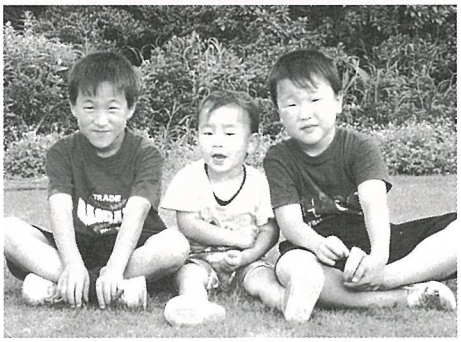
はぐくむ光 のびる若芽 ⑫

尾垂5区　伊藤洋代

駿(8才)、練(6才)、開(2才)、我が家のわんぱく三兄弟です。長男は甘えん坊ですが、友達が多く、毎日のように来て弟達も含めてにぎやかに遊んでいます。最近、学校や野球で、自分の思い通りにならずに、くやしい思いをする事があり、彼にとってはいい社会勉強となっています。二男はおじいちゃん子で育ち、おっとりとした中にも心の強い所があります。食べる事が楽しみで、たくましく大きく育っています。三男は、ただいまわが天下を楽しんでいます。世話をやきたい兄達の手を振り払い、おじいちゃん、おばあちゃんを巧みに操り、困った時は親頼みと使い分け「何でもあり」の野生児のようです。日頃ゆっくり相手が出来ない親に代わり、祖父母がうまくカバーしてくれ、親だけでなく家族で子育てをしています。毎日の生活の中で心がけているのは、子供達と話をする事！それを家族に報告し、みんなが子供達の事を知っているようにしています。すると何か問題が起こっても、みんなで考え解決する事が出来るのです。また、遊びの様子などを、仕事の合い間に顔を出し知るようにしています。親も、今日の出来事を話したりすると、子供の口から思わぬヒントが出て助かったりします。これからも多くの事が話せる家族でありたいと思います。

子供達とたくさん話をしよう



左から、練くん、開くん、駿くん

この夏、長男と二男が二人で、私の実家の鹿児島へ行きたいと言い出しました。子供にとっても、家族にとっても冒険です。一週間程ですが、親元を離れ、どう過ごして来るのか、心配であり楽しみでもあります。彼らは、彼らなりに成長し楽しんでくると思い、行かせる事にしました。どんな土産話を持ってきてくれるでしょう。帰って来たら、いっぱい話をしようね。「かわいい子には旅をさせよ」。でも、ほんとはちょっぴりさみしい気がする母なのです。

健康だより

シリーズ⑤ 今月の顔

長寿の秘訣

今月ご紹介する須合さんは、「毎朝会う度、草刈りや庭掃除等をしてよく働いていて元気だよ。」と近所の人から紹介がありました。訪問して長寿の秘訣について伺うと、秘訣は特にないと話していましたが、現在の生活に秘訣が隠されていたので紹介します。

須合フサ さん（87歳）
（小川台）

◎仕事が趣味

毎朝6時、起床するとすぐに、家の庭や周囲の掃除をします。庭の手入れは、自分の仕事と役割が決まっています。また、自分の物は自分でと、洗濯物は自分で洗って干しています。

畑も一人で手入れをし、きゅうり・なす・豆などを作ります。家族から見ても動作が速く、休んでいる暇もないと話していました。「働くことが楽しくてしょうがない。仕事が趣味です。」と須合さんは話していましたが、若いときは、夫が38才で亡くなったため、苦労されたようでした。

◎料理が大好き

食事を作るのは主に孫嫁さんですが、用事でいないときは、じっとしていられず、自分から率先して作ります。また、自分が畑で作った「ささぎ」で甘納豆を作り、近所の人に配るのが好きと話していました。

若い時は、仕事も大変でしたが、今は庭の手入れや料理をすることそのものが生きがいにつながっていて、このように、体を動かすことが健康維持の秘訣でもあると思いました。

◎転倒してもけが一つなし

つい最近、山の斜面で草刈りをしている際に足を踏み外して転げ落ちたり、その前にも階段から落ちたことがあったそうです。その時、家族も驚くほどけが一つせず、本人は平気だったと話されていました。運が良かったと言えばそれまでですが、普段から良く体を動かしているため、反応が良かったことや骨が丈夫なことなどが、良い結果をもたらしたと思いました。

◎食事は野菜中心

食事は1日3食欠かさず食べ、好き嫌いはありません。野菜は自分で作っているため、毎食必ず食べます。歯は18本残っているので、固いものでも良くかめると話していました。笑顔の奥に見える白い歯がとても素敵でした。

須合さんに話を聞いていると、何歳になっても自分でやろうとする意欲が大切だということが良くわかりました。須合さん、これからも「お仕事」頑張って下さい。

（保健婦　石毛）