

## はぐくむ光のびる若芽

239

二又 藤代 智子

我が家は、2人の子供と夫と私の4人家族です。そしてすぐ近くには、夫の両親が住んでいます。両親には、2人の子供の面倒を私が仕事から帰って来るまで見てもらって、とても助かっています。

長女の紗矢は、小学校一年生です。絵を書いたり、工作するのが大好きな子です。絵は毎日何枚も書いて、工作は自分で考え、工夫して色々な物を作っては、私をビックリさせています。のんびりやで強情な所がありますが、弟の面倒を良く見てくれる、いいお姉ちゃんです。

長男の大輝は、3才で保育園に通っています。大輝は、生まれた時とても目のクッキリとした赤ちゃんでした。でも、先天性緑内障という眼の病気がかかっています。それは、治療が遅れると失明につながる怖い病気

です。早期発見ができ、生後4日目で眼の手術を受けた事ができました。一時はどんな事かと不安と心配でいっぱいでしたが、今では視力は低いようですが眼鏡をかけて

不自由なく生活でき、お友達と楽しく遊んでいるのであります。

これからも視力低下を防ぐ為に、定期的に病院に通い検査を受けていかなければなりません。

病院に通っている中、我が子だけでなく世の中には、もっと大変な病気や障害を持った子がたくさんいるんだなと思いました。

息子の病気を経験して、やはり健康でいられるのが

## やさしい心を持った子に育ってほしい



一番幸せな事だと思いましたが、子供達には、相手の気持ちのわかる、やさしい心を持った子供に育ってほしいと思います。

最後に、家族皆が元気で、健康に生活が送れるように心掛けていきたいと思えます。

## 今月の顔 シリーズ⑦



實川りんさん (87歳)  
(橋 場)

## 長寿の秘訣

實川さんは、以前ゲートボールの全国大会に出場したことがあり、今でも元気にゲートボールを楽しんでいます。病気をしてからも元気にゲートボールに出かけていく實川さんに、長寿の秘訣を聞いてみました。

## ◎毎日、体を動かす

週に3回午後からゲートボールを楽しみ、ゲートボールのない日は40分ほど歩いています。「もう少し歩けるけど」というところで終わりにして、無理はしません。自転車に乗って買い物

に行くこともあります。昨年は病気で入院をしました。歩けなくなつてはいけなさと病室内を歩き、退院後も友達に会うためにゲートボール場まで自分の足で通っています。そのおかげで、今ではゲートボールを楽しめるほど元気になりました。

## ◎小魚の多い食生活

小さいころから小魚をよく食べていたこともあり、今でも小魚が好きでよく食べています。野菜も毎日食べます。ご飯やおかずは八分目で食べすぎないように心がけています。甘いものなどの間食はほとんどせず、果物は少しずつ毎日食べるようにしています。また、お茶をたくさん飲み水分を充分にとっています。

## ◎歯を大切に!

自分の歯が20本以上あるという實川さんは、歯の手入れを1日4回行います。まず、朝起きて磨き、食後は食べたらずきに磨き、丁寧に手入れをしています。歯周病のないとてもきれいな歯をしていました。丈夫な歯を持つているから何でも食べられ、若い時と変わらない食事ができているんですね。小魚を食べ、歯磨きをしているので、若い人のようなきれいな歯が保たれて、健康で若々しくいられると思えました。

また、「家族の世話になり、皆の言うことを聞き、迷惑をかけないように」と自分の信念を持っています。

いつも前向きに一生懸命頑張っている實川さん。これからもゲートボール頑張ってください。応援しています。

(保健師 高橋)

