

はぐくむ光のびる若芽

(240)

虫生 土屋 敬子

私達は、3人の子宝に恵まれました。毎日がとても賑やかです。生まれ時は、ただすくすくと健康に育ってくれたら、それで良かったのですが、日々生活していく中でつい必要以上に注意する事があります。私自身気付いてはいるのですが、止められずガミガミ言っている私の言葉に、子供達は右から左へ聞き流しているようです。親の言う事を何でも聞いていた小さい頃と違い、私達の言葉や仕事を観察していて時々ハッとすることがあります。

私も親になり10年が過ぎました。毎日悩み、どう子供とかわかって育てるのが考えさせられます。私が煮詰まっていると主人は、「深呼吸して息を整えてゆっくりね」と言います。私にとっては難しい…。でも親のせいだかと思っただけ子供を心配

し応援したいと思っただけです。

子供達について少し話したいと思います。長女の愛理は最近やっとお姉ちゃんらしくなってきました。「何で愛理は男の子じゃないの？」と聞かれた時は困りましたが、今は弟達の面倒をよく見てくれて気配りができる子になりました。

長男の英毅は外で体を動かすことが好きなようです。お姉ちゃん、弟、時には父親とサッカーをしたり、公園に行つて遊んだりしています。今

だにお兄ちゃんにはなりきれない所もありますが心のやさしい子です。

一男の宙暉は、まだまだ甘えん坊ですが、良く気の付く所があり上二人とは少し違います。遊ぶ時はお兄ちゃん、甘える時や何かをしてもらう時はお姉ちゃん、宙暉なりに区別をつけて

一緒に答えを出せる親子でありたい

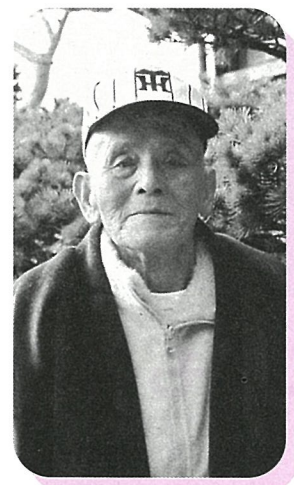


ており要領がいいです。4月からは保育園の年少組です。私達から離れた事がないので心配です。早く友達を作つて元気に「行つてきます」と言つて登園できるまで心を鬼にして送り出したいと思っています。

これから3人の子供達

はたくさんの人と出会い、色々な事に悩んだりつまづき傷ついたりすると思います。そんな時、一緒に悩みを考え、答えを出せる関係でいたいと思います。まだまだ未熟な親ですが、家族や周りに助けてもらい子供を育てたいと思います。

今月の顔 シリーズ ⑫



實川元一さん (88歳)
(傍示戸)

長寿の秘訣

病気になる、それがきっかけで氣力をなくされる方が多いと思います。今月は病気に負けず、病氣と付き合いながらも活き活きと暮らす實川さんをご紹介します。

庭を歩いています。日頃の運動のおかげか、風邪もひかずに過ごされています。

今も心臓の持病と緑内障で定期的に通院し薬を飲んでいますが、病氣と付き合いつながりなく生活されています。

◎なんでも食べて元気な体

ご本人に長寿の秘訣は？と伺うと「食事をおいしく何でも食べる」と言うくらい食生活を大事にされています。肉も魚も食べ、特に野菜は自分の家で作った新鮮なものを健康のために氣をつけて取るようにしています。

忙しいとつい食事の不規則になったり、手軽に取れるもので済ませがちですが、三食規則正しくバランスよく食べることは大切ですね。

◎趣味の将棋は県大会へ行くほどの実力派！

実川さんが今でも続けている趣味は将棋だそうです。駒をどう進めていくか、一つずつ考え、進めていくことで頭を使い手先を使うのでとてもいい刺激になっているようです。また、将棋仲間との会話も楽しみの一つですね。実川さんは向上心を忘れず、今は通信講座で5段を取ろうと頑張っています。常に目標を持つことで、生活にも張りがある、頑張れますね。

今では手先が動かず、できなくなつてしまつたそうですが、昔は書道もやっておられたそうです。

書道は精神統一ができ、姿勢も正しくなり、現在の實川さんの姿勢の正しさにつながっているようです。一生元気に病氣もせず暮らしていければそれにこしたことはありませんが、病氣になったときには病氣とうまく付き合ひながら生活していくことも必要だと思います。私も実川さんのこの前向きさをぜひ見習っていきたくです。

(保健師 山下)