

はぐくむ光のびる若芽

(199)

新井 伊藤 洋子

月日が経つのは早いもので私も光町に住み、11年目なろうとしています。幸い2人の娘にも恵まれ、その娘たちも、小学4年生と1年生になりました。

長女は、おっとりしていてどこかぬけているようなところもありますが、その半面長女らしいしっかりとしたところもあります。妹のめんどろをよく見てくれます。その見方がとても上手です。

二女は、長女と正反対で負けず嫌いです。何でも姉の真似をして出来るまで努力はします。でもなかなか上手くいかないのが現実のようです。

でも、最近1年生になったせいか、思いやる心も出てきたようです。1年前は、姉の分など考えなかったことが、今では「お姉ちゃん分」と一緒に何でも分けられるようになりました。

2人共、生き物が大好きで、金魚とウワガタと小さな力二を飼っています。1匹1匹に名前をつけてます。

愛着があるらしく、1匹でも死んでしまつと、しばらく泣いています。「命の大切さ」の勉強にはなっていますが、それをなくさめるのにはしばらく時間がかかり

言いません。私達のことを知っているのか、がまんをしているのがよくわかり、「悪いなあ」と思っています。

これから、また成長していくにつれ、いろいろなことが待ち受けていると思いますが、いろいろな人に出会い、いろいろなことにふれ、たくさん

自分の目で善悪を見極めて……



ます。「犬も飼いたい」とここ5〜6ヶ月位言われています。好みの犬が見つかるまで努力はしますが、

私達も仕事をしているため、夏休み等、なかなか旅行に連れて行ってあげられません。友達が行ってきても、「いいなあ」と一言も

いと思っています。人に迷惑をかけず、自分の目で見極めるか悪いのか見極めて強い心をもって生きていくって欲しいと思います。

これからも、お互いに良き相談相手でありたいと思います。

健康だより

シリーズ③
今月の顔



加瀬くらさん(100歳)
(傍示戸)

長寿の秘訣

今回は、広報ひかり10月号で「満100歳のお祝い」に掲載された加瀬さんの生活ぶりを、息子の浩さん(73歳)に伺いました。

◎顔に艶、ハリのある100歳

よくお年寄りには、シミ、シワがみられますが、ほとんどシミはみられず、100歳とは思えないほど顔色がよく、肌に艶とハリがあります。息子さんからみて長寿の秘訣はと聞いてみると、よく寝ること、少食、運動をすることと話されていました。

◎食事は自給自足?

食事は息子さんが氣を遣っており、家で取れる旬の野菜を中心に、煮物などが多

いそうです。若いころから食べすぎず少食だったようです。お話を伺った日も、さつまいもをおいしそうに食べていました。

◎老化にも負けない!

残念なことに現在では、自然に自力で歩行することは不可能になってしまいました。が、当時「歩く」ことを運動と認めていなかった。若い時代から90歳ごろまで、自宅から台地区の入口まで雨の日も毎日歩いていたそうです。そのおかげか、座位の姿勢はしっかりしています。

そして高血圧などの生活習慣病やかぜもひかず、医療にもほとんどかからないそうです。

◎暖かい介護に見守られ

いつも元気だったわけではなく、歩けなくなり、息子さんの仕事が忙しかったため

に、1人での時間が多くなり、淋しさと不安、氣力が薄らぎ寝こむ時期もありました。それではいけないと思い、平成4年からヘルパーの派遣を依頼。介護を専門家にもお願いし1人での時間を少なくしました。また、ラジオをかけ、歌を聞いたり歌ったりと環境を整え、今では毎日かかさずラジオを聞き、ラジオ体操まで行うようになるなど、自分で何かをしようという氣力が寝たきりにはなかったようです。

◎介護保険も上手に利用

この4月からスタートした介護保険も利用し、ヘルパーの派遣を受けています。息子さんと2人暮らしの現在、週2日のヘルパー派遣を楽しみに待っています。入浴介助も喜ばれています。が、何といつても息子さんの作ってくれた野菜のおやつを食べながら、ヘルパーさんを交えた3人の会話が一番の楽しみとのこと。

加瀬さんと息子さんのなごやかな笑顔がそう語っているようでした。

(保健婦 早川)