

# はぐくむ光のびる若芽

(211)

桑 郷 齋藤実千代

平成7年に長男が生まれ、長女、二女と恵まれ座敷の花がにぎやかに咲きました。

長男が幼稚園に入園してからは、親としての悩みも子供の病気の事より、幼稚園で友達ができるか、集団生活に慣れるか、幼稚園に行きたくないと訴えてきた時、どうしたら幼稚園へ行く気になるかなどに変わってきました。よく幼稚園行きたくない病になり、やっと園のバスに乗せていました。しかし、何かイベントがあると張り切っていくのが頼もしくも見えました。幼稚園での友達とのかわりあいにより友達に対しても思いやりが生まれ、自分の要求がすべて妹達に受け入れられない時には、我慢する事も少しだけ判ってきた様です。小学校に入学してからは、朝早くに起きて1時間位かけ歩いて行く様になり、

学年一のチビだけと体つきは遅しくなってきました。

子供たちが仲良く遊んでいるかとおもうと、ちょっとした事で、すぐケンカが始まります。親はどうしたら丸く収まるかと頭を悩ませます。舵取りを誤るとそこから子供たちの鋭い反撃

## 挨拶と言葉遣いがきちんとできるように…



いとこのお姉さん(後列)と一緒に

いるのでしよう。そんな時おじいちゃんが、子供たちに助け船を出してくれます。子供たちにとっておじいちゃんは、厳しい人であり、自分たちの要求を最大限聞いてくれる人です。ですからあまりおじいちゃんには逆らう事は出来ませんし、おじいちゃんとの約束は守らないといけません。

がやって来るか、あるいは大泣きの合唱が待っているからです。子供達をなだめるのはとても大変。時には親の怒りが爆発してお父さんが子供の時、おしおき部屋として入れられた米蔵へ入れられそうになったりします。冷静に対処しているつもりでもやはり興奮して

意を受けます。やはり年上の人に対しての心遣いやちょっとした上下関係は判るようにしておきたいからです。これからは他人とのかわりが多くなってくるので、人の心の機微が判るようになってほしいと思います。

# 健康だより

シリーズ④③  
今月の顔



椎名 重喜さん (87歳)  
(木 戸)

## 長寿の秘訣

今回ご紹介する椎名さんは、背筋がピンとして大変お元気です。79歳になる妻の静子さんと2人で、優しい笑顔で話をしてくれました。「今まで紹介された人のような長寿の秘訣は特になく、寿命なのでは？」とおっしゃっていましたが、いろいろな秘訣がありましたので、ご紹介します。

### ◎現役ドライバー

52歳で車の運転免許をとって、今も現役のドライバーです。奥さんを乗せて買い物に行ったり、病院に行くにも、自分で運転をしています。また、椎名さんは戦争で左目を負傷され、左目が見えません。そのため、事故には人一倍気をつけています。

傷痍軍人の役員も長く続けられ、海軍支部の役員になった時には、仲間を乗せて、海軍地域など色々な場所に出かけ、道もよく覚えたと話されていました。

また、この他にも老人クラブや身体障害者福祉会などの役を務められ、人との交流を図り、社会参加をされていることが、生きがいにつながっていると思います。

◎背筋を伸ばす  
椎名さんは背筋がまっすぐ伸びて、とても87歳には見えません。身近で腰が曲がり苦しそうな方の様子を見てきたので、70代から常に意識をして、背筋を伸ばすようにしてきたそうです。やはり背筋が伸びていると若く感じられますね。

◎物を作る楽しみ  
家にある廃材を使い、棚や荷車を作るなど、物を作ることがとても好きだそうです。

組立てを考えながら物を作ることは、頭の刺激にもなり、呆け予防につながっているのではないかと思います。

### ◎体の変化にすぐ対応

町の基本健診で心臓病などを指摘され、その後、毎月受診をされています。気になることは主治医にいろいろと相談したり、体調がすぐれないときは、すぐに受診をするそうです。また、姪に看護婦さんがいるので、いろいろと教えてもらっています。

最近では疲れやすくなり、食べ物もそれほど入らなくなってきたと話されていますが、「まだまだ一家の主として元気でいなければ」という生きる張り合いが十分に伝わってきました。

これからも、奥さんと2人仲良く、元気でいてください。(保健婦 大竹)

