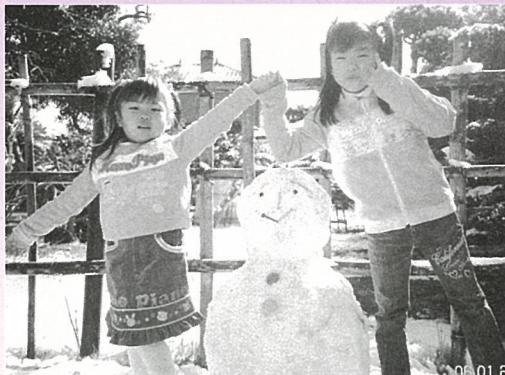


我が家は、小二の長女、保育園に通う四才の次女、私達夫婦の四人家族です。近くに私の両親が住んでいて、何があると飛んできてくれるとても有り難い存在です。子供達は何といつても、おじいちゃんが大好きで毎週土曜日は「お泊り」と決まっています。「誰が一番好き?」主人の問い合わせ、「パパ」と二人揃って答えます。が、あとで私に「本当はね、おじいちゃんが一番好きなの。パパには秘密だよ。」そつと話す長女。

長女の明音は、勉強は少々苦手ですがスポーツが大好きな女の子です。いつも二コ二コしていて知人に「明音ちゃんはいつも良い笑顔だね。その笑顔を大人になつても忘れないでね。」と褒めて

## 我が子の笑顔



頂いた事があります。次女の美咲は個性的。小さい頃はテレビマンガのおじやる丸にててくるカズマと同じ石コレクター。いつもポケットの中に石が入っていました。それ

主人は、子育てことでも積極的で、子供中心に考えてれます。土日は仕事で子供の休みと合いませんが、学校の長期の休みには、ジェットスキーに乗ったり、ゴルフ場に連れて行きショートコースと一緒に回ったり季節に応じた遊びを共に楽しんでいます。

私は、子供に望む事が人倍強く、感情的に怒つたりガミガミ攻撃してしまつたりと、あまり良い母親とはいえない私に育てられているにも関わらず子供達が素直に育っているのは何故かと考えてみると、それは主人や両親が大好きな保育園でお友達でも成長と共に卒業し、今ではすっかりお姉さん。

### ①毎日の運動の継続

鵜澤さんは、39歳の時に交通事故で左大腿骨・骨盤・鎖骨を骨折してしまいました。左膝関節の屈曲はできませんでしたが、歩けるまでに回復し、その後は、左官業の仕事を続けられ、70歳頃まで働いていました。

左側のペダルのない自転車を特注してもらい、今まで横芝駅や買物などに自転車で出かけています。友人も驚かれるほど早く走れるそうです。

また、毎日午前中に2時間のウォーキングをしていました。最初はあまり長く歩けませんでしたが、少し距離を延ばしながら、2時間無理なく歩けるようになりました。また、ケガの後遺症で夜中に足の筋肉が突つ張ることがありました



鵜澤清治さん 85歳  
(篠原)

今月の顔 シリーズ  
長寿の秘訣

94

鵜澤さんは、顔の艶が良く、背筋がまっすぐ伸び、はつらつとしています。左足に不自由がありますが、不自由を感じさせない元気なお姿に驚き、その秘訣を伺いました。

のように生きていくことが幸せだ。」と話されていました。

苦難を乗り越えてきたからこそ言える、とても重みのある言葉で心の中に強く残りました。

### ③贅沢な食事はない

好き嫌いはなく何でも良く食べますが、贅沢な食事はありませんが好きではなく、油揚げやおからなどの大豆製品や野菜の煮物などが大好きで何度も飽きないそうです。

また、健康のために自家製のアロエ酒を毎日お猪口1杯ずつ飲んでいます。

アロエ酒を飲むと胃腸の調子がとても良いそうです。こ

の他、毎朝牛乳を2杯飲むことも若い時からの習慣になっています。

体に良い食べ物を毎日好んで食べることで栄養を十分にとることができ、健康を維持しているのだと思

います。

### ④適度なお酒と時代劇

夕方になると1時間かけ1合半の日本酒を飲みます。時代劇を見ながら飲む

ことが毎日の楽しみとなっています。

樂しく適度なお酒を飲むことで、時代劇を見て楽しめます。

時代劇を見てから飲むことがあります。

それが毎日の楽しみとなつたがっています。

樂しく適度なお酒を飲むことで、時代劇を見て楽しめます。</