

はぐくむ光のびる若芽

(213)

尾垂六区 仲村 美恵

私たち家族が、主人の実家のある光町へ越してきたのは、平成8年長男貴宏が小学3年生になった春でした。転校先でうまくなじめるか大変心配しましたが、「今度の学校でも又貴ちゃんって呼ばれちゃった」と元気に帰って来たのが、昨日のことの様に思い出されます。長女麻里奈はその年の冬誕生しました。

主人の両親とは隣接して居住しているのですが、スラブの冷めない距離です。2人共80歳を越す高齢ですが、大変元気で四季折々の花や野菜を育てています。

長男は現在中学2年生、思春期まったただ中で家ではちよつと無口でクールだけれど自分の思ったことはやり抜く強い意志は持っています。小学4年生から野球を始め、それ以来、週末もほとんど休まず練習に励んでいます。

2人の夢が叶うよう
家族みんなで応援

年の離れた長女は保育園の年中組、ちやめつ気たつぷりでマイペース、おしゃべり大好きな年頃のため長男にとっては少々にぎやか過ぎる存在の様です。

子供達にはそれぞれ夢があり、夢に向かって頑張っており、夢に向って頑張っている。考え出した方法は、保育園まで歩いて足を鍛えること。自宅から約1キロの道程を歩きます。□シア犬の「ベリー」も一緒に歩かせて楽しい通園です。自分の決めたことにはとことん頑張る子供達。2人の夢が叶う様、家族全員で応援していきたい

と思つてい
ます。
最近
は殺
伐とし
た二
ユース
が多
発して
います
。その
大半は
親子
の会話
もな
く家族
の絆が
薄い家
庭に原
因があ
るのでは
ないか
と思つて
います
。です
から毎
日親子
の会話を
たや
さない
ことが
大切だ
と思つ
ていま
す。こ
れから
の子
供達に
は、他
人の流
す涙の
味のわ
かる、
思いや
りある
大人に
なつて
欲しい
と願つ
てやみ
ませぬ

います。長男は野球部で県大会へ出場すること。残念ながら秋の新人戦では準決勝で負けてしまいました。次のチャンスへ向かって日々努力して欲しいと思います。長女は運動会で一等賞を取ること。そのために長女が

長寿の秘訣

福寿会に参加し、皆さんと楽しくおしゃべりをしてとてもしっかりしているという齋藤さんに長寿の秘訣を伺いました。午後の日差しが座敷の奥まで入る暖かな日、齋藤さんは腰も曲がらず、しっかりした足取りで出向かえてくれました。

シリーズ④
今月の顔齋藤 綾子さん(83歳)
(傍示戸)

健康だより

そのおらかさが心にゆとりを持たせているのでしょうか。

◎食事は規則正しく

三食は規則正しく、腹八分、肉より魚が好きで、どうしても野菜が多い食事になってしまおうです。煮物を作るにも1回分というわけにはいかず2、3回分作るので食卓の品数は多く、また、体に良いという物は何でも食べるようにしているそうです。買い物も買い置きはやめて、運動にと、まめに歩いて行くそうです。野菜が多く、品数の多いのが食事のバランスの上で良いのだと思われま

◎仕事の思い出

古墳掘に働いている頃には古い物に興味があり、自分で掘っている所から出土した時にはうれしくなり、先生から説明や話を聞くのがとても楽しかった、と目を輝かせて話をして齋藤さんを見ると、発掘している姿が思い浮かぶようでした。

齋藤さん、これからも元気で仕事に頑張りがら体を大切にしていただきたいと思ひました。

(栄養士 藤崎)

◎逆境にもめげず、自分のことは自分で

齋藤さんは福岡生まれでお母さんは4歳前にお父さんも8歳の時に亡くなり、おばさんに育てられたそうです。お母さんの顔は覚えていないそうです。大きくなってからは、東京へ出て見習いをしながら独力で

◎予定は立てずに、むりせずできるだけ

朝6時から6時半には起き、暖かくなった頃に畑に出たり、家のまわりを掃除したり、家の中にいるより外にいる方が多いそうです。今日は何をしようと計画はしないことにし、出来る範囲で物事をすることにしています。