

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つて来るまで見てもらつて、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、工作を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

で考え、工夫して色々な物を作つては、私をびっくりさせています。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才で保育園に通つています。

大輝は、生まれた時とて

も目のクリクリとした赤

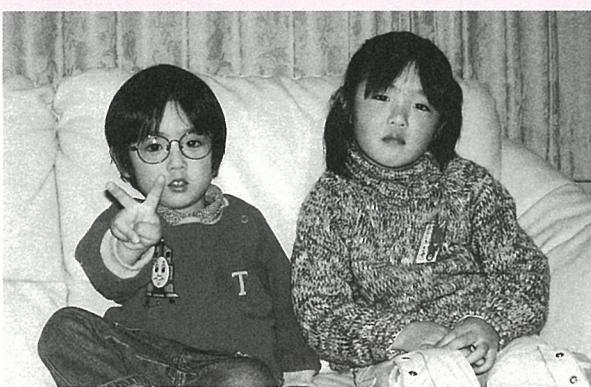
ちゃんでした。でも、先天性緑内障という眼の病

気にかかるつていました。

それは、治療が遅ると失明につながる怖い病気

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



はぐくむ光 のびる若芽

(239)

です。早期発見ができ、生後4日目で眼の手術を受け事ができました。一時はどうなる事かと不安と心配でいっぱいでしたが、今は視力は低いですが眼

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ほつとしていま

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。



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ます。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。「もう少しできるけど」というところで終わりにして、無理はしません。自転車に乗つて買い物物

◎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ます。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、果物は少しづ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。



(保健師 高橋)

◎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、食後は食べたらすぐに磨き、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。丈夫な歯を持っ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てて、健康で若々しくいられると思いました。

また、「家族の世話になります。皆の言うことを聞き、迷惑をかけないよう」自己的の信念を持つています。

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。