はぐくむ光　のびる若芽 261

子供に感謝!!ありがとう

宮内　鈴木ひとみ

親として常に子供の手本になるようにと、子供が小さい頃はそう思って頑張っていたが、三男陸真が小学校に入学してから、それは無理だとわかった。お手本になる親、子供中心の生活なんて親のストレスが増大し、「親のストレス」という毒を子供に与えつづけてしまいそうだったからだ。仕事で忙しくつらい時は、その気持ちをストレートにアピールし子供の協力を得ている。子供は素直に（しかたなく）いろいろと協力してくれる。「ありがとう、助かるよ。」という気持ちになり、子供に今度は何かしてあげなくては、という気持ちになる。最近の長男大河の口癖は、「なんか手伝いましょうか。」であり、そう言われるとおかしくて、うれしくて、「いいえ、そのお気持ちだけ頂きます。」「いいよ、何かやらせて。」と二人でおかしな会話になり笑顔になる。二男海斗は、「これやって」と頼むと、「はい隊長」と私にむかって敬礼をする。そして二人で爆笑する。

最近、長男、二男の宿題も一緒に悩まなければならない位、難しくなってきていて、教えてあげるなんてもっての他、「一緒に一から勉強しよう」などと、六年の長男とは歴史をノートに書き出しておさらいをしてしまった。親の威厳なんてまったくない。しかし、私が熱心に学ぶと子供も負けじと私以上に勉強する。こんな子育てはありかと思うこともあるが、これもありのようだ。

毎朝子供たちは、小学生新聞のトップ記事や特集記事を忙しい私や主人に読み聞かせてくれる。鳥インフルエンザについて語る長男。昨日の地震の状況を伝える二男。小1の三男は地球温暖化についての注意事項を教えてくれる。子供を育てるのではなく、子供と共に親として成長するということでもなく、子供に私が育ててもらっている状態であり、「子供たちにいつもありがとう。」と感謝したい。

今月の顔 シリーズ 93
長寿の秘訣

鈴木治代さん　86歳
（宮内）

東陽地区老人クラブの健康教室で健康状態を伺った時、ポンポンと返ってくる受け答えの速さは、86歳の年齢を感じさせない頭の切れの良さがあり、どうしたらこのようになれるのかと興味を持ちました。今回、その鈴木さんに「長寿の秘訣」を伺いました。

◎東京で暮らした経験

空襲で疎開するまでは、東京で事務の仕事をしていた鈴木さんは、教師であった母親の縁で光町に嫁ぎました。東京に住む兄弟の所に、今でも一人で電車を乗り継いで出かけるそうです。都会にも、外出するのが苦にならず行動できる鈴木さんは素敵ですね。

◎足は第2の心臓

勤めていた約20年間、雪の降る日以外は、宮内から橋場にある勤め先まで、毎日歩いて通い、その後も東総歩こう会に参加して、各地をよく歩きに行ったそうです。運動神経は昔から良くなく、運動が苦手だったと話す鈴木さんは腰がやや曲がっているものの、現在でも、毎日30分は歩き、歩くことが長年の習慣になっています。現在は風邪も引かなくなり、治療中の病気もありません。「足は第2の心臓」といわれますが、鈴木さんの体力、気力、知力の源になっていました。車社会だからこそ、足を使う生活習慣を心掛けたいものですね。

◎お口のマッサージ

30年前に作った総義歯が良く合い一度も直さず使っているそうですが、毎日、義歯をはずした口の中を塩でマッサージしているそうです。毎日のマッサージで歯ぐきが衰えず義歯もぴったり合っていたのではないでしょうか。お嫁さんが作ってくれた食事を何でも食べられ幸せですね。

◎詩吟を続けて15年

仕事を辞めてから、何かしようと思い立ち、町の詩吟教室に週1回通うようになって15年が過ぎたそうですが、詩吟の良い所を聞いたところ、1つ目は、お腹から声を出すこと、2つ目はみんなで習い同じ目的に向かって練習することを挙げてくれました。発表会も行われるそうですが、歳を重ねながらいつまでも目標に向かって頑張れるものを持つことが、内面の輝きとなっていると実感しました。

息子夫婦、お孫さんと暮らしながら、自分でできる家事などは協力し自立している鈴木さん。人生経験に加え、毎日の習慣と目標になるものを持って前向きに暮らすことが頭の切れの良さにつながっていると実感しました。

（保健師　土屋）