

## 私の健康法

射水農協婦人部長 佐々木 くに

一にも健康、二にも健康、三は人柄、四はなくて五は頭がよくと聞かされる。

私はこれを健康を求める叫び声としています。移り変わりのはげしい、しかも優劣を争う昨今ではまだまだ五の方が好まれそうです。今日の社会情報と新聞記事は物価問題と不正事件と人の命を粗末にする記事がすべてのようです。或る日私は精神的スタミナをつくる本をみ、変わっていると手に取ってみると「尾関宗園」先生著「不動心」でした。

先生が中学校のときの臨海学校での出来事が書かれてありました。「生徒達が宿屋に泊ったとき戦争中の食糧欠乏時代ですから茶碗に一杯の麦ごはんと小さな魚2匹だけの食事、みんなは頭や骨を残してしまっただけで、みんなは立ち上がって涙ながらに言われた事は「みんな、お願いだ魚の骨まで食べてくれ、皿に湯をそそいでお湯まで全部飲んでくれ、これっばかりの食事であしたの海で泳いだら倒れてしまう、出されたものは全部食べてくれ」と。学校で学ぶことはこういうことだ、生きぬくことの大切さを教えられ今から思うとなんと有難い教えだったろうか……と書いてありました。

農村で生まれた私は何でも食べさせてもらい買い出し部隊やヤミ買い、物々交換など憶えております。我が家でも農産物と魚貝類の交換がありました。当時大切な小魚は骨ごと調理して食膳をにぎわし、お汁には必ず煮干を使うことを若い時教えられ習慣づけられました。おかげで一寸したつまづきにも骨を折ったこともなく、過重労働で下痢したなどと思ったら腹一杯食べて寝ると翌朝もとの元気な体になってしまいます。また農村に生まれた私は野菜ものなら何んでも作り、人と人との話し合いの中で教えたり教えられながら美味に料理し、農村の良さを満喫しています。農協活動の中で私の栽培技術も年々向上し緑黄野菜を中心にカリフラワー、ブロッコリー、レタス等、和洋野菜区別なく作っています。長い冬籠りでしたが、今年も3月上旬に春一番に法蓮草の播種をしました。4月中旬頃収穫の予定です。

これも我が家の健康、経済を考えると楽しさ一杯です。よく遊び、よく働き、よく寝る、これが私の健康法です。今度は農薬を使わない野菜、果物の栽培はないものかと研究したいと思い、頑張っております。