子供達は三人三様の性格を持ち、それぞれに成長していますが、親はついその日の気分で叱ったり、型にはめようとして考えを押しつけたりする事が多々あります。自分自身を情けないと思うと同時に、親も子供

に夫も私も努力していきたいと思えます。そして、子供達が自分の道を自分で探せるよう指針を示して行きたいと思えます。

健康だより

シリーズ④
今月の顔

鎌形 花さん (99歳)
(作 間内)
曾孫さんと一緒に

長寿の秘訣

今年の11月1日で百歳を迎える鎌形さんと初めてお会いしたのは、1年前のことです。年齢を感じさせない鎌形さんに「いつまでも若くいられる秘訣は」と尋ねた時、みなさんが大喜びをするような答えが返ってきたのが忘れられず、是非長寿の秘訣で紹介したいと思い、ふたたび元気な鎌形さんに会い、健康法について伺いました。

「しよに飲むようになった。」と、あふれんばかりの笑顔で話されました。これが私の一番の健康の秘訣ですと笑いながら話される顔の艶の良さは、あと4ヶ月で百歳になられる方とはとても思えませんでした。

◎健康な歯

第2の秘訣は、99歳で自分の歯が11本ある事です。「高齢だからといって特別に作るのではなく、家族のみんなと同じ物を、よくかんで食べ、毎日の歯みがきもかさず行います。」と、話されました。歯肉もしっかりしていて、よく手入れされた健康そのものの歯でした。

◎毎日の散歩

第3の秘訣は、日に3回の散歩です。距離は1回、150メートル位ですが、朝・昼・夕と3回外に出ます。雨の日は、廊下を行ったり来たりするそうです。腰も曲がらず、足腰丈夫な鎌形さんです。

◎定期健診

第4の秘訣は、かかりつけの医院で、年1回4月頃、血液検査・胸のレントゲン・心電図等の健康診断を受ける事です。「今年も異常なしでした。」と、自信に満ちた顔で話されました。

◎酒は百薬の長

いかがでしたか、鎌形さんの健康の秘訣。相撲を見ながら息子さんとの楽しい晩酌。「おれも毎日やってくるよ。」という声が聞こえてきそうですが、コップ7分目というところが、長寿につながると思っています。せんか。「適度に飲めば、酒はどんな薬よりも体のために良いものである。」と、実感しました。「雨の日は、外に散歩にいけなくてつまらない。」と言う鎌形さん。いつまでもお元気で。

(看護婦 栗田)