

はぐくむ光のびる若芽

(215)

小川台 鈴木 春江

6時10分「起きなさい／＼」の怒鳴り声で1日が始まり、朝食をとり7時過ぎには学校へ送り出す。それから自分の会社へ行く支度と、6年間続いていきます。

私たち夫婦は共働きのので、子供たちが3歳の時から保育園に預けていました。私の帰りも7時頃になります。

お互いに認めあい
共に成長

あります。

私の母が毎日してくれているのでとても感謝しています。食べる時間はまちまちで、母は早く食べてしまいましたが、子供たちには私が帰るまで待たせ、3人で食べます。主人も帰宅時間が遅く、9時頃になつてしまつので一緒に夕食をとることはなかなかありません。

長男健太は、小さい時から思いもよらない行動をして怪我が絶えません。

でしたが、今春小学校卒業中学入学を控えています。

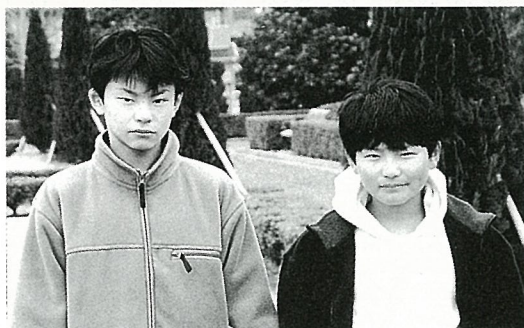
芯が強く、周りに流されない強い意志を持っています。が、相手の気持ちも考えられ自分の事は二の次で、何事にも前向きです。先日もちよつと心配事があつたのですが、健太の一言で「ああ、そっか」と考え方を変えました。

私の方が教えられる事や反省させられる事も

二男恵介は、4月から小学6年生です。小さい頃からあまり手がかからず真面目すぎて心配でした。健太はあまり学校のことは話しません。

恵介は夕食時一人で、すーっと今日の出来事を話しています。返事をしないと「ねえねえ聞いている」とつる

さい程ですが、学校での生活がよく分かり安心です。長男が中学校へ行くよつ



になったら6年続いている生活習慣にも多少変化があるでしょうが、今のまま素直な心、思いやりと責任感の持てる人でいて欲しいと思っています。昨今の中学生犯罪ニュースを聞いていたら、正しい判断ができず、周りに

流されやってしまったと言っていました。正しい判断力と実行力を持つて欲しい。また身長は追い越されていませんが、体も心の成長も時間の問題でしょう。お互いに認め合い、共に成長できたらしいと思います。

長寿の秘訣

高血圧症があるなど、体はあまり丈夫ではないとおっしゃっていましたが、森さんの生活は、80歳とは思えないほど意欲的で活動的です。体と心の健康を維持するための森さんの生活をご紹介します。

健康だより

シリーズ④⑦
今月の顔森 富美子さん (80歳)
(橋 場)

また、1日30分位の歩行も続けています。体の健康を維持するにはどれも大切な要素です。

◎心の健康

出来るだけ心を平穏にして、プラス志向でストレスをためないようにすることが、心の健康につながるというそうです。例えば、外に出て人と会話すること、草花や鳥などの自然に話しかけることがストレス解消法の一つになっています。

◎頭に刺激を!

森さんは大変筆まめな方で、日記は15年続けています。また、友人への手紙も良く書き、切手は相手に合わせて選んで貼るそうです。また、新聞や県民だよりなどにあるクイズやパズルも挑戦し、わからないことは調べます。毎日、新聞を

読んだり、読書をするのも続けています。とても楽しく頭を使っておられ、継続につながっているのだと思います。

◎人との交流を楽しむ

寿大学15年、書道クラブ10年、マロニエ読書会5年とほとんど休まずに参加しています。また、宝米の方々に仲間に入れてもらいグラウンドゴルフもやっているそうです。

仲間と交流し、情報交換をすることがとても楽しく、また自分よりも若い方々が多いので、元気を頂き気持ちも若返り、感謝しているそうです。

◎情報のアンテナは高く

楽しみのアンテナを高くして、絵などの展覧会やコンサート、映画、文学講演などいろいろな所に出かけています。世の中で評判の良いものは、特にジャンルに関係なくチャレンジ精神で見に行くそうです。

森さんは、とても凛とした方で、私の人生のお手本にしたいと感じました。これからいろいろと教えてください。

(保健婦 大竹)