

石クリ通信

3月号

アマンダ・ゴーマンの詩

事務長 石川 都

米国のバイデン新大統領の誕生は、コロナ禍の世界で久々の明るいニュースだった。かなり高齢のため一時は健康面での不安も囁かれたが、副大統領候補ハリス氏の人気もあって結果的には予想外の勝利となり、米国の良識の復活を世界に改めて知らしめる形となった。バイデン大統領はケネディ大統領以来のカトリックで、前妻や子を事故で亡くした経験を持つ。現在のジル夫人は前妻の遺児を含め三児の子育てをしつつ、英語教育や情緒障害教育に携わり、夫の大統領就任後も仕事を続ける初のファーストレディとなった。

副大統領のハリス氏も、ジャマイカ人の父とインド人の母という多文化のルーツを持つ女性で、カリフォルニア州司法長官などを歴任している。彼女もまた夫タグとの結婚で継子二人を育てている。ジルやハリスを含め、米国ではこうしたステップファミリーが珍しくない。そしてバイデン大統領就任式で特に話題となったのが、全米青少年桂冠詩人にも選ばれた二十才のアマンダ・ゴーマンであった。ハーバード大で社会学を学ぶ知性溢れる若き詩人は、鮮やかな黄色の服で現れ、発語障害を克服した豊かな表情で、壮大な詩「私たちが登る丘」を朗読した。たとえ暗闇で光を探すような日々でも、やがて夜は明ける。時に敗北し、傷つき、失意の中でも、希望と笑いの新しい幕開けはある。奴隷の子孫で母子家庭に育った貧しい黒人少女でも、今こうして大統領の前で詩を朗読している。

分断や壁を橋に変え、武器(arms)を互いに回す腕(arms)に変え、未来ファーストに・と述べる辺りは、「受け継いだ国アメリカファーストを意識したものであるが」、「受け継いだ国よりも良い国を残そう・」との覚悟も示される。そして「光はいつもそこにある・私たちが光を見る勇氣があれば・私たちが光になる勇氣があれば・」と締めくくられる詩は、米国の持つ厳しい現実を直視しながらも、未来を見据えて困難に立ち向かう勇氣も鼓舞し、皆に大きな感動を与えた。

冬

事務 田所 弓佳

始めて以来毎年行っているスノボに、今年の冬は一度も行っていない。もしかしたら行けるかな？と少しの希望をもちいつでも行けるように必要なものは部屋の端に用意していたが行けず。初心者の私は感覚を忘れていないかととても不安で仕方ありません。来年の自分は滑れているのかな？！

またまた時間の問題です。

看護師 澤田 彰子

長男の時もそうでしたが、次男が5年生になりグングン身長が伸びてきて私との差があと1cmに迫ってきています。同じ食事をしているのに息子は縦に伸び、私はほとんど横に成長していくのは何故だろうか？暖かくなってきたから少し運動しなきゃ；です。

ゴルフが認知症の予防になる

院長 石川 悟

コロナ禍で外出を控えているので、二ヶ月近くゴルフのプレーができず、ひたすら練習に励んでいます。さて、ゴルフをずっとやっている人は元気で若々しい、という話は以前にもしましたが、高齢になってからゴルフを始めても認知症に予防に効果がある、という共同研究の結果が2018年「国立長寿医療センター」から出ました。もともとゴルフをやったことがないか、あるいはやったことはあるがやめてしまっただけで運動習慣がない65歳以上の男女106人を、ゴルフ教室と健康講座の教室に、ランダムに振り分けました。結果としてゴルフ教室参加者は、「単語記憶能力」が6.8%、「論理的記憶能力」が11.2%向上、健康教室参加者は変化がなく、ゴルフが認知症予防に効果があったと考えられています。

認知症の予防には適度な運動、知的な活動、他人とのコミュニケーションを活発に行うのが大事、と言われています。ゴルフは運動量としても高齢者に適したもので、安全性もあります。スコアを少しでもよくしようという残りの距離や風向きを考えてクラブを選択、パットインングでは強さ・方向を必死に考えます。また同伴競技者とはゴルフ以外の話にも盛り上がり、ゴルフをされている人が長生きするとか、いつまでも元気だ、という報告はありますが、いままでもやったことがない高齢者がゴルフを始めると認知症の予防になる、という報告は初めてのようです。

この後日談として、ゴルフを習った人たちは、研究が終わった後もプレーを楽しんでいるとのこと。ゴルフをやったことがないが興味がある方は、先生になってくれる人を探し、安価なゴルフクラブを購入して、始めてはいかがでしょうか。

花は裏切らない

看護助手 柴田 さち子

三月、四月と、梅や桜などが私達の目を楽しませてくれる季節になりました。色々な花が次々と咲いて、私たちの気持ちも和みます。自粛のため、込み合う場所には行けませんが、近々を散歩しても、花々は毎年時季には必ず咲いて、私たちの心を癒してくれます。



わが家のペット その三 看護師 太田 小百合

冬眠から目覚めました。名前は「カメ」です。息子が五才の頃、縁日で買ったカメで、二十才ぐらいになります。五センチ程の大きさでしたが、今は三十七センチ近くまで成長しました。冬は氷の張った水槽の中で動かず、じっとしています。「死んじゃったの？」と思うのですが、氷がとけて暖かくなってくると、もそもそと動き出します。カメは気温によって体温を上げたり下げたりでき、冬眠中は心臓の動きもゆっくりになるそうです。カメが長生きできるのは、省エネルギーで活動できるからと言われているのは、人間もイライラしたりカーッとしたりして無駄なエネルギーを使わず、穏やかに過ごせば、長生きできるのではなからうか。



コロナ禍の大学生活

事務 森 多加子

昨年の春、大学に入学した次男。一人暮らしを満喫し、キャンパスライフを楽しむはずだったのですが、コロナの影響で、入学式もオリエンテーションも中止、ついに一度も学校に行くことなく一年が過ぎようとしています。学校が東京に近いので、アパートにも引越せず、実家でリモート授業の毎日でした。子離れできない母としてはうれしいのですが、本人は何だかスッパリしない一年だったようです。四月からはいよいよ対面授業ということで、どうなることやら。親子で気をもんでいます。

探険

通信・ウェブ担当 石川 香

娘が保育園での出来事を詳細に説明できるお年頃になりました。話に出てくる場所やお散歩コースを巡るべく、週末に娘を隊長に、保育園周りの探険に出発！急階段を上り、坂道を駆け下り、高いところからジャンプしたり、音のなる橋を渡ったり、神社での鬼ごっここの仕方など、色々見せてくれました。少し遠いタコ公園には道順が分からず辿り着けなかったのも、また今度挑戦です！