



今回は家族ぐるみで毎日運動をしている藤田幸次郎さん（御幸町）のお宅にうかがいました。藤田さんの家族は、両親と2人の子どもさんの4人家族で、なわとびや歩くこと、さらにスポーツを家族ぐるみで楽しむ、明るい健康的な家庭です。

## 運動で明るい家庭づくり

藤田さんの家では、なわとびが日課になっています。なわとびをはじめたきっかけは、子どもさんがかぜをひきやすかったので、なんとか丈夫なからだづくりを考え、広い場所もいらず簡単にできるので、家族そろってはじめたそうです。お互いに回数をかぞえ、毎日の記録を棒グラフにして、励ましながら取り組んでいます。

また、日曜日には親子そろって歩くそうです。田子浦海岸、岩本山と目的地をきめて歩くこともあれば、目的地を特別きめないで田んぼ道や堤防などを歩きまわることもあるようです。先日も熱海の梅園へ行ってきたが、帰りは熱海の駅まで歩いたそうで、どこへ出かけても歩く機会をもっているのが藤田さん一家の行楽のようです。奥さんは「子どもたちは歩いた方が楽しいようです。景色をながめたり、虫をおいかけてたり、草花をとったりおおさわぎですよ。私も子どもに引ばられているようなものですが、今では歩くことが全々苦にならなくなりました。」と楽しそうに話してくれました。

藤田さん夫婦は、スポーツにも関心が

高く、ご主人は卓球、奥さんはバドミントンや婦人バレーボールを週1~2回楽しんでます。時には試合に参加するようですが、こんな時は、子どもさんも応援にかけつけるなど、親と子のきずながスポーツでも強く結ばれているようです。

お話しを伺っているうちに、この一家こそ理想的な体力づくり、健康づくりを進めているのではないかと、思わずにい

られませんでした。体力づくりの原則は毎日運動を続けることであり、ひとつの運動だけでなく、いろいろな運動をすることによって全身を動かすことが大切だといわれます。なわとび運動、歩行運動スポーツを組み合わせ、日常生活の中にガッチリ位置づけている。明るい家庭は家族の健康からだをつくづく感じました。

みなさんも家族の体力づくりをどんな方法で進めるか考えてみてください。



体力づくり  
藤田さんのお宅では、家族そろって



## 冬から春への準備を

冬の間成長をやめていた草花や樹木も3月になるとそろそろ活動をはじめます。球根の分球、霜よけのとりはずし、盆栽の植えかえなど庭の手入はいくらでもあります。草花や樹木にも冬から春への準備をしてやってください。

### ■宿根草花の株分け

どはとりのぞいて焼却。通気と受光をはかり、間引きも適当にやる。

### ■芽だし肥え

花壇や庭の宿根草花や秋まき草花は、中旬すぎるとそろそろ芽がのびはじめます。うすめた油カス、尿素などを株ぎわに与え元気をつけてやる。

キキョウ、ガーベラキクなど夏から秋にかけて咲く宿根草花の株分けと植え広げ。

■霜よけのとりはずし  
草花の霜よけ、樹木に巻いたワラ、なわな

### ■盆栽の植えかえ

ウメ、ケヤキ、イチョウなどのはち植え落葉花木は、3月上旬に植えかえる。古い土をはらって根を2割ほど切りつめ新しい赤土や黒土で植えなおす。

### ■芝生の手入れ

枯れたままの芝生は、風のない日に枯葉を焼き、土に肥料をまぜてばらまき、新芽の出をよくする。

### ■花木のつぎ木

花モモやサクラ、モクレンなど落葉花木をつぐのは彼岸ごろ。枝を切って水がでるものはもう時期はずれです。