

はぐくむ光のびる若芽

204

篠本区 宇井みどり

我が家は、祖母・両親・小学校5年生の娘と、小学校2年生の息子、そして私達夫婦の7人家族です。

両親は、農業の仕事で近くの会社に勤めています。土曜、日曜と休みがあまりとれない私達に、かわって、子ども達の面倒を良く見てくれるので大変助かっています。私にとっても、良き相談相手であり、大切な協力者です。

娘の亜弥香は、少しおっとりしていますが、芯が強くその反面友達思いで、弟と一緒に遊んでくれるやさしいお姉ちゃんです。が、近頃では、反抗期の仲間入りなのか、親の言う事を半分も聞いていなかったり、そうかと思えば自分の言いたい事だけ言って知らんぷり。ちよつと前まではうるさいほど「お母さん、お母さん」と言っていたのに……。

その分だけ、成長したって事なのでしょうね。でも人の意見も聞けるようになる、もっと大きく成長できる事を、教えていきたいと思っています。

息子の優紀は、少し心配

と一緒に遊んだり、勉強したりやさしいお母さんと思われない所ですが、毎日のように朝から「あれしなさい」とか「いつまでごはんを食べているの」と口うるさく言っています。これではいけない」と反省しつつも毎日同じ事のくり返

いつも笑顔で迎えてあげたい



じ事のくり返

しです。これから、子ども達色々な体験を通して、たくさんの人に出会い傷つき、傷つけたりすると思いますが、自分のとった行動に責任を持ち最後までやりぬく力を少し

性ですがお話しとゲームが大好きな元気っ子です。家族が感心するほど、次から次へとポンポン言葉が飛び出して来ます。どこで覚えたのか、難しい言葉など使っている時などは、ビックリする事もあります。

私としては、子ども達

すつでいいからつけていてほしいと思います。そして、子ども達が傷つき、疲れて帰って来たら何も言わず笑顔で「おかえり」と言ってあげられるように自分自身も、子供達以上に成長していかなければならないと思います。

長寿の秘訣

今回ご紹介する霞コトさんは、色白で肌もスベスベの秋田生れの秋田美人です。

東京大空襲にも遭われた事がある等、話題が豊富でお話を伺った2時間が、あっという間に過ぎてしまいました。今でもメガネなしで新聞が読め、針目の糸通しも自分でできると話された霞さんの健康の秘訣をご紹介します。

健康だより

シリーズ³⁶
今月の顔



霞 コトさん (84歳)
(橋 場)

と朝の一礼の後、朝茶を飲むのが日課になっているとすてきな笑顔で話されました。

身も心も一掃され、すがすがしい朝がむかえられますね。みなさんは、どんな朝の始まりですか。

◎ボランティアへの積極的参加

霞さんは、昭和62年に新春パーティーの席上でボランティア活動功労を受賞されています。今でも県道の傍に落ちている空カンや、栗山川の堤防に落ちている空カンを拾いながら老人カー

を使って散歩するのが楽しみのひとつだそうです。老人カーのかごの中には必ずゴミ袋が入っているそうです。

その他にも、旧東陽病院前の頌徳碑周辺の清掃や、ゴミステーション周辺の清

掃もすすんで行い、体を惜しみなく動かされているのが健康の秘訣のようです。

◎魚とお茶が大好き
霞さんは秋田県の米代川が日本海にそそぐ所で生れ育ったという関係もあり、魚が大好きだそうです。

また、お茶も大好きで、1日20〜30杯位は飲むそうです。今まで長寿の秘訣で紹介された方々は、全員と言っていい程、魚とお茶が大好きな方々でした。ここにも健康のポイントがあるようですね。

最後に「自分の健康は自分で守り、子ども達に迷惑をかけず、人に感謝して生きて行く事を忘れないようにしています。」と笑顔で話をまとめてくださいました。

人に苦勞を見せず、いつも笑顔の霞さん、これからも秋田美人の名のごとく、身も心も美しくいつまでもお元気で。

(看護婦 栗田)



◎毎朝のラジオ体操と、東の空に向かったの一礼
毎朝5時に起き軽くラジオ体操をした後、東の空に向かって両手で大きく「心」という字を描き、両手を合ませ一礼するのが一日の始まりだそうです。軽い体操