

石クリ通信

4月号

ママチャリ卒業

看護師 澤田 彰子

年末に膝を怪我してから運動らしい運動をお休みしてしまいたが、膝の調子も良くなってきたので「何か運動しなくては...」と思っていたら、夫からマウンテンバイクの思わぬプレゼントがありました。早速息子と3人で山側道路にサイクリングにでかけました。今までのママチャリとは違ってギア付きなので坂道も楽々登れ、快適なサイクリングになりました。



目立から世界の星空を

事務 森 絵里子

みなさんは日立シビックセンター天球劇場のプラネタリウム+αシリーズをご存じですか？私は先日、+αシリーズの「南半球の星空とハワイアンミュージック」に行ってきました。目立から見える星空と、ハワイから見える星空をギターやウクレレ等の演奏と共に眺めるイベントで、肉眼では見る事の出来ないたくさんの星達を眺める事が出来ました。星空ばかりではなく、生演奏に合わせてプロのダンサーによるフラダンス・ステージもあり、本当に夜のハワイにいるような、癒しの時間を過ごす事が出来ました。次回は四月十七日「春のアロマスペース」です。春の香りに包まれながら満天の星空を眺めるのも良いですね。

ラジオの魅力

通信・ウェブ担当

石川 香

初めて東京に出て来た時からの親友と言っているほど、私はラジオが大好きです。高校時代の寮でありテレビを見る習慣が無く、その後5年以上テレビを置いていなかったという理由もありますが、ラジオの一番の魅力は、何かをやりながらでも100%の情報を耳だけで得ることが出来ることです。テレビは視覚を中心に情報を得るため、時に作業を中断されてしまいます。最近ではインターネットラジオで、どの地域にいてもきれいな音質で聴くことができ、私の一番のお気に入りにはイギリスのBBC 6 Musicです。

ぼたもちとおはぎ

看護師 高山 早苗

今回はぼたもち(牡丹餅)とおはぎ(御萩)の関係について調べてみました。様々な説があるようですが、春のものを「ぼたもち」(牡丹の花に似せてこれを見立てたもの)秋のものを「おはぎ」(秋の花が咲き乱れている様子に見立てたもの)であるとする説。なお東京では春秋ともに「おはぎ」と呼んでいたとの指摘があります。他にももち米を主とするものが「ぼたもち」うるち米を主とするものが「おはぎ」であるとする説、地方によってこしあんを使ったものを「ぼたもち」粒あんを使ったものを「おはぎ」また中の米を完全に餅の状態までついたものを(皆殺し)を「ぼたもち」、ついた米の粒が残っているもの(半殺し)を「おはぎ」とするなど様々であり、他にも色々あるようです。急にあんこが食べたくなってきました。それではまた。

おかしな看板

薬剤師 石川 恵

あれはいつの出来事だっただろうか。おそらく十年近く前、どこかへ向かう途中だった気がする。私はごく普通の田舎道を運転していた。左はがさ敷。するとその敷から出ている一つの看板を発見。ほうほう、なにになに？「お帰り下さい」『.....何だっ？』思わず二度見。いやでも確かに。その村に一歩足を踏み入れると数珠と錫杖を持ったオババが「この村さ、入っちゃならねえ」って、ハッ墓村か！(よく知らないけど)走っていくと、敷に完全に隠れていた看板の上の部分が露わに「お気をつけて」あー、びっくりした。しかしあれ、写真に撮っておけばちょっとばかり話題になったんじゃないか？と少々後悔しているこの頃でした。

イースター

事務長 石川 都

今年の三月三十一日は復活祭(イースター)でした。これはキリスト教ではクリスマス(降誕祭)と並ぶ大きなイベントです。イースター・キリストの誕生日として有名なクリスマスは、おなじみの十二月二十五日ですが、キリストが復活したとされる復活祭は、実は毎年違う移動祝日です。毎年春分の次の満月の後の最初の日曜日になっています。早い年と遅い年では一ヶ月以上も開きがある時もあります。イースターのシンボルはカラルに塗られた卵や、うさぎ(安産多産・子孫繁栄)ですが、日本では妊婦が戌の日に腹帯を締めるように、安産のシンボルは犬なのも、文化の違いを感じます。欧米では復活祭の休暇は春休みのように盛大に楽しむため、有名な観光地などは混み、役所や店も休む場合もあるので、この時期の海外旅行は気をつけたい方もかもしれません。

PSAの替え歌

院長 石川 悟

前立腺がんの早期発見にPSA(前立腺特異抗原)の検査が役立つというのは、一般の人にも理解されるようになってきましたが、まだなじみのある検査とは言えません。そこで替え歌を作ってみました。いろいろな機会に広めようと思えます。「とりやんせ」のメロディーで歌ってください。

ピーエスエー ピーエスエー

これは何の検査です

前立腺の検査です

これで何がわかります

がんが早く見つかります

正常値はゼロから4

肥大症でも上がりません

低いのは良い良い 高いは怖い

怖いながらも ピーエスエー

ピーエスエー

後悔

看護助手 柴田 さち子

お腹がすいている時の買物は、必ず余計な物までカゴに入れてしまいます。そして家に帰り整理するに必要な物を忘れて買っていない...失敗。震災から2年、あの日の事を思い出します。食料品、水、買物の数も限られ、品切れと大変な経験をしました。時間が経つと薄れてしまいます。2年前の経験を忘れないで、買物はメモに書いて無駄の無いように心掛けています。

花より団子、団子より...

事務 久保 直子

素敵なロックグラスを頂いたので、ウイスキーを買わねば!と思いましたが、たくさん有るなかから何を選んだら良いものか...迷った時は専門家に訊こう、とB&Bに行き、手に入りやすく、お手頃価格のモノを「と注文し、出てきたのが写真の3種。マツカラン(左)グレンリベット(中)グレンフィディイック(右)を飲み比べ。どれも美味しゅうございました。が、華やかな香りと程よく濃厚な味が気に入り、グレンリベットに決定。これで花見酒の準備は万端です。

