

はぐくむ光のびる若芽

(195)

小田部 菜原 敦子

夕方「お母さん、今日のおかず何?」「もう少して食べられる?」「まだこはん出来ないの?」「と、入れ変り、立ち変り、子供たちが台所へ顔を出します。「もう少し待って。」と私が言うと、「早くしてお腹すいたあ。」と言いつつ、支度をしているそばで、今日1日の出来事を変えるがわる話し出します。これが我家の夕方の光景です。

長女日和は小学4年生。とても明るくおしゃべりで自分でもクマで、一番だと言つくりたいです。幼稚園の時に肺炎で、一ヶ月ほど入院した事があり、ときどき、体の方がバテてしまう事がありました。最近、週一回の水泳教室のおかげで、随分丈夫になりました。2女の可奈は小学3年生。生れた時は未熟児で、1ヶ月ほど保育器の中で過ごしましたが、今では

平均以上の体になりました。普段はおとなしい子なのですが、納得いかない事があると、最後まで自分を曲げない頑固なところもあります。

この3人と私達夫婦を助け、いっしょに育て見守ってくれたのが父母と祖母です。子育ての先輩である3人には、いろいろな面で教えられ、助けられました。子育ての相談の出来る人がすぐそばにいるのは、とても心強い事です。

困難に負けない たくましさをもってほしい



子育ては、子供によっても、その時の年齢や、まわりの環境によっても、みんな違つと我家の3人を見てるだけでも感じます。これから、中学・高校とむずかしい時期がやってきますが主人や、父母、祖母などの先輩たちと、3人の子供たちに、それぞれ合ったやり方で接し、見守りたいと思います。そして子供たちには、人を思いやるやさしさと、困難に負けないたくましさを持った人になってほしいと思います。

「今、小学何年生。」とよく聞かれます。性格はあまえん坊で、泣き虫なところもあります。気持ちのやさしい男の子です。昆虫が好きで、道端で見つけるとしばらく動かなくなっています。

健康だより

シリーズ②⑦
今月の顔



伊藤 定男さん (81歳)
(尾垂五区)

長寿の秘訣

伊藤さんは、81歳になる今でも、忙しい毎日をごさされ、何と言っても趣味は多種多彩で、ゲートボール・グランドゴルフ・マレットゴルフ・短歌・俳句・ペン習字に励んでいます。

また、55歳の時にある事故で左手の親指以外の4本を失われましたが、前向きに人生を歩んで来られました。

このような伊藤さんの長寿の秘訣をご紹介します。

① 活動的な毎日

家で休む暇はないと言つて良いほど、趣味活動で忙しい毎日をごさされていきます。「大勢の人と話をすることを楽しみだから」といろいろな場所に積極的に参加され、体を動かしています。また、事故にあり、逆に時間の余裕が出来たことをきっかけに、若い時から興

味のあつた短歌・俳句を始められました。生活の中で常に短歌や俳句を考えていること、これが頭の体操になつていと話されています。

短歌だけでも約2000首以上の作品があります。息子さんが「全部作品をまとめて、一冊の本にしよう。」と言つてくれたとのこと、今までの作品を纏めていく中で、達筆な字で清書された短歌が綴られ、どの歌を詠んでも、伊藤さんの人柄や今までの人生を彷彿させる作品ばかりでした。

② 60冊の日記

結婚をして農業を始めてから約60年間、毎日欠かさず日記をつけておられます。毎日の農家の作業内容を細かく記入し、今後にまた役立てられるようにと続けてきたそうです。家には約60

冊の日記があります。

③ 食欲は家族で一番

食事は3食きちんと食べ、ご飯は1杯半しっかり食べます。食欲旺盛で家族の中でも一番良く食べると奥様が話されていました。しっかり食べることが、活動の原動力になり、良く動くことが食欲を増すのだということが、伊藤さんの生活から改めて実感させられました。

④ 夫婦元気で仲良く!

グラウンドゴルフなどのスポーツや奥様の作る花を成田まで買いに出かける時など、定男さんの運転する車で夫婦一緒に出かけられるそうです。お話を聞いていても夫婦の仲の良さが伝わってきました。

運転については今年の自動車高齢者講習で若者と比較しても変わらないという素晴らしい結果でした。最後に伊藤さんの短歌をご紹介します。

結ばれて、金婚過ぎし今も尚 揃つて健康 暮らす 仕合せ

お二人のように夫婦仲良く、元気に長生き出来たら本当に幸せですね。

(保健婦 石毛)