

はぐくむ光のびる若芽

175

小川台 須合ひとみ

我が家は、祖母、両親、私たち夫婦と二人の子供の七人家族です。私たちが夫婦は勤めていて、両親は農業に従事する兼業農家です。祖母は数年前から寝たきりになってしまい、介護は、母が中心となって行っています。毎日欠かせない事だけに、子供の教育以前に私自身が勉強になる事です。

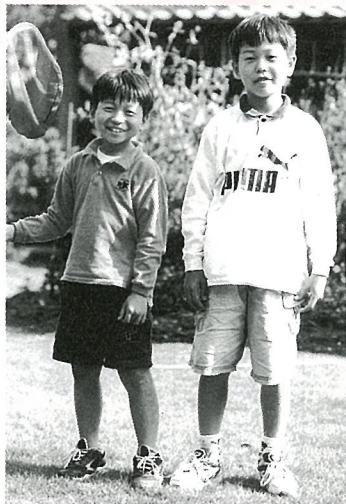
長男の勇介は、のんびりやでマイペースの小学五年です。何事も人に言われないと動きださないところがあります。「〇〇は終わったの。」「早く〇〇しなさい。」「が私の口癖になっています。母によれば、この性格は我が家の長男の特徴でもあるようで、最近はや協も必要かと感じています。ただ、回りに気を遣わせないですむせいか、近所の子や同級生達が休み

二男の真士は、小学二年です。何事にも興味を持ち、好奇心旺盛な子ですが、後先を考えずに行動してしまうところがあり、家族に叱られることもよくあります。兄を慕っているのか、(それとも怖がっているのか)最近はお兄さんのことよりも兄の言うことをよく聞

て小言を言っていました。反省するばかりの子育です。が、両親は、いつも温かく子供達の事を見ていてくれ、さりげなく手助けをしてくれて、とてもありがたく思っています。

二人の子供達は、少しずつ親から離れようとしているようで、少し寂しい気もします。これからは、子供の成長に応じた親子関係を保つことが必

成長に応じた親子関係を



じています。学校に行くのが楽しいようで、皆勤賞をもらうんだとほりきっています。

長男が生まれて十一年、いつまでたっても頼りない親だと思いますが、子供達は、素直な子に育ってきくれました。私は、子供達に対していい事

要になることをしています。そして、二人は、これからはいろいろな体験をしながら成長していくことではないかと。親としては、いつでも感謝の気持ち忘れぬことなく、やがて一人前になる二人の成長を見守っていききたいと思っています。

長寿の秘訣

今年結婚50周年を迎えた川島さんご夫婦は、お二人で健康相談に来ています。また日頃から、血圧測定や食事のことなど健康管理に気をつけています。「お互いが健康でいることが一番」と話されるお二人に、長寿の秘訣を伺いました。

健康だより

シリーズ⑧ 今月の顔



川島清市さん (79歳)
信子さん (71歳)
(古 屋)

本酒一合弱で、飲んだ方が体調は良いそうです。信子さんは、糖尿病やコレステロールに気をつけながら、野菜ジュースを作った飲んだりして、普段の食生活に気を配っています。通院もしています。薬だけに頼らず健康相談で食事のことや血圧等、日頃から気をつけていると受診時も安心感があ

◎頭と体をよく使う

清市さんは約100坪の庭を毎朝欠かさず掃き、草取りもこまめに行っています。週2回のグラウンドゴルフも欠かさず参加して、体をよく動かしています。また、老人クラブや幼稚園の理事など多くの役職を持っているため、カレンダーと手帳にスケジュールを記入し、忘れないように注意しています。

◎一番の楽しみ

カラオケ、グラウンドゴルフ等趣味の多い二人ですが、「楽しみは何ですか」と伺ったところ「一番の楽しみはいつも夫婦でいること」と少し照れながらも笑顔で話してくれました。

「50年連れ添ってきて、お互いに寝込むことなく、両方が健康で一緒にいることがいい、安心感があり幸せだ」と話されるお二人。これからも、健康第一に仲のよいご夫婦でいてください。

◎食事のポイント

清市さんは、30年前から腹八分目を心がけ、体重も変わらずスリムな体型を保っています。また、晩酌は日

(保健婦 土屋)