はぐくむ光 のびる若芽 ㉒②

木戸 加藤由紀子

2人が元気で過ごせるよう 家族みんなで応援したい

我が家は、小6の長男、小3の長女、私達夫婦と父の5人家族です。

小6の長男、翔太は器用な方ではありませんが、何事にも手抜きをしないで取り組む頑張り屋です。小さな頃には、きゃしゃで心配しましたが、最近、ぐんぐんと背も伸び逞しくなりました。今は、光町のサッカーチームに所属して、最高学年として頑張っています。また、好奇心旺盛で、彼の失敗を恐れぬ挑戦には、何度もハラハラさせられました。でも、そのたびに、翔太も私も少しずつ成長できたような気がします。

小3の長女、萌(めぐみ)は、まだまだ甘えん坊ですが、いろいろな事によく気がつき、お手伝いが大好きな娘です。夏休みに行われたサッカーの合宿でも、お兄ちゃん達の食事作りに一生懸命でした。

また、5年前に亡くなったおばあちゃんを、いつも気にかけていて、仏壇によく手を合わせています。願い事をしたり、嬉しい事の報告をしたり、萌にとって、おばあちゃんが見守ってくれているという思いが心の支えになっているようです。

2人の子供達が、こうして元気に育ってこられたのは、仕事の関係で家に居られる時間は少ないけれど、時間の許す限り、子供達と共に過ごそうとしてくれる主人と、いつも暖かく見守ってくれる父のおかげだと思っています。

また、本音で相談できる仲間、共に子育てに頑張る仲間の存在が、私の心の支えになっています。

翔太は来年から中学生、そして、萌は高学年。難しい時期になり、心配事も増えるかもしれません。

でも、2人が心も体も元気に過ごせるように、家族みんなで応援したいと思っています。

どうか、生涯の友ができ、一生懸命に打ち込める何かを見つけられますように!!

シリーズ㊹

今月の顔

行方 もとさん(84歳)
(篠本一区)

長寿の秘訣

顔の色つやが良く、とてもお元気な方という話を聞いて、早速長寿の秘訣を伺いに行くと、遊びに来ていた曾孫さんたちと楽しそうにおしゃべりをしている行方さんに出会いました。

◎かかりつけ医をもつ

行方さんは毎月一回、病院に通っています。

病院に通い始めたのは、気管に不調を感じたのがきっかけで、今でも定期的に診察を受けており、いつも「血圧はちょうどいいですよ。」といわれています。

他の病気もあまりせず、元気に過ごせるのは、定期的な受診での自己管理なのだと思いました。

◎朝起きたら、体操をする

毎朝5時~5時半には起き、朝食までの間、寝床で肩たたきや足裏マッサージをひととおり行います。

これにより、全身の血行が良くなり、一日中軽やかに過ごせるそうです。

◎自分の役目と、動くこと

日中は、自分の洗濯物を洗い、庭の草取りや家の掃除をします。

次に、飼っている犬・猫計4匹と鶏の餌やりを一日二回行っています。

夕方は、お風呂の準備をします。

これは自分の役目だと思って、こまめに体を動かすことを楽しんでいるそうです。

◎新鮮な野菜と毎日の牛乳

三食は規則正しく、腹八分目で、娘さんが作ってくれた食事は、肉でも魚でも残さず食べます。

自家製の新鮮な野菜を自分で畑に採りに行き、たくさん食べています。

歯があまり丈夫ではないので、固すぎるものは食べられませんが、豆類や海草類も食べています。

10数年前、町の健診で牛乳を勧められ、それからは毎日一本欠かさず飲んでいるそうです。

「顔のつやが良いといわれるのは、牛乳のお陰かな。」と話されていました。

◎読むこと・書くこと

毎朝欠かさず新聞を読み、雨の日は週刊誌等もよく読んでいます。

また、日頃の出来事などを簡単に日記へ綴っています。

「元気の秘訣は?」と尋ねると「特にはないよ、まわりの人たちに助けられて、のんびりと過ごしているだけ。」と照れながら笑う行方さん。

その素敵な笑顔とお身体を大切に、いつまでもお元気でいてください。

(栄養士 伊藤)