

石クリ通信

1月号

今年の抱負

院長 石川 悟

「晴れた日は野に遊び、雨の日は音に興ずる」
昨年思いもかけず入院を経験しましたので、今年は以前よりも増して健康に留意しようと考えています。肉体的な健康はもちろん精神的にも・・・運動としてはまずゴルフ、ジョギングや筋トレも続けようと思っています。文化的な趣味としてチエロの練習（そして演奏！）。

仕事上ではブライマリー・ケアの充実。知識を深めることはもちろん、近隣の医師との情報交換を活発化させたい。

そして社会的な貢献として、若い人（子どもも含め）への何らかの支援ができないかと、考えています。高齢化社会、少子化社会でもこれからの世の中を背負ってくれるのは若い人です。低賃金、労働条件が悪いなど若人が、甘やかすことなく、若くつけられています。還暦を過ぎた我々が、甘やかすことなく、若い人を支援できればいいと思います。（具体的な策は思案中・・・）

謹賀新年

事務 久保 直子

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

さて、昨年の抱負は「体力をつけること」でしたが、うーん・・・自転車での登り坂は、若干楽に走ることができるようになったかな。まあでも、後ろから高校生にサーッと抜かされていきまがが。そんななので、今年の抱負は「筋力アップ！」です。筋力が上がれば代謝も良くなります。美味しいお酒を呑んだり、美味しい肴を食べたりしても、カロリーを消費できる体づくりを頑張ります！そして、中性脂肪値を下げたいです☆

今年やいかに・・・

薬剤師 石川 恵

明けましておめでとうございます。お久しぶりでございます。石川恵です。早いものでもう平成生まれの方々が二十六歳なんです。冬も本番となって参りましたが、皆様がいかにお過ごしでしょうか。寒さにめっぽう弱い私は「あああ冬眠したい・・・穴があったら入りたい・・・なんか違う」と、現実逃避の道まっしぐらです。さて！そんなこんなですが、気を取り直して今年の抱負を。去年は仕事を休みがちで皆様に本当にご迷惑をおかけしました。というわけで今年はまずは（体調を整えて徐々に）仕事の復帰！後は会おう会おうと言いながら先延ばしにしてきた大学や部活の友だちと少しずつでも会えたらいいなあ。二〇一四年が皆様にとってよい一年となりますように☆

還暦の抱負

事務長 石川 都

年相応に馬が大好きな午年の私は、今年で六回目の午、還暦を迎えます。これまでの午年の主な出来事としては、昭和二十九年が吉田内閣から鳩山内閣へ、昭和四十一年がビートルズ来日と「おはなはん」、昭和五十三年が池袋サンシャインと成田空港、平成二年にはドイツ統一、平成十四年が日朝首脳会議（拉致被害者帰国）と小柴・田中両氏のノーベル賞です。さて今年はどうなる年になるでしょうか？私の理想は古代インドの「林住期」ですが、それも今は叶わないので夢想にとどめ、これまでの生に感謝しつつ、自分なりのペースで、今の私に求められている役割や責任を果たしてゆこうと思っています。合言葉は・・・「（いつも）希望というパセリを添えて・・・」（中井久夫）

体力の限界

看護助手 柴田 さち子

新年、明けましておめでとうございます。毎年抱負を決めるのですが続ける事が出来ずに三日坊主。昨年、一人で出来ると思込んでテレビ（ブラウン管付）を、階から下に運び、階段の途中でどうしていいかわからなくなり、膝はガクガク腕はプルプルやと下まで持って降りましたがその後、背中、腰に激痛。痛みとの戦いが一月以上続きました。体力の落ちている自分に気が付き無理は出来ない。今年の目標は自分の体力に合わせる週二・三回のウォーキング頑張ります。今年も宜しくお願い致します。

謹賀新年

看護師 澤田 彰子

今年の私の抱負は、きつと出来ている人にとつては簡単な事かもしれませんが、かばんと財布の中をスッキリさせる事です。子どもが生まれてから、大きなかばんに何でも入れて持つようになり、気がつけばその重量6kg越え！財布もパンパンなのにレシートだらけでお札が1枚も入っていないなかつたり・・・お店で何度も恥ずかしい思いをしました。今年こそかばんと財布の中をスッキリさせて、スマートな生活を送りたいと思います。今年もよろしくお願い致します。

三日坊主にさよなら

看護師 高山 早苗

昨年父の入院によって様々な経験をしたり、テレビや本などから健康の大切さを実感した年でした。そして健康的に暮らす為の方法というよりは体重を少しでも減らす為に食事量を減らした（間食はやめられませんでした）が、診察中の先生と患者さまの話から運動についてのヒントを得て家で実践してみたりもしました。しかし、ここで私にとつての課題が「継続」であるということとを痛感しました。要するに私に必要なのは方法を見つけることよりも三日坊主にさよならすることだったのです。そこで今年からは、ダイエットにしてもエクササイズにしても何か目標を決めて続ける為の方法を身につけてゆきたいと思っています。一つでもまずは「継続」させることを目標に実践してゆきたいと思っています。

明けましておめでとうございます

事務 森絵里子

今年午年です。私は去年から乗馬を始め、もうすぐ1年が経ちます（普段はこんなウエスタンな格好はしていません）。乗馬は見かけ以上にハードなスポーツで、真冬でも汗をかきます。それに生き物ですから機嫌が悪いと思うのをわかっているように、私がまだまだ初心者のようなのをわかっているように、ナメられる事もたびたびあります。それでも丸くて大きな目とフワフワな毛並みに癒され、絶対上達してやる！という気持ちになります。何事も続ける事が大事です。今年も地道に練習を続けて華麗に馬に乗れるようになりたいと思います。今年も1年どうぞよろしくお祈り致します。



国境を超えて

通信・ウェブ担当 石川 香

12月はほんとあつと言う間でしたねえ。残りの仕事（石クリ通信）を片付けながら、大晦日を過ごしております。

12月中旬には出張で香港に行きました。私がロンドン留学時代に知り合った友人ミシェルに、5年ぶりに再会しました。同じ年で、同じ寮に住んでいて、遠いアジアから故郷を離れ暮らしているかわいらしい女の子という同じ状況で（笑）私たちはとても仲良くなりました。お互い国に帰ったあとも、交互に遊びに行ったりして、いまだに良い関係が続いています。彼女は数年前に結婚をして、親の会社の手伝いをしていて、実家の手伝いをしていて、親の会社もなんと奇遇。今回は、ミシェルと旦那様、彼の親友に、私と、会社のかわいい後輩と5人で出張初日に飲みに行きました。夜中までワイキヤピキヤピ。無事、本職の重要ミーティングが終えられて何より、国境を超えても、こうして楽しい時を過ごせ、人の温かき、英語の便利さを改めて実感しました。

