

はぐくむ光のびる若芽

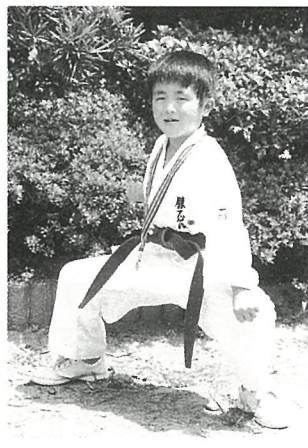
184

篠本一区 加藤 治子

私の家族は、祖父、両親、夫の妹、私達夫婦、子供の七人家族です。長男の直人は、遊び一番、勉強は……元気な小学2年生です。スポーツも好きで1年生から習っている空手は、昨年の10月、初めての試合で3位。ふだんの練習の送り迎えはお母さんに任せているので私達はノータッチ。たまに家で形を見せてもらうくらいで、初めての試合の時は、子供も私達も大分緊張しましたが、トーナメント戦で、一人二人と勝ち抜いて私達もびっくり。「こーなったら優勝だ！」なんて思ったくらい。でもまだまだ上には上がいました。本人は「今度は5位」なんて言うていたけど、始めてまだ一年ちょっと、まだこれからです。そして2年になつてからは野球も始めました。土・日は野球、平日週3日は空手と、私

達も「すくすく頑張るな」と感じるほど。でもいつまで続くかわかりませんが、中途半端で終わらせないで自分が納得するまで頑張ってもらいたいと思います。

直人は一人っ子なのでとてもわがまま。でも、優しい所もあり陽気で何ごとにもよくよしない息子です。私達夫婦は共働き、特に私は直人が1歳位の時から働

夢に向かって
一日一日を大切に

き始め(当時は土・日も仕事)、休みの日はほとんど一緒に遊んであげられなかったような気がします。だから今でもじいちゃん、ばあちゃん子。私が働けるのも両親のお陰、とても感謝しています。「お母さんは嫌い、すぐ怒るから。」と言われませんが私はそれでも仕

ものです。そして息子の夢はプロ野球選手、何年か前までは「ウルトラマンになる。」なんて言うていたのに。これからが楽しみです。夢に向かって親と一緒に一日一日を大切に過ごしていきたいと思えます。

方ないかなと思っ
す。だめなことはだ
良いことは良いと教
ことは大事なことだ
います。私もむきにな
て言ってしまうので予
も嫌がるのでしよう。で
も最近では言い返して
るので、よく喧嘩にな
ります。主人が止めてく
ます。主人が止めてくれ
るので「おまえら性
格そつくりだな」と言
われ、私もたまに思う時
があります。変な所が似

健康だより

シリーズ⑰
今月の顔椎名正三さん (85歳)
(関)

長寿の秘訣

今月の顔は、保健センターで実施した「さわやか介護&健康講座」に毎回参加していただいたなかで、唯一男性で一番高齢、そして体力測定では、一番柔軟性があり若々しかった、関の椎名さんにお話を伺いました。

◎椎名さんと保健婦の出合い
もう10数年も前になりま

すが、「寝たきりの母の介護について相談したい」と電話があり、保健婦の訪問が始まり、それから健康相談や健診など、お付きあいをはじめました。

◎健康への強い願い

89歳で寝たきりになったお母さんは、床ずれもあり、ひどい状態でしたが、椎名さんと奥さん達の手厚い介

護で97才まで長生きすることができました。また平成8年にも、お姉さんが脳梗塞で倒れ、病院にいっしょうけんめい介護に通ったそうです。

◎健康に気を付けていること
「食事・運動・趣味を生かして」とすぐ答えてくれました。

食事は、健康教室で習った一日30食品を、バランスよく、よく噛んで、間食はとらないそうです。実際に、ミソ汁の具は野菜をたっぷり入れ、とり肉や、豚肉も

野菜と煮て食べるそうです。そして自分でできることは何でもやり、調理もするそうです。

運動は、毎日(雨の日以外は)尾垂の浜まで行き、軍隊の時に行っていた基本体操9種をかかさず行っているそうです。そのため体は柔軟性があり、背中はいつもピンとしており、外出する時は自転車でもどこまで行くなど、私たちが顔まへの体力を持っています。

趣味は、多才な趣味の持ち主ですが、今は読書が一番楽しいそうです。単行本、文芸春秋など週刊誌もかさず読むそうです。昔の仕事から、日本の将来、政治、経済、教育などがどのように変っていくのか、いつも心配しながら読んでいます。

病気がちなのでと、取材を拒んでいた椎名さんですが、少しの症状でも敏感にとらえ、健康相談に来所したり健康教室に参加し、自分の健康にまがきをかけました。これからも、元気な姿で参加してくれることを期待します。

(保健婦 早川)

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