

はぐくむ光のびる若芽

189

篠本二区 大木孝子

朝、3人の子ともたちの「行って来ます」の聲が、我が家の明るい一日の始まりです。そして、この元気な声が、家族みんなのエネルギーとなります。

その宝ものと、それを支える力の源を紹介しましょう。

長男忠芳は高校1年生。生まれてからは病院通いが多く、心配の連続でしたが保育園に通い始めてから丈夫になり、今では身長も伸びてとても逞しくなりました。素直と優しさが長所です。最近では、お婆ちゃんに「肩もんであげようか、何か食べる」の一言に、お婆ちゃんの財布の紐も緩むようです。

長女由美は中学1年生。この頃、少し言葉が乱暴になりましたが、小さい時から手のかからない子です。負けず嫌いで、何にでも全力で取り組む頑

す。それでも仲の良い兄弟です。

張り屋さんです。誰に似たのでしょうか。何でも出来る子なのでつい用事を頼むことも多くなり、「なんで私にはかり頼むの」のセリフも多くなりました。

二女麻里は小学5年生。負けず嫌いのところは、姉

私たち夫婦以上に、子育ての原動力になっているのは、何と云っても、お婆ちゃんです。子育てのベテランのお陰で、本当に安心できる毎日です。いつまでも健康で、子育ての支えになってくれればと思っています。

我が家の宝もの



もそつでしようか。普段、主人と子どもとの会話は多くありません。しかし、夕食の時は、子どもたちの会話の中に溶け込んでいます。

と似ていて、元気と明るさは我が家で一番です。姉に対しては、一目おき、姉を見ながら上手に立ち回っています。姉との口喧嘩はありませんが、兄とは良く衝突していて、ストレスの発散の良い相手になっていま

悩みと明るさだんらんの中でのみんなの明るい笑顔と元気な声は、我が家の宝ものです。子育ての悩みが喜びになる日まで、私は負けず頑張らなくてはと思う毎日です。

健康だより

シリーズ②
今月の顔鈴木 しんさん (83歳)
(小川台)

長寿の秘訣

今回、ご紹介する鈴木さんは、今年の干支である辰年生まれで、今年84歳になります。近所の方からも、「とびきり元気な人」という評判の方で、その元気の秘訣を伺いましたので、ご紹介します。

くらいのエネルギーを使うのだそうです。

「おなかの底からズシンとした声を出す」ということが、とても良い運動・リフレッシュになっているのだと思いました。

運動は、月3回グラウンドゴルフの練習を行っています。

◎高血圧と減塩

年1回の住民基本健診を必ず受け、また月1回高血圧症で病院にかかる以外は、何の病気もなくとても健康です。

高血圧症と言われてからは「焼き魚に醤油をかけない」など、家族中が協力して減塩を心がけています。

◎豊かな食生活

家族の三度の食事、若い人が勤めている都合、現

在も鈴木さんが作っていません。

好き嫌いはなく何でもよく食べ、特に野菜や魚が中心で家族の健康を気づかって作っています。

◎こまめに体を動かす

集落内の用足しは一人でほとんど済ませられ、家族の方から「万歩計をつけたら、すごい歩数だろうなあ」と感心するほどよく歩いているそうです。

◎鈴木さんのモットー

日頃から、「人にいわれて仕方なしにやるのではなく、自分で考え納得して実行する」ことをモットーに実行している鈴木さんは「減塩にしても、家族に隠れてしょっぱいものを食べ過ぎたり、醤油をかけすぎたりしては何にもならないよ」と話され、自分の健康は自分で守ることが毎日の元気な生活につながっているのだと思いました。

これからお元気で、ハリアのある生活を楽しんで続けてください。

(管理栄養士 伊藤)

◎趣味は民謡とグラウンドゴルフ

「鈴木しんさんといえは民謡」というくらいとても熱心な方で、様々な賞をとったという実力派であります。民謡は、70歳位から集落の公民館で習い始めました。民謡を1曲歌うことは、百メートルを走ることと同じ