

はぐくむ光のびる若芽

(209)

篠本区 花澤真由美

核家族が増えている現代ですが、我が家は9人家族です。両親と祖母、3人の娘、妹、主人と私です。84歳から0歳と幅が広い家庭です。よく人から「人が多いと賑やかでいいね」と言われます。

長女は小学4年で性格はおとなしく責任感が強く何事にも一生懸命取り組み最後までやりとげる努力型です。二女は小学2年ではつきりとした性格で思いやりもありとてもよく気がつきます。三女は7ヶ月でまだよくわかりませんが、お姉ちゃん達から可愛がられお姉ちゃん達のこと大好きです。

長女は4年生になってから、学校行事に参加しとても忙しく、朝はミニバス、帰日も陸上やミニバスの練習と、朝も帰日も二女とは別々というところもあり、二女は少し寂しかったようですが、休

日は2人でとても良く遊び三女の面倒もみてくれます。

私達夫婦は共働きですので、両親や祖母に助けられることがたいへん多く感謝しています。産みの親、育ての親という言葉がありですが、正しくそのとおり当てはまるころが多いです。

子育てに大きな家族の協力



特に祖母には料理の手伝いや、畑に行き野菜を採ったり、道に落ちていた空き缶を拾ったりといろいろなことを一緒にし、正しいことを教えることも多いです。

私は今、三女の育児休暇中ですので、子供達が毎日

元気に登校し、今日の「たがいま」はどんな「たがいま」かなと、帰ってくるのを待つ生活をしていきます。とてもよいことがあったのかな、何かあったのかなと、この一言から感じることができのんびり休める中からできるのかもしれない。

子供達は、帰ると必ず誰か家にいるので安心するようです。

子供を取り巻く環境はより複雑化し、誘惑の多い社会ですが、これから家族の協力を得て子育てをし、子供達が自信をもって自立していける力を階段を登るようにつけさせたいと思っています。

長寿の秘訣

今回ご紹介する林さんは、60歳の時運転免許証を取得された経歴の持ち主で、現在も毎日通院中の奥さんの、送り迎えをされている元気で思いやりのあるとても笑顔のすてきな方です。「健康の秘訣は？」と伺ったところ「別にこれといってないよ。」と言う返事でしたが、よくよく聞いてみるとつぎつぎに健康の秘訣がでてきましたので、みなさんにご紹介します。

健康だより

シリーズ④
今月の顔林 亮さん(82歳)
(入)

も毎日行っていたという風呂場での乾布摩擦と体操を、林さんも引継ぎ、毎日風呂に入る前と後に脱衣場で行っているそうです。血液の流れも良くなり一日の疲れも取れ、すっきりとした気持ちで眠れそうですね。皆さんもいかがですか。

◎好き嫌い無く何でも食べること

林さんは、毎朝納豆にねぎやしらす干し等を入れて食べ、10時のお茶の時間には毎日コップ一杯の牛乳を飲み、夜はコップ半分のお酒を飲むそうです。「好き嫌い無くなんでもおいしく食べられます。」と話される顔が、長年身に付いた健康法だと思いました。自然に身についた食生活習慣の大切さがよくわかりました。

◎無理しないで、できることはやる

林さんのお宅は、庭がとても広く、庭木やきれいに咲いた草花でいっぱいでした。「無理しないで、できることはやるようにしている。」と話される林さんは、庭木や草花の手入れから掃除まで全部自分でなさいます。体をまめに動かすことも健康の秘訣の一つです。林さんの1日の始まりは、お仏壇・神棚・荒神様に、ご飯とお茶とお水をあげる事から始まるそうです。家族思いの林さんは、「人の世話にならず、くよくよせず、生後7ヶ月の曾孫さんを囲んで、家族みんなで楽しく暮らすことが一番の健康法だ。」と話されました。本当にそのとおりだと思います。これからかわいいう曾孫さんと一緒にいつまでもお元気でいてください。

(看護婦 栗田)



◎父親から引き継がれた健康の秘訣(風呂場での乾布摩擦と体操)

98歳で亡くなられた父親