

はぐくむ光のびる若芽

(252)

長塚 中村 佳世

この春、小学校三年生になる娘は、引込み思案で人見知りですが、やさしい心の持ち主です。私が仕事を持っている為、娘との会話の時間が少なくなっていることに気づき、一緒にお風呂に入っ

て、親子のコミュニケーションを取るよう、心がけています。娘も最初はあまり口を開いてくれませんでした。今では、自分から積極的に話をしてくれます。

思いやりの心を大切に



「子供は親の背中を見て育つ」といいますが、私は子供の成長を見て、親とは何かを勉強させてもらっています。勉強で良い成績を取る事も大切ですが、勉強以外で学び得る事の重要さを改めて実感しました。

毎日、報道されている事、ゆとり教育、時間の短縮により、先生方の心にゆとりも無くなっている様です。家庭内でも塾などの習い事、母親が仕事をしているなどで、親子の会話の時間がなく昔の様な茶の間の風景が少なくなっています。

ちょうど前ですが、下校途中に同級生とお財布を拾い、御近所の方と協力して落とし主を見つけたという話を聞きました。私は、「本当に良い事をしたね」と何度も誉めてあげました。娘にとって、本当に素晴らしい経験になったと思います。

件、ゆとり教育の現状、家庭内での親子のあり方など子育てをしている親にとって、心配や不安が絶えない世の中になってしまいました。いつもの入浴コミュニケーションの時、娘が私に「お母さんの小さい頃は、今の様に、恐い人や悪い人はいなかったんでしょう？」と問い掛けてきました。

今月の顔 シリーズ 84 健康の秘訣

「長寿の秘訣」は17年度も継続してご紹介していきます。あわせて、「健康の秘訣」と題し、日頃いろいろなことに取り組み健康を維持されている方もご紹介していきます。皆さんもぜひ参考にしてください。



千葉茂子さん (72歳)

今回ご紹介する千葉さんは、海洋センターで主催している「足もと元気教室」に参加しています。

「足もと元気教室」に参画しています。背筋が伸びて大変力強い歩きをしており、健脚度測定でも大変良い結果が出ました。その丈夫な足を維持するための秘訣をご紹介します。

現在は力仕事など家のこととは全部一人でごなし、じっとしていることはありません。

山の大地を自分のペースで一步一歩踏みしめてきたことが、丈夫な体を作り、また、現在の生活にも生かされていることが良くわかりました。

◎ウォーキング仲間

若い時から培ってきた丈夫な足を今でも維持している理由は、毎日のウォーキングにもあります。栗山川沿いなどコースを変えながら、友人と一緒に30分〜1時間のウォーキングを楽しんでいます。

また、野栄町のウォーキングサークルにも所属し、月2回、仲間とウォーキングを楽しんでいます。

◎水泳教室にも参加

海洋センターのシルバークラスにも5年間通い続けています。小さい頃はプール

で泳ぐことがなかったため、全く泳げなかったのですが、今ではクロールと背泳ぎができるまで上達しました。

また、肺活量があることで、息継ぎをしなくても、15メートルぐらいは泳げるそうです。

◎病気に負けない気持ち

元気な千葉さんですが、その一方で30代でパーチエツト病という病気になる、病気には負けないという気持ちで上手に付き合ってきました。神経を使わないこと、また疲労困憊しないよう無理はしないこと、また、牛乳と青汁を飲むなど食事にも気をつけ、悪化しないよう注意しています。

◎多種多様の趣味

好奇心旺盛で、粘土細工、編物、絵画などいろいろなことに挑戦しています。現在は書道始めて頑張っています。意欲的な千葉さんのパワーに圧倒され、驚きの連続でした。自分のペースであせらずに、これからのいろいろなことに挑戦する姿を楽しみにしています。

(保健師 大竹)