

## はぐくむ光のびる若芽

185

富下 鈴木亜佐子

我が家は、祖母、両親、私達夫婦、長女、二女の7人家族です。私達夫婦は共働きで、うちの事、田畑はほとんど母に任せきりです。

祖母は、今年91才になります。父は、私達が結婚する前の年に倒れ、半身は不自由ですが、リハビリを頑張り、病院に通ったり、毎日の散歩はかかさず、できるだけ自分の事は自分で頑張っています。

子供達は、長女が今年小学校2年生、二女が保育園の年長です。長女は、勉強はあまり好きではありませんが運動する事はとても好きな様で何をやるにも一生懸命です。性格は、マイペース。

二女の方は何をやるにもお姉ちゃんと同じでないと気がすまず、ちゃっかり屋さんです。私は、

自分が長女だったので、常に「お姉ちゃんだからがまんしなさい」と言われ続け、絶対の子どもと同じ様な事をしている様です。2人共特に大きな病

おはあちゃん、大きいおはあちゃんと一緒に暮らしているのだから、お年寄りをお願いに心やさしい子であればと思います。私自身仕事が忙しく、普段はあまりかまっています。母には感謝の思いばかりです、子供達の顔を見れば、「勉強、ちゃんとしたの？」

お年寄りを大切に  
心やさしい子に……

「ばあちゃんのお手伝いはしたの？」とおこっ

ますので、これからも元気でいてくれればと思います。子育てに関しては特にこうしていききたいという事はなく、せっかくな大自然の中で生活して行けるのですから、おおらかに、人に迷惑をかけない様に、そしてせっかくなおじいちゃん、

主人もわりと仕事で忙しく、普段はあまり子供達と接する事はありませんが、影の部分で色々助けてくれていますし、子供達から色々教えられ、子育てというよりは、親子共々いっしょに成長して行ければと思います。

## 健康だより

シリーズ18  
今月の顔越川二郎さん(85歳)  
(宮内)

## 長寿の秘訣

今回ご紹介する方は、皆さんご存じの歯科医の越川二郎先生です。幼児の歯科検診や学校歯科医として今もなお活躍されています。話を聞いていくうちに、5つの秘訣があることがわかりました。皆さんも実行されてはいかがでしょうか。

◎もの事にこだわらず、いやな事は早く忘れるよう努力する。

ストレスをためないよう、いやな事があっても早く忘れるよう努め、気分転換を上手にするのがコツのようです。いつも「ニコニコ越川先生」の最大の秘訣のようです。

◎グラウンドゴルフを楽しむ体力増進に努める。  
グラウンドゴルフ協会発

足以来13年間続けられており、「若い気になって冗談を言いながらプレーをして

いると、初対面の人も親しくなり、しだいにチームワークも取れ、やっている楽しみが増し、それが健康につながっている。」と楽しそうに話されました。

今グラウンドゴルフをやり上手になればもつと長生きできる事間違いなしです。がんばって続けましょう。

◎趣味を持つこと  
先生の趣味はと聞いたところ、「写真を撮る事。」とすぐに返事が返ってききました。三脚と愛用のカメラを片手にぶらりと散歩がてら近所に出かけるそうです。

紅葉の写真を撮るため、年に一度は東北地方へ出かけ、車が通らない山奥を2時間ほど歩き、お気に入り

の場所でシャッターを押すのが楽しみとの事でした。皆さん趣味はありますか。「親が死んでも食休み」ということわざを聞いた事がありますか？ それだけ食後30分間体を横にして休むことは大事だという事だ

◎大勢の人と楽しくおつきあいを  
先生は現在でも診療されている関係上、色々な方と接する機会が多いと思いますが、「もつといるんな人とおつきあいがしたい。」と笑顔で話されました。

人とのふれあいは、ポケ防止の第一歩です。みなさん友達を多く持ちましょう。

いかがでしたか。健康の秘訣は、年をとってから始めるものでなく、若い時から無理をしないで少しずつ自分に合った健康法を実行する事ではないでしょうか。

先生、いつまでもお元気で。

(看護婦 栗田)