

# はぐくむ光のびる若芽

242

五之神 伊橋 和代

長女の莉果は、中学1年生になり毎日自転車に友達と中学校へ通学しています。

この子が、小学校4年生の頃まで私がとても厳しかったので、莉果は聞きわけの良い扱いやすい子でした。でも

ある本に『さまざまな困難に出会ったとき前向きに乗り越えていけるかどつかは、その人の心の根がどれくらい

太くて強い吸収力を持つつかによるもので、それにはその子は、その

子らしくのびのびと育ててやるのが大切である』と書いてありま

した。

莉果が生まれた時、この子の笑顔が見たい、元気で明るく育ってほしい、とただそれだけを望んでいました。しかし、この子の成長に伴い、私はもつと

いろいろな事をこの子に望んでいく育て方を、もう一度考えさせられました。

そして今、私が学校の事を聞かない限りあまり自分から話さなかつた娘が、学校の事などいろいろな事を自分から楽しそうに話してくれるようになり

ました。

相手チームの攻撃を積極的に止めにいっている姿に「あれが祐太なの？」と親が思うことがあります。本当に試合を楽しんでいる息子がいます。いいプレーができた時、一緒に喜んでくれる仲間やそのプレーを誉めて下さるコーチに自信をもらい、

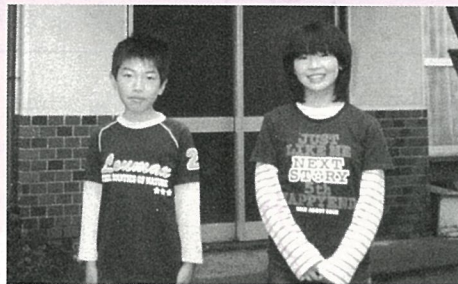
祐太は自分らしくのびのびと育つていってると思

います。どんなに好きなテレビアニメがある日も自分からナイター練習へ進んで行くようになりました。

子供達をのびのびと育てるには、親はもつと心を広く持たなくては

いけないと思うのですが、今に至らない私は、家族に手助けしてもらいながら、子供達が『明るくたくましく』育つていくことを願っています。

## 『明るくたくましく』生きていける子に



弟の祐太は、白浜小学校の5年生で、サッカーとテレビゲームが大好きな男の子です。2年生の時、友達のお母さんに誘われて、町のサッカー少年団へ入りました。ポジションは、ディフェンダーです。いつも引

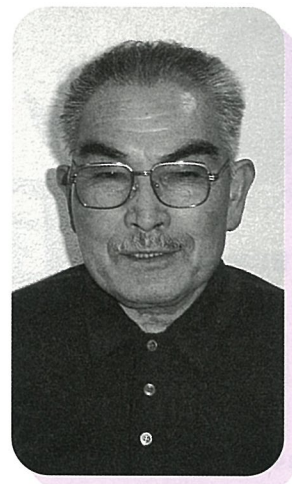
込み思案な祐太が試合の時

願っています。

願っています。

願っています。

## 今月の顔 シリーズ 74



加瀬政治さん (78歳) (富下)

## 長寿の秘訣

毎月、光風館で「福寿会」という一人暮らしの方の集いがあります。今回は、その中でほとんど自分の歯が残っているお元気な加瀬さんをご紹介します。

### ◎好き嫌いのない食生活

食事は自分で作り、偏らないように、色々な食品を食べるように心がけています。好き嫌いはなく、魚と肉は平均的にとり、野菜は特にたっぷり食べています。

### ◎毎日とり続けている食品

毎朝、コップ1杯のココアを飲みます。そしてお茶の粉と黒ごまを各小さじ1杯ずつを混ぜ、ご飯にかけて食べています。その他に、牛乳は1日1本飲むようにしています。今注目されているゴマ、茶葉、ココア、牛乳等は骨や歯を作るのにとても重要な「カルシウム」を多く含み、加瀬さんのように毎日少しずつとることが丈夫な歯を保つ秘訣になっているのです。

### ◎生きがい

朝は6時前に起き、草花に水かけをし、それから50〜60羽くらいいる小鳥と犬5匹の食事の世話をします。また、一週間に一度、小屋の掃除をします。たくさん動物の世話は大変ですが、「生きがいになっていく」と、楽しみながらしています。

### ◎簡単な体操を欠かさない

肩が重く感じるので、肩をぐるぐる回したり、簡単な体操を、毎日時間がある時にしています。

### ◎定期的な検診

半年前に白内障の手術をした他は大きな病気もせず、月1回病院で診察を受けています。たばこは40年位前に胃が痛くなったのをきっかけにやめ、今は胃も回復し体調も良好です。

### ◎8020運動

「80歳で20本の歯を保とう」という運動があります。毎日のお手入れや食生活によって虫歯や歯周病疾患がない丈夫な歯が作られます。8020（ハチマル・ニイマル）コンクールまで、加瀬さんはあと2年あります。ぜひその時は応募して優勝してほしいと思います。

(栄養士 伊藤)

### ◎念入りの歯みがきと定期歯科検診

朝・夕と一日2回、歯磨き粉をつけて縦、横とブラシの向きを変えて、丁寧に歯を磨きます。そのお陰で欠けた1本の歯も含む、32本の虫歯のない丈夫な歯を保っています。

また、半年に1度歯医者に通い、歯石をとって、歯と歯肉の健康チェックしてもらいます。歯医者さんには、「この歳では、めずらしい良い歯ですね」と褒められているそうです。