

はぐくむ光のびる若芽

231

谷中 伊藤 静

我が家は、私の父母・妻・子供2人の6人家族、長女の葉は10歳で小学4年生になります。小さい時から動物が好きで今でもつさぎと犬を1匹ずつ飼っており、動物を飼うことには、私も大賛成でした。一番最初に飼った動物がハムスター、餌や水を与えてやるのが娘の日課でした。2年くらいで死んでしまいました。お墓をつくってやりながら悲しんでいたことを妻に聞かされ、身近な生物の死が何かを感じさせてくれたと思いました。小学校になると勉強に遊びに大忙しのようで、家での宿題などはもっぱら妻がみています。私はというとたまにトランプやおセロゲームの相手をします。親の意地もありますのでな

かなか勝たせません。負けると悔しがり何度でも挑戦をします。また、市民マラソンにもエントリーをして出場したときもありましたが、足の速い子供たちが参加しており自分の思った順位でなかったため悔し涙を流していたこ

ともありました。結構負けず嫌いの面もあります。

元気に成長していくことを見守っていききたい



今年の春先頃の休日だったと思いますが、娘が文房具を買いに行きたいので、ふたりで買い物にかけた車中でのことです。「私は光町に生まれてよかった。」とい

ました。理由を聞いてみると光町には緑がいっぱいあるし、空気もきれいだからとのこと、あまりにも日常すぎて私も全く

気にしていませんでしたので、娘の言葉が新鮮に感じられ、またこのすばらしい環境を守り、若い世代に残していかなければならないと改めて感じさせられました。

親として子供達にこうなってもらいたいという思いはたくさんあります。



今月の顔 シリーズ 63



林 さくさん (83歳) (小川台)

8020 (ハチマルニイマル) 運動をご存じですか？「80歳になっても自分の歯を20本以上は残そう」という運動です。自分の歯を26本も保ち続け、今年度の「よい歯のコンクール 高齢者の部」で優秀賞を授賞された林さんの健康の秘訣をご紹介します。

長寿の秘訣

まず。そのお陰で、最近歯茎が引き締まって調子が良いそうです。

◎好き嫌いのない食生活

おり特に、自分が育てた新鮮な野菜は、旬の味を楽しみながら食べています。

間食は、固い煎餅や野菜の煮物を食べ、緑茶やトマトジュースを飲みます。

また、昔ながらの手作り豆腐や油揚げとヨーグルト1個をほとんど毎日食べるようにしているそうです。

豆製品や乳製品は豊富なカルシウムがあり、骨や歯をつくる食材なので、林さんの丈夫な歯の素になっているのだと思います。

◎規則正しい生活

毎朝5時に起き、布団の上で深呼吸や背伸びなどの軽い体操をします。6時に

歯を念入りに磨く

歯槽膿漏(歯の根からうみがでて、やがて歯が抜ける病気)が気になりだした頃から朝・晩2回、予防専用歯磨き粉で、15分〜20分かけて、念入りに磨いてい

◎8020運動

「歯は健康のバロメーター」丈夫な歯でおいしく食べられることは元気の素です。来年度のコンクールに参加できるように、林さんのようにまず歯のお手入れと食生活から始めてみませんか。

(栄養士 伊藤)

は、家族全員の朝食を用意し、午前中は掃除・洗濯、体の調子に合わせて庭・畑の草取りを行います。

昼食は11時半頃食べ、午後は夕飯のおかずを考えたり、野菜を畑に取りに行ったり下ごしらえをしています。

夕方5時には、家族の夕飯の仕度を整え、食事を終えると、ニュース番組など好きなテレビを観て楽しんでいきます。

夜8時には床につき、最低7時間は、眠るように心がけているそうです。

◎民謡と友達との会話

月に2回、集落センターで、民謡を習っています。

「声を出して歌うことで、リフレッシュでき、その後の仲間達との会話や会食等もとても楽しい」と話す林さん。生き生きとした笑顔はここからきているようです。