

はぐくむ光のびる若芽

182

木戸 濱田 聡子

昨年4月、息子が小学校に入學すると同時に、光町へ引っ越して来ました。当初は近所に知り合いもなく、不安な気持ちもありました。でも、「自分からこの町に飛び込んでみよう」という思いでママさんバレーに入部したことが、素晴らしい仲間との出会いにつながりました。息子もそんな私の姿を見てか、町のサッカー少年団に入部しました。日曜日の午後からの練習なので、友達と遊ぶ時間は少なくなりましたが、サッカーが何より大好きな息子は、ピカピカと輝いています。最近「たくましくなったね、積極的になったね。」と、言われるようになった。息子が夢中になって頑張っている姿って素晴らしいな、と実感しています。

我が家は共働きのため、学校から下校すると隣に

住んでいる父母が、息子と一緒に遊んだり、宿題を見てくれています。「今日ね、ばあーば(母のこと)とね。」とうれしそうに話してくれます。たまに、いたすらなどをして叱られているようですが、私たちが働けるのも父母のお陰だ、と感謝しています。

最近、息子が自転車に乗

一番星を探して



れるようになりました。自分でも余程うれしかったのでしよう。普段あまり感情を表に出さない子が、「ほく乗れたよ、やっと乗れたよ。」と言いながら泣いていました。私も思わず泣いてしまいました。今は、この自信が息子の「一番星」となって、輝き始めたところだと思います。この星がいつまで

ジし、成長していくことでしょう。私たちも、子供に大人の価値観を押し付けることのないよう、人間的にも成長していかなければなりません。これからも、子供とともに「一番星」を探していこうと思えます。

もいつまでも輝いて、また別の一番星を輝かすことのできるよう見守ってきたいと思えます。

この1年間、この光町

を好きになるため、バレーボールや少年サッカーを通じ、たくさんの人と出会い、たくさんの事を学びました。息子は一人っ子で、つい甘やかせてしまいがちですが、これからいろいろな事にチャレン

健康だより

シリーズ⑮
今月の顔



佐藤 ふくさん (73歳)
(尾垂6区)

長寿の秘訣

6月は歯の衛生週間ですが、今回ご紹介する佐藤さんは、とても歯の丈夫な方で、虫歯もなく現在も全ての歯で食べています。また、スポーツは欠かさず、体をよく動かす事を心掛けるなど健康な毎日の生活について、長寿の秘訣を伺いました。

てくるほどです。外へ出て仲間との交流を持つことを、何よりの楽しみとしています。

◎日課は日記と短歌

毎日寝る前には必ず日記を書きます。20代から書き続けた日記には、1日の出来事や、お金の出し入れを記帳します。また、日記の最後に好きな短歌を1首作るようにしています。先日、七回忌を終えたご主人を思い出して作った歌は、夫を看取り七回忌を無事終えた感慨が良く出されています。

◎高血圧の管理

一時高血圧の治療をやめた事もありましたが、主治医から「命をつなぐための方法ですよ」といわれてから再開し、今では血圧も安定しています。主治医の指示を守り一病息災で暮らす生活が、健康な毎日につながっているようです。

◎スポーツで心も体もリフレッシュ

週5日はグラウンドゴルフとゲートボールで汗を流し、自宅でも練習するほどスポーツが日課になっています。10年以上続けている「尾垂友の会」の人たちとは家族のような付き合いで、休んだりすると「今日はどうしたの」と電話がかかっ

てくるほどです。外へ出て仲間との交流を持つことを、何よりの楽しみとしています。

◎堅いもの好き・何でも良く噛む食生活
現在28本の歯を持ち1本も歯を失った事のない佐藤さんは、堅いものが大好きで、するめ、煎餅など噛み

(保健婦 土屋)

募集

このコーナーで、ご紹介する方を募集しています。ぜひ、ご連絡を。保健センター ☎(84)1158