

はぐくむ光のびる若芽

(263)

長塚 平山文江

我が家は、ちよつと珍しい、四世帯同居の専業農家で9人という大家族です。

中二の長女、彩は陸上部で毎日練習に励んでいます。

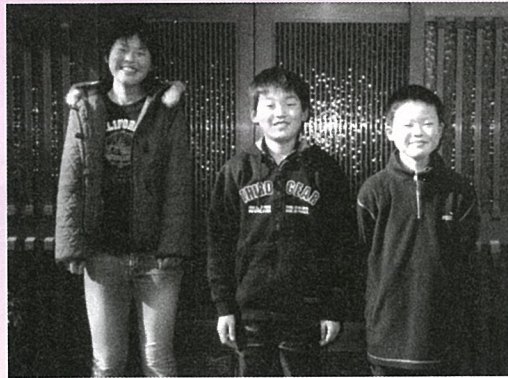
入部当初はケガや故障に悩まされましたが、今は良い友達にも恵まれ、目標に向かって充実した毎日を送れているようです。

最近では、私の背丈を追い越し時々反抗的な態度をとることもあります。が、時には毎日の生活での感謝の気持ちを含めた手紙をくれるという優しい一面もっています。

小六の長男、直通はのんびり屋でマイペース型。

毎朝、仕度が遅い為、母親の私はいつもイライラさせられます。しかし、小さい頃から絵を書くこ

優しい心と強い心を持った人に



とが得意でポスター等て賞をいただいたこともあります。また、弟の面倒をみてくれる頼れるお兄ちゃんです。

以前は、多世代家族に戸惑いマイナスのイメージを抱いた時もありましたが、子供を育てていく中で、ふつと振り返った時、そのよさに気づかされるできごとがたくさんありました。未熟者の私が、こうして母親業をな

んとかやっていたられるのも家族のあたたかい協力のおかげです。

我が家のような多世代家族では、互いを尊重し協力し、助けあうことはとても大切なことです。毎日の生活の中でこのことを子供達に感じてもらいたいし、私も伝えたいです。

好きな子です。野球が大好きで、時々仕事の合間に父親が庭でキャッチボールの相手をしてくれるのが一番の楽しみです。また、ご飯が大好きで学校から帰ると、おやつのかわりに納豆ご飯を食べることが日課となっています。

親として子供達にこうなってもらいたいという思いはたくさんありますが、まずは健康で人を思いやる優しい心と、さまざまな境遇にも負けない強い心をもった人に成長してくれたらと願っています。

今月の顔 シリーズ (95)

長寿の秘訣



伊藤 實さん 88歳
(小田部)

「こうして健康で長生きできるのは、みなさんのおかげです。」と話された伊藤さん。88歳になった今でも体の柔軟性があり、ハツラツとされている秘訣をご紹介します。

◎健康づくり活動が、自分の健康づくりの源である

教員を退職後、町公民館の「健康づくりの話や健康体操などの講師」となり、2年後には健康づくりの行事に参加できない高齢者のために「健康づくりに関心をもってもらい、いつまでも健康で長生きできるように」と、各地区に出向き「健康づくり出前教室」を始められました。

「みなさんに健康になってもらうためには、まず自分が健康でなければならぬ事を念頭に置き、今までやってきました。」と話された伊藤さん。しかし、42歳の時に胆のう摘出手術、49歳の時に腸閉塞手術を受け

「一時は死ぬ一步手前までいったんですよ。でも、各地区に出向いて知り合った

高齢者の方々からパワーを貰って元気になりました。私はみなさんに感謝します。」と話された時には、びっくりしました。

健康は一日でつくれるものではありません。健康を意識した日々の生活の積み重ねにより、健康は作られていくものなのだと感じました。

今年から、高齢者の基本健康診査内容が大きく変わり、町でも多くの高齢者の方に積極的に受診を勧めることになっています。町の健診等、機会あるごとに健康づくり事業に参加し、伊藤さんのように元気で長生きできるようにしましょう。

◎健康・長寿をたずねての日本一周の旅
67歳になられてから、健康づくりの優れている地域や長寿の方が多い地域、また、生涯学習の優れている地域などを回られたそうです。東北地方をかわきりに、北は北海道から南は沖縄まで、一番長い旅は23日間、自分で軽自動車を運転しての旅をしたそうです。

ただただ感心するばかりです。何事にも取り組もうとする前向きな姿勢が、生きる活力になるようです。

◎3つの心がけ

伊藤さんは、常に次の3つの事を心がけて、毎日を過ごされているそうです。

- ①身の回りの世話を誰からも受けることの無いようにしたい。
- ②希望を持って毎日を楽しく過ごす。
- ③社会や家族に対して何らかの役に立つ。

みなさんも参考にし、自分の目標や計画を立て、充実した毎日を過ごされてはいかがでしょうか。

朝4時45分に起き、手足の曲げ伸ばしで一日が始まり、夕方4時からテレビ放送される「水戸黄門」が大好きな伊藤さん。
これからも若くて元気な伊藤さんでいてください。
(看護師 栗田)