

はぐくむ光のびる若芽

236

西高野 大木 要輔

我が家は、長女彩加（小5）、次女由葉（小3）、三女聖巴（年中）、祖母、母、妻と、見てのとおり私以外は全員女で男一人の家族です。

「次は男の子」と言われますが、一人目は女の子が欲しいと思っていただけで私自身こだわりはなく、今になって思えば女の子で良かったと思う事も多いです。

長女彩加は、絵を描く事が好きで、よく図書館からイラストの描き方の本を借りてきて家で練習をしています。また、本を読む事も好きで二週間に一度は図書館に通っています。

次女由葉は、運動が好きで、マラソン大会は、ほとんど入賞しています。また、折り紙やピーズなど指先を使う事が好きで妹と仲良くやっている所を見かけます。

三女聖巴は、お姉ちゃん

二人に鍛えられたためか、活発すぎる位です。保育園でも、先生のお手伝いをよくすると言われます。ちょっとおせっかいで聖巴が一番ガンコで、わがままではないかと思えます。

私の知人に聞くと、「三番目は、どこでもそうだよ。それは仕方がないよ」と言われます。

このように三人共それぞれ個性が違っていますが、唯一共通と言えば、体が丈夫（健康）である事です。

健康でやさしい子に育ってほしい



小学校は遠く、4kmあります。地区の外れの方なので近所の子供達を誘いながら歩いて行きます。こつこつとよく食べ、よく歩いている事が、子供達の体を健康にしている秘訣ではないかと思えます。生活をしていく上で、健康第一であると思いま

菜を食べる子供達が少なくなっていると聞きます。家の子供達も野菜は嫌いです。

我が家の料理は、おみそ汁に野菜がいっぱい入っています。他にも小さく切ったりして子供達の食べやすい様に工夫されています。密かに栄養が取れているかと思えます。

体が健康であれば、好きな物も食べられ、好きな運動もできます。

最後に、家の子供達は、勉強はあまり出来ませんが、いつまでも健康で、相手の気持ちになって考えられるやさしい子に育ってほしいです。

今月の顔 シリーズ 68



森 秀雄さん (90歳)
(篠本三区)

長寿の秘訣

木枯らしも吹き始めたある日、真剣な眼差しでゲートボールをする元気な方々にお会いしました。「お歳はいくつですか？」と聞くと、皆90歳前後とのことで、大変驚きました。その中で、もうすぐ91歳になる森さんをご紹介します。

けません。

試合中の機敏な動きや声出しは、とても90歳とは思えないほど活力にあふれていました。ゲートボール歴は30年で、地区青年館には色々な大会での賞状が飾られています。今は、大きな大会には出ず、地区の仲間たちと楽しく行っています。

◎頭も体も鍛える「ゲートボール」
仲間達と、雨以外はほとんど毎日、ゲートボールをしています。午後2時から2ゲーム、1時間ほどの試合をするのが日課です。

ゲートボールは、ただ玉を打つのではなく、作戦を練り、相手チームとのかけ引きで、いかに点数をとるか、頭を働かさなくては

また、天気の良い日は近所をぐるりと散歩をしています。「冬場でも風邪などひかず丈夫なのは、これらのお陰かなあ。」と、にこやかに話す森さん。日々の積み重ねが身体を鍛えているのだと思えます。

◎自転車に乗って買い物
車通りの少ない道を自転車で乗って、多古町へ買い物に行く時もあります。

◎洗濯と茶碗洗いと留守番
自分の下着は自分で洗い、食べ終わったお茶碗も自分で洗うようにしています。また、客人の用件も覚え、留守番もしっかりこなしています。

◎好き嫌いなく何でも食べられる
三食は規則正しく、肉でも魚でも残さず食べています。

◎読むこと・書くこと
新聞や本を読み、特に歴史が好きで、とても物知りです。また、今日あった出来事を日誌に毎日欠かさずつけています。

◎体操とウォーキング
毎朝6時半に起き、軽く腕まわしや背伸びをします。

◎体操とウォーキング

毎朝6時半に起き、軽く腕まわしや背伸びをします。

家族7人、曾孫2人に囲まれ明るい笑顔の森さん。これからもずっとゲートボールのりりしい姿を見せてください。(栄養士 伊藤)