

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になった長男優太と小学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った猫のグレの5人と一匹の賑やかな家族です。長男の優太は、中学入学と同時に勉強は何処へ?と思うほど、バスケットに夢中。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、共働きということもあり、子供達は小学校へ入ったと同時に、カギっ子でした。その頃から洗濯物を取り込んでくれたり、食器を並べたり拭いたり等の手伝いをしてくれていました。「家族だから協力しあって…」という言葉で伝えなく

自分だけの小さなつぼみを大きく花開かせて欲しい



ても自然に身につく、行動にう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支えてあげたいという思いもあり、夕食は必ず家

族揃って摂るようにし、会話の場を設けています。幸い我が家には「スポーツ好き」という共通の趣味があります。長男のバスケの試合にも、家族揃って応援に行き事もあります。そんな日の会話は、いつもに増してとても盛り上がります。

弟達に採点をされたり「お兄ちゃんのシュート格好良かったよ」と誉められたり…。たわいもない会話でも、家族それぞれが思った事を言葉として素直に伝えあえる場を大事にしています。

持ちを忘れずに学校生活や大好きなスポーツを楽しんで欲しいと思います。将来の夢に向かい、自分だけにしか咲かせる事のできない小さなつぼみを大きく花開かせて欲しいと思います。

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れています。

敷地内には息子さん夫婦もおられますが、「妻の介護はできるだけ自分の力でやりたい」と、疲れたときにはショートステイを利用しながら一生懸命介護されています。「介護の傍ら畑

に出て、野菜が大きくなるのを見る事、また、子供たちや親戚にできた野菜のおすそ分けをするのが、一番の楽しみ。」と生き生きした顔で話されました。話を伺っていて、實川さんはうまく気持ちの切り替えができ、今ある生活の中で、無理のない健康づくりを実践されていると感じました。

◎つらい体験をバネにして

實川さんは戦争中兵隊で広島におり、その時被爆され、「離れていたとはいえ、光る光線を見て熱風も感じ、悲惨な状態だった。」など、若い頃は大変な苦労な事だったこともあるそうです。「つらい体験をしたからこそ今の自分があり、健康の大切さもよくわかります。」としみじみ話されました。

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

◎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て、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は浮かびますが、心の健康づくりが大変上手だなと感じました。

今回伺った實川さんは、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えます。

これからも夫婦そろって、真夜中のなつかしのメロディーを歌い続けてください。

(看護師 栗田)

