

## はぐくむ光 のびる若芽

(234)

宝米 鈴木 尚子

結婚して五年目で長女千裕が生まれ、それから七年が経ち長男悠斗が生まれました。この二人の子供達を中心にはぎやかな毎日です。

千裕は小学校の二年生。学校までの長い道のりにも慣れ、楽しく学校生活を送っているようです。週一回水泳教室に通い、家でも一輪車をしたりと、体を動かす事が好きな元気な子です。

悠斗は一才になり、やっと歩けるようになります。何にでも興味が出てきたため、家の中散らかしほうだい。玄関やいすの上から何回も落ちてしまうので、全く目が離せません。でもこんな時、頼りになるのがお姉ちゃんです。よく面倒を見て、可愛がってくれるので、とても助かっています。また、悠斗もお姉ちゃん

んが大好きで、よく真似をして遊んでいます。年は離れていますが、いつも仲の良い姉弟でいてほしいです。

子供達にとっては、家庭での教育が一番大事であると想われます。

しかし、私自身がまだ未熟な母親で、ついつい感情的になり怒つていたり、夫婦で意見が違つたりと、いつも反

変ですが、親も子供からたくさん幸せをもう事ができるような気がします。

最後に、子供達には、今こうして元気に動き回れる体を大切にしてほしいと願っています。

### 強い心を持った子でいてほしい



## 長寿の秘訣

今でも自分で電車に乗り、東京までも出かけてしまうなど90歳とは思えない活動的な伊藤さんの活力の源をご紹介します。



伊藤 美さん (90歳)  
(五之神)

### ◎面倒くさがらずに気づいたときにすぐ動く

美さんは周りの人から「働きすぎだ」と言われるくらい畠や家の中の仕事をするであります。毎朝畠に出た子でいてほしいと思っています。

そんな元気な美さんは、なんと電車で東京まで出かけるそうです。戦没者遺族会の全国大会に出席し、全国各地から集まつた方と交流を持つのを楽しみにして

### ◎手作り野菜を食卓に

今はひ孫もでき、家族に囲まれ幸せいっぱいの美さんは、戦中戦後はつらい生活を送つてこれまで食べることでお腹も心も満足できますね。

### ◎いつでも前向き人生

美さんは昔から自分の畠で採れた野菜中心の食生活をしています。旬のものを食べることでお腹も心も満足できますね。

### ◎友達作りは全国的に

そんな元気な美さんは、なんど電車で東京まで出かけるそうです。戦没者遺族会の全国大会に出席し、全国各地から集まつた方と交

います。近所の方とお話しするのはもちろん、いろいろな地域の方と交流を持つことで、いろいろな考え方・人柄に触れ、自分も成長していくそうです。なんと、今までに聞いた講演の場所や内容まで覚えているそうです。日頃からいろいろな方と話をし刺激を受けるから、90歳の今でも記憶力抜群なんですね。

## 今月の顔 シリーズ(66)

草取りが趣味ともいえるく

らい丁寧に庭の手入れをさ

(保健師 山下)