

はぐくむ光のびる若芽

(253)

虫生 深田セツ子

朝六時、「時間だから起きなさい。」と長男の正実を起こし、そのあと次男の翔太を起こし一日が始まります。

我が家は祖母、私の両親、私たち夫婦、子供達の七人家族です。

正実は中学二年生です。

小学四年生の頃から野球を始め、中学へ入ってから野球部でがんばっています。小さい時は、

亡くなった祖父が三輪車の後ろの力こぶに正実を乗せて知り合いの家を回りながら近所のおばあちゃん達とよくお茶をしていました。そのせいか人見知りもしないで、とてもやんちゃでした。今では、すっかりマイペースであせらず、しっかりしてきてました。

次男の翔太は、小学六年生でとにかく元気いっぱい。小さい頃から外で遊ぶのが大好きで、雨の日でも濡れない所で砂遊

びをしていました。小学二年生の時にお兄ちゃんといっしょに野球を始めたので、よく二人でキャッチボールをしますが、三分と経たないうちにケンカが始まり、あつという間に終りになってしまう。

今、翔太は反抗期のように

子育ては、一人で悩まず



今、翔太は反抗期のように

ぜったい人にしてはいけないよ。」と言ってきたが、何度か友だちの所へ頭を下げて行きました。

子育てについて、どうしたらいいのか、どう接したらいいのか、わからない時、両親、学校や塾の先生、友だちや回りの先輩方に相談したり話を聞いてもらったりして、参考にさせてもらい、とても勉強になりました。

二人が成長して行く中で他人の気持ちが変わり、誰でもやさしく、善悪がきちんとわかる大人になって、たくさん

人の言ったことにすぐへりくつを言ったり、筋の通らない事を言ったりしています。そのたびに「落ち着いて話をしなくては。」と思うのですが、ついカッとなつて怒ってしまいます。

子供達には小さい頃から「自分がやられて嫌な事は、

今月の顔 シリーズ 85

健康の秘訣

プールで歩くことは
気持ちがいい

高羽みのりさん

(白磯)

(64歳)

高羽さんは、町国民健康保険事業で、平成16年度初めて開催された「水中ウォーキング教室」に参加してから、現在も海洋センターで「水中ウォーク」を続けています。その魅力と運動を続けられたヒントについて、今回みなさんにご紹介します。

◎参加のきっかけ

昔は泳げた高羽さんですが、今はプールに入ると沈んでしまい泳げなくなっていました。また、水着を着るのは恥ずかしいし、絶対に嫌だと思っていたので、とても抵抗があったそうです。そんな高羽さんが、町の料理教室で知り合った知人から、広報紙に「水中ウォーク」の募集が出ているから

と勧められ申し込みました。高羽さんは、体重、体脂肪が多いことから、膝を悪くしていたことから、運動をしようと思っていたそうです。整形外科でも、プールを勧められていましたが、水着になるのがとても嫌で、家にエアロバイクを買い、

1年半位おこなっていました。腰の痛みが出てやめていました。また、近所を歩いたりすることも、つい、億劫になりがちで、長続きせず、何かいいものがあったらと思っていた矢先で、「体のためだ」と一大決心して参加を決めたそうです。

◎「できることみつけた」

水中ウォークの魅力

嫌だと思っていた水着も、いざ着てみると、自分と同じような体形の人が参加しており、開き直ったら不思議なくらい気にならなくなつ

たそうです。何より、プールで30分歩いた後サウナに入り、また歩き、1時間程位歩くと、すごく気持ちがいいの。」と話され、「プールで歩くことだけはずっと続けたたい。」と、教室が終わった現在も週2回程度通っています。また、水中ウォークで知り合った方と一緒にプールに通っており、お互い自分のペースでやれることができ、気を使わないで車を運転することも、いい気分転換になり、長続きの秘訣になっているそうです。

現在、町の健診や健康相談を活用しながら、食事等にも気を配りコレステロールも、ほぼ正常範囲内になってきています。高血圧の治療をしながらも、自分なりの「気持ちがいい」運動をみつけた高羽さん。この話を「私にもやれる」ヒントとして参考にしてほしいと思います。

(保健師 土屋)

