

## はぐくむ光のびる若芽

(219)

二又 川島 艶子

朝6時過ぎ、あわたたしい一日の始まりです。階段をどこか降りて来るのは長女の惇子中学一年生です。学校では自分から話しをする方ではないようですが、家では、学校での出来事や部活動の事など、楽しそうにいろいろな話をしてくれ

ば手ぬきたらけの子育てだと私自身思っています。なぜならば、決め付けだけの子育てはしたくないからです。ある本にこんな事が書いてありました。「現代の母親の七くせ」です。

一、わが子だけよければと思つてくせ(学歴、知育の偏重、自己

の周辺しか見えない親)

二、世間を気にするくせ

(他人との比較)

三、長続きしないくせ

四、早く早くと急がせるくせ

五、背伸びさせるくせ

六、結果だけを気にするくせ(テキスト通りでないと思ひ親)

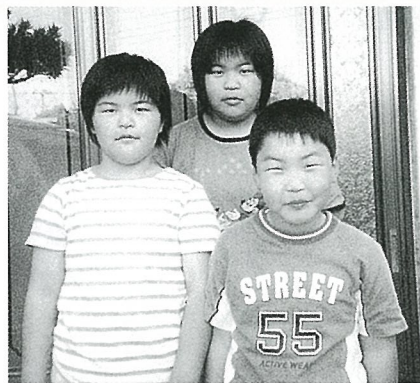
七、口先だけで実行しないくせ、という七くせです。

「自分はどうか?」こんな親にはー」と、思つ

た我が家の子育てと云え

ました。

### 大切な事を子ども達と一緒に考えていきたい



のですが、手ぬきたらけの子育てでもこれだけは教え、考えていきたいと思つ事があります。日々のくらしに感謝する事、自然の大切さ、自分の周りのたくさんの人達への思いやり。生活していく中での秩序等…。子供といっしょに考えていきたいと思ひます。そして日々成長していく我が子達を、

## 長寿の秘訣

15年前風邪で医者にかかったきり、病氣ひとつしたことがないと言う元気でやさしい、そして笑顔がとてもステキな齋藤さんを今回ご紹介します。

シリーズ⑤1

### 今月の顔



齋藤 ひでさん(84歳)  
(傍示戸)

へと幸せの輪を広げ、精神的にも肉体的にも満たされ、健康づくりに大いに役立っていることが分かりました。

#### ◎食卓にあがる二つの瓶

齋藤さんの家の食卓には、二つの瓶がいつもあるそうです。それは、醤油差しと酢を入れた小瓶です。醤油は納豆を食べる時だけであとは使わず、豆腐は豆腐本来の味を楽しみ、また手作り胡麻をうまく使つて食事をするそうです。食材の持つ旨味を上手に利用されての食習慣が自然に身につき、健康につながっているとありました。

#### ◎リンゴとひとかけのチーズそしてチョコレート

15年位前、町の健診の時、「牛乳が飲めません。」と言つ

たら「チーズなどでもいいですよ。」と栄養士さんにすすめられた事がきっかけとなり、毎日チーズひとかけ食べるのが日課になったそうです。また、リンゴは若い頃から大好きで、一日半分は必ず食べるそうです。「毎日続けて食べる事が体にいいのかもしれないね。」と話されていました。

そして齋藤さんは、駅の売店で売っているピーナツチョコレートも大好きで、毎日少しずつ食べるのも楽しみのひとつだそうです。好きな物を程良く取るのも健康の秘訣かも知れませんね。

齋藤さんと最初にお会いしたのは、10年位前の町民号で長野に行った時です。リンゴを手持てないほど買って歩いていた姿が、今回リンゴが好きとの話を伺つて昨日のことのように思い出されました。

何年経っても変わらないリンゴの好きな齋藤さん、いつまでもお元気で、そして楽しい話をたくさん聞かせてください。

(看護師 栗田)

#### ◎手作り野菜で幸せの輪

朝6時30分に起き、食事の前に軽い体操をして1日が始まる齋藤さんは、野菜と花作りが大好きな方です。自分の作った野菜を、東京や横浜の親戚に箱詰めにして送るのが楽しみだそうです。また、自分で作ったささげを使って、毎年曾孫さんの誕生日にお赤飯を炊いて祝つてあげるのも楽しみにひとつだそうです。野菜作りが家族から親戚