

はぐくむ光のびる若芽

(229)

二又 片岡摩理子

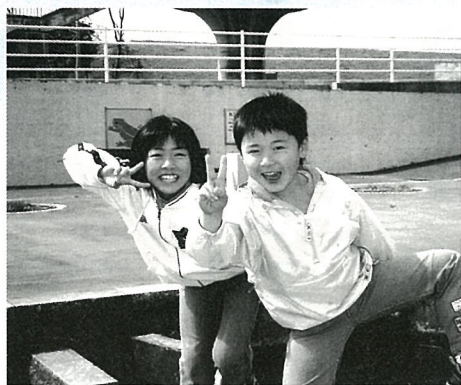
我が家は、2人の子供と夫と私、そして夫の両親と夫の祖母の7人家族です。

長女の英理は小学校5年生、おっとりした性格で、何事もマイペースな所がありますが、要領が良くなんでも1人でやっけてしまっしつかり者。母親の私に似ず、とても手先が器用なのでいつもいろいろ手伝ってくれて助かっています。

長男の祐一は小学校2年生、とにかく元気で丈夫なのが取り柄、小さい頃からほとんど病気にかった事がなくじつとしているのが大嫌いな子です。よく、お姉ちゃんと喧嘩をして、私に怒られてばかりいますが、反面心の優しい所もあり私が忙しそうにしていると、「お母さん、僕、手伝ってあげるよ。」と声をかけてくれたりします。我が家は、自営業を営

んでいるので会社と自宅が一緒です。ですから、仕事が終わる時間は決まっています。私も仕事を手伝っている、忙しい時期になるとなかなか子供達の面倒を見てあげることができません。そんな時、姉は弟の宿題を見てくれたり夕飯の

一緒に過ごす時間を大切に なんでも相談し合える 家族でいたい



英理ちゃんと祐一くんはお手伝いが得意

支度を手伝ってくれたりします。弟は、毎日常食の後片付けを手伝ってくれています。また、夫の仕事が忙しい時、どうしても夕飯が遅くなってしまう事がたまにあります。そんな時、「先に食べる?」と聞いても必ず2人とも父親の帰る

これから、中学、高校と進学していろいろな出来事があると思いますが、子供達と一緒に過ごす時間を大切に、「なんでも相談し合える」といつまでも、そんな家族でいたいと思っています。

を待っています。そして、みんなで食卓を囲んで、学校であった事や友達のことなどを楽しそうに私達に話してくれます。家族で一緒に食卓を囲むことは、昔は当たり前の事だったのかもしれないが、今の時代とても大切な事のように思います。

今月の顔 シリーズ ⑥



林 とくさん (86歳)
(小川台)

長寿の秘訣

林さんは以前より老人クラブの行事などでお会いし、顔みしりでしたが、あまりにもお元気で86歳だとは思ってもみませんでした。今回近所の人より紹介を受けてお話しを伺いました。

また、昼食はご飯を炊いたり、おかずを作ることもあります。「家族は持ちつ持たれつだから。」と動くことを全く苦にせず、なるべく手伝いをするように心がけているそうです。

◎バランスの良い食事

お嫁さんは、食生活改善推進員をしていて、研修会で習った料理や野菜料理もいっぱい作ってくれているので、便秘もなくとても感謝しているそうです。

家族の一員としての役割と、家族がお互いに感謝の気持ちをもって過ごすことの大切さを林さんの穏やかな笑顔から身にしみて感じました。

◎趣味の民謡

毎月2回青年館で民謡の

先生の指導により、夜7時から9時まで練習をしています。5月には八日市場市で発表会があり、参加するそうです。

肺活量の維持のためにも良いことですが、何よりもみんなで過ごす楽しい時間が生きがいにつながっていると思います。

また、老人ホームに出向き、得意の民謡や踊りを披露することもありますが、林さんはこの他にも、グラウンドゴルフに週1回出かけたり、老人クラブの行事にも毎回参加しています。特に老人クラブの旅行は毎年楽しみにしています。

このようにいろいろな行事に参加しているのも呆け予防のためだと話されました。今も風邪ひとつひかず、こんなに丈夫に産んでくれた親に感謝しているとのことでした。

常に感謝の気持ちを忘れず、あまりくよくよしない穏やかな性格と、積極的に行事に参加することが元気の源になっていると思います。また、元氣にお会いすることを楽しみにしています。

(保健師 大竹)