暮らしのヒント

健康専科

自立の芽生え こんにちは保健婦です お母さんへのメッセージ

12

旺盛な冒険心とお母さんの膝

歩けるようになった子供は、何にでも興味をもち、触れたがります。お母さんの膝を離れて冒険に出かけます。が、怖いことや不安なことに出合うと、すぐ逃げ帰ってお母さんにしがみつく、といったことを繰り返します。

ちょっと離れてもお母さんがいてくれるという〝安心感〟や〝心のつながり〟が子供たちの冒険心を後押ししているのでしょう。そのため、あまり過保護になりすぎると自立が遅れたり、逆に放任的になりすぎ、母と子の心のつながりが不十分だと、お母さんから一歩も離れられない子供や、逆にお母さんにしがみつくことができない子供になってしまうことがあります。

一歳から二歳、そして三歳と大きくなるにつれて、お母さんの手元を離れて過ごせる時間が長くなり、やがて保育園に入ると、小さいながらも自立した生活を送れるようになりますが、この時期の幼い心を満たしてやることが、自立の意欲をさらにたくましく育てることになります。その影響は、思春期のころの自立心にも表われてくるといわれています。

仕事のあい間にスキンシップを

いま仕事をもつお母さんがふえて、昼間は保育園やおばあちゃんなどに子供を預ける場合も多くなりました。しかし、どんなに慣れている保母さんでも、愛情豊かなおばあちゃんでも、子供にとってはお母さんがいちばんいいのです。

帰宅したら、まず子供にニッコリ笑いかけて、しっかり抱いてあげてください。子供は言葉や理屈はよくわからなくても、お母さんの笑顔と態度から受け入れられているということを感じとります。

子供と一緒にいられる時間は、留守のあいだの時間を取り戻すつもりで、相手をしてください。抱く、お話をする、寝るときはそばにいて手を握るなど、肌のふれあう愛情を示すのが大切です。

またこのような愛情の示し方は、年齢があがるにつれて、ないがしろになりがちです。子供は聞き分けがよくおとなしくしているからといっても、お母さんに抱いてもらいたい欲求を強く持っているのです。

子育て心配ごと相談会

子供のいるご家庭ではひとつのリズムを持った生活が築かれていると思いますが、はじめてのお子さんならはじめてなりに、二番め、三番めのお子さんなら上のお子さんの経験から、いろいろな心配事や気苦労も多いのではないでしょうか。そんな子育てについて、中央児童相談所の相談員を招いて、「子育て相談会」を開きます。❶ひどく落ちつきがない❷極端に不安や恐れが強い❸ひどくききわけがない❹動きが極端に少ない❺まわりの人に無関心がある❻らんぼうである――などで困っているかたは、ぜひご相談ください。

■**とき**…三月二十四日（金曜日）午後一時半～三時 ■**ところ**…保健センター（一歳六か月健診と併設）

耳をそろえる

言葉の履歴書 (82)

聴覚について関心を深めるため、昭和三十一年から実施されている「耳の日」は、ひな祭りと同じ三月三日。この日が「耳の日」とされた理由の一つは「三三」が「みみ」に通じるからだそうです。そういえば、算用数字で「33」と書くと、耳の形に見えないでもありません。形が耳に似ているところから針の糸を通す穴は「針の耳」、鍋の取っ手な「鍋の耳」とも呼ばれました。いずれも、耳の穴の形や位置をうまくとらえた表現といえるでしょう。

また、物のふちやへりを「耳」というケースとしては「小判の耳」、「豆腐の耳」、「パンの耳」などがあります。

「耳をそろえて百両」というときの「耳をそろえる」は、小判のへりをそろえ、枚数を確かめる意味に使われました。「耳を数える」も同義語です。

小判が紙幣に変わっている現代では「耳をそろえて百万円」といおうとすると、しわだらけのお札でなく、手の切れそうな真新しいのをそろえなければならないでしょうね。

お気軽にどうぞ

家庭看護相談会

寝たきりのかたやお年寄りの世話の仕方で困っている人や家庭看護に関心のあるみなさんを対象に、看護の実技を交えて〝家庭看護相談会〟が行われます。

■**とき**…三月十日（金曜日）午前十時から午後一時まで ■**ところ**…巻町国民健康保険病院 ■**内容**…❶看護相談❷家庭看護の方法（排泄やとこずれについて）❸看護用品の展示❹ビデオ上映❺福祉制度の紹介などです。お気軽にご参加ください。

■**問合せ**…巻保健所保健婦室（☎・72―五一一一）へどうぞ。

NO. 21

われらサークル

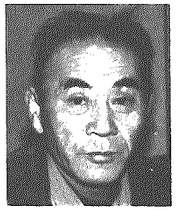
詩吟クラブ

吟は人なり心なり

〝霜は軍営に満ちて秋気清し〟と「詩吟」でよく吟じ（歌う）られる一節。いまの若い人たちにとっては名前だけは知っているものの、実際にどんなことをするのか、ちょっとわからない？なんて人も多いのではないでしょうか。

そもそも詩吟とは、日本古来の漢詩や和歌、俳句などを一種の節をつけて吟詠（歌う）するもので、年配の人たちには根強い人気をもつ文芸の一つです。

「詩・人・心」が合言葉



竹内正美さん（西中・59歳）

詩吟というと難しそうですが、実際にやると楽しいものですよ。それに古い詩などにふれることができるのも詩吟の魅力ですね。

そこで、今回の「われら！サークル」は、そんな伝統的文芸の一つである詩吟、その愛好者たちが集まる詩吟クラブ「岳風会岩室支部」をご紹介しましょう。

この岳風会岩室支部、結成されたのが昭和四十九年十月。郡内の詩吟クラブとしてもはじめてのものであったといわれています。ですから、クラブの発会当時は村内だけでなく、近隣町村からも愛好者たちがたくさん集まり、活発な活動が行われていたといいます。

「このクラブ、発会当時は郡内でもほんとうに珍らしく、詩吟クラブの草分け的存在であったようですね。ですから、周囲からは注目の的だったともいわれています。しかし、いまでは各所にたくさんの詩吟クラブができ、活発に活動が行われているようですが、その中には、このクラブから育っていった人も多いといいます」と発会当時の様子を話す支部長の竹内正美さん（西中、59歳）。

現在、この詩吟クラブの会員は十一人。会員がちょっと少なくなってきたものの、これまで、このクラブから多くの吟士たちが生まれ育っていきました。いまクラブが公民館中に響きわたるといいます。

姿勢を正して、練習に打ち込むクラブ員

「わたしは、前からこの詩吟といったものに関心あり、六年ほど前に入会したんですが、詩吟がほんとうに楽しくすばらしいものだと満足しています。ほんとうに詩吟をやっていると、一般にはあまり知られていない古き良き詩や歌にふれることができますし、それに最近では、大きな声をだすということがほとんどありませんので、この詩吟をやりお腹の底から大きな声をだして吟じるということで、健康的にも精神的にもとてもいいですね。だから、私はもちろんのこと、練習日には会員の皆さんもほんとうに気持ち良さそうに吟じてますよ」と詩吟の持つすばらしさを話す竹内さん。

そもそもこの詩吟、基本さえ覚えれば、いつでもどこでも吟じることができ手軽に楽しめます。それにうまく吟じられなくても、そのすばらしい詩や歌などの心にふれ楽しめるのもこの詩吟の魅力だといいます。

「詩吟は老若男女を問わずにだれにでもできるものです。それにたとえうまく吟じられなくても、その人なりに詩や歌の心をつかみ、そして、その人なりに吟じ楽しむだけでもいいんですよ。それに、詩吟は声さえでれば、ほんとうに、小さい子どもからお年寄りまでだれにでもできます」と詩吟クラブの指導にあたる笠井光男先生。

ところでこの詩吟、最近では古い詩や歌などを吟じるだけでなく、現代詩や民謡なども吟じられているといいます。それに、これからは、もっと多くの人たちからもこの詩吟に親しんでもらおうと色々な計画も予定されています。

「これからは、ほんともっと多くの人たちからも詩吟の良さを知ってもらい親しんでもらいたいですね。そのために、初心者教室なんかもどんどんやろうと思ってます。そして、詩吟を通して、吟じることのすばらしさや古い詩や歌などにもふれる機会をもってもらいたいですね」と願う竹内さん。

こんなすばらしい詩吟を皆さんも一度やってみてはいかがですか。

吟じることが楽しくて楽しくてたまらないという詩吟クラブの皆さん