

## はぐくむ光のびる若芽

183

宮内 藤城 吉雄

家庭の崩壊とか、教育の荒廃とかが毎日のようにマスコミで取り上げられております。親子の対話や教育制度の改革など解決策が論じられるものの、いまひとつ、抜本的解決には至っていないように思われます。

すべては目先のことばかり、1000年を単位に考えれば、もっと腰の据わった次世代、次々世代へと受け継いでいくビジョンが湧いてくるだろうに……と思わざるを得ません。

今年のゴールデンウィークに休みが取れたので、「急すれば花ひらく」「二度とない人生だから」などを書いている四国伊予の詩人、坂村真民さんにお逢いする機会を得ました。90歳の高齢にも拘わらず、心の平安を、世界平和を念じて、ひたすら毎日を勤めておられる姿に心打たれました。

大きな愛を受けたことがない者に、どうして人に愛を与えようかできようか？

イエス・キリスト、キング牧師、マザー・テレサ、達磨などその時代に受け入れられず、迫害を受けたり、暗殺されたひとなを例に、

熱をこめて話される姿は迫力と優しさがあふれていま

います。そのひとつは、人を落とし入れたりあざむいたりすることなく、いのちある限り研鑽努力しひたむきに生きて行くこと、自分の願いが強いものであれば、かならず50年、100年、200年後にその願いはかなうと信ずること……。

学校とか、親とかに頼らず、自分の人生なのだ

## 我が子に託すもの



した。

目先の受験のテクニックや、就職先の収入の多寡に

まどわされることなく、人の世で大切なものは何かを親自身の生き方を通じて、子供の心につなぐひとつのものがあればよしと私は思

から、自分自身で切り開いていってもらいたいと念じています。

## 健康だより

シリーズ⑩  
今月の顔鈴木 宗さん (84歳)  
(新井)

## 長寿の秘訣

今回ご紹介する鈴木さんは、写真のとおり顔の艶が良く、笑顔のとても素敵な方です。

お話を伺うと、小さい頃から働き者で良く体を動かしていたことや几帳面で心優しい性格が、長寿の源になっているのだと思いました。現在の生活から長寿の秘訣をご紹介します。

菌作用やガン予防の効果が  
あり、体に良いと言われて  
います。

## ◎早寝早起きで畑仕事

夜は午後8時には就寝し、朝は4時30分頃に起床します。朝食の後は畑仕事をしたり、背筋を伸ばしながら30分の歩きを継続しています。

畑には、たくさんの野菜を作り、1日5回は足を運んで、奥さんと二人で手入れをしています。天地替えという方法で土を耕し、雑草もほとんど生えていないそうです。

また、畑仕事などでは、疲れないよう、汗ばむ程度で終わりにするように心がけています。そして、汗をかくとお風呂場で裸になり、水をかぶって体を拭きます。このようにして、鍛錬された丈夫な肌を保っています。

◎20本の歯と歯磨き  
小さい頃からするめを良く嚙んでいたそうですが、現在でも20本の歯がありま  
す。1日2回、食事が終わ  
るとすぐに、歯がスツキリ  
するまできれいに磨きます。  
歯は丈夫ですが、現在、  
顎の痛みがあり通院してい  
るそうです。

## ◎現役優良ドライバー

昭和20年に自動車免許を取り、現在までずっと無事故で、県からの表彰を受けたこともあるそうです。今年2月に行われた免許更新の試験も一番良い成績で合格され、日頃から安全運転には十分に心がけているそうです。

運転できることは、奥さんと一緒に買い物に出かけたり、通院するにも助かり、とても楽しみでもあるようでした。また、自分が歩く時にも目立つように白い帽子をかぶるなどして、事故に合わないようには注意しているとのことでした。

交通安全への配慮も長寿の秘訣としてとても大事な  
ことだと思えます。  
いつまでもお元気で！

(保健婦 石毛)

## 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