

はぐくむ光のびる若芽

178

篠本2区 関川光江

我が家は、母、私たちが夫婦、1男1女の子供の5人家族です。私たちは共働きなので子供たちと接する時間が限られるため、子供と一緒に過ごせる時間は大切にしようと思っかけています。家族揃っての親子の会話は、私たち家族の楽しみです。

高校2年の長男亮一は、小学校低学年から始めた剣道をいまでも続け、生活の大半が部活動で占められる毎日を送っています。帰宅時間はいつも7時から8時ごろ、夏休みも冬休みも練習試合、合宿、遠征と親の目から見ると休む間もないほど頑張っています。このような姿を見ていると10年以上続けている剣道を、怪我や体調を崩さずに最後まで全うしてくれることを祈っています。また剣道に掛ける情熱の一部を、学業にも割いてもらいたいと思う今日この頃です。

いるようです。

中学2年の長女香里は、小さい頃から兄のすることと同じようにしてもらわないうと気の済まない性格で、兄が習っていた剣道を「私もやりたい。」と言ってきたのは小学校入学前でした。最低でも小学校6年間は続けるという約束で始めたものの、動機がすっかりして

諦めずに最後まで



を叱ったり小言を言ったりのまだまだだめな母親ですが、親離れして行く子供たちと共に考え成長していきたいと思えます。

いなかだったため、夏冬の稽古の厳しさに耐えられず休むことが多くなり、1年近く練習に行かないこともありました。しかし、小学校の高学年になると先輩や先生方の励ましもあり、試合にも出して頂けるようになりました。中学校に入学してから剣道部に入部したことには、私も主人も驚きました。今は中学生生活最後の県大会を目指し頑張っ

健康だより

シリーズ⑪
今月の顔



伊橋芳二郎さん(83歳生年)
(橋 場)

長寿の秘訣

9・10月に行った基本健診(2,291人受診)では、80歳以上の方が66人受診されました。

今回御紹介する伊橋さんもその一人であり、脳梗塞の他に、もう一つ病気を経験されたことから「二病息災」を心に毎日を暮らしています。シベリア抑留の辛く厳しい体験を持ちつつ、過去にとらわれない前向きな伊橋さんに、長寿の秘訣を伺いました。

物を好みます。自分の歯は13本あり、義歯もあります。自分の歯で噛むと味わいがとても良いと、歯を大切にしています。牛乳も50年前から欠かさず、また、166cm 60kgの体重を50年間殆ど変らず維持しているのは、流石だと感じました。

◎第三は「今を生きること」

伊橋さんに、人生の先輩から何か一言をとお願ひしたところ、「前例は必ずしも好例の例にあらず、常に創意工夫を凝らし、積極的に物事に当たるべし」という処世術を教えていただきました。昔の事は参考程度に今の時代にあわせて生きないとだめというお話は、どの年代にも共通する姿勢ではないでしょうか。

◎第二は「早寝・遅起き・快食」

三年前に脳梗塞を起こしたこと、朝はゆっくり人より2時間遅く起きるようになってしています。毎朝、起きる前に、手・足・首の体操や腹式呼吸を行い体を温めながら、血液が固まらないよう、起きてすぐコップ一杯の水を飲みます。食事は好き嫌いなく何でも食べ、特に堅く噛みごたえのある

◎第一の秘訣は「人とのふれあい」

一番のモットーは「出会い・ふれあい・助け合い」

(保健婦 土屋)