

# はぐくむ光のびる若芽

(206)

篠原 竹内 壯文

子は親に育てられ親は子に育てられ人は世間に育てられ、私も2人の子どもの親となり嬉しさや大変さを感じ、叱る時には自分も反省させられる気にもなります。

長女彩乃は小学6年で今でこそ体格のいい元気な子ですが、産まれた時は健康な赤ちゃんと思っていたところ生死にかかわる病気を抱いていたと解り、生後3ヶ月で大きな手術を受けました。小さい時はお腹の手術跡も気になりましたが、今では女性として人格も出てきたのか、お風呂に一緒に入ることもないので心配する余地もありません。長男智天は小学3年でとにかく遊び好きで学校から帰るとカバンを投げ出すように自転車を出かけたり、友達同士でサッカーやエビカニつりと忙しそうです。2人共母親思いで、体調の悪い時に

は看病したり料理もしたりします。

時には仕事の合い間に遊んであげたりしますが、エビカニつりや蛤とりなどこの土地ならではの遊びを教えています。2人とも学校での成績は良い方ではありませんが、この点は私も大

また、子は社会の鏡ともいいます。現在、物質的に恵まれている子ども達は精神的な豊かさを感

じず犯罪の低年齢化や事件や事故が増える一方で、よく「今の子どもは」と言われますが、この様な社会を作っている大人の責任とも思います。今はあまりにも世の中の流

## 人間として大切なものを忘れないでほしい



れが早くて私もなかついて行けません。時々テレビで中国の山奥の何と

きいことは言えないので「思いやりが大事だよ」と言っています。その点、長女は「通知表私○だもん」と自慢しています。とにかく多くは望みませんが「子は親の背を見て育つ」といいます。親が親としての責任を持つことが大切だと思います。

家族とかの自給自足の生活とかを見ると時の流れがゆっくりでいいなあと思います。今後、子ども達が生きて行く上で人間として大切なものを忘れないように育って行ってほしいと思います。我が子だけではなく…。

# 健康だより

シリーズ<sup>38</sup>  
今月の顔



宇井 金次さん (80歳)  
和子さん (79歳)  
(篠本一區)

## 長寿の秘訣

生え抜きの軍人であり現在もきりりとした姿の金次さんと、草花を慈しむ穏やかな笑顔の和子さん。今年結婚52年目を迎え、2人合わせて159歳という夫婦揃って長寿のお2人に日々の暮らしをお伺いしました。

管理のため、ご夫婦で45歳から人間ドックを欠かさず受けるようにしています。

### ◎骨粗しょう症の予防も留意

8年前から2人でグラウンドゴルフを週2回行い、金次さんは今年3月町の大会で見事優勝しました。また、軍隊時代きたえた基本体操を毎日朝夕30分続けています。和子さんは、草花の手入れや、3つもある台

よいことはすぐ実践し自然と良い生活習慣を自分たちのものにしていくことが秘訣と感じました。

### ◎歯は健康のパロメーター

皆さんは毎日何回歯を磨くでしょうか。なんと金次さんは、毎日6回〜7回磨くそうです。自分の歯を保つことが健康に大きく左右すると歯医者さんにきいてからは、口に物をいれたら食後すぐ磨くことが習慣になっっているそうです。また、2人とも食事は、薄味で、大豆製品をよく摂り好き嫌い無く、食べています。決まった時間に、きちんと食事を取り、食後は歯磨きし

汚れを残さないと言うことが、無理なく徹底されておられ、乱れない生活が健康につながることを身をもって示してくださいました。

◎時間ぴったり毎日の生活  
職業軍人であった金次さんは現在でも軍隊時代の規律ある生活を守り、朝6時起床夜9時就眠、食事入浴も決まった時刻という生活のペースを何十年も崩さず、無遅刻・無欠勤・無早退7年6ヶ月30日の記録を作る等大きく体調を崩したこともありません。また、健康

歳時記など、書くことが好きなお2人に夫婦円満のことつを伺ったところ、「お互いの立場を尊重し、禁句は言わない」という答えが返ってきました。皆さんの暮らしにも参考になることがあ

これからお元気で暮らしてください。  
(保健婦 土屋)