

## はぐくむ光のびる若芽

191

篠原 竹内 奈香

我が家は主人の両親、私達夫婦、中2の長男、小5の二男の六人家族です。

私は、看護婦という職業から三交替のシステムで働いており、父母、主人の応援なくしては、仕事と育児は成り立たなかったと感謝しています。

今思えば、よく生後2ヶ月の赤ん坊を昼も夜も見てくれたと、ただただ頭が下がる事ばかりです。子供が病気をした時も、仕事が終わるまでに頼りきりで、両親の存在の大きさ、ありがたさを身を持って知りました。

大きくなってしまえば、一人で育つたような顔をしていた私が、子供を持つて初めて子育ての苦労の大変さを知りました。勉強やスポーツなど、親の思うようにやらせてしまい、子供に余分な負担をおわせ、子供達がやりたい事を伸ばしてあげる事が出来ませんでした。

が出来ませんでした。

そろそろ子供達が親離れをしようとしているのに、親である私が子離れ出来ないでいます。

主人は、子供達と距離をおき、やさしく見守り、子供達の良い話し相手になっ

## 良い家庭環境づくりで子供たちを応援



ています。大きくなるに従い、父親に対する依存度が、ますます大きくなるでしょう。そのためには良い家庭環境を作っていくかなければならないと思います。子供にとってこれからの

人生、まだまだ長い道です。子供達には、子供達の人生があるのだから、一人ひとりの考えを大切に、遠まわりでもいいから自分でやって良かったなと思えるような道に進んでもらいたい。

そのためには、何でも相談をかけられるような親、

アドバイスできるような親になれるよう、私達も努力していくことと思います。

## 健康だより

シリーズ②③  
今月の顔権名 たけさん  
(木戸)

## 長寿の秘訣

今回ご紹介する権名さんは今年で数え100歳を迎えられました。長寿で元気に生活されていると聞き、その秘訣を伺いたいと思い訪問しました。

お会いしてみると顔の艶がよく、腰も全く曲がっておらず、百寿を迎えるとは思えないほど元気な方でした。長寿の秘訣をご紹介します。

させられます。これからも出来るだけ参加したいと話されていました。

これ以外にも、70代ぐらゐから毎年、町の文化祭に書道や手芸の作品を出してきたそうです。手芸では5円玉で作った亀があり大変立派なものでした。書道も達筆で他の人が見ても驚かれるくらいだそうです。

このように、社会参加をしながら、人との交流を楽しみ、自分の趣味を生かしていくことも生きがいにつながっていると思いました。

## ◎掃除は自分の仕事

今朝6時に起床してご飯を食べてからは、いくつもある畳部屋や廊下をほうきで掃き、その後、500坪ぐらいある庭の掃除をします。お昼の声がかかると、ずっと休まず掃除をします。

午後は、家族全員の洗濯物を約1時間かけてたたみ、その後は、新聞や本などを読んで過ごします。また、夜寝る前には日記を書くことを、毎日続けています。何もせずにじっと座っていることはほとんどなく、動いていると気持ちが良いと話されました。動くのを全く苦にせず、良く働く様子を伺うと私も頭の下がる思いでした。家庭内での自分の役割を持つことやまめに体を動かすことは、長寿の秘訣として今まで紹介してきた方に多く共通する点であり、大変大事だと思います。

## ◎食事は腹八分目で

食事は毎食ご飯で、食欲があり、一膳はしっかり食べます。好き嫌いなく何でも食べますが、腹八分目には気をつけています。一般的に年齢と共に食事が減る中、権名さんは良く動き良く食べる習慣ができ、元気の源につながっているのだと思います。

権名さんのように元気で長生き出来たら本当に理想的だと思えます。これからもずっとお元気で。

(保健婦 石毛)