

はぐくむ光のびる若芽

214

新井 日敷 晴美

私達が光町に越してきたのは、息子尚弥が3歳のときです。尚弥が生まれたのは君津市で、辺り一面工業地帯のため、空気が悪く子供が生活するにはひどい環境でした。尚弥は生まれた時から体が弱く、病院に通うのが毎日の日課になっていました。8ヶ月の頃に、細気管支炎にかかり入院をしたのが始まりで、それから喘息などいろいろな病気がかかってしまいま



てきて風邪もひかなくなりしました。
現在、尚弥は小学校1年生で毎日元気に登校しています。学校への道のりは小学1年生の足では大変な距離で、入学当初は帰ってくるといつも「つかれた」と言っていたのですが今では帰ってきたら「友達と遊んでくる」と言っていて出かけてしま

環境のよいこの町でたくさん愛情をそそぐ…

それは、大工さんになつて私達に家を建ててくれるという夢です。尚弥には将来の夢があります。

した。その病気の原因として、環境が悪いと考え空気の良い私の実家、光町に越す事にしたのです。君津にいた頃は食が細くあまり食べない子だったのですが、光町に越してきてからは好き嫌いは多少ありますがすごく食べる様になりました、喘息も少しづつおさま

う程丈夫になりました。そんな尚弥が今一番楽しみにしている事は、出産のため里帰りしている私の姉の子供光汰の面倒を見る事です。私達が夕飯の支度などで忙しい時は、進んで面倒を見てくれます。まるで本当の弟の様に可愛がっているようです。

す。人にやさしく、素直な子に育ってくれた事をうれしく思います。

現在の世の中では少年犯罪が多発していますが、その原因として家族の愛情が足りないのも原因の一つと考えられます。犯罪をなくすためには、家族一人ひとりがたくさん愛情を注いであげよう努力していきたいと思

健康だより

シリーズ⁴⁶
今月の顔



椎名ナツエさん (80歳)
(辻)

長寿の秘訣

栄養改善推進協議会（現在食生活改善協議会）発足以来推進員として活躍され、現在もお元気に活躍されているいつも元気な椎名さんをご紹介いたします。

たことに悔いはない。』と言ったような気迫さえ感じられました。また、「栄養改善の役員になり、人となりのつながりが大きく広がり、仲間が出来、仲間がいることは生きがいや集まる楽しみを与えてくれるし、大事なことです。と素敵な笑顔で話されました。本当にそのとおりでと思いました。

◎人とのふれあいを大切に

栄養改善推進協議会が発足される前の昭和39年頃は調理講習会を開くにも調理台もなく、バケツで水を汲んできたり、自宅からナベ・フライパン等持ち寄って調理実習をしていたそうです。栄養改善に取り組まれていた時の話をされている椎名さんの顔は生き生きとして『自分で今までやって来

◎趣味をいかしたボランティア活動

椎名さんは、驚くほど手先が器用な方で手芸が大好きです。部屋にはタオル一枚で作ったかわい子犬やひよ子がいっぱい飾ってありました。この趣味を生かし毎月光楽園老人ホームで誕生日を迎えられる方に一個ずつプレゼントされてい

ます。それも10年間も続けているそうです。「呆け防止のためですよ。」と、笑って話されましたがなかなか出来ることではないと思われました。もらった方の喜ばれている顔が目に見えるようでした。

◎栄養・休養・運動に心がける

椎名さんは、週に3〜4回はゲートボールをしています。また、自転車は1日6km位は乗り、毎日7千歩は歩くそうです。「体をよく動かし、栄養をたっぷり取り、たっぷり休養する。これが健康の秘訣ですよ。」と自信に満ちた顔で話されました。

人と人とのふれあいを大切にし、『栄養・休養・運動』をごく自然に実行され心身共に健康を維持されていた椎名さんでした。栄養・休養・運動がなによりも大切な事がよくわかりました。初詣で、家族みんなが健康で過ごせますようにとお願いされた方も多いと思いますが、自分の健康は、自分でつくることもお忘れなく。

(看護婦 栗田)