はぐくむ光 のびる若芽 (244)

二又 川島 和代

私達家族は、4年前に主人の実家に引っ越して来ました。私は、仕事をしている為、帰宅するまでは主人の母と祖母に子供達のことをお願いしています。子供達は、帰宅しても、おばあちゃんが待っていてくれるので寂しがらずにすんでいます。私も安心して仕事ができるので、お母さんとおばあちゃんには感謝しています。

長男(小3)は、生後7～8ヶ月で歩いてしまって、私達がビックリするくらい、活発な子でした。あまりにも早くに歩いた為、あちらこちらにぶつかり、顔や足など青あざが絶えませんでした。この時期、「虐待」と言うことがマスコミで持ち上げられていた為、子供と一緒に買い物などに行くたびに、周りの人の目が私達親子に向いていたことが多々ありました。そんな子も、今では心やさしく思いやりのある子に育ってくれています。学校では、体育や図工が大好きな子です。

また、友達にも恵まれ、本人が悩んだり、つまずいたりしている時、クラスの友達が助けてくれます。これからも、友達を大切にしを走ることで運動することが好きになってきたようです。また、絵を書いたり、物を作ったりする事も大好きです。それぞれ、性格は違い喧嘩することもありますが、とても仲のよい兄弟です。

先月、我が家にとって大事件がおきました。それは、飼っていた犬が死んでしまった事でした。子供達は、とてもショッ

『人への思いやりを大切に』

クで泣きました。このことで、命の尊さを身をもって知ったように思います。最近、安易に人の命を奪ってしまう事件が多くなってきているので、私達親は、子供に対し、命の尊さや人に対しての思いやりを忘れずに育ってほしいと思います。

次男(小2)は、おばあちゃんに似て、いつも笑顔をたやすことのない、周りの人を明るくさせてくれる子です。しかし、自分の考えを持ち、負けず嫌い。その反面、怖がりやさんで、運動するのが大嫌い…。

しかし、小学校に入学してからは、毎朝、グランド

今月の顔 シリーズ (76)

吉田まさ さん (84歳)
(長塚)

長寿の秘訣

戦争で最愛の夫を亡くし、女手ひとつで子ども二人を育て上げ、今なお丈夫で元気に過ごされている吉田さんを今回ご紹介します。

◎生きるという姿勢

8月というと「終戦」の二文字がすぐ頭に浮かびますが、吉田さんもつらい戦争の体験者で、ご主人をニューギニアで亡くされています。

現在84歳と高齢ですが、遺族会光町婦人部長で元気に活躍されています。

「最近は足が弱くなって長い間歩けなくなり、移動は自転車を利用しています。」と話されていましたが、戦争を生き抜いてこられた方々は丈夫な方が多いとお聞きしたとおり、本当に元気でした。

また、張りのある声は『まだまだ若いものには負けないぞ』というような強い意気込みを感じました。

結婚して7年でご主人を亡くされ、戦後を生き抜くということは大変なご苦労があった事と思いますが、「何とかしなければ」「子どもを育てなければ」という生きようとする強い姿勢が、今日の吉田さんの健康の源になっていると感じました。

◎友達との楽しいお茶

よくお茶の時間になると誰となく声を掛け合い、近所の仲間が集まり、お茶を飲みながら楽しく雑談をするそうです。「気が合う仲間との会話はとても楽しいです」と、笑顔で話されました。近所の方とのお付き合いは、ストレスも発散され、いろんな情報交換の場ともなり、ボケ防止や、心の健康づくりの大切な場所にもなりますね。

◎好き嫌いなく何でも食べる

「戦争中のニューギニアはヘビ・トカゲなど、何でも食べていた」と亡くなられたご主人の友達から聞かされたそうです。今とは違い、食べ物を粗末にできなかったこともあり「好き嫌いなく何でもおいしく食べられます」との事でした。

これは長寿のみなさんがよく口にされることですが、バランスの良い食事を取ることが長寿につながることは間違いないようです。

◎口は災いの元

お会いして印象に残った言葉がありました。

『手でしたことは直せるが、口で言ったことは直せない』という言葉です。

甥っ子や姪っ子に「気をつけなさいよ」と、よく言って聞かせている言葉だそうです。「口は災いの元」とも言いますが、引き継がれていく言葉があることはいいことですね。

いつもご主人の写真をバックに入れ外出するそうですが、亡きご主人の話をされる時はやさしそうな顔になっています。

吉田さん、そろそろ終戦記念日ですね。写真のご主人と楽しい話に花をさかせてくださいね。いつまでもお元気で。(看護師 栗田)