

## はぐくむ光のびる若芽

203

橋場 椎名 明子

我が家は、私の母と中学3年生の息子に、私達夫婦の4人、そして忘れてならないのが、息子の弟分である犬(雑種)です。

私達夫婦が共働きでしたので、息子は2才の時から保育園でお世話になり、祖母には保育園のお迎えから、小学校・中学校と鍵っ子にする事もなく、息子の帰宅時には、「ただいま」、「お帰り」の会話があり、親としては安心して仕事が出来て本当に感謝しています。

中学3年生と言つと、なかなか素直に感謝の気持ちを表現するのは、照れ臭いのだと思いますが、私とスーパーへ買い物に行った時、自分の食べた物だけではなく、「これ、おばあちゃんが好きだよ。」と、「カ」に入れてくれる、おばあちゃん思いの息子です。一人息子で、もちろんわがままな部分もあり

りますが、自分の願いで飼った犬に対しては責任を持ち、毎日散歩も続けています。兄弟のいない分、犬を飼った事は良かったと思います。

息子はこの4月、高校生になるわけですが、つい最近まで将来の夢が見つからなく、進路を決める事ができません。

## 親子共に「人」として成長



「親の背中を見て育つ」と言う言葉がありますが、親の背中では、もう間に合わないようです。これからは、親子と共に、親子で勉強

きずに悩んでいたのですが、先生方や多くの方々にアドバイスを受け、息子なりに考えを決めたようです。親としても息子の意思を尊重し、高校の選択も本人の希望通りで賛成しました。お陰様で入学も決まり、安心している今日この頃です。

高校からその先、また、



## 健康だより

シリーズ③  
今月の顔布施わかさん(92歳)  
(富 下)

「食事はとてもおいしくいただける」ということでした。おかずは、肉より魚が好きで、野菜も好きでよく食べます。ただ、冷たい物は食べないようにしているそうです。

◎あめが大好き

布施さんのお姑さんもそうだったそうですが、あめが大好きでいつでもポケットに入れておき、暇があるとなめているそうです。あめが栄養補給に一役かっているようです。昔、お姑さんに「あめなめるかい」と言われた時は「いらない」と言っていたのにねと笑っていました。

◎まめに体を動かす

今は寒いので、こたつでテレビを見ているか、座って体を動かしているそうですが、暖かくなると庭の草取りや花いじりをします。

また、数年前までは鳥の巣を20年も作っていました。午後は、家に人がいれば2階に上がって、3時位まで昼寝をするそうですが、いなければ、留守番をするために、こたつにいます。

夜は早めの8時半に休みます。1日に階段を上ったり降りたりと4、5回も往復するのが運動になっていると言っていました。足腰も鍛えられますね。これが、布施さんの1日です。

◎医者いらず

お医者さんと薬が嫌い、米寿のお祝いをする時に緊張から熱を出してお医者さんに診てもらったからは、大した病氣もせず以後受診はしていません。お正月に足を怪我した時も、医者に行かずになおしてしまいました。

特別なことはしていないとおっしゃる布施さん、無理せず、自然に生きることが穏やかな顔にも現れているような気がしました。

(栄養士 藤崎)



## 長寿の秘訣

今回ご紹介する布施わかさんは、92歳で少し耳がとおいためお嫁さんと一緒にお話を伺いました。

小雨降る肌寒い日でしたが出てきてくれた布施さんは、2、3日前に長かった髪をカットしたばかりで「頭が寒い」と言いながら、こたつに座った姿で、背筋をピンと伸ばし、穏やかな顔で話をしてくれました。そんな布施さんの1日をご紹介します。

◎朝は梅干しとお茶で  
朝5時半には目を覚まし、6時半には起きます。

毎朝必ず、砂糖をかけた梅干しひとつとお茶をゆつくり飲み、それから、食事になります。