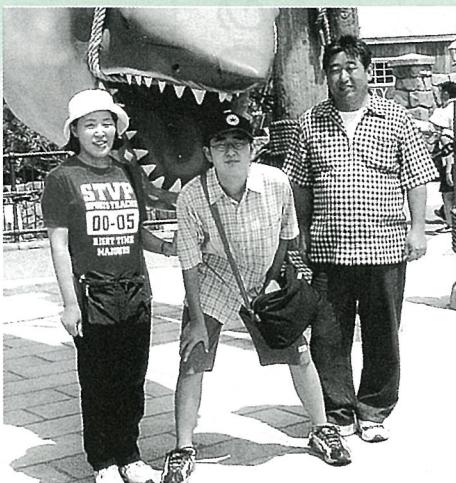


はぐくむ光
のびる若芽

223

一人息子の真人は、中学生3年生。主人の両親、私達夫婦の大人ばかりの中で育ちました。仕事の都合で、家族全員がそろわない事も多いのですが、それぞれがやさしくいつも見守ってくれています。真人は、夏までバケツ型ト部に所属し、3年間厳しい練習を頑張りました。試合での出番はありませんでしたが、先生方や友達に支えられながら一生懸命取り組む姿は、とても嬉しく誇らしい気持ちでいっぱいになりました。15歳ともなると成長の喜びは勿論あるのですが、その年齢なりの悩み、トラブルなどいろいろと発生してきます。親としては、子供を力づけながらも内心は動搖し、どう対処するのが一番かと悩みを考えます。そんな時にも、進もうと頑張る子供の姿を見ていると、親である

自分で信じて光の差す
方へ伸びて行ってほしい



自分も励まされ元気をもら
い、親も子供に育てられて
いるんだと感じなのです。
人は子供が生まれて初めて
親の気持ちがわかると言
います。私は親になってまだ
15歳。時には親の独りよが
りで叱ったり、自分の都合

子供の成長は、ほんとうに早いのです。嬉しい事、悲しい事をたくさん経験して、大きな木になるための養分を吸収しています。そして家族や社会は、光となり、空気となり、大地となり、良い環境作りをしています。

長寿の秘訣

今年米寿を迎えた金子さんは、身の回りのことば自分で行い、趣味を楽しみながら日々の生活を送る、とても若々しい方です。100歳まで生きたいとおっしゃる金子さんの長寿の秘訣を伺いました。



今月の顔 シリーズ(55)

金子 正三さん

正
文

◎趣味を楽しみ、生き甲斐ある生活を！

金子さんは仕事の関係で、60回以上外国へ行つたそうです。そんな行動的な金子

金子さんの生き生き生活の秘訣とも言える趣味は絵を描くことです。小さい頃から絵を描くことが好きで親戚に画家がいたこともあり

です。そんな行動的な金子さんは光町に来てからもバイクを購入し、西は東金、東は旭まで買い物に出かけた行動派です。

こんな元気な金子さんですが、実は全くの健康体といふわけではありません。

また土地に住み、身の回りの自然を描くことが多いです。家の中には各部屋に今までの作品が飾られています。

ときには喘息になりましたが、苦しんで長生きするの嫌だと、色々な工夫をされ、現在では薬を飲まなくとも発作も起きないほどに

絵を描くときは心も落ちて、着き、更に自然を描くことで自然と親しみ、心身共に元気になれるようです。

◎人とのつながりを大切に
なっています。

金子さんは「食生活でこれがいいって気を付けていることはない」と話されていましたが、日本茶が好きで、お茶をよく飲み、フルーツ

生きて います。人と人との
輪を大切にし、感謝の心を
持つこと。「ありがとう」
を素直に言えることが大切
です。

ツは欠かさず食べるようにしています。

そして、生き生きと長生き
きするコツは何があつても
くよくよせず、前向きな考

くのビタミンが含まれています。特にビタミンCは、これから気をつけたい風邪の予防にもなります。

えを持つことだそうです。
みなさんも生涯続けられ
る趣味を見つけてみません
か?

○障害・病気にも負けませ
ん

(保健師 山下)