

はぐくむ光のびる若芽

186

西高野大木 淳子

我が家は、祖母、両親、小学4年生の長男、小学2年生の長女、そして私達夫婦の7人家族です。

両親も、農家の仕事、家の仕事をしながら子供達の面倒を良く見てくれ、私が子育てで悩んでいる時は、アドバイスをしてくれる良き協力者です。

長男の俊幸は、生まれつき身体が弱く、何回も入退院を繰り返しましたが、今では元気になり学校に通っています。身体が弱かったせいか、周囲の人達にとっても大事に育てられ、私も手を掛けすぎてしまったようです。のんびりやで、マイペース、最近はずっと反抗期なのか乱暴な言葉を使うようになりましたが、小さい時に痛い思い、怖い思いをした分思いやりのある優しい子に育ってくれています。

長女瑞穂は、大きな病気もせず元気一杯に育つ

てくれて、運動が好きな明るく活発な子です。

兄妹とても仲が良く親として、嬉しく思います。

私は、子育てをしていくうえで、自分が反省をしなくてはいけない点が沢山見えてきました。すぐ感情的になって怒り、反対に私の

ち、原点に戻って考えるのも良いのではないのでしょうか？

長男が生まれて10年、子育ては、まだまだ勉強中です。

これから子供達は、沢山の友達と出会い、色々な事に悩んだり、時には傷つきつまついたりする事もあると思います。そんな時、一緒に悩み、考え、そして答えを探してあげられる、友達のような関係で有り続けたいと思います。

健康で感謝の気持ちを忘れない子に……



ほうが主人に怒られてしまいます。

「勉強しなさい」「○○しなさい」私が子供の頃一番言われるのが嫌だったことを自分の子供に同じ様にしてしまいます。子供が生まれた時、健康にさえ育ってくれればいいという気持ち

子供達が、

社会に出た時、相手の立場になって物事を考えられ、感謝の気持ちを忘れない子に育ってほしいと思います。

健康だより

シリーズ¹⁹
今月の顔



鈴木 新治さん(84歳)
(橋 場)

長寿の秘訣

今回ご紹介する鈴木さんは、24年前、突然くも膜下出血で倒れた妻のチヨさんを、現在まで畑仕事や家事をしながら主に介護している方です。昭和62年から家庭訪問でのおつきあいになりますが、健康な毎日をおくる鈴木さんをご紹介したいと思い、今回取材させていただきました。

日作っているそうです。そのおかげで、ご自身の病気やチヨさんの糖尿病もコントロールされ、風邪もひかず丈夫に暮らしています。また、毎日、新聞の健康に関する記事を見て、情報を集めているそうです。

◎農作業は気持ちがいい
毎日自分の気の向いたとくに家の前の畑や、小田部にある畑まで出かけ、半日位動くようにしているそうです。野菜を作ることが楽しみで、物を育てることは「命の泉が湧くこと」と話しながら、その野菜作りを教えてくれたチヨさんに「先輩には今でも頭が上がりたくないよ」と笑いかけていました。

◎男の介護体験
鈴木さんが60歳の時、妻のチヨさんが倒れ、チヨさんは、一時意識不明の状態

でしたが、現在では片麻痺が残りながらも何とか身の回りの事は自分で出来るようになり、その後再発もなく安定した生活を送っています。

当時、まだ勤めていた鈴木さんが急に介護する立場になりその時以来の心境を尋ねると、「妻に苦勞をかけてきたから当然のことと思つた。本当は自分が世話になるつもりでいたが逆になった。これも運命。女房に尽くします。」と笑つて答えてくれました。また、介護のこつは、「出来ないことだけ手伝つて、後は本人になるべくさせて、焦らず、のんびりと待つてあげること」と話され、他の家族も同様に接していることが、自立につながっているのでしょう。

毎日の夫婦喧嘩も相手がいそそのこと。お互いだまつていないで口に出すことがストレス解消、と顔を見合わせるお二人に、それぞれの自立と支えあいをみることができました。これからも元気なお姿をみせてください。

(保健婦 土屋)

◎食事に一番気を使う
若い頃調理の仕事を経験した鈴木さんは料理が上手で、昔から煮干しや鰹節など自然の物でだしをとり、化学調味料を使わず常に薄味で、脂肪や糖分、カロリーの控え目の食事を心掛けて毎