

はぐくむ光のびる若芽

(218)

橋場 若梅 富米

毎週、火曜日・金曜日は長男(16歳)・長女(12歳)・二女(8歳)の空手の稽古日です。経験年数は順に5年・7年・1年で、嫌がらずに続けています。私の影響でしょうが、よく続いているなと思います。心の優しい子どもに育てばと思い始めた習い事ですが、普段の生活では体験できない多くの事を学んでいるようです。特に、この空手は健康者だけではなく、ハンディキャップを持った人でもでき、心を育てる事を第一として取り組んでいます。本部がニューヨークにあり、私も指導者として7日間、全員のクラスを体験してまいりました。実際に同じ条件で稽古しなければ、相手の立場になって指導できないためです。子どもたちには、「強さばかり求めるのではなく、心」を育てなければい

空手を通して「心」の成長
～人間形成へ

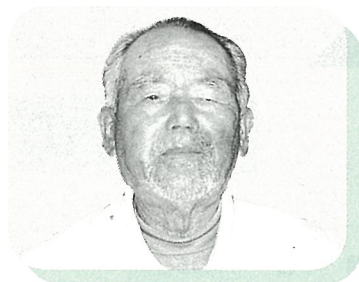
けない」と、例え話を交えて日頃言っておりますが、子どもたちは、そのような事を言われても分かっているのかどうか、普段の生活では、ただ、ただ元気いっぱいに育っております。7年前、今は亡き母が寝たきりの状態であったとき、家
健康者の私たちは、好きな時に食事ができるが、体の不自由な人はそれができないのに「今が楽しければ一度くらいはいい食事はない」という自分本位な考えに納得できません。母は簡単な事を子どもたちにしてもうっても「ありがと」と言ってくれ、もちろん当たりまえの事をしている私達にも言ってくれました。この感謝の気持ちの大切さを私達家族に教えてくれました。毎日、母の介護が生活の一部となり、家族の絆の大切さも、身を以て教えてくれた亡き母には、今でも感謝しています。今は空手を通して健康者で稽古ができる事「感謝の心」と、障害者の方が困っている時に、そっと手を貸してあげられる「やさしい心」を培ってほしいと願っています。ただ、この毎日の役割をできなかったときは遠慮せず本気で叱りました。思っています。

長寿の秘訣

今月は老人クラブで東陽地区代表を務める笑顔の素敵な、今関さんをご紹介します。

シリーズ⑤⑥

今月の顔

今関 章さん(87歳)
(古 屋)

す)知人に教わって以来25年続けています。アロエは胃腸病や風邪に効果があるそうです。

◎減塩で血圧低下

今関さんは若い頃から体が丈夫でほとんど病院にもかかったことがありません。

数年前に老人クラブの健康相談で血圧が高く、減塩をすすめられました。それから、日々の食事を減塩に努め、今では160あった

血圧を140代まで下げたそうです。薬に頼らず、食事の工夫で見事改善されました。これには老人クラブの料理教室が役立っているようです。また、今関さんは体を動かすように努めており、週2回はグラウンドゴルフ、外出する予定のないときは、畑仕事に精を出します。「体を楽させず、

働けるときに精一杯働き、今は病気になるように、寝たきりにならないように、疲れない程度に体を動かす。その程度も日々の体調によって自分で調節する。」これが腰も曲がらず、元気に過ごせるポイントでしょう。

◎ボケないコツはスケジューリングと責任をもつこと
老人クラブの副会長をしていることもあり、予定の多い今関さんは、家のカレンダーと自分の手帳に予定を書き込み、日々の予定をチェックするそうです。そして、トイレなどにもカレンダーをおき、日にちと曜日をいつも気にしています。予定をしっかり把握し、責任を果たすことで、日々の生活にも張りを持つことができ、ボケ予防になっているそうです。

◎笑いあふれる生活を

今関さんは人前で話をする機会が多いそうですが、そんなとき心がけているのは笑いを含んだ話になるようにすることだそうです。人に笑いを、そして自分も笑顔で、やはりいつも笑顔でいることが、長寿の秘訣ですね。

(保健師 山下)

◎早寝早起き・手作り料理
今関さんは毎日夜9時には寝て、朝5時前に起きます。そして、3食自分でご飯を作り、添加物を使わない手作り料理を召し上がっています。なんと息子さんのお弁当まで作ります。そうそう、忘れてはならないのは、毎朝顔を洗ったあとに飲むアロエです。(生のアロエを梅酒に使う焼酎に漬けておき、その汁スプーン2杯を水で割りま