

はぐくむ光のびる若芽

262

木戸 菱木 美喜

我が家は、小二の長女、保育園に通う四才の次女、私達夫婦の四大家族です。近くに私の両親が住んでいて、何かあると飛んで来てくれるとても有り難い存在です。子供達は何と

いっても、おじいちゃんが好きで、お泊り」と決まっています。「誰が一番好き？」主人の問いに「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。」

そっと話す長女。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。いつもニコニコしていて知人に「明音ちゃんはいつも良い笑顔だね。その笑顔を大人になっても忘れないでね。」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ゃる丸にでて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。それに一緒に遊べる

に合った遊びを共に楽しんでいきます。

私は、子供に望む事が人一倍強く、感情的に怒ったりガミガミ攻撃してしまったりと、あまり良い母親とはいえません。こんな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子供達に愛情を持って接し、優しい言葉をかけてくれているからだと思います。その事を忘れな

いように私も成長していかれたらと思います。

今月の顔 シリーズ 94

長寿の秘訣



鵜澤清治さん 85歳
(篠原)

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。

のように生きていけることが幸せだ。」と話されました。

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 贅沢な食事はしない

好き嫌いはなく何でも良く食べますが、贅沢な食事はあまり好きではなく、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食べて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。その他、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。

体に良い食べ物や毎日好んで食べることで栄養を十分にとることができ、健康を維持でき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時間かけて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。楽しく適度なお酒を飲むことも血液の循環を良くし、また疲労の回復につながっています。

「笑う門には福来たる」とも言います。笑顔を抑やさない鵜澤さんにたくさんの幸福が訪れ、これからも元気で長生きして欲しいです。

(保健師 大竹)

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が、歩けるまでに回復し、その後は、左官業の仕事が続けられ、70歳頃まで働いていました。

自分で健康管理し、なるべく人の世話にならないようにしたいと話され、その思いが頑張りとする意欲につながっていると思えました。

② 明るく笑顔を絶やさず

グラウンドゴルフやマレットゴルフにも奥さんと一緒に参加しています。いろいろな人と話ができることが楽しく、自分から冗談を言っ

ては良く笑っているそうです。「笑いは人の薬」と言われ、とても大切な健康の源だと思っています。

このような明るい鵜澤さんですが、交通事故以外にも、戦争中、銃弾が胸を貫通し生死をさまよひ、また仕事中に屋根から転落するという事故にみまわれ、人生の中で3度も命を失いかける経験をしてきました。そのため経済的にも大変な思いをしたそうです。「今までの苦労を考えれば、今