

はぐくむ光のびる若芽

(179)

新井 高橋 令子

我が家には、高校1年、中学2年、小学1年になる3人の息子がいます。私が、土・日曜日が仕事のため、あまり一緒に出かけた記憶はありません。文句を言わなかったころをみると諦めていたのでしょうか……。今は子供たちのほつが忙しく、一緒に出かけてくれなくなりしました。

長男の孝行はテニス、二男の理嘉は野球とクラブ活動をやり、いつも帰りは遅く、日曜、祝日も関係なくほとんど家にはいません。感心な事に、暑い日も寒い日もする休みもせず頑張っています。お蔭様で、とても丈夫に育っています。二人とも男の子の割にいろいろな話をしてくれますが、下手な事を言つと揚げ足をとりられてしまいます。長男に関しては、最初の子といつこともあつて、保育園から中学校の入学

式、卒業式にはすべて出席してきました。しかし、高校の入学式は、三男の入学式とかさなつたため出席できず、とても残念でした。そのため、この時は夫に出席してもらいました。

二男は、来年受験です。イフイフする事もあつたでしょうが誰もがとる道、落ち着いて勉強できるよつ心がけてあげたいと思います。

兄弟仲良く自分の好きな道を



三男の克弥は、元気いっぱいでも一番先に学校へ出かけます。マイペースでやさしいところもあるのですが、頑固で兄たちの時とは違います。世の中が変わつたので、自然と子供も変わったのでしょうか。つくづく子育ては大変だな、と実感しています。幸いな

事に、親の勉強する場が増えてきていて、他の親御さんと話し合う機会もたくさんあります。話を聞いてもらつただけでも「ほつ」とします。もう一度初心に戻り、感情で叱らないよつ気を付け、長い目で見守つていきたいと思っています。

しょう。男同士、兄弟仲良くそれぞれ自分の好きな道へ進んでいってほしいと思います。そして、いつまでも会話のある家庭でありたいと思います。息子たちのこれらが楽しみです。

長寿の秘訣

今回ご紹介する古川さん取材するきっかけは、社協ひかり39号に載つた、ひ孫の裕美ちゃんの心温まる作文でした。そこには、古川さんの元気な姿が書かれていて、実際にお会いしたいと思いました。快く受けて下さつた古川さんに、長寿の秘訣を伺いました。

健康だより

シリーズ⑫
今月の顔



古川 タカさん (88歳)
(傍 示 戸)

野菜の種まきや収穫など畑の管理もしています。自分では「2時間は動く」と決めて、毎日良く体を動かすように心がけています。家族の方も「起きている時は、じつと座っていることはないよ」と話され、畑仕事も本人に任せているそうです。

◎家族の中で役割
古川さんは夫を戦争で亡くし、子供と二人で大変苦労されたそうです。8人家族となつた今では、毎日、家族全員の洗濯物を取り込み、一人一人分けてたたむことが、自分の仕事だと話されています。

◎毎日良く体を動かす
毎朝6時に起床すると、家族全員で食事をします。冬は寒いから、暖かくなる9時すぎから動き始めます。庭や畑の草とりをしたり、

から帰つてくると、一緒に台所に立ち、料理を作っているそうです。野菜やエビ

の天ぷらを始め、落花みそが得意料理の一つだそうです。落花みそは、若い頃から栄養になるからとずっと作り続け、なくなるとすぐ作るそうです。

◎食事は野菜と魚が中心
野菜は自分で作つているため良く食べます。また、あじ・いわしなど丸ごと食べられる小魚を揚げて、酢をかけて食べるのが体に良いとずっと続けているそうです。

◎月1回の老人クラブ
老人クラブでは集まつた近所の人たちと、会話をしたり体操などをするのが、楽しみだそうです。また現在は病院にもかかつていません。

毎日の生活の積み重ねと家族の暖かさが、今の元気な古川さんの源になっているのではないのでしょうか。今度は白寿を目指して、いつまでも元気でいてください。

(保健婦 石毛)