

はぐくむ光のびる若芽

(257)

五ノ神 伊藤 あかね

我が家は、夫、小二の長女、二才の次女、私の四人家族です。

隣に祖母、父、母が住んでいて、何かある時には助けてくれるとても有り難い存在です。

長女は読書が大好きで、運動はちよつと苦手。しつかり者で家の手伝いもよくしてくれますが、次女が私に甘えてくると一緒に抱きついてきます。

次女は、おままごとすべり台が大好きで、お姉ちゃんと対等にケンカするほど気が強いのですが、まだまだ抱っこが口癖の甘えんぼさんです。

私は、「子供を誉めて育てる」をモットーに育児をしたいと思っています。しかし、実情はなかなかうまくいきません。五才も年が離れている

子供を誉めて育てたい



のにすぐケンカしてしまふ二人に「ダメ、やめなさい」と感情的に怒ってしまい、主人にも「叱りすぎ」と注意されることがあります。

次女が「シャボン玉」を歌っている「わー上手！」と必ず誉めてあげると、長女が歌う「音が外れたよ」と無愛想に注意してしまいます。すると長女は「お姉ちゃんだつて上手なのに」とすねてしまします。成長するにつれて無意識に完璧を求めてしまうんですよね。

誰だつて注意されるより誉められた方が嬉しいし、もっと頑張ろうという気持ちになると思います。

子供のありのままを受け入れて、日々のささいな成長を見逃さずに、たくさんたくさん誉めてあげたいです。家族がいつも笑顔で過ごせるように…。

もあり、つい長女を叱つてしまい、後でかわいそうなことをしたと反省することが多いです。小さい時はささいなことでも「エライねえ、すご上手」と誉めていた

今月の顔 シリーズ (89)

長寿の秘訣

加瀬 ノブさん(102歳)
(原方)

今年で、光町最高齢の102歳になる加瀬さん。今回は、元気な加瀬さんの「長寿の秘訣」をご紹介します。

◎好き嫌いなく何でも食べる

「長寿の秘訣は何ですか？」と率直にたずねると「好き嫌いなく何でも食べることかなあ。」と明るく笑って答えてくれた加瀬さん。

食事は、一日三食規則正しく食べ、御飯は軽くお茶碗一杯、肉や魚など何でも家族と一緒にのものを、揚げ物やゴーヤチャンプルなどの炒めものも、しっかりと食べています。

また、固くて敬遠されそうな漬物も「ポリポリ」と

良い音をさせながら食べています。

そして、午前10時と午後3時の決まった時間に間食をします。新鮮な果物や甘い物を自分に合った量だけ食べ、お茶をよく飲むようにしています。

◎健康管理に気をつける

平成14年に風邪をこじらせて入院、15年は白内障の手術、16年は緑内障の手術をしました。手術後も、物が見えづらく、昨年までは新聞やテレビの相撲を見ていましたが、ここ最近はありません。最近ではあまり見なくなりました。

血圧は昔から低い方で安定しています。飲む薬は便秘予防薬で、1カ月おきに病院へ行き、変わったことがないか主治医の先生に話を健康管理をしています。

◎「自分のことは自分でやる」

「次はいつ病院に行きますか？」と聞くと、「〇月〇日に予約が入っています。」とすぐ回答が返ってきます。

た。

何事も人まかせにせず、自分のことは自分でやろうとする前向きな姿勢が、忘れてしまいうような日時をすぐ言えるのだと感じました。

耳が遠いこともありすが、耳元で聞こえるようにお話をすると、ポンポンと楽しい会話ができ、素晴らしいなあと思いました。

◎転倒予防に気をつける

90歳頃までは、家族が仕事で留守のため、家事や食事の支度、庭の草取りなどをし、今年の夏前頃までは、老人カートを押して外を散歩していました。しかし、今は目が見えづらくなったため、家の中を歩く程度ですが、常に転ばないように気を付け、お風呂もトイレも家族の手を借りずに自分で行っています。

◎楽しみは曾孫との会話

曾孫さんが、遠くに住んでいるため、たまにしか会えませんが、家に遊びに来て近況報告を聞いたりするのがとても楽しみです。

加瀬さん、これからもお元気で長生きしてくださいね。

(栄養士 伊藤)