

はぐくむ光のびる若芽

(245)

小川台 林 敬視

我が家は、小学4年の長男、小2の長女、2才半の次男の3人の子供達がいいます。性格は、みごと三人三様です。

友達と遊ぶより祖父母の畑仕事について行き、土いじりが好きで、おとなしく、真面目すぎるくらいで、しっかり者の長男。長男とは正反対の、活発で明るく、泣き虫で甘えん坊の長女は、エレクトーンや水泳、友達遊びにこ、常に動き回っています。そして、次男は、兄姉に鍛えられ、自己主張は絶好調です。この三人が揃うと、大はしゃぎで遊んでいたかと思つて、けんかと泣き声で、目をふさぎたくなる程です。多くは物の取り合いが原因で、長男は、妹に「年上なんだから貸してやれよ。」と言つと、火に油で長女も泣き出す始末です。しかし、少しずつ我慢できるようになり、け

んかをしつつ成長していくものだと思います。

この4月から長男は野球を始め、大勢の人と接し行動範囲が広くなり、練習へ出掛ける姿を見るとうれしい反面寂しくも感じます。これが親離れの一歩なのでしょうが、長女は、母親へっ

『一緒に学び助け合えるように』

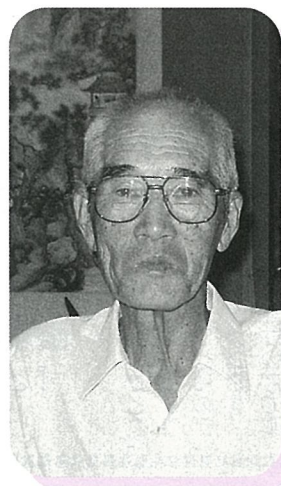


たりという面があり、こちらはいっ親離れすることか心配になることがあります。そんな二人を連れて公園までの散歩は、手のかかる次男と離れ、色々と話せる時間を持てる、私の楽しみとなっています。三年前に椎間板ヘルニアになり再発予防の為なのですが、いやな顔せず、つき合ってくれま

す。当時は、立つのも歩くのもやっとなりで、小2だった長男が、私の手となり足となり手伝ってくれました。長女も競い合つて手伝いの取り合いでした。今でも習慣となり進んで助けてくれます。ある時「ありがたうは？」と長男に言われた時、「ハッ」としました。子供達にはあいさつは必ずしなさい

と言っていたのに。子供に指摘されるとは思いませんでした。少年犯罪のニュースを見るたび不安になります。親も子供も互いに話し合い、一緒に学び成長し、相手の立場にたち、助け合えるようになりたいと思います。

今月の顔 シリーズ ⑦



越川道男さん (82歳) (谷中)

長寿の秘訣

民生委員さんより推薦のあった越川さんのお家へお邪魔すると、ピンと背すじの伸びた、とても80代とは思えない生き活きとした越川さんが出迎えてくださいました。今回は、越川さんの長寿の秘訣をご紹介します。

◎健診は毎年欠かさずに！

越川さんは毎年欠かさず町の健診を受け、早期発見・早期治療を心がけています。現在は高血圧で薬を飲んでいますが、血圧も安定し、元気に毎日を過ごされています。

◎元気の秘訣は人との関わりを大切にすること・頭を使うこと

越川さんは、農業委員や統計調査員、人権擁護員などたくさん役職をなさつ

てきました。これらの仕事の中でたくさんの人達と出会い、町のためにどうしたらよいかを考え、いろいろな経験ができたそうです。そして、新聞は毎日隅から隅まで読み、広報紙も欠かさず読んでいます。また、実際自分の目で畑の様子や近所の様子を見に毎日自転車で行かれます。身の回りのこと、社会で起きていることに常に関心を持つ。これも頭を使うことの一つですね。

現在は、家の農業の支え役として、野菜の袋詰や農作業の手伝いをされています。この袋詰も、大きき別に揃えたり品種別のシール張りなど、頭を使い手先を使う細かな作業があります。

また、越川さんの家は代々神社の鍵元をされており、その管理を任されています。

責任ある仕事を持ち、人のかかわりを大切にすることが活き活きとした越川さんの姿につながっているのだと感じました。

◎新鮮野菜は健康の元

実は、越川さんのお母さん、よしさんにも以前この長寿の秘訣に出ていたきました。よしさんは100歳を迎える今でも居間で家族の帰りを待っています。このよしさんも越川家で作る野菜を食べています。越川家の新鮮野菜が健康の秘訣になっているようです。夏野菜は夏バテ防止、冬野菜は体を温めるなどのビタミンがたっぷりです。好き嫌いがなく、おいしい野菜と共に何でも食べる。これが何よりの健康の秘訣のようです。

みなさんも野菜をたくさん食べて越川さんのように家族みんなで健康で活き活きとした生活作り、してみませんか？

(保健師 山下)

