

石クリ通信

10月号

異変

看護師 澤田 彰子

七月中旬、連日三十度超えの暑さの中、冷蔵庫に異変が：冷え方があまい・・・もしや・・・と思いつつも、まだ8年目だし壊れるはずない。冷凍室は普通に使えるし。と三、四日様子を見ていたら、未開封の牛乳がヨーグルト状になる始末。これはもう無理と諦め、いざ電気屋へ。一番早く納品できるものを注文し、待つ事5日。配達運送屋さんが、メジャーを持って登場し「今回の冷蔵庫は設置できませんね」と一言。そうです。今までより大きいものをと、あまりにも大きい冷蔵庫を注文したため、設置スペースは十分でしたが、その途中のキツチンの入り口のドアが狭くて通れないというのです。結局、それから十日後に一回り小さい冷蔵庫が無事納まりました。異変に気付いてから、二十日後のことでした。

日本酒の日

事務 久保 直子

十月一日は『日本酒の日』だそうです。酒からシ(サンズイ)を取ると酉(トリ)↓酉の月↓十月：十月は酒造りが始まる月なので、十月一日を酒造り元旦として日本酒業界が定めたそう。まあ、先生から教えて頂くまではそんな事まったく知らずに、呑んでた訳ですが：。

日本酒は「寒造り」の酒です。今から仕込んだ酒は、年明け頃に「しぼりたて」が出来上がってきます。新酒も楽しみです。が、その前に：夏を越え熟成した「ひやおろし」が飲み頃です。日本酒は、時期ごとに違った味わいが楽しめるのが魅力です。すね☆ という訳で、今だけのお楽しみ「ひやおろし」さあ、呑みにいこう。♪♪

家庭菜園

看護助手

柴田 さち子

家を購入して三年、家庭菜園を始めました。一年目は豆、ミニトマト、キュウリ、ピーマン、ししとう、しそ、万能ねぎ、おくら、食べきれずに友達におすそ分け。二年目はキュウリがすぐ枯れてしまい、二度植えました。又枯れ、豆は十本弱、野菜は育たなかった・・・。三年目、合いを入れて二月位から土、肥料と手がけ、五月に苗を植えました。今年初めて大玉トマトに挑戦。やったー出来ました！採りたてトマト最高です。



キング牧師の「夢」

事務長 石川 都

米国公民権運動の指導者M・L・キング牧師が、リンカーンの奴隷解放宣言から百年を記念して首都ワシントンで人種差別撤廃を求める大行進をしてから、今年で五十年になる。その時のリンカーン記念堂での演説は、米国でも歴史に残る名演説と言われている。

「私には夢がある。いつの日か・・・」と続くフレーズが後半部で何度も繰り返され、いつの日か、私の幼い子供たちが肌の色でなく人格によって評価される国になるよう・・・肌の色でなく黒人と白人の子どもたちが手を携えて仲良く同じテーブルに着く日が来るよう・・・といくつもの「夢」が述べられてゆく。

私たちが米国南部テネシー州メンフィスにいたのが、ちょうど二十五年前になる。メンフィスはキング牧師の暗殺された街であり、私たちのいた頃はすでに「白人」「有色」の看板はなかったものの、住居も職場も仕事内容も暗黙のうちに分かれており、パーティーに招待されると(黒人の召使もおり)そこはまさに「風」とともに去りぬ」の世界であった。日本ではリンカーンの奴隷解放宣言で知られる南北戦争も、南部では南軍のリー将軍が英雄であり、私たちは頭や知識では分からない歴史の深部を見た思いだった。そしてキング牧師の演説から四十五年後のまさに同じ八月二十八日に、民主党大統領候補としてオバマが選出された。その後の米国のアフリカ系大統領となったオバマ大統領は、今年の五十年式典で、「この国はより自由で公平な国になった。」としながらも、「我々は肌の色でなく人格で人を評価するようになったか・・・」と今後もキング牧師の理想を追いつける姿勢を掲げた。

食事と環境について

看護師

高山 早苗

アメリカのある大学の研究によると、ファストフード店では、通常の席の顧客に比べ、摂取カロリーが18パーセントも低かったというのです。照明をおとし間接照明にし、静かな音楽を聴いてリラックス効果を特に高めるような環境においては、長い時間をかけて食べたほか、料理を楽しむという満足感も高く、その一方で摂取カロリーは低いという結果になったそうです。逆にテンポの早い音楽を聴くと食事のテンポも速くなり満足感が得られないため食べ過ぎてしまうのだそうです。ミニダイエット中の主人と私はというと2人ともテレビの巨人戦を見て一喜一憂しながら食べております。が、盛り付けた分しか食べないから同じかなあと思っていたら、米研究によれば小さく食器を使うと盛り付ける量が減ることが分かったそうです。それにしても音楽や照明、観葉植物やテーブルクロスなどの工夫など良い環境が食事に大きく関連しているんですね。これからの参考にしようと思います。

吠える犬の撃退法

院長 石川 悟

学生時代、夜中にうるさく吠える犬に悩まされたことがあり、これを撃退した経験を書きます。医学部の後半4年間は、松本市の西、岡田神沢という地区の農家の離れに下宿していました。大家さんが息子さんの受験勉強のためにと改造した、物置の隅の8帖間でした。近所に気兼ねなく夜中でも楽器の練習や音楽鑑賞ができるという利点がありましたが、自家製の醤油やつけもの臭う趣のある部屋でした。周囲も農家が多く、畑が多い割に建物が少ないので、隣の家の犬が吠えるとよく響きます。ふだんはそれほどうるさい犬ではないのですが、卒業試験の勉強で必死になっている時に限って、なにか気に入らないことがあったらしく、猛烈に吠え続けていました。最初は「うるさい！」と怒鳴ったり、こっそり石を投げつけたりしましたが、火に油を注ぐだけでした。

我慢するしかないか、と耳栓をして机に向かいましたが、勉強に集中できない。いろいろ考えたあげく、吠え声には吠え声で対抗するしかない、とひらめきました。演奏録音用のマイクを取り出し、吠え声をテープに録音、ステレオにつなぎました。思い切りボリュームを上げて再生、寒い犬をがまんして、窓を開け放ちました。吠え続けていた犬は一瞬「何だ？」とキョトンとして、それっきりまったく吠えるのをやめました。犬がどのように判断したのか、想像もできませんが、無事卒業試験にはパスできました。

十月のイベント

事務 森 絵里子

ハロウィンの季節がやってきましたね。去年は友人と、鳥山明マンガのキャラクターの衣装をしました。衣装は一から手作り、慣れないミシンと闘いながら必死に作り上げたので思い入れが強く、なかなか処分できずに部屋に置いてあります。今年はデイズニートのハロウィンイベントに参加予定です。夢の国だけあって、仮装で入園する際はキャラクターのイメージを守る等の様々なルールがあるそうです。それらのルールを守った上で、またオリジナルの衣装を手作りしたいと思います。

自然の味

通信・ウェブ担当

石川 香

東京で恋しいものの一つが、うちの裏庭に自然に生えてくるタケノコやしそ、ミョウガです。店で買っても新鮮でないし、それなりの値はするし・・・。先日、日立に帰った時に「ミョウガ！」と騒いで、せっかく朝から摘んでもらったのに、結局冷蔵庫に忘れてしまいました。