

そ母の、きん力アップ大作せん

鹿児島大学教育学部附属小学校 三年

石原佳夏

「おばあちゃん、大じょうぶ。」

そ母と、公園へ遊びに行った日のことだった。わたしと姉が、小さなだんさをピョンとこえると、後ろでドサツと音がした。ふり向くと、そ母がうつぶせでたおれていた。わたしと姉がかけより、母も後ろから走って来た。「だんさが見えなかったのよ。びっくりした。」そ母は、母にささえられ起き上がり顔をしかめて言った。運良くけがはなく、わたしはほつとした。その日は、わたしと姉と二人で、「おばあちゃん、ここにだんさがあるよ。」と、そ母に声をかけながら歩いた。

その二週間後、わたしが学校から帰ると、「おばあちゃん、また転んじゃったのよ。」と言いながら、部屋へ入って来たそ母を見て、わたしはどきつとした。左目の上に、大きな青あざとすりきずができ、少しはれていた。

その日の夜、母とそ母について話をした。

「おばあちゃん、このごろよく転ぶよね。」

と、わたしが言うと、母も心配そうに言った。「もう七十五才だからね。きん力が弱くなっているのかもしれないね。運動をして、もう少しきん力を強くしないといけないね。」わたしは、どうしたらそ母のきん力が強くなるかを考えた。なわとびはどうだろう。だめだ。二年前くらいに、いっしょになわとびをとんでいて、そ母は転んだのだった。父が使っているふつきんローラーとバランスボードなら、きん肉がきたえられるぞと思い、次の日にそ母にすすめた。そ母はやってみたが、「おばあちゃん、これはちよつとむ理みたい。」

と、できそうにないようだった。わたしが、ずつと頭をなやませていると、母が言った。

「マンションの階だんを、のぼりおりするのはどうかな。手すりもあるし、ゆつくりならおばあちゃんもあぶなくないと思うよ。」

わたしはとてもいいアイデアだと思い、そ母にていあんした。そ母はにっこりわらって、「いいね。佳夏ちゃんといっしょだと、毎日楽しくつづけられると思う。楽しみだな。」と、さんせいしてくれた。わたしの計画は、まずマンションの階だんを五階から一階までおりて、少し休けいしてまた五階までのぼるというものだ。始めは一日一回、なれてきたら少しずつ回数をふやしていく予定だ。

一日目、そ母が階だんをくだる時にひざがいたいと言ったので、エレベーターで一階まで行き、そこから五階まで階だんであがった。そ母は、ハアハアいつていたがにこにこして、「ありがとうね。おばあちゃん、うれしい。」と言ってくれた。それから、毎日そ母に、「おばあちゃん、いっしょに階だんのぼろう。」と声をかけて、二人で階だんをのぼっている。わたしは、そ母の足のきん力が強くなつて、もう転ばないでほしいと思う。きずだらけのそ母の顔は、もう見たくない。そ母に、元気で長生きしてもらうために、これからいっしょに運動をつづけていきたいと思う。