

# はぐくむ光のびる若芽

192

五之神 椎名陽子

私の家は、主人の父母、子供3人と私達夫婦の7人家族です。

3人の子を母乳で育て、成長を肌で感じ、ちっちゃい手のぬくもりの幸福感を味わいながら散歩したり、「お母さん」と呼ばれ、「はい」とすぐ答えてあげられる「母としての幸福」を満喫させて頂けるのも、父母と主人のおかげです。早起き、働き者、細かい気配りをしてくれる父、冬中どの部屋のストーブも灯油は満たんで寒さ知らずでした。いつも見守り、さりげなく手助けしてくれ、寛容な母、自分達のことより、孫のことを思ってくれる父母には、感謝しても感謝しきれない程ありがたいです。

家庭のことも協力的な主人。子供と遊ぶ時は本気で、遊びのアイデアも豊富で休日は3人の子に引っ張りだこです。幼

てきます。

い子を見ていると、親の接し方でもなんでもできそうな期待が膨らんで、あれこれ力が入ります。でも子供は3人三様、長女光は、4月から小学2年生、おもちが大好きで、毎朝食べて元気に登校。粘り強く自分で決めたことはやりとげるがっぱりやさん。

親のできることは、その子の持っている力を信じて、手助けできることを見極め時間を待つことのように思います。つい、できない所ばかりみつけて、どっしよつかと考えてしまっけれど、長所をみつめ、ほめて伸ばし、短所も愛せる親になりました。理想の子供にし

## 子どもたちにとって理想の親になる



長男翼は、保育園年中組。

あんにくりーむ、甘いのが大好き。甘え上手でマイペース。只今、工作に夢中で部屋中、空き箱、空き容器の山になっています。2男柔

は2才3ヶ月になりました。真似ることは学ぶことといわんばかりに真似上手、よく気が利いて、何か聞くと「つん」といい返事が返っ

よつとするのはなく、

自分自身が理想の親になることを努力し、子供と共に成長していきたいと思っ

ています。我が家の目標は、家庭ユートピアから、地域ユートピアへ!! 自分達も幸せで、みんなの幸せにも役立てる人になりたいねと話合っています。

# 健康だより

シリーズ⑭  
今月の顔



伊藤 政吉さん(91歳)  
(尾垂六区)

## 長寿の秘訣

今回ご紹介する伊藤さんは、若い頃から区長会長や統計調査員など町のために貢献された方です。

非常に足腰の丈夫な方で、91歳になっても毎日自転車に乗り、自由に気のむくまでも歩かそうです。そんな活動的な伊藤さんをご紹介します。

に乗って旭や銚子などいろいろな場所に出かけていたそうです。白内障の手術をしてからは、安全のため運転こそしていませんが、免許は先日書き換えをしたばかりだそうです。

この丈夫な足腰は、若い頃素足で頑張った農作業のたまものでしょう。

◎**気持ち若く、活動的に**  
伊藤さんは家にこもって

◎**毎日4時間の自転車散歩**  
伊藤さんは、91歳になる今でも午前・午後約2時間ずつ自ら自転車に乗り、散歩に出かけます。午前中はなんと八日市場の方まで行くこともあり、午後は家の近くを周り、近所の方と話をしたり、季節の流れを追っているそうです。

まに自分の行きたいところへ自分の足で出かけることが大好きだそうです。外へ出ていろいろな人との交流を持つこと、特に若い人との交流は、伊藤さんの趣味ともいえ、これが若さの秘訣にもなっているようです。

康につながるのでしょうか。  
◎**生活は規則正しく、食事は家庭料理を!**  
伊藤さんは毎日、早寝・早起きで規則正しい生活を続けています。もちろん4時間の自転車散歩も日課に含まれています。

食事は魚・野菜中心の家庭料理で、好き嫌い無く何でも食べ、三食同じ量で腹八分目を心がけているそうです。朝・夕は息子さん夫婦と食卓を囲みます。

規則正しい食事と家庭料理も、健康づくりのポイントといえるでしょう。

伊藤さんには6人の子供、11人の孫、13人の曾孫がいるそうです。孫・曾孫の顔を見て、成長を見守ることは毎日の励みにもなっているようです。

また、伊藤さんは町のためにいろいろと協力された方で、尾垂六区の区長を6年間行い、その間区長会長も務めて頂きました。区長をやめた後も10年ほど統計調査員をして頂きました。

私たちも是非、伊藤さんのような前向きな人生をおくりたいですね。

(保健婦 伊知地)

ちなみに85歳頃までは車

発散”やはりストレスをためない、前向きな姿勢が健