

# はぐくむ光のびる若芽

(197)

尾垂八区 伊藤敬一

我が家は、3人の子供達を中心に祖母、父母、私達夫婦の8人家族です。その他に牛、馬、犬、猫と沢山の動物がいます。3人の子供達は、この動物達に囲まれて今日まで元気に育ってきました。

長女は、小学6年生。陸上競技、ミニバスケットボール、卓球、習字と色々な事にチャレンジをしています。小さい子供が好きで近所にいる子供達とよく遊び一番下の子供が生まれたときにも、おんぶをしてよく遊んでくれました。将来の夢は「保育さん」です。

夢がかなうように頑張っています。次は、長男は小学4年生。学年の割には、体が大きく（ちよつと）太り気味、今はサッカー、水泳にと頑張っています。毎週日曜日のサッカーの練習では、汗だくになって帰ってきます。いつも

マイペースで、とても気が優しい長男、誰でも仲間と遊んでいるようです。

最後に、二女はこの春、小学校に入学したピカピカの1年生。生まれつき身体が小さく、病気がちで、入学した当時、学校まで歩いて

られない動物達と会話をし、わいがって来た、その気持ちをいつまでも忘れないでいてほしいと思います。

そして、他人の気持気がわかり、友達に優しく出来る、そんな子供が育っています。

## 動物とふれ合ったやさしい気持ちをいつまでも



ていけるのか、とても心配でしたが全く問題なく元気に通っています。本を読むのがとても好きで暇があるといつも本を読んでいます。

それぞれ全く性格の違い3人ですが、これから先どのように育っていくのか常に優しく見守っていきたいと思います。



## 健康だより

シリーズ②  
今月の顔



向後タケさん (90歳)  
(白 磯)

## 長寿の秘訣

長寿の秘訣の取材に伺うと、庭先に素敵なワンピースを着たおばあちゃんを見ました。90歳と聞いていた私は、タケさんですか？と半信半疑で伺ってしまいました。そんなとてもお元気で笑顔の素敵な向後タケさんの長寿の秘訣をご紹介します。

重いものを運んだりできませんが、絡んだ洗濯物をほどいたりするのは、おてもののだそうです。

### ◎毎日散歩で丈夫な足腰

向後さんは、毎日杖も持たずに1km近くも散歩をされています。毎日、成田山の上陸地の方まで散歩にいらしています。向後さんは砂浜を歩きながら海を見るのが好きだそうです。砂浜を歩くことで足腰も鍛えられ、海を眺めることでリラククスもできますね。(先日行われた白浜祭りでは、お囃子の音を聞き、じっとしていられず海まで神輿渡御を見に行かれたそうです。やはり年に一度のお祭りは楽しみですですね。)

るのでしょうか。  
◎健診で健康チェック  
昔から体は丈夫で医者へかかるのは風邪をひいたときぐらいで、今でもめったに医者にはかからないそうです。でも、町の健診は毎年欠かさず受け、健康チェックの機会としています。検査結果も異常なしです！  
またタケさんは5、6年前に白内障の手術をされたそうですが、今でも新聞やテレビも眼鏡なしで見えます。自然を眺めるのにもいいそうです。海のそばで生活されている向後さんは、やはり魚中心の食生活で栄養のバランスもとれているようです。

### ◎じっとしてられない!

向後さんは、昔から自分の家の農作業や近所の手伝いをしたり、民宿「せんとや」を始めてからは、旅館業の手伝いと体を使う仕事を続けています。そのせいか、じっとしているのはあまり好きではなく、気がつく

くと体を動かしているそうです。今でも、シーツやタオルの洗濯を担当しています。高いところへ干したり、

このようなタケさんの行動力が今でも自分の足で散歩するほどのしつかりとした足腰と体力をつくっています。

「長寿の秘訣は？」の問いに「これといってありませんよ。」と話されたタケさんですが、いろいろお話を伺って、「毎日からだを動かす、自然とふれあい生活すること、心身ともにリラククスできる。」これが長寿の秘訣・笑顔の秘訣ではないかと思いました。皆さんも、時には心のリラククスしてみませんか？  
いつまでもお元気で。  
(保健婦 伊知地)