

石クリ通信

4月号

誕生日 看護助手 柴田 さち子

石川クリニックでは毎年スタッフの誕生会を開いています。今年の私の誕生日は母の旅立ちのため落ち込んでいました。

先生、事務長からはケーキ、従業員からのプレゼントは家に帰ってから開けて「凄い！」常陸牛のステーキ。初めての常陸牛は最高。柔らかく口の中で溶けてしまいました。家族でもみんなの時間が合わないため、なかなか誕生会ができません。当院では毎年みなでお祝いをしています。本当に家族的なあたたかさのあるクリニックです。



まず先月号（3月）を読んで下さい☆ 事務 森 絵里子

《答え》小鳥遊「たかなし・月美里」やまなし。と読みます。何故かという、鷹がいないと小鳥が遊べるから、山が無いと月がよく見えるから。だそうです。なるほど！って感じですね。わかった方はお見事☆さて、もう4月になりました。まだ肌寒いですが、紫外線は梅の咲く頃から始めているそうです。私は2月から日焼け止めを塗り始めました。日焼けを気にされる方は今から対策を始めましょう！

東山魁夷 事務長 石川 都

詩の立原道造、文学のヘッセに続き、絵画となると・・・私の最も好きな画家は東山魁夷である。今や最も有名な日本画家であるが、私も青春時代より東山魁夷の画集をいつも手元から放さなかった。岩料を使った独特の深い青の世界、山や森や湖の静謐な風景は、実際の景色というより彼自身の心象風景に近い。画家よりも僧のような風貌の魁夷は、書く文章も非常に詩的で美しく、自らの絵に文を添えた画文集も実に魅力的である。彼は、描くこととはそのまま折りであると言う。彼の名だたる大作もそれが見事であるが、私自身、後期の彼の、幻想の白い馬を主題とした連作「白い馬の見える風景」が一番好きである。彼は晩年、唐招提寺の（鑑真像のある）御影堂の障壁画を十年以上かけて制作した。山々に立ち込める霧、波に洗われる岩など、盲目となった鑑真が目に見えなかった）日本の緑豊かな自然と、鑑真の故郷である中国揚州の風景を描いた水墨画とが、見事に対をなしている。完成後に初公開された中秋名月の日、東京から奈良へ駆けつけ、満月のもとで実物を見た感動は今も忘れられない。

今年こそは日本シリーズ 看護師 高山 早苗

今年も3月27日プロ野球リーグ戦が開幕しました。昨年、わがジャイアンツはセリーグ優勝したものの日本シリーズに出場できず、悔しい思いをしました。今年こそはと思っているのですが様々な情報によると、主力の高齢化やけがなど不安要素が大きく戦力の補強が十分でないのとピッチャー陣もいまひとつ。また、キャプテンの阿部慎之助から坂本への交代などいろいろあるようです。そのため解説者他も順位予想もBクラスが多いようです。しかしここぞがっかりはしてられません。新キャプテンの坂本を中心に打撃陣をひっぱり、そして不安の多い投手陣の奮起により、山口から守護神マシソンへの勝利の方程式により勝ち進めばクライマックスも期待できると主人は言っており、今年も夫婦で応援してゆきたいと思っています。レッツゴージャイアンツ！

二日酔い防止策 事務 久保 直子

春ですね☆この時期、歓送迎会やお花見でお酒を飲む機会も増えます。そこで、先月TVで放送されていた、翌日にお酒を残さないためのポイント3つ、紹介します。一、呑む前↓アミノ酸を摂る（生卵・タマゴかけご飯がオススメだそうです）。二、呑みながら時↓お酒の量の1.5倍の水を飲む。三、呑んだ後↓できるだけ起きて（すぐに寝ちゃダメ）

うーん：私の場合、呑んですぐに寝ちゃったので：それがマズかったんだ。ポイントを押さえて楽しく呑みたいですね！

私のおススメ・・・ 看護師 澤田 彰子

四月と言えば「桜」ですね。日立の平和通りの桜も見事です。私のお勧めはちよつと足を伸ばして石岡市の常陸風土記の丘です。ソメイヨシノや枝垂れ桜、ボタンの桜など約500本の桜が1ヶ月に渡り楽しむことができます。その中でもお勧めなのは枝垂れ桜の小路で見上げる事です。ピンク色の空に春を全開で感じられます。六月にはスカシユリ、七月はハスも楽しめます。花の他にも古代の住居を復元した広場やちびっこ広場があり子どもから大人まで充分楽しめます。是非、足を運んでみてください。入園無料ですが、月曜が定休なのでご注意下さい。



忘れないパスワードの作り方 院長 石川 悟

インターネットのホームページにアクセスする時やクレジットカードを使う時に、パスワードや暗証番号を要求され、忘れたり、こんがらかって困ったことがある人は多いと思います。几帳面な人は手帳やノートに書き込んで、いつも持ち歩いています。が、なくして他人に見られ、悪用されるリスクもあります。

小生も今までは、好きな作曲家の名前や演奏家のニックネームなどをパスワードにしていたことが、どこで、どのパスワードを使ったかを忘れ、混乱することも少なくありません。最近「忘れない」パスワードの作り方を編み出したので紹介します。

例えばインターネットの買い物のサイトのパスワードを作る時には、そのサイトから一番買いたいものをイメージして、それをパスワードにしましょう。例：DiamondOKなど。また旅行に関するサイトのパスワードを作る時は、一番行きたい都市とその時期をパスワードにする。例：Paris-London06そうすれば大文字小文字数字を必ず入れることもクリアできます。

あまりイメージのわからないサイトもあり、思いつくまで時間がかかることがあります。一度しつかりイメージを作っておけば、ほかのパスワードと混乱することは決まてありません。ネットを怖がらずにどんどん活用してください。

前回の解説 その一 薬剤師 石川 恵

さて、前回の、「知っていても全く得はないが、もしかしたら息子（孫）との話題作りぐらいにはなるかもしれない若者言葉」解説編。

①中二病（厨二病）・・・これはまあ中二（中学二年生）の辺りにかかる病という意味ですが、中二とは・・・いわゆる思春期真っ只中ですね。今は一般人として暮らしているが、実は俺にはまだ目覚めていない特殊な能力が・・・」みたいな考えが、中学を卒業しても抜けないような方々を（笑）総称して呼ぶようです。

②リア充・・・リアル（現実）の生活が充実している人、つまり、アニメキャラや芸能人ではなく現実恋人がいて、友達と楽しく過ごしている人、という意味合いです。そう聞くと別に普通じゃないかと思いがちですが、インターネットの交流サイトなどで使われる事が多いので、いい意味で使われたのは見たことがあります（笑）

③ディスる・・・「Disrespect」を変な風に動詞化したもので、「批判する、けなす」などの意味で用います。

ほっとした日 通信・ウェブ担当 石川 香

3月30日、近所の駒澤公園の満開の桜の下で、夫の家族と昼間からのんびりからお花見。いい日だ！