

## はぐくむ光のびる若芽

(248)

篠本三区 石毛 芳枝

朝六時「おはよう。」のあいさつと同時に、忙しい一日の始まりです。

長女の千尋は、中学一年生。雨の日も風の日も自転車で、あの急な坂道を越えて行くのです。小学生の頃は熱を出して大変だったことがあるので、ずいぶん心配しましたが、今日までお休みせずに元気に登校しているのほっとしています。

これから北風が吹くようになると今よりもっと辛く大変になると思いますが、負けないで頑張っ

て欲しいと思います。素晴らしい環境と先生方、そして何より良き友達に恵まれて、毎日楽し

そうに「ただいま。疲れ

たあ。」と帰ってきます。日々の努力の積み重ねが自分の将来へつながっている事を忘れずに、一生懸命頑張れば、きっと素晴らしい未来が待っていると信じて。そして、

素直で優しく、何事にも一生懸命取り組む姿勢は、今

後の人生にプラスになっていくと思います。

二女の優美は小学五年生。

「お母さん、今日はお仕事何時で終わり？六時のお迎

## 平和な毎日に感謝



え忘れないでね。」

と、必ず確認し、重いランドセルを背負うのも手慣れた姿で出かけて行きます。

小学三年生から始めたミニバスは、今や生活の一部となりまして。

朝練も夕方六時までの練習も、運動はあまり得意で

はないので、とても大変なのではと思いますが、指導者のおかげもあり、途中で投げ出す事もなく

続けています。以前よりも体力が向上し持久力も増したようです。

お友達と一緒に頑張っているのと、芯が強く周りに流されな

い強い意志が幸いしているのではないかと思います。

目標はまず一勝。そして優勝すること。願いが叶うように頑張りましょうね。

こんな娘達が、何不自由なく暮し、勉学にスポーツに励む事ができる平和な毎日に、世の中の総てに感謝しながら、二つの美しい花が咲くように、共に歩んでいきたいとおもいます。

あなたらしく  
そしてやさしく  
うつくしく

## 今月の顔 シリーズ ⑧



森 かねさん (80歳)  
(篠本一区)

## 長寿の秘訣

### 規則正しい食生活と グラウンドゴルフ

「生き生きスポーツ大会」で、大きな声で応援の旗をふり、一際目立って運動会を盛り上げていた、とてもお元氣な森さんをご紹介します。

方に解釈し、くよくよ考えずにのん気に暮らすことが第一ということでした。いつも笑顔でストレスをためないようにすることが大事ですね。

◎趣味は「グラウンドゴルフ」

週2日火曜日と金曜日の午後3時間ぐらい、グラウンドゴルフをしています。グラウンドゴルフ歴は長く、今では最年長近くなっ

ていますが、仲間たちと過ごすひとときが、大変楽しみになっています。

◎好き嫌いのない食生活

一日三食規則正しく、肉でも魚でも何でもよく食べるようにし、固いものも食べるように心がけています。

特に、自分が育てた新鮮な野菜(菜っ葉、ねぎ、大根、豆類など)をととてもおいしく食べています。

また、水分補給に、お茶をよく飲むようにしています。

◎転倒予防体操

先日老人クラブで、行われた「転倒寝たきり予防教室」にも積極的に参加した森さん。

この教室では、足腰の筋力が衰え、ちょっとした段差につまづいて転倒しないように、筋力を強める体操や柔軟性を高める体操を学びました。

今も、その時に習った体操を、自分のできる範囲で続けています。

◎定期的を受診

町の住民基本健康診査で高血圧と診断された10年くらい前から、高血圧の治療を続けています。

毎朝欠かさず薬を飲み、食事や運動など自己管理にも気をつけているので、今は血圧も安定しています。

明るい笑顔の森さん、これからもずっとグラウンドゴルフや運動会の応援団などのハツラツとした元氣な姿を見せてくださいな。

(栄養士 伊藤)