

# 石クリ通信

## 10月号

### 名前の覚え方

院長 石川 悟

初対面の人は、名刺をもらえば、すぐ名前を覚えなくてもチェックできますが、どうしても覚えなければならぬ場合もあります。今回は名前を覚えるコツを少々。

珍しい名字の人や、「佐藤さん」、「鈴木さん」、など非常に多い名字の場合は意外と忘れないのですが、名字ランキング5位以下の「渡辺」、「山本」、「中村」あたりになると、一度聞いただけで、さっと記憶から消えてしまうことがあります。特に複数の人と一度に面会した時は危険です。

このような時は精神を集中、「渡辺です、よろしく」とか言われて顔を見た瞬間に、ふだん自分の一番よく知っている「渡辺さん」と、紹介されたばかりの「渡辺さん」の共通点やふたりが並んでいるイメージを自由に想像します。新しい「渡辺さん」の顔を見たら、「渡辺」という言葉を思い出すのではなく、いつもの「渡辺さん」を思い出すようにします。

知っている人がいないような比較的珍しい姓の場合はどうするか。例えば「田」が付く姓で、その人の顔が黒黒だったりしたら、黒人の人が田んぼに一人たたずむ画像を想像します。覚えるのはその人の名前ではなく、「この人は色黒だな」という印象と一枚の写真だけ。ひとりで「田」は出てきます。名前はちよつとした隙に忘れてしましますが、画像は意外と記憶に残るものです。覚えよう、と必死に集中すれば、8人くらいまではどうにかあります。

最近では地名や人名などが思い出せず、「アイウエオ」から順に探したりしています。また物をどこかにしまつて、必死に探すことも少なくありません。忘れることを前提に、忘れないための努力を事前におく必要性を感じる年齢になって来ました。

### 果物の効果

看護師 高山 早苗

秋はサンマや栗、マツタケなどおいしいものがたくさんありますが、果物もおいしい季節です。今回調べてみると、果物には各種のビタミンをはじめミネラル、食物繊維が多く、加えて健康維持や疾病予防に効果のある機能性成分も豊富に含まれておる。このことがわかってきました。果物の摂取することにより、肥満の予防をはじめ糖尿病等の生活習慣病やがんの予防、女性に關心の高い美肌・便秘や骨粗しょう症予防等に効果があるそうです。私は果物を好きではあるのですがそれほど多くは食べないので、今回健康との関連を調べて、これからは食事の中に果物を上手に取り入れながらバランスのいい食生活を送っていききたいなと思えました。

### ハロウィン☆ハロウィン♪

薬剤師 石川 恵

これを書いている現在はまだ9月なので時期尚早かな、と思っていました。が、考えてみたら次回にはもう終わっている！というわけで今書かれています。ハロウィンネタ。いやあ年々日本にも浸透してきて嬉しい限りです。百均のグッズだけ見ているも飽きないですね。ところでこのハロウィン、元々は何の目かご存知でしょうか。何故オバケやカボチャなのか。何故仮装をするのか？お盆(仏教・クリスマス(キリスト教)・パレンタインデー(チヨコレイト会社の宣伝)と「行事にあまり宗教的ないのは何となく想像が付きませんが、正にはキリスト教の行事でもありません。一言でいうと「謎」です。いろいろな説がある、と言った方が正しいでしょうか。有力なのは、元はケルト民族のお祭り、この日はあの世から悪魔や霊が来るため、それから身をを守るためあるいは追いつかぬために仮装するのだとか。・・・には本場(アメリカやイギリス)でもすごいお祭り騒ぎだったなあ。・・・と思うと、「イベント事は楽しんでもん勝ち」の精神は人類共通のものなのかもしれない。

### 美味しいごはん♪

事務 森 絵里子

待ちに待った新米の季節がやってきました！普段はあまりお米を食べない私ですが、新米となれば話は別で、お米がなくてはならない私です。お米はハッピーになれます。そんな話をご実家でお米を作っている事務の後輩田所さんにせつせとアピール(ブチパワハラ)していたところ、先日新米3キロも頂いてしまいました！せつせつのお米をより美味しく頂くために今年はお釜も購入しました。ガラス蓋なので中が確認できるお釜で、吹きこぼれ防止機能も付いている優れもの☆これからはばらばら炊きこいて炊いた新米を食べられるなんて、本当に幸せ♪田所さんに感謝♪

### 料理に役立つ新聞紙

看護助手 柴田 さち子

古新聞は、いろいろな使い道があります。特に台所で使うと便利です。・キッチンペーパーの代わりに天ぷら・フライなど揚げ物の油きり、ガス台の油汚れ取り。・魚をおろす時にまな板の上に新聞紙を敷き、そこでおろすと汚れがまな板に付かないので洗うのも簡単。・小さくカットしておいた新聞紙をフライパンの油汚れやガス台の掃除に、生ゴミを包んで捨てる。など、使い道はいろいろあります。一度試してみたいかがでしょうか。

### 先月号に続き...

事務 田所 弓佳

嬉しいことに前回9月号に書かせていただいたかき氷についていろいろと質問をいただいたのでこの場をお借りしてお答えしたいと思います。Q 場所はどこにある？ A 最寄り駅になる岩間駅から車で5分、10分行ったところにあります。古民家で営業しているの。看板はないのですが「氷」と書いてある旗が入口にかかっています。Q いつまでやっている？ A 月曜・火曜が定休日です。その他にも少しお休みがありますが、今年10月いっぱいまで終わりたいです。ちなみに来年はゴールデンウィークごろから始まると思います。今私はこの記事を書きながらすずかき氷が食べたくなってきました(笑)

### 息子の自転車

看護師 澤田 彰子

夏休みに主人と次男と三人で自転車で花火を見に行った時16インチの小さなタイヤをフル回転させ汗だくになりながら必死に歩いて来た息子。どうせ20インチの自転車はすぐに乗らなくなるし長男の22インチのお下がりの自転車を買ってしまえばいい。20インチのマウンテンバイクが家に届きました。主人が可哀想だからと相談もなしに買っていました。呆れ果てている私をよそに、『今度のはギアも付いているし、坂道も余裕で登れるよ』とヘルメットの穴から毛をはみ出させて素直に喜んで息子がいました。せつせつかなので、たくさんサイクリングに出掛けようと思います。

### 古都奈良の秋

事務長 石川 都

ここ何年か秋の彼岸の頃は、院長と仲間の演奏会で、いつも奈良に行っていた。閑東からは、「京都奈良」と一緒にされる京都と奈良だが、それぞれ実に異なった趣の町である。洗練された美意識の京都に比べ、奈良は実におおらかである。修復された平城京の大極殿に立つと、東西南北を表す青龍、白虎、朱雀、玄武の天井画の方向に、東は春日山と東大寺、西には西大寺があり、その間に都が築かれていたのがわかる。そこに大寺院興福寺をはじめ、法隆寺や薬師寺、唐招提寺が点在し、また諸所に神話の主を祀った古墳もある。平城宮址はそう大きくなく歩いて回れるほどだが、目の前に髭を蓄えた聖徳太子や、髪をゆるやかに結い上げた額田王が現れそうな気がする。奈良の街中も、典型的な町家あり、漬物や鮎の店あり、墨や筆の店あり。と実に多様な散策しても飽きない。私が何より好きなのは中宮寺の弥勒菩薩であるが、木造とは思えないほど黒く艶やかな像の、穏やかで静かな微笑みは、聖徳太子の母ゆかりの尼寺にいかにもふさわしい。この時期は、至るところに紅白の萩と彼岸花が咲いており、それも古都のひなびた風景によく似合う。