

## はぐくむ光のびる若芽

176

入林 美智子

我が家は、母、中学三年の長男、小学六年の長女と私たち夫婦の五人家族です。私たち夫婦は、勤めていて、母が主になって米づくりする兼業農家です。

早いもので、長男拓也が生まれ十五年が過ぎました。小学校に入学するまでは、体が弱く、よく医者通いをしましたが、入学してからは、小・中学校とも一度も休まず、丈夫で元気に育ってくれました。最初の子というのは、成長ごとに親も初体験ばかりなので、戸惑うことが多く甘やかしてしまっただけだと思います。

最近では主人に主導権を譲り、進学の事や将来の事など話し合っています。長女の涼子は、陸上や体操などスポーツが大好きで、根気よく頑張ります。また、本が好きで週に一度は図書館に行つて借りてきます。マンガ本も大

好きで、私も一緒になって「お母さんの方が先」とか言って読んでいます。主人には笑われますが、共通の話題でもりあがったり、子供の成長を感じることで楽しんでいきます。

これまで、子育てについては、反省すること多々あるのですが、私の足りないところを母が補ってくれて

います。母が旅行などしていない時は、たいへんです。私が仕事をしながら子育てできるのも母がいてくれるからと感謝するばかりです。子供心にもわかるのでしょ

## 向上心のある子に育ってほしい



うか、長男が小学校低学年の頃、親子4人で東金のボウリングに行った時の事です。夕方になってしまったので「食事して帰ろう」と

言つと、長男が「おはあちゃんかひとりでかわいそつだから帰る」と、言うのです。

親の考えの浅はかさを反省させられると同時に、子の優しさをうれしく思いました。それから食事に出かける時、いつも母といっしょです。

子育ても、これから手を離れ精神面へと移行します。迷ったり、壁にぶつ

かる事もあると思います。が、子と一緒に学び、一緒に考え、ふれあいがら、ともに成長していきたいと思えます。やがて社会に出た時、相手の立場になって物事が考えられ、人の意見を素直に聞ける、向上心のある子に育ってほしいと思えます。

## 健康だより

シリーズ⑨  
今月の顔深田 隆さん (89歳)  
(虫 生)

## 長寿の秘訣

今回ご紹介する深田さんは、昨年米寿(88歳)を迎えたとは思えない程背すじが伸び、声にもハリがあって明るく活気に満ちています。「長寿の秘訣なんて特にないよ。気がついたら、一年一年歳をとってただけだよ。」と照れくさそうに話されていましたが、普段の生活を伺ってみると、健康の秘訣が隠されていました。

外の洗濯・掃除・洋服の整理整頓・ボタンつけまで自分でやっているとのこと。笑顔で「自分のことは自分でやった方が気持ちがいいでしょう。」と話されていました。

## ◎趣味を楽しむ

多彩な趣味を持ち、週3回はゲートボールに出かけ適度に体を動かしながら仲間との楽しい交流を深めています。また毎朝、庭いっばいに置いてある盆栽を愛情こめて管理しています。「家の中で横になってるのは、好きではない。お日様の下で体を使って動くことが楽しい。」と趣味の話をお話してくださいました。

## ◎好き嫌いなし

食事は1日3食欠かさず

に、何でも出されたものを食べます。歯が20本以上残っているため、肉・リンゴ・柿など固いものもよく噛んで食べています。鰯は骨ごと食べたり、乳製品も食べるなど自然とカルシウムを多く摂っていたりと、バランスよく食生活を送られている事が良くわかりました。

## ◎心に豊かさをもって…

元来呑気(のんき)で、深く考えこまない性格と話される深田さん。朝は5時に起床し神棚に手を合わせ、夜は8時に就寝。考え事をして眠れない事はないそうです。

「私の心情は、いつも心に豊かさを持って」です。でもこうやって思えるのも、家族に恵まれたからです。毎朝お茶の時、私の好物の甘い茶菓子を用意してくれる。私を大切にしてくれてありがたい。お金がなくても、心が豊かだと幸せになれるでしょう。」と話されていました。小さな喜びに感謝し、悩み事は深く考えない。深田さんの人柄・健康の秘訣がこのあたりに伺える様な気がします。いつまでも元気で、長生きしてください。(看護婦 関)

◎自分のことは自分で  
若い頃から、妻に炊事・洗濯・子供の世話等家事すべてをまかせては申し訳ない、せめて「自分のことは自分で」と心掛けてきたそうです。昨年奥さんが他界されましたが、子供達に世話をかけないよう炊事以