

はぐくむ光のびる若芽

196

作間内 伊橋 弥生

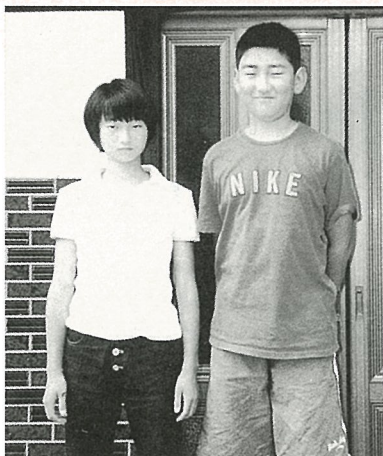
我が家は、主人の両親、私達夫婦、中学3年生の長女、小学6年生の長男の6人家族です。また、娘が小学校に入学して間もない頃に、知人から頂いた愛犬の口口が8年ぐらい一緒に住んでいます。

2人の子どもは、性格、体形、食べ物に関しても好き嫌いがまったく正反対で親ながらびっくりしています。長女は、小さい頃同級の子が近所に少なかったため家の回りで遊ぶ事が多く、少しおとなしく、引込みがちな子でした。小学校、中学校と年を重ねるたびに友達も沢山でき、性格も明るくなりました。動物が大好きで、愛犬口口とは家族で一番の仲良し。毎日学校へ行く前と、帰って来た時は体を触ってコミュニケーションを取っているほど、動物に対してとても優しい気持ちを持っています。また、一

本筋が通っている所があり、何事に対しても自分が納得するまでやり遂げる意志を強く持っています。

去年はアメリカの方へ一週間ほどホームステイに行つて来ました。今年4月下旬には逆に、我が家にアメリカの女の子のホームステイ

家族がそばにいる事を忘れないでほしい



を受け入れて、家族で良い経験をさせてもらいました。今年、中学3年生で受験の年で大変ですが、悔いを残す事なく頑張ってくればと思います。

長男は、幼い頃体が少し弱く、風邪をひくと喘息のセキが出たりしていました。が、今は身長も私より大きく足のサイズも大人並み、

ですが、たまには大声を出してケンカする事もあります。が、これから先悩み事や困難な事が起きた時は、2人力を合わせ解決してほしい。そしていつも傍には、家族がいるのですから、いざという時は必ず声をかけてください。「力になりますから……。」

体つきも立派になり丈夫になりました。しかし、内面は小学生の子供っぽさも残っています。気持ちは男の子のわりに優しい子で、祖母や私の肩を揉んでくれる事もあります。そういう、人をいたわる気持ちは、いつでも持っていてほしいです。

こつこつ2人の子供で

健康だより

シリーズ²⁸
今月の顔



布施一雄さん (85歳)
(富 下)

長寿の秘訣

今回は、うまく病気と付き合いながら体力づくりに励まれ、毎日有意義に過ごされている布施さんをご紹介します。

毎晩寝る前にその日食べた物を記録し、カロリー計算をされているとの事でした。最初に「健康の秘訣は」と伺った時「食事と運動です。」とすぐに返事のあった布施さんは、病気とうまく付き合いながら自分に合った健康管理をされていると思いました。

◎自分に合った健康管理

布施さんは69才の時、脳出血で半年入院された事があり、また、5年前の基本健康診査では、血糖値が高い事がわかり、以来月1回定期的に医療機関で受診されています。

糖尿病がわかってからは、食事に気をつける生活に変わり、朝は納豆に油アゲ等大豆製品を多く取るよう心がけ、ごまをふりかけにして食べたり、毎朝牛乳1本にきな粉を入れ、温めて飲んでいくそうです。また、

◎楽しみながら健康づくり

健康づくりのために1週間に2回ランドゴルフの練習に励む布施さんは「仲間と会うのが楽しみです。」と笑顔で話されました。また、栗山川の堤防を週2回程、4 km位散歩をするのも楽しみのひとつだそうです。

◎健康のために声を出す

70歳から町の詩吟クラブに入り、週1回大きな声を出す事も布施さんの健康法だそうです。カラオケも大好きで、好きな歌は「無法

松の一生」との事でした。大きな声を出す事によりストレスも発散され体にとっては大変いい事だと思えます。

◎布施さんの、とっておき健康法

「4年前から続けている。」と言うとっておき健康法は、スライスした玉ネギ1個を、赤ワイン1本に3日間漬けて込んだ後、玉ネギを取り出したワインを、毎晩寝る前に盃3杯飲む事だそうです。ひびの痛みも取れ、正座できるようなったと喜んでいました。誰にでも合うかはわかりませんが、布施さんにはよく効いたようで、毎日元気に過ごされています。

◎自分の健康は自分で守る

「昔の仲間がだんだん欠けてきて寂しくなってきたが、健康づくりは人から言われてやるのではなく、自分から進んでやるものだ。」と、最後に言われた言葉がとても印象的でした。

これからも食事管理・体力づくりに励まれ、いつまでも元気な布施さんでいてください。

(看護婦 栗田)

児童手当の受給資格が拡大されました

3歳以上義務教育就学前児童まで支給対象となりました。該当される方は、保健福祉課福祉係(☎041211)に申請してください。