

## はぐくむ光のびる若芽

177

長塚 小川真由美

「ママ、今日のおかずはなあに？」毎晩のように我家に響く声です。おなべの蓋を開け、フライパンを覗く小3の息子、俊輔。好き嫌いが激しく、給食に手をつけられない日もあるようで、「俊介君は、霞を食べて生きてるんでしょっか？」と担任の先生が心配して下さったこともありました。どんな美味しそうな物でも、気に入らないとなったら見向きもしません。果物も野菜も、殆ど口にしない事がないのです。でも、自分のお気に入りの料理を前にした時には、「ママ、ありがとっ!」「ママ、美味しいね。」と、必ず私に言葉をかけてくれます。私の心地良い瞬間です。

では、ピアノを弾いています。先日、音楽の発表会があり、ピアノの伴奏を受け持たせていただきました。さあ、大変!ふとんに入るまで、暇を見つけては、騒音のようにピアノを弾いているのです。家族中で、メロディを口ずさめる程になっていました。ピアノを弾く事が日課のようで、いろいろ

れを思つと、もう少し、子供達を理解できると思ふ事もありますが…。子供を育ててみると、自分のタメな所が、いろいろと見えてきます。子供を見ることは、自分を見ていようなもので、自分の欠点を改めようとしても、なかなか良くはなりません。子供を叱るという事は、自分自身を叱っているのでしょうか?

## 子育ては毎日勉強



るな曲に挑戦しているようです。

と、二人の子供の長所を上げてみたのですが、毎日の生活では、二人を叱りつける言葉がほとんどです。「50センチ低くなつて、子供の目線で物事を考える」親の私にも、今の娘や息子の年代があったのです。そ

子供を育てている限り、私も毎日が勉強です。自信を失くして、つまづいたり、消気返つたり、誉められて喜んだり、泣いたり、笑つたりと、子供達と一緒に忍耐をもって、学んでいきたいと思えます。

## 健康だより

シリーズ⑩  
今月の顔實川卯平さん (83歳)  
(長塚)

## 長寿の秘訣

今回ご紹介する實川さんは、今年の干支である卯が名前にあるとおり、年男で今年84歳になります。そのお年に見えないぐらい、お顔のハリと艶は素晴らしいものです。では、實川さんの長寿の秘訣をご紹介します。

◎体をこまめに動かす

毎朝6時に起床し、ラジオ体操を行っています。

そして、最近は何節痛で時間は短くなったものの、15分程(以前は1時間位)の散歩を雨の日以外は欠かさず続けています。2年前、歩け歩けの大会に最年長者

で出場し、見事に完歩しました。

午前中は、家の畑で野菜作りに励み、午後は趣味のグラウンドゴルフを仲間と一緒に楽しんでます。家族が「よく疲れないなあ。」と思う程、頑張っています。

この他、隣町へも、自転車で出かけるほど、よく動いています。

◎住民基本健診を毎年受ける

「自分の健康管理は自分の手で」をモットーに毎年、住民基本健康診査を受けています。今まで大きな病気はなく、昨年初めて「血圧が高め」と言われました。今までの食生活は、何でもよく食べる。でしたが、最近、減塩を心がけるようになったそうです。

また、自動血圧計で毎日血圧を測り、記録していま

◎元気の源は探究心  
町の農業委員や老人クラブの会長(現在は顧問)等数々の功績を残していて、以前は老人大学(現・寿大学)にも休まず足を運び、色々な事を吸収したそうです。探究心が元気や行動力の源になっているのではないのでしょうか。

◎多くの人との語らい

毎月1回、妹さん、娘さん達計8人が集い、お楽しみ会を開いています。また「竹馬の友」が光町に5人いて、年1回の同窓会をしています。

「どの人達に会うのも、元気な顔が見られて楽しみです、生きる励みになる。」と満面の笑顔で話されました。

「人とよく話をする」というのも、實川さん流の健康法ではないかと思えます。實川さんのお話をうかがい、「運動や食生活」と合わせ「心のあり方」も長寿の秘訣につながっているのだと感じました。いつまでもその「笑顔」を絶やさず、元気でいてください。

(管理栄養士 伊藤)