

はぐくむ光のびる若芽

201

富下 布施 恭子

私の家の生活は、小6の長女、小4の長男を中心に父、母、私達夫婦の6人家族で回転しています。誰か一人が病気になるたら、その分を他の皆で、そして共働きの私達夫婦のたりない所は、母が補ってくれます。夜型の生活になってしまふ私達ですが、普通の生活のリズムとやさしさを父母が子供達に与えてくれます。それでも、どうしても毎日の生活を重ねていく中私一人が力入りしてしまふ時があります。そういう時は、夫が、子供達と遊んでくれて、私の、そして皆の気分を変えてくれます。

小さい頃は、病院から離れられなかった長女沙弥香も、いつの間にか、背丈は私とかわらないまでになり、ちよつとの熱ではへつちやらで、陸上競技、ミニバスケットボール、水泳、体操と毎日く

たくたになるまで頑張っています。そして時々、生意気なことも言います。

長男智哉は、一途に物事に打ち込むタイプで、スポーツも、遊びも、ゲームも、始めたらこちらが何を言っても全然耳に入っていない

思いやりの心と強い心を持ってほしい



様子です。この夏は、水泳の練習に一途になり水泳の大会に出場でき、とても思い出に残る夏でした。でもこれからは二人共少しゆとりをもって色々な事に取組んでくれると良いのですが。私みたいにあまり大きなゆとりは必要ありませんか？

いよいよ21世紀、いろいろな物が便利になって

生活も環境も変化していく中、心は今のまままで育ていってこれれば、と思います。

相手の人の立場になって考えられる思いやりの心、何事にも負けない強い心、そして、自分自身

の意思を行動に移していくような学力を身につけられるように、私達夫婦も、共に悩んで成長していけたらと願っています。



健康だより

シリーズ③
今月の顔越川よしさん (95歳)
(谷 中)

長寿の秘訣

今回ご紹介する越川さんは、95歳になる今でも現役の仕事人でとてもしっかりした方です。

よく、「ぼけるのはいやだ」という言葉を聞きますが、ぼけないためにはどうしたらいいのでしょうか。是非、越川さんの長寿の秘訣を参考にさせていただきたいと思いお話を伺ってきました。

◎担当家事は洗濯物たため・95歳でも現役農家
越川さんの毎日の日課ともいえる家事の分担は、家族全員の洗濯物をたたむこと、1人ずつきちんと分けおきます。家族6人の洗濯物、どれが誰のものかしっかり覚えていらつしやいます。

また、越川さんの家ではいろいろな野菜をつくっています。その野菜の出荷時、袋の中にメッセージをいれるのがよしさんの仕事です。1枚1枚丁寧に折って、袋に入れていきます。ただ折るだけでなく、それを数えて束ねておくというよしさんなりの工夫もされています。そんなよしさんの手先の器用さは娘さんの折り紙付きで、2〜3年前には毎日アームカバーを作り、その作品は300枚以上、とても好評で注文がくる位でした。やはり、手先、指先を使う仕事をすることは脳の刺激にもなりますね。

◎自分の体調にあつた食べ物選び
よしさんは好き嫌いせず昔から野菜とお米中心の食生活を送ってきました。今でも固いものでもしっかりと飲んで食べています。また、お通じの状態に合わせて、果物をとるようにしています。自分の体の状態にあつた食生活も長寿の秘訣ですね。

こんな越川さんには、2人のやしやまごがおり、この子供達に会うのをとても楽しみにしています。これからもお孫さん達の成長を元氣に見守ってあげてください。(保健婦 伊知地)

