

はぐくむ光 のびる若芽

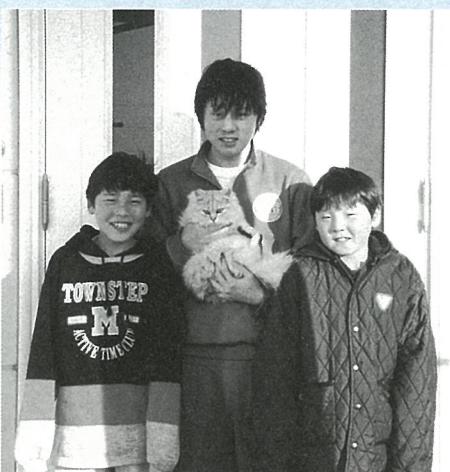
(228)

宮内 小林 千秋

我が家は、主人とこの4月に中3になつた長男優太と小学5年の双子の兄弟、朝紀と嵩輝、そして去年の夏から家族の一員となつた猫のグレの5歳です。長男の優太は、中学生入学と同時に勉強は何処へ?と思うほど、バスケに夢中。また、朝紀と嵩輝は主人の影響もあり、サッカーが大好きです。TVやスタジアムで観戦するのは勿論、自分でも町のスポーツ少年団に所属しプレイを楽しんでいます。夢も大きくJリーガーになること。

私達夫婦は、共働きといふこともあり、子供達は小学校へ入つたと同時に、力がつ子でした。そん

自分だけの小さなつぼみを 大きく花開かせて欲しい



ても自然に身につき、行動につしてくれる我が子には、いつも感謝の気持ちでいっぱいです。そんな私も反抗期というものを経験しました。少しでも子供の気持ちを分かってあげたい、心の支えでありたいという思いもあり、夕食は必ず家

ではなく、友達に対しても優しく接し、素直な気持ちはこれからも、家族だけ大事にしています。

弟達に採点をされたり「お兄ちゃんのシユート格好良かつたよ」と讃められたり…。たわいもない会話でも、家族それが思つた事を言葉として素直に伝えられる場を大事にしています。

今月の顔 シリーズ

(60)



實川 浩さん (85歳)
(辻)

長寿の秘訣

病気の奥さんを介護しながら、自分の健康に気を配りつつ、自分なりの健康づくりに励まれている實川さんを今回ご紹介します。

◎介護をしながらの健康づくり

實川さんは、4年前からほぼ床についた状態にある奥さんの、1日3回の食事作りやトイレ介助等をさすっています。

實川さんは戦争中兵隊で広島おり、その時被爆され、「離れていたとはいえて、無理のない健康づくりを実践されていると感じました。

今回伺つた實川さんは、普段から体をよく動かし、気持ちの切り替えが大変上手な方でした。

健康は、肉体的・精神的に満たされて初めて健康であるといいます。

これからも夫婦そろつて、真夜中のなつかしのメロディーを歌い続けてくださいね。

◎つらい体験をバネにして

實川さんは、戦争中兵隊で広島おり、その時被爆され、「離れていたとはいえて、無理のない健康づくりを実践されていると感じました。

これからも夫婦そろつて、真夜中のなつかしのメロディーを歌い続けてくださいね。

◎真夜中の夫婦の歌声

午前3時から1時間、ラジオで昭和初期のなつかしのメロディーが毎日流れています。

夫婦2人声を出してラジオに合わせて歌を歌うそうです。ほほえましい情景が目に浮かびますが、心の健康づくりが大変上手だなど感じました。



これからも夫婦そろつて、真夜中のなつかしのメロディーを歌い続けてくださいね。

(看護師 粟田)

戦争生き抜いて来られた方には丈夫な方が多いと思います。少し昔に返つて、健康をもう一度考え直すのもいいかもしれませんね。