

はぐくむ光のびる若芽

(207)

長塚 吉田 春枝

我が家は、6人家族です。両親と2人の息子、主人と私です。長男俊軌は中学1年。性格はおとなしく、真面目で何か始めると一つの事に夢中になります。二男翔平は小学5年。とにかくひょうきん者で楽道家です。何事にも前向きに行動するタイプです。2人共運動・スポーツが大好きです。小学3年頃から野球を始め、家に居る事が本当に珍しい程です。本人達にしても、健康的でフランスになる事が多いと思うし、ゲームをしている姿を見るよりは、いいかなと思います。

それでも、長男にはつらい時期がありました。同級生の仲間がいなかった事です。無口な方なので、違う学年の子と溶け合つのが大変で、野球は続けたいけど、友達も欲しい、寂しかったのです。主人も私も悩みました。

でも、それ以上に心配したのは両親でした。うちの両親は、何をしても一生懸命です。それを、息子達に真剣にぶつけてくるので、気持ちには十分に伝わる様です。主人は仕事上子供達とすれ違いの生活で、私も働いています。だから私達以

同じ様に考えてくれている様です。いろんな問題を相談しながら解決しています。家庭の中は、明るいことが大事です。子供にとっても良い影響を与えていると思うし、毎日、不安のない生活を送りたいのです。

両親や私たち夫婦の応援に、2人の息子達は本

がんばれ
我が家の息子達

上に身の回りの世話はもちろん子供の様子を見てくれます。

両親には、本当に感謝しています。親との同居が難しくなっている話を耳にしたりますが、私は良かったと思っています。悩み事は隠せない性格もあり、何でも話します。両親の方も

当に良くがんばってくれます。学校行事・野球の大会と休む暇なく動いています。

楽しい事、苦しい事、つらい事を皆んな一緒に分け合いながら、乗り越えていけるそんな家族でありたいです。

長寿の秘訣

今月は、ひまわりの花のように元気をくれるすばらしい笑顔の松下さんをご紹介します。松下さんは、「頭が元気は体が元気！」をモットーに84歳になる今まで医者にもかからず、健診でも異常なしという「元気で長生き」の象徴のような方です。

シリーズ③
今月の顔松下 幸子さん(84歳)
(小田部)

健康だより

ています。この器用さは若い頃からの積み重ねと、日頃から自分で手先を使うように鶴を折ったりシールを貼ったりと工夫されているからでしょう。もちろん眼鏡なしで新聞の字まで読めちゃうほどの視力もお持ちです。

使わず、毎日歩いて買い物に出かけました。そして今でも小田部にある母親のお墓参りや横芝のスーパーマでの買い物も歩いて行くそうです。

小学校から裸足でよく歩いたのが、今の丈夫な足腰を作っているのでしょう。

また、好き嫌いのない、野菜中心の食生活、食事を美味しく楽しく食べること健康な体作りになっているのでしよう。

◎丈夫な足腰は幼少期からの積み重ね

松下さんは小田部で生まれ、南条小学校に通いました。毎日裸足で小学校の坂道を上り、教科書は八日市場か横芝まで歩いて買に行ったそうです。若い頃は東京・横浜で生活をしていましたが、その頃は毎日自転車で行き、光町に戻ってからは、自転車も

◎たくさん趣味と徹底主義

松下さんはたくさん趣味をお持ちで、華道・洋裁・和裁は趣味の範囲にとどまらず免許をもらうまでの熱中ぶりです。

今でも手先の器用さを生かし、5円玉とひもを使い、亀や扇などたくさん作品を作り、友人や親戚にあげ

眼がいいこともあってか、小学校時代から読書が大好きで、頭を使うことで体も元気になるとのことでした。また、現在は寿大学の学生として在籍しており、なんと10枚の卒業証書を持ち、今年で11年目になります。是非これからも続けてください。

◎人に優しくいつも笑顔で

松下さんの長寿の秘訣はなんととってもその笑顔にあるのではないかと思えます。いつも笑顔で人のためを思い、困っている人がいればすぐに手を差し出す。その優しさは、旦那さんや娘さん、周りの人達に教わったとおっしゃっていました。幸子さんの笑顔が優しい人をひきつけてくれたのでしよう。

いつまでも元気で優しいおばあちゃんいてくださいます。(保健婦 伊知地)