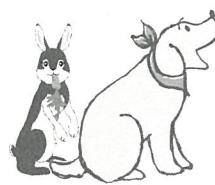


死が何かを感じさせてくれたと思いました。小学校になると勉強に遊びに大忙しのようで、家での宿題などはもつぱら妻がみています。私はというとたまにトルンプやオセロゲームの相手をします。親の意地もありますのでな

娘が文房具を買いたいといつたので、ふたりで買物にでかけた車中でのことです。「私は光町に生まれてよかったです。」といいました。理由を聞いてみると光町には縁がいっぱいあるし、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



すが、元気で成長していくことを見守つて行きたいと思います。

元気に成長していくことを 見守っていきたい



我が家は、私の父母・妻・子供2人の6人家族、長女の栞は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うさぎと

かなか勝たせません。負けると悔しがり何度も挑戦をしてきます。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つたため悔し涙を流し

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くかなければならないと改めて感じさせられました。

はぐくむ光 のびる若芽

231

今月の顔シリーズ ⑯

6

◎歯を念入りに磨く
歯槽膿漏（歯の根からうみが出て、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、予防用歯磨き粉で、15分～20分かけて、念入りに磨いてい

長寿の秘訣

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。

ます。そのお陰で 最近は
歯茎が引き締まつて 調子が
よいそうです。

きなテレビを観て楽しんでいます。

◎民謡と友達との会話

で、民謡を習っています。
「声を出して歌う」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ね。

◎規則正しい生活

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つているのだと思います。

「歯は健康のパロメーター」
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、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。

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

林 さくさん (83歳)
(小川台)

(小川台)

う始めてみませんか。

(栄養士
伊藤)