

## はぐくむ光のびる若芽

①7

日々成長するわが子と  
共に過ごす時間を大切にしたい

長塚 小川 恵子

この4月より学校の週5日制がスタートしました。休日が増えてしまいました。私もちょうど4月より仕事に復帰いたしました。

母親がいつも家にいると思っていた2人の子供を紹介します。

小学5年生の長女は、少し負けずぎらいなところが、鉄棒の後ろ回りができるほど、おなかにあさができるほど、何度も練習していました。失敗すると、おもいっきり棒にあたるのを見ていたので、「出来たよ。」の声に、思わず胸が熱くなりました。

姉とは反対に、少し甘えん坊の小学2年生の長男は、学校から約30分かけて帰ってくるので、「ただいま。」の次は、「喉かわいた。」です。類

を赤くし、汗をかいた顔を見ると、「今日も元気に過ごすごうができたんだな。」と安心します。

土日がメインの仕事柄、どつしても子供達とは休日が合わず、「さみしい思いをさせてしまっているのではないかと少し複雑な思いではじめました。そんな私の思いをよそに、わずかですが、子供達に変化が現れました。姉は、弟の上ばかりを洗ってくれたり、学校の支度にも、目を通してくれます。こんな事は、共働き家族では、あたりまえと言われそうですが、今回の原稿依頼で、改めて「井」という言葉を辞典で調べたら、

そのまま(ほつっておけば)大きくなったり発展したりするという意味があるそうです。子供達も少しは成長したみたいですね。

のびゆく若芽とは、親がいなくても子は育つという意味にもとれます。しかし若芽の成長を促すためには、若芽を照らす光が大事だと思います。仕事と家庭を両立するために、子供達と過ごす時間が減ってしまいましたが、一緒に過ごす時間を大切に、家が心安らぐ場所となるよう努力していきたいと思えます。



## 長寿の秘訣

今回ご紹介する椎名庄一さんは、「96歳という高齢にもかかわらず、自転車に乗って、横芝方面などに、出かけている元気な方」という情報を聞き、取材させていただきました。

少し耳は遠いのですが、腰も曲がらず、本当に96歳なのかと疑ってしまうほど、お元気な方です。そんな庄一さんの長寿の秘訣をご紹介します。

## 健康だより

シリーズ④9  
今月の顔椎名 庄一さん (96歳)  
(木 戸)

るそうです。  
◎日頃の楽しみ  
毎日欠かさず、新聞を端から端までよく読みます。また、映画やテレビが好きで、特に野球中継をよく見えています。

◎昔とったきねづか  
税の申告書の基礎資料を作るのは庄一さんで、現在でも、そろばんを使って計算するそうです。

昔、食糧事務所の米検査員を務めた経歴があり、それを今でも生かしており、大変頼もしく思いました。

◎医者いらず  
大病は、腸などの手術を計3回経験しましたが、3回目の手術は86歳で、今から10年前になります。それからは、風邪などもひかず、健康だそうです。

特別なことはしていないということですが、庄一さんの穏やかなお顔にも現れているように、自分に合った、無理のない生活リズムが、長寿の秘訣ではないかと思えました。

◎規則正しい食生活  
朝は5時半に起床し、6時過ぎに朝食を食べます。1日3食をしっかりと食べ、家の人たちと同じ位の量のご飯を毎食1杯と、野菜がたっぷりの具たくさん

また、日頃は広い庭の草取りや植木の手入れを庄一さんが行っており、とてもきれいになっていました。その他、身の回りのこともなるべく自分で行って

(栄養士 伊藤)