

# はぐくむ光のびる若芽

205

小川台 飯田 敦子

人生の中で一番大変な仕事は、子供を育てる事ではないのかと、最近つくづく思います。自分が子供の頃には気付かなかった親の優しさ、大変さが、親になってみてようやく分かるようになりました。

長女飛鳥は小学2年生になり、学校生活にもだいぶ慣れてきました。何をすることも慎重で、特に運動は、なかなか第一歩を踏み出す事が出来ません。それでも最近では、「お母さん見て、見て。」と言って娘なりに上達した縄跳びを披露してくれました。「上手になったね。」と言ったら、とても嬉しそうに顔を上げていました。「誉めて育てる」という言葉をよく耳にしますが、正にその通りだと思います。

長男大和は3歳で、この春保育園に入園したばかりです。今、我家の朝

の一大仕事は、この長男を保育園に送り出す事です。

今まではあちやんや私にべったりで、家族から離れて一人で家を出るといふ事はありませんでした。そのせいか朝になると、「保育園に行かない。」と言って、泣いて私達を困らせていま

毎朝迎いのバスに送り出しています。

そんな2人をいつも暖かく見守ってくれているのが主人と両親です。主人は時間があるとよく子供達と遊んでくれます。休みの日にはいろいろな所へ連れて行ってくれます。両親は農業をしていますが、田畑の仕事で疲

## 子育ては家族の心強いサポートがあつてこそ...



れて帰ってきても、子供達が「おしちゃん遊ぼ。」と言つと、嫌な顔一つしないで相手をしてくれます。私にとつても、心強いサポートです。子育てでも、大変だとばかり思つてい

す。「子供が嫌がつてかわいそうだからと救いの手を差し伸べ過ぎてしまつては、いつまでたつても子供は自立出来ない。放す時は放さないで、結局は子供のためにはならない。」という保育園の先生のアドバイスも頂いて、私もその通りだと思ひ、今は心を鬼にして、私の最大の希望です。

## 健康だより

シリーズ<sup>37</sup>  
今月の顔



林 正さん (86歳)  
(小川台)

## 長寿の秘訣

林さんがお元気だということを知り、早速訪問をさせて頂きましたが、お会いすると86歳とは思えない話し振りと背筋の伸びで大変驚きました。そして長寿の秘訣をポイントにまとめ、簡潔明瞭にお話を頂きましたので、このポイントに沿ってご紹介いたします。

いるそうです。

また、ボケ防止のために新聞やテレビで出るクイズを解き、わからないことは辞書で調べるそうです。このように興味のあることを行うことが、頭を使い、

ご本人の言われるボケ防止につながっているのだと思います。

### ◎規則正しい生活

長い戦時中の規律が今も日常生活の中に習慣として生きており、規則正しい生活を好むそうです。

朝は5時に起床し、夜は8時に寝るといふ早寝早起きを長く続けておられます。

### ◎暴飲暴食を避ける

50歳頃から高血圧があり、塩分を控え、薄味にすることを心がけてきたそうです。今は血圧が安定し、月1回の受診を続けています。また、好き嫌いはなく食べ過ぎ

ぎに注意して、3食きちんと食べているそうです。

### ◎適度に体を動かす

集落の仲間と一緒にグラウンドゴルフを月3回半日行い定期的に体を動かされています。

また、病院へ行く時など近い所へは、自転車に乗って行くそうですが、最近では交通事故の心配があるので注意をされているそうです。畑を耕すなど軽い農作業は今でも行っており、80歳になる奥さんと一緒に野菜を植えています。

生活全体を見ると、家に閉じこもるのではなく、外で体を動かす習慣が出来ているのだと思います。

### ◎よくよしない

元々性格的には神経質なところがあるそうですが、これをご自分でも理解して、小さいことにはよくよしないように心がけているそうです。

長年の趣味をこれからも続けて頂きたいと思ひます。今度お会いする時は、文化財や歴史のお話しも聞かせてください。

(保健婦 石毛)

◎毎日の読書と頭の体操  
林さんは16年に渡り、町の文化財審議会委員を務められたご経験があり、今でも古代の歴史に関する本を読むことが大変お好きだそうで、時間のある時はほとんど本を読んで過ごされて