

はぐくむ光のびる若芽

173

木戸 椎名 京子

私は、両親と主人、子供二人の六人家族です。共働きをしていますので母が主に家事を担当してくれています。主人と私は、仕事から帰ってからの、子供たちとの会話を毎日楽しみにしています。

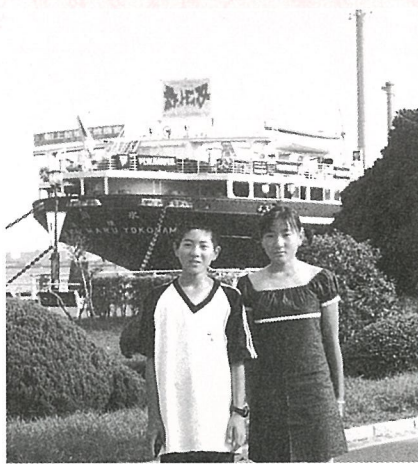
娘は、中学三年です。ちょっと勝ち気で、何でも納得するまでとことんやる性格で、頑張り屋です。陸上部に入部し、毎日朝練習から一日が始まっています。この八月でクラブ活動が終わりました。最後に、県総合体育大会へ出場することができた事は、中学校での大切な思い出の一つとなったようです。

おっとりとした性格で、いつもマイペースな息子も、中学一年です。小学三年から、スポーツ少年団の野球部に入部し、中学校でも野球部で頑張っています。小学校の頃は、

自転車でグラウンドまで往復するのも危なっかし、随分心配しましたが、近所の先輩達に恵まれ、毎日嫌がりもせず練習に出かけていきました。試合の日になると、親の方が緊張し、ドキドキしている事が多かった様です。

姉弟ですが、中学校での

最後まで諦めずに頑張る



共通の話題があるせいか、私が見ても、羨ましい程に、仲良くしている姿が目立ちます。お互いが、良き相談相手となり、時には良きライバルとなって、成長して

いってほしいと思います。子供達は成長と共に親離れが始まり、自分達の世界

が広がってきています。

子離れのできない主人と私は、ちょっと淋しい気もしますが、一つ一つの経験を大切に、何事にも最後まで諦めず頑張るってほしいと思います。

私自身未熟ですが、両親や主人に助けられ、家庭や仕事に忙しい中にも明るく、楽しく過ごしていきたいと思います。そ

して、二人の子供達の成長を、家族みんなで、暖かく見守ってあげたいと思います。

健康だより

シリーズ⑥
今月の顔田山宇平さん (89歳)
(篠本二区)

長寿の秘訣

田山さんは、食生活改善推進員をしている家族の方から、89歳になっても元気に植木の手入れをしているとの紹介があり、訪問しました。

「背筋がピンと伸びて、89歳とは思えないなあ。」というのが最初にお会いしたときの印象でした。田山さんの長寿の秘訣をご紹介します。

◎早寝早起き・健康体操

一番の秘訣は、「早寝早起き」と話していましたが、朝は6時に起床、夜は8時に就寝という生活をずっと続けています。そして、朝起きる前には、

布団の中で手足を動かし、体を目覚めさせてから起きます。また、夜はぬるめの風呂に入り、ゆっくりと首回しや手の曲げ伸ばしをして、一日の疲れをほぐします。このように早寝早起きと健康体操を毎日続けるという習慣は、健康づくりとしてとても良いと思います。

◎健康管理は自分の手で

今までに、胃潰瘍や白内障で病院に入院したことがあり、現在も高血圧などで通院しています。そのほか、風邪をひいたり、ちょっと体調がおかしいなという時は、悪くならないうちに、すぐ病院で受診するよう心がけています。驚いたことに、八日市場市にある病院まで、自転車で約35分かけ、月に6回通院しています。今後でもできる限り、自転車で通いたいと話しています。

昔はたばこも良く吸っていたそうですが、20年前に胃潰瘍になってからは、きっぱりと止めたそうです。お酒については、毎晩一合飲んでいて、楽しみの一つになっているようです。

◎植木の手入れと草取り

植木は昔から大切にされていて、脚立に乗ったりしながら、今でも自分で手入れをしています。

また、庭の雑草を取るだけでなく、家の周りの高い崖に生えた草も、長いはしごをかけて刈っています。自分では、「はしごの上り下りも良い運動だ。」と話してくれました。

これが毎日の自分の仕事になっているようでした。

◎読み書きは毎日

毎日、新聞や本を必ず読んでいます。また、字を書くのも好きで、小学校を卒業してから、ずっと日記を書くことを続けています。

田山さんの生活を伺うと、毎日の生活そのものが、長寿につながっていると感じました。これからも、お元気で！ (保健婦 石毛)