

## はぐくむ光のびる若芽

190

小川台 村越 妙子

私の家は、義母、夫、小6の長女、小4の二女の5人家族です。

長女の沙織は、体を動かすことが好きで、ミニバス・剣道・体操・マラソンと積極的にチャレンジします。どのスポーツも時間をかけて一生懸命練習しているよつなので、本番に挑む時の表情には、りりしさや逞しさをも感じます。

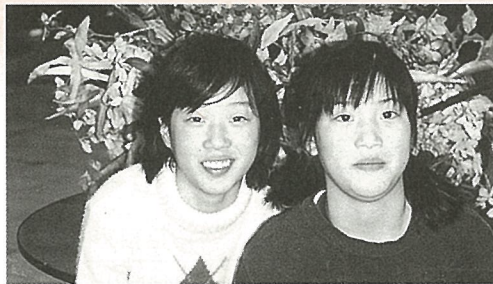
二女の優里は、何にでも意欲的で、負けず嫌いです。体操の練習期間中、不注意から右手指を骨折したことがあります。にも拘らず「手は使えないけど、柔軟体操と足の練習だけは参加したい。」と申し出て、先生や親を困らせました。

娘達は共に料理が好きで冬休みの夕飯始と作ってくれました。以前は、味見専門で、手伝うと言われると逆に時間がかかり、正直イライラしたこ

ともありました。しかし、今ではすっかり腕を上げ、長女の作るオムライスは、

味・形ともに格別で、主婦歴十数年の私でもかないません。嬉しいやら悲しいやら複雑です。下の娘はアイディアに富み、色々なクッキー型に味付したご飯を詰めて

## 自分の持っている力を信じて歩いてほしい



から抜いてみたり。二人共盛りつけまでよく考えてあり感心してしまいます。たまには(?)歯こたえのありすぎる野菜や、日焼けサロソロに通いすぎた様な料理がテーブルにのることもあります。しかし、上達するに

は失敗はつきもの。これからの人生に於ても失敗を恐れず、何事も前向きにチャレンジしてほしいと思っています。

子供達は、迷いながらも悩みながらも、少しずつ着実に成長しています。それに比べ私は感情的になることが多く、主人から「ゆっくり穏やかに話さない」と娘達の氣持に届かないよ。」と注意されることもあります。家庭教育学級でも、「子ども達の「こころ」を大きく育てたいならば、親自身が自分の「こころ」を育てながら子供に接すること」との話がありました。地域や義母、主人に支えて

もらいながら、私自身も子供と共に成長したいと思えます。成長できないと思えば、そこで終わってしまう。子供達にも、自分の持っている力を信じて歩いてほしいと思います。

## 健康だより

シリーズ②③  
今月の顔鈴木義雄さん (96歳)  
(宝 米)

今回はとても96歳とは思えないほどお元気で、しっかりされている鈴木さんをご紹介します。

鈴木さんの今一番の楽しみは新聞を読むことで、家族の方も驚く程知識豊富な方です。そんな鈴木さんの長寿の秘訣をご紹介します。

胃潰瘍になり、その当時大変な手術をされたそうです。それ以来、酒・たばこやめ、食生活にはひとときわ気を使うようになりました。今でも薄味で、胃に優しい食事をするように心がけているそうです。

毎朝、新聞を読み自分で朝食を作られるそうです。朝食はトマトの皮をむき、すりおろしたものに砂糖を浸して食べます。昼はやわらかいご飯、夜は麺類という食事を10年以上前から続けているそうです。暴飲・暴食を避け、毎日決まった食事をすることが、健康につながっているのだと思います。

◎健康の秘訣は食生活  
鈴木さんに「健康の秘訣は何ですか。」と尋ねると「食生活ですね。」と話されました。

鈴木さんは、昭和30年頃

味を持っており、毎日必ず新聞を読んだり、テレビ(NHK)を見て情報を得ています。特に国会討論などは欠かさず見ています。他にも社会情勢、医療関係の記事にも興味を持ち、時代の流れを冷静にとらえています。

◎自立した生活で家族も安心  
心

天気の良い日には、杖をついて、外に散歩に出ることもあるそうです。朝食は自分で作るなど自分の身の回りのことは自分で行い、自立した生活を送っています。そのおかげで、家族の方も安心して留守を任せられるそうです。

鈴木さんのお宅では、義雄さん、息子さんご夫婦、お孫さんの家族が、同じ敷地内に一緒に住んでいます。孫・曾孫の顔を見て生活できること、又、家族のお互いの思いやりと協力が、長寿の秘訣にもなっているのではないかと思います。寒い毎日が続きますが、風邪などひかず健康に気を付けてください。

◎ぼけない秘訣は社会情勢に興味を持つこと  
鈴木さんは、96歳になる今でも、政治にはとても興

(保健婦 伊知地)

## 長寿の秘訣