

# はぐくむ光のびる若芽

(232)

関 寛川 昌明

「あつそう。一人っ子か。ひとりではかわいそうだね。もう一人くらはい。…ねえ」

ところどころで会う人に娘の奈那を紹介すると、ほとんどの方からこのような言葉が返ってきます。そう、今さらですが、娘は一人っ子です。親としても一人はかわいそうと思いますが、こればかりはコウノトリの機嫌が良くないのか、なかなか二人目を授かることはできません。

実は、私も一人っ子です。私の場合は、父が3人兄弟、母が9人兄弟。そのおかげで従弟が多く、子どもの頃はそんなに寂しい思いはしませんでした。しかし、娘の場合、私は1人で、妻は3人兄弟。従弟は兄に2人、弟に1人。その数少ない従弟となかなか会えない。

また、大人の中に1人ということもあり、親の都合で我慢させることも多々あるため寂しい思いをさせていると痛感します。

その娘も寂しさを訴えることもありますが、普段は、男の子にも引けを取らないほど活発に育つて、今年小学3年生になりました。

習い事はスイミングと習字が週1回、ダンスは週3回と遊ぶ暇がないほど楽しみながらがんばっています。

親としてこの子に望むことは、自分がされて嫌なことは人には絶対しない。素直に謝れる。人を許せる。そんな人になってほしいと思っています。

また、私もいまだにそうですが、引込み思案なところがあるのでそれを克服してほしいと思います。この件では、習い事

## 「素直に謝れる」気持ちを大切に



のダンスやいろいろなキャンプなどに参加することにより、だいたひ積極性が出てきたなと感じています。

娘は、あと11年で成人を迎えます。どのような大人になるのか。この大事な残りの11年、

私たちにしかかっています。それに対する答えが出るのもそのころです。その時には、よい答えが出ることを信じて、娘と一緒に歩んでいきたいと思っています。

## 今月の顔 シリーズ 64



原 いうさん (89歳)  
(橋 場)

## 長寿の秘訣

原医院を開院中はご主人の手や足となり診療を助けられ、現在はご自身の健康に気遣いながら毎日を生き活きと過ごされている、とても89歳とは思えない原さんの、若さを保つ健康の秘訣を今回ご紹介します。

### ☆今からでも遅くない健康づくり

原さんは、70歳から80過ぎまでグランドゴルフ・ペン習字、また、早朝から近所のお友達と一緒に、一時間位のウォーキング等を13年間続け、体力作りに励まれたそうです。現在は、車

の通りの少ない家の周りを散歩されているそうで、そのかがあつて足・腰は大変丈夫だそうです。話しを伺って、健康作りは70歳からでも遅くないと思いました。『70歳だから』と家にひきこもらないで、どんな体を動かしましょう。

### ☆若さと美貌を保つには

一目原さんを見たとき、なんてお若いんだろうと驚きました。89歳とは思えぬ肌の色・艶にびっくりです。早速若さを保つ秘訣を伺ったところ、「女性としての身だしなみですから。」と、すぐに返事が返ってきました。お風呂上がりには、乳液をつけ軽くマッサージをする事も心掛けています。また、「体の温まっていますうちに、自己流の体操を5分位かかさずしてい

ます。」とも話されていました。小さな事の毎日の積み重ねがいかに大切か良く分かりました。いつまでも、若くきれいでいたい方、毎日続けましょう。

### ☆【凌霄花】遺句集の思出

原さんにはもう一つ若さを保つ大切な思出が有りました。今は亡きご主人の遺句を整理され、凌霄花を一周忌の時に発刊されたことです。遺句集を見せていただいた時、町医として先生と一緒に予防接種をしていた昔の楽しい思出がよみがえりました。

大切にしたい思出、また、元氣・勇気を与えてくれる思出。ここらでちよつと若かりし頃を思い出し、心の玉手箱をそつと覗いてみるのも若さの秘訣かも知れませんね。

痛そうな

妻の輝

見ぬ振りし

遺句集より

原さん、いつまでもお元気で。  
(栗田)