はぐくむ光 のびる若芽 ㉕④

新井 鈴木希美子

夢に向かって頑張ってもらいたい

我が家は、主人の祖母、両親と私達夫婦、小学校二年生の娘の六人家族です。

娘の貴瑛は二年生になり、一年前には大きすぎて、教科書などを入れると重く、嫌がっていたランドセル姿もすっかり板に付き、だいぶお姉ちゃんらしくなってきたように思えます。学校から帰ると、「宿題よりも、まず遊び」となる年頃でも、親が言わなくても帰って来たら、まず宿題。宿題が終わり、公文や習字など塾がある日は、遊ぶ間もなく次へ行く事になり、まだまだ遊びが楽しい時期だからと娘に「どれかひとつ辞めてもいいよ。」と言った事がありました。しかし、娘の返事は、「じゃあ、これ辞めようかな。」ではなく、「大丈夫。全部辞めないで頑張るよ。」の返事でした。「いつの間に、こんなに自分の意志をはっきりと持ち、途中で諦める事をしない子供になったんだろう」とただただ感心するだけです。親の私はというと、割と面倒な事は途中で辞めてしまったり、後回しにする事が多いので、娘を見習わなくてはいけないなと思います。

ただ心配なのが、まだ二年生という学年なのですが、何か嫌な事があっても我慢をし、全部自分の中に溜め込んでしまい、元気がないなと思って、「学校で何かあったの?」と聞いても、「ううん。何でもない。」と決まって返事が返ってきます。私の友達も「貴瑛ちゃんが妙に大人びた所があるよね。」や「貴瑛ちゃんと話していると本当に小学生?と思う時がある。」と言われたりします。しっかりした子供になってくれる事は、親として嬉しい事ですが、まだまだ、おてんば盛り。「怪我をする程やんちゃになって。」とは言いませんが、今も、これからもノビノビと、元気に成長してもらいたいです。本が大好きで、図書館でたくさん借りては、アッという間に読み終えてしまう娘の将来の夢は、「図書館で働く事」のようです。まだまだ夢は変わるでしょうが、その時々の夢に向かって頑張ってもらえたらと思います。

今月の顔 シリーズ㊻ 健康の秘訣

實川 あささん(83歳)(辻)

8020(ハチマルニイマル)運動をご存知ですか?「80歳になっても自分の歯を20本以上は残そう」という運動です。

今回ご紹介する實川さんは、自分の歯がほとんど残っており、とてもお元気な方です。実川さんの健康の秘訣をご紹介します。

◎歯を念入りに磨く

歯みがきは、朝と寝る前の一日二回、丁寧に磨いています。特に寝る前は歯磨き粉を使わず磨き残しがないよう長めに磨いています。18歳までは、虫歯になったこともなく、小さい頃から歯が丈夫でした。今は欠けた歯にかぶせものをしたものも含めると23本が自分の歯です。

4~5年前に歯が痛くなった時、歯医者に行き治療を受けましたが、それからは痛くなっていません。

◎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。

また、骨と歯のもとになるカルシウム源の小魚などもすすんで食べています。

間食には、固いせんべいなどを食べ、また、水分補給に、豆乳を一日一杯と緑茶をよく飲んでいます。

◎体をこまめに動かす

2年ぐらい前から、近所の友達と、天気の良い日は30分ぐらいウオーキングを行うのが日課になっています。また、家の掃除や食事の支度、広くてきれいな庭の草取りや花のお手入れなども積極的に行い、家族に頼りにされています。

◎定期的に受診

町の住民基本健康診査を毎年受診しており、血圧も正常で安定しています。

◎楽しい趣味は「編み物」

家中に、素敵な編み物がありました。それは實川さんが編んでいるベストでした。その他にもセーターをひと月に平均2枚は編み上げ、家族や親戚、友達等にあげて、とても喜ばれているそうです。

◎家族の語らい

明るい笑顔の實川さん、頬のつやがとてもよく、83歳には見えないくらいの素敵な方、家族みんな仲が良く、全員そろうと笑いに溢れているそうです。毎日を健康で暮らすコツは、トラブルのない歯と笑顔が一番なのですね。

◎8020運動「歯は健康のバロメーター」

自分の歯を長持ちさせ、丈夫な歯でおいしく食べられることは元気の素です。

實川さんのように、歯のお手入れと食生活、活動的な生活スタイルをみなさんも始めてみませんか。

(栄養士 伊藤)