

はぐくむ光のびる若芽

258

篠本一区 青柳 新吾

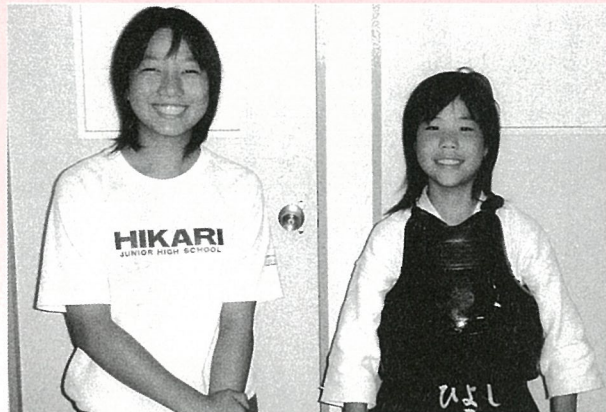
私の仕事の都合で、それまで住んでいた四街道から篠本の実家へ帰ってきたのが長女瑞希六歳、次女杏夏三歳の時でした。四街道からの引越

して、子供たちが環境の変化に付いていけるのかと不安がありました。心配なく溶け込み、伸び伸び育つてくれています。

平成十年から、地元「日吉剣道スポーツ少年団」の指導を引き継ぎ、現在に至っています。が、平成十二年頃には部員が二人という時期もあり、「光剣道スポーツ少年団」との合併話もありました。

瑞希が入部したのはちょうどその頃です。地元でなければ、「送迎が大変で剣道は続けさせられない」という共働きなどで

剣道を通じて、心のふれあい



忙しい保護者からの声もあり、日吉剣道スポーツ少年団を継続しようという度か部員を募り、現在では三十名近い部員数にまでなりました。日吉剣道が活気づき、継続してき

のが現状でした。

剣道指導を始めてからは、家庭と剣道場の両方で娘たちと触れ合うことができず。道場では、指導者という立場で、他の部員と区別せず厳しく指導し、礼儀を重視した指導に心がけています。

家庭では、少し甘めの父親かもしれませんが、子供の視点で話し合える父親を目指しています。

瑞希は今年中学に入学し、迷っていたようですが、剣道部に入学してくれました。時間があるときは、小学生の指導も引き受けてくれます。杏夏の入部は多くの同級生を入部へと導いてくれ、娘

て良かったと思っていました。杏夏も小学校二年の時に入部しました。

篠本に帰る前は、朝早くから、夜遅くまで仕事で、娘たちと触れ合う時間がほとんどないとい

う。今後は娘たちとは、剣道を通じて体と体でぶつかり合える関係が続ければと思います。

今月の顔 シリーズ 90

健康の秘訣



伊藤ゆり子さん(56歳)
(小田部)

今回ご紹介する伊藤さんは、「光町食生活改善協議会」の会長として食育ボランティア活動を熱心に行っています。伊藤さんの取り組みをご紹介します。

大人になってからの健康に不安が出てきます。また、栄養素ばかりを気にして、サプリメント等の過剰摂取は必ずしも体に良い影響はありません。やはり自然が一番、いろいろなものを少しずつ適量食べるのが良いのだと活動を通して考えるようになったそうです。

◎一病息災

病気になるって、食生活が大切なのだと改めて感じた伊藤さんは、食生活改善推進員の養成講座である「栄養教室」を平成2年に受講し、そこでバランスの良い食事など健康づくりの基本を学びました。それまでは、特に健康というものを意識していませんでした。しかし、栄養教室で学んだことと病気の発症で、それまでの生活を一遍、野菜中心の食生活に変わりました。

今では、子供達が「家で食べる食事は野菜が多くてとてもヘルシー、外食は高カロリーで味が濃すぎるので、やはり家の食事がおい

しいね」というくらい家庭の食卓が充実しています。また、ただ食事をとればいいのではなく、家族間の会話もおいしい調味料になって見えた料理を作ってくれることがあり、子供が食事作りに参加することで、親や生産者への感謝の気持ちも生まれると思いい家庭での食育も実践しています。

◎今後の活動

伊藤さんは、朝早く起き、様々なことに興味をもって活動されており、いつも多忙です。

しかし、「昔からの食事も郷土料理を後世に伝えて行くことはこれからの時代は特に大切だと感じています。プライベートも忙しいのですが、食活動を積極的に行っていきたいです。」と生き生きと話していました。

そう語る伊藤さんはとても輝いており信念をもって活動されていることが「健康の秘訣」なのだと感じました。

これからもお体を大切に、がんばってくださいね。

(管理栄養士 伊藤)