

## はぐくむ光 のびる若芽

212

白磯 平山みどり  
「早く起きなさい！  
いつまで寝てゐるのーっ！」  
毎朝恒例(?)の私のどなり  
声とともに、あわただし  
い1日の始まりです。

いふると成長してきました。少し前までは、自分の要求が通らないと、泣きわめくことしか表現できなかつたの。この頃は、自分の知つていることばを精一杯使って、訴えできます。先日、保育園の遠足で、「ティーズー」ラッシュで止つに持つ去年ま

のは、いつも何が娘達に  
とつてベストなのがを見  
極めてくれる主人と、赤  
ちゃんの頃からお風呂当  
番で、いつも海に散歩に  
連れて行ってくれるおじ  
いちゃんと、寒い時には  
上着を一枚着せ、暑い時  
には汗ばんだ服を着替え  
させてくれるおばあちゃん  
のおかげは、わちわん

いつも感謝の気持ちを  
忘れずにいてほしい



去年の春、小学校に入学したばかりの頃は、本当にこの子は、毎朝ちゃんと起きて、歩いて学校まで行けるのだろかとかなり心配していました。でも、子供ってすごいです。背が伸び、体重が増え、靴や洋服のサイズが大きくなるのと同じように、ちゃんと精神面も成長しているのです。

いつも感謝  
忘れずに

そして私も  
支えられて  
いるのです。  
これから  
先、どんな  
風に成長していくのか、  
楽しみでもあり不安でも  
あります。未熟な母からひと  
つ言わせて頂ければ、い  
つも感謝の気持ちだけは  
忘れずにいてください。  
誰かにひとつ親切なことを  
してもらったり、自分も何  
かしらの形で、他の誰かに  
親切にしてあげることがで  
きる人になつてほしいです。

## 長寿の秘訣

秋晴れの中、ゲートボール場で仲間と元気に玉を打つとしさんは、今年88歳。米寿をむかえ、曾孫さんに囲まれながら、菊づくりなどますます元気な毎日を過ごすとしさんに、長寿の秘訣を伺いました。

つだと思いました

めて堆肥から土を肥やし、毎年新しく菊を育て、近所や知人に配っています。もう、夏菊は移植したそうで、菊の世話を次から次へと忙しそうです。

## ○日記は毎日の記録

○物事には腹を立てない  
毎日を健康で暮らすことは、まず、物事を良い方に解釈し、よく考えず呑気に暮らすことが第一ということでした。若いうち農家で人を使っていた経験があつたそうですが、人間同士お互いが気持ちよくつきあえるようにといつも心がけている事が、仲間や家族

## ◎きめた量だけ食べる習慣

曾孫2人に聞まれ、家族  
7人の中で自分なりに役割  
をもちながら「毎日けこ  
うやることがあつて忙しい  
よ。」と明るく話すとしさ  
ん。心と体のバランスの良  
さが、米寿の今を物語つて  
いるように感じました。ゲー  
トボールの腕にますます磨  
きをかけてください。

健康だより

シリーズ④  
今月の顔



土屋 としさん (88歳)  
(宝 米)

べるご飯の量がほぼわかるほど、きめた量を食べ、腹八分目を長年ずっと守り、間食したらご飯の量は減らすなど自分で調整しています。