

# はぐくむ光 のびる若芽

(230)

傍示戸 伊藤 仁美

「ただいま。」夕方玄関を開けると、「おかえりなさい。」と元気な声とともに変わりばんこで抱きついて出迎えてくれる、小3の佳織、小1の紗希、3歳の祐貴。疲れて帰つてきても私を癒してくれるのである。毎日の恒例行事である。朝起きてから夜寝るまで、何かと時間に追われ、忙しい毎日を送っているため、私が発する声といえど、「あれやれ、これやれ」という命令口調がほとんど。はつとして、反省することが本当に多い。反省しながら、毎日がこの調子である。そんな母に、文句をいいろいろなことがあるはず。それでも寂しいと口にせず、このような形で気持ちを伝えてくれることが本当に嬉しかった。手紙を置く場所は、玄関だったり、枕の上だたりりするので、帰りが遅い日は、今日もどこかにあるかな?と探してしまふ封筒が置いてあつた。

## 家族が健康で笑顔で過ごせることが一番の宝物



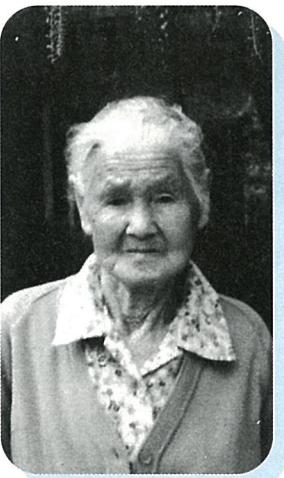
中を開けてみると、今日あつたこと、休みになつたらやりたいこと、そして家族の絵が描かれていた。遅くなると伝えてあつたため、寝る前に書いておいてくれたのだろう。まだまだ甘えた盛りの子供たち。子供社会だって大人社会と同じくらい

こんな毎日が送れるのも、おじいちゃんおばあちゃんの協力があつてこそ。子供たちの面倒を見てくれる、まことに「縁の下の力持ち」である。いろいろな面で協力してくれる、まさに「縁の下の力持ち」である。生活リズムは若い頃から変わらないそうです。

母である。平日はこの調子なので、休日は子供たちと一緒に土や水に触れ、いろいろな話をしながら、新しい発見や感動を共にできるよう、自分も童心に返つて遊んでいる。同じペースで遊んでいると、次の日は微妙に筋肉痛: という日も少なくない。

## 今月の顔 シリーズ

(62)



古郷とよさん (94歳)  
(台)

◎主治医を持ち健康管理  
若い頃から血圧が高く内服治療はしていますが、血圧は正常範囲になっています。2ヶ月毎に主治医に受診し、風邪もひかずとても元気です。

### ◎日頃の楽しみ

テレビの時代劇や相撲が好きで、よく見ます。また若いときからクイズ番組を見ていましたが、今でも欠かしません。また自分で買い物に行き、支払いもしつかり行っています。

古郷さん自身は特に長寿の秘訣はないとおっしゃっていましたが、このように健康の秘訣を若い頃から実践していることが、現在の元気で意欲的な生活につながっているのではないかでしょうか。これからもお元気でいてください。

## 長寿の秘訣

94歳という高齢でありながらも、自分のことはすべて行っていると近所の方よりご紹介をいただきました。少し耳は遠いのですが、毎日天気予報をみて、洗濯物や布団を干します。自分のことはすべて行き、時には家族と外食や旅行に出かけたりする元気な古郷さんの長寿の秘訣をご紹介します。

### ◎規則正しい生活

朝は6時半に起床し、食事は決まった時間にとり、午後7時には床に入ります。

朝は6時半に起床し、食事は決まった時間にとり、午後7時には床に入ります。お茶とお風呂が大好きで、夕方にはお風呂を沸かし洗濯をして、入浴するという

### ◎適度に体を動かす

日々の生活で、家業の庭の草取りをしているので、庭には季節の花などがとてもきれいに咲いてい

ます。自分が健康で笑顔で過ごせることが一番の宝物だと思います。

(保健師 高橋)