

はぐくむ光のびる若芽

193

富下 加瀬美知代

私の家は夫の両親と私たち夫婦、中学2年生の長男と小学3年生の長女の6人家族です。私たちが夫婦は共に働いていますので、子育てはいつも両親の力を借りてきました。竹馬や自転車、つりや将棋など、数多くの遊びで子どもたちといつも一緒にいてくれた義父。

「もっと大らかな気持ちで」と育児に神経質だった私を励まし、応援してくれた義母。どんなに忙しい中でも時間を見つけ、子どもたちを海や山へ連れ出し、時には「雨にも負けず、風にも負けず……」という宮沢賢治の詩を口伝え、こういう人にお互いになりたいなと子どもたちに語りかけてくれた夫。私を支え、子どもたちに惜しみ無い愛情を注いでくれる家族には、本当に感謝しています。

現在、長男は思春期に入り難しい時期を迎えて

います。背丈もいつの間にか私を越えて、声も以前と違って驚くほど低くなり、生意気なことを言うようになりまし。真っ暗になるまで勉強や部活をしていますので、日曜日もありません。だんだん、母親の手を

いつも子供の気持ちになって共に成長していきたい

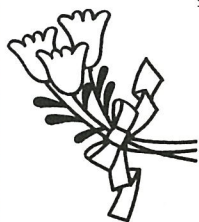


いることをうまく言えずに黙ってしまつようなところがあります。体も弱かったので心配でした。でも、去年の夏には一輪車に乗れるようになりまし。青なじみを作りながらも練習し、一ヶ月で乗れるようになったのでびつくりしました。こんな頑張りやさんのところもあるの、いろいろなのに挑戦させ、自信につなげてあげたいと思います。

必要としない年頃になってしまし寂しくもありますが、「お母さんは、いつもここにいますよ」というシグナルだけは送り続けてゆきたいと思ひます。

長女は、相変わらず引込み思案で、自分の思つて

て悩んだり、喜んだりしながら共に一歩一歩成長してゆきたいと考えています。



健康だより

シリーズ②⑤
今月の顔田中 ふつさん (90歳)
(宮内)

長寿の秘訣

今回ご紹介する田中さんのお宅を訪問した時、奥から出てきたふつさんと初めてお会いした私は、本当にご本人(90歳?)ですかときいてしまった位、若く穏やかな姿に驚いてしまいました。控えめながらも、現役で自立している田中さんに長寿の秘訣を伺いまし。

◎毎日の楽しみと日課

新聞を読むことが好きな田中さんは、読売・千葉日報・スポーツ新聞の3種類を毎日欠かさず暇があるたび読んでいます。視力の衰えもなく、いまでも眼鏡は使いません。テレビよりも本を読む方が好きで、いつも新しい情報を得ています。また、朝起きたらすぐに

花壇を見にいき、しばらく離れず世話をしているという田中さんからは、球根から花が咲くまでを、まるで子供の成長のように楽しみに慈しんでいる様子がほのほのと伝わってきました。

◎体を動かすことが好き

以前は毎日30〜40分歩いて運動したり、ゲートボールも7〜8年行うなど体を動かすことが好きで自然と日課になっています。そのせいか足腰がとて丈夫で、週1回スーパーへ1人で歩いて買い物にいき、お茶、お菓子などを買ってきます。体力があり腰も曲がらずらっとした姿が若さの秘訣ではないかと感じました。

◎介護予防・自立した生活

5人家族同居の田中さんは病気等で家族に迷惑がからないうち自分のことは

なるべく自分でやるように心がけています。お店をやっている家族の洗濯や草取りなどの雑用を行い、夜おそくなる家族に手間をかけず、夕食は自分で作り、お風呂を沸かして、午後8時頃就眠します。

また、20年前から、高血圧で治療していますが、一病息災で無理をせず自己管理しているため、今まで床についたことがありません。3月末には、孫たちと房州に一泊旅行に出かけたり、友人に会いに行くなど普通の生活を楽しんでいます。足腰の弱りもなく、家族のためにも一役を担い、自分なりの楽しみを持つ生活が長寿の秘訣になっていると思ひました。

庭の花壇には、水仙やチューリップが愛らしく並び、訪れる人に春の温もりを十分与えてくれています。球根から開花へと繰り返す草花の生気が、自立している田中さんの姿に映り、生きる美しさを感じさせてくれました。これからも、お元気で素敵なお花を咲かせてください。

(保健婦 土屋)