

はぐくむ光のびる若芽

(216)

谷中 越川美智子

「お母さん、今日の夕飯何？」仕事から帰ってあわただしく食事の支度をしている私にまず長女の純夏が尋ねます。すると長男の修平が「お母さん、お腹すいたおにぎり作って！」。そこへ二女の佳奈は「お母さん、本読んで！」入れ替わり立ち替わり子供たちが台所に入ってきます。それに対して「宿題は、終わったの？お風呂は洗ったの？」と私からの質問・指示が

とぶという夕方の一時が過ぎていきます。純夏は、マンガを書くことが好きで時間があるとフーッと好きな絵を描いていきます。私が見ようとすると隠してしまいますが、時折目にする絵は伸びやかで楽しく描けてます。修平は、ひょうきん者で、ゲームが大好き。新しいゲームを送ることもな

り、新しい生活に胸膨らませています。この春、二女が入学し長女6年生、長男4年生と進級し3人が小学校生活を送ることに

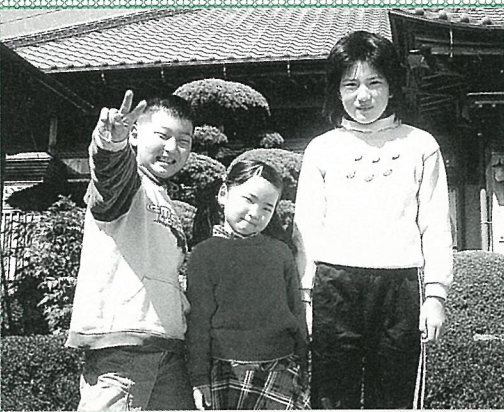
どんな時も生きてゆく力を持つてほしい

これから中学

ムソフトを買った翌日から朝5時に起き夢中でやる、勉強もその勢いがあるといいなっています。

末っ子の佳奈は、甘えん坊だけど、上2人の行動を見ているので、よく気がつき何かと忙しくしている私のそばに来て「何か手伝つことあるの？」と優しい声をかけてくれます。

高校とむずかしい時期がやってきますが、どんな時も生きてゆく力を持つてほしいと思っています。その力を身に着けるために親として出来ることは何かを考えて私達自身も成長しなければいけないと思います。



長寿の秘訣

シリーズ④⑧
今月の顔



恒雄さん(83歳) 恒つさん(80歳)
篠本一區

夫婦そろって健康づくり 毎日の運動が長寿の秘訣

結婚58周年、共に80歳を越えたお二人は、長年商店をやっていて、明るく接待上手。3世代同居で、健康な毎日を送るお二人に長寿の秘訣を伺いました。

動と食事、血糖値も安定しコントロールが出来ています。

◎8020達成。自分の歯で良くかめる

80歳で20本以上自分の歯がある恒雄さんは、朝晩は特によく歯を磨きます。歯のみでなく歯ぐきから丹念に行うため、自分の歯がしっかりしていて、食事もよく噛めおいしく食べられます。

◎3世代6大家族が一緒に3世代同居も次第に少なくなる中、「お嫁さんがきれいなんですよ」と話すお二人は、家族の食事作りを手伝い、恒雄さんは庭の手入れをこまめに行うなど家事を担っています。

ご夫婦ともに20年以上日記をつけ、人の集まりに出るのも好きだと話すお二人は、本当に生きがいのある生活を送っていると思います。それは、運動で積み重ねた足腰の丈夫さが、心身の健康、人づきあいにもつながって、家族や地域の中でも役割を持ち、幸せな生き方につながっていると思います。いつまでも元気なでいてください。

(保健師 土屋)

◎歩くことが日課
恒雄さんは、60歳から23年間、朝は50分、午後は40分毎日2回の運動を欠かしたことがなく、雨の日も雨具を着て歩きます。農道を抜けスポーツ公園を通り、新鮮な空気を吸いながら約5キロメートルを早足で歩きます。妻のおつさんは、神経痛を患ってから運動の

◎町の健診で糖尿病に注意
恒雄さんは8年前、町の基本健康診査で血糖値が高く糖尿病を指摘されたから間食を避け、野菜を多くするなど食事にも注意しています。内服を続けながら運