

はぐくむ光のびる若芽

200

原方 鈴木 明子

私の家は、主人の両親、私達夫婦、小5の長男、小3の二男、3才になった三男の7人家族です。

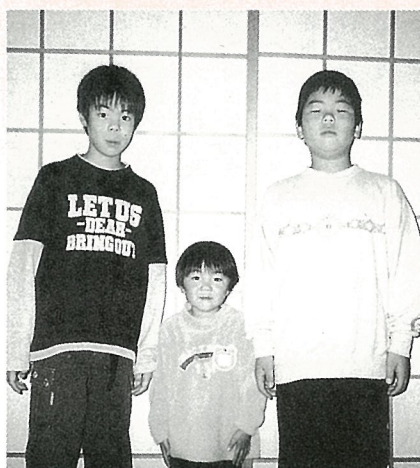
長男和也は、サッカー、陸上、体操、ミニバスに、と何にでも積極的にチャレンジしています。負けず嫌いで、出来なかったことを、どうしたら出来るようになるか、自分で考えたり、私達に聞いたりのようです。そして、とても優しく、ハムスター、カメ、カニと、小さな動物が大好きです。

二男裕太は、兄弟の中でも、一番の甘えん坊です。絵を書いたり、何かを作ることが大好きです。でも、自分の考えをきちんと持っています。決めた事は、主人や私が何を言っても、止めたり、改めたりしません。この頃は、言葉が乱暴になり、行動も、少々生意気になり、少しずつ親離れして

いるようです。

三男亮は、おしゃべりで愛嬌者。誰とも仲良く話をしたり、遊んだり、自分より小さな友達を気にかけて、三才なりに優しさを持っていきます。この頃は、大人顔負けのおしゃべりで、みんなをビックリさせてい

父親は3人兄弟の良きアドバイザー



ます。

それぞれ性格も違い、喧嘩は、毎日のようにありますが、子供達なりに、悩みを聞き合ったり、助け合ったりと少しずつ成長しています。どんなことでも話し合える兄弟でいてほしいと思います。

私達夫婦が理想としてい

る子育ては、子供達と少し距離をおいて、子供の考えを尊重し、アドバイ

スができる親になりたいと思っています。でも現実はなかなか難しく、感情的になり、主人から「もう少し大きな心で、子供達の目線で考えたら」と、注意されてしまいま

主人は、子供達と、大好きな釣りをしながら悩みを聞いて、アドバイスをしてくれています。これからは、もつと主人の力が必要になると思います。

親と子、友達、そして一人の男性として、良きアドバイザーでいてほしいと思います。

健康だより

シリーズ③
今月の顔



小川 トクさん (89歳)
(宝 米)

長寿の秘訣

今回ご紹介する小川さんは、腰は曲がっていても大変お元気で、洗濯など自分のことはなるべく自分でされている方です。

長寿の秘訣を伺うと、「家族の者が良くしてくれるから…」と家族への感謝の気持ちを話されましたが、生活の様子にもいろいろな秘訣がありました。

これは、約20年続けています。はちみつが入っているので、甘くおいしいそうです。

二つ目はひじき、人参、玉ねぎ、しいたけ、ひき肉と一緒に煮て食べます。これは10年以上自分で作ってきました。

この他にも、牛乳200mlにスキムミルクを混ぜて必ず飲みます。また、きな粉とごまをご飯にかけたり、納豆も毎食1さじずつ食べるようにしています。

このように毎日継続して、バランス良く、体に良い物を適度にとるようにしてきました。これが、風邪もひかない丈夫な体づくりにつながっているのだと思いました。

◎大きな声で歌う

毎日の日課であんま機を40分ぐらいかけるそうです。その時に自分の好きな

歌を大きな声で歌います。カラオケのテレビ番組は、楽しみで良く見ており、歌詞も自然に覚えられるそうです。20曲以上のレパートリーがあり、家族の方も感心していました。

「岸壁の母」など戦争の歌を歌うと戦死した夫のことなどを思い、涙が出てくるとのことでした。

◎運動は朝の散歩

朝は6時に起床し、毎日15分ぐらいの散歩が続いています。ゲートボールも70歳頃から週1〜2回続けていましたが、紫外線が原因で肌が荒れるようになり、ここ3ヶ月は止めているそうです。それでも、なるべく体を動かそうと紫外線の少ない朝に散歩をしています。

「自分の事より家族のことを大事に考えてくれるやさしいおばあちゃん。」と家族の方が話されています。現在は7人家族で、高校生の曾孫さんが遅くなる心配したり、気配りは忘れません。温かい家族に囲まれ、穏やかに生活されている様子が伺えました。今度はぜひ歌声を聞かせてください。(保健婦 石毛)

年賀状はお早めに！ 12月15日から受付です。

年賀状を元旦におとけするためには、できるだけ12月24日(日)までにお出しくたさい。12月20日(木)までに出された年賀状には「2001.1.1年賀」の記念押印をします。

郵便局