

石クリ通信

11月号

2年間温めていた計画を実行☆ 事務 森 絵里子

10月は長くお休みを頂きご迷惑をおかけ致しました。この休みを利用して、私は生まれて初めてを2回経験してきました。ひとつはアメリカに行った事。場所はニューヨークです。上空からアメリカ大陸を眺めたくて飛行機は窓側を予約したのに、ほとんどの時間窓を開けてはいけなかったもので、ちよつとガツカリでした。長時間のフライトは通路側の方がオススメです。もうひとつの初めては、それが1人旅だったという事。ツアーも組まず、自分でホテルも予約しました。新年の抱負に「英語の勉強」を何度も掲げてきましたが進歩なく、かなり不安でしたが、現地に住む友人にもお世話になりながら1週間楽しむ事ができました。ニューヨークはどこを歩いても映画のワンシーンの様だし、ただただ、世界は広いなと思うばかりでした。そして、来年の抱負も英語の勉強になりそうです。

賞味期限の目安 看護助手 柴田 さち子

賞味期限は冷蔵や常温で保存がきく食品に表示してあります。開封後も保証されているわけではないので、食品ごとに賞味期限の目安を知っておくと無駄なく使いきる事が出来ます。小麦粉は開封前後に関わらず薄力粉で約1年、強力粉で約半年が目安。お醤油は腐りにくいですが開封後は冷蔵庫に入れて1ヶ月ほどで使い切りましょう。削り節は空気に触れるとすぐに酸化し風味も落ちてしまうので、開封後はジップパー袋などに入れ空気を抜いて冷蔵庫で保存すると半年はもちます。今年も残り2か月。賞味期限をチェックしてみましょう。

成長 看護師 澤田 彰子

先日息子の保育園の運動会がありました。毎年年長さんの荒馬踊りを見ていて「立派だなあ、さすが年長さん。息子に出来るだろうか」と思っていました。息子は人前に出て何かをすることが苦手なやだやだと泣いて何も出来ずにいました。しかし、いざ荒馬踊りが始まると緊張した様子もなく、他の誰よりも大きく跳ね飛んで元気な荒馬を見せてくれました。3、4歳児との演技でも下の子を誘導して教えてあげたり、障害物リレーのアンカーも務め、おわりの言葉も間違えずに言えました。最後に園長先生からメダルをもらってニッコリの息子。保育園最後の運動会で息子の成長を実感できた一日でした。

ハワイに行ってきた院長 石川 悟

皆様にご迷惑をおかけしましたが、1週間休診してハワイに行ってきた。入院でもしたのでは・・・と考えられた方も少なくなかったようですが、健康には問題ありませんので、ご心配なく。今月初めてのハワイは、ほとんどが観光とゴルフでしたが、現地のロータリークラブの会員との交流も行なってきました。久しぶりに英語の挨拶を行い、自分の英語力の低下に少しは歯止めがかかったかもかもしれません。さて、アメリカ本土と違って、ハワイの地名や食べ物と呼び方が独特です。独自の文化を持ったポリネシア人のハワイ王国が19世紀まで存在し、アメリカに併合されたのが1900年、50番目の州となったのは1959年と、アメリカの領土となったのは、それほど古い訳ではありません。真珠湾に代表されるように現在はアメリカにとつて重要な軍事拠点となっています。海洋国家として王国を築いていたのが、大きな国の領土となつて、現在は軍事的に重要・・・という日本における沖縄と同じような位置づけかもしれません。ワイキキロータリーの会員の話では、ハワイの産業の第一は観光、そして次が不動産業とのことでした。ホテルでは、ホテルのビルはもろろコンドミニアムの建設ラッシュで、今ではハワイの「州鳥」が鶴(クレイム)だ、と冗談で言われるほどのこと。多くの移民で「一人種のるつぽ」状態のハワイですが、温暖な気候(日差しは強いが比較的乾燥している)と、自然に恵まれた観光資源によって、これからも発展して行く気がしました。

冬到来・・・! 薬剤師 石川 恵

本当にあつという間に寒く暗くなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私は「まだ秋だろ」という周囲の突っ込みを受けながら、もう心底啓蟄の時期まで土に潜りたい・・・と、毎年のように愚痴っているわけですが、この時期は楽しいイベントも多いです。十月末のハロウィン。年を重ねるごとに街中に浸透してきて嬉しい限りです。手作りのカボチャやおバケのシールが入口に貼ってあるだけでテンションが上がる私。童心を忘れてないと言えは聞かえはいいが、どちらかと言えば精神が成長してない。そんなこんなでグッズを買うだけでは飽き足らず、今年は自ら作ってしまいました。家で一人真剣にカボチャをくり抜いている三十路は私ぐらいであらう。・・・とか言いながら、毎回「まあ、誰にも迷惑掛けてないからいいんじゃないか?」という結論に達して終わります。



秋といえば 看護師 高山 早苗

○○の秋ランキングでやはり一位に来るのは、「食欲の秋」だそうですが、皆さんはいかがですか?秋も深まり美味しいものもほとんどたくさんあるこの季節。好みは人それぞれですが、私はやっぱり秋刀魚、そして栗です。かねえ。秋刀魚という言葉が口にしただけであの秋刀魚を焼いている香ばしいかおりがただよってくる感じがします。そして栗はたくさん入ったスイーツがいいですね。日照時間が短くなってきてなんだか物寂しくなってくるこの季節。美味しいものを食べて読書の秋にふけるのもいいですね。そう、今夜は秋刀魚にしよう。

オキシトシン 事務長 石川 都

最近「幸せホルモン」として話題のオキシトシンとは、脳の下垂体後葉から分泌されるペプチド・ホルモンで、元来は出産や母乳分泌などに関わるホルモンとして知られていました。よく知られるドーパミン(快感)やセロトニン(安心感)などと同様、オキシトシンも主に心に作用し、脳の疲れを癒し愛情や信頼感をもたらすため、別名「愛情ホルモン」とも呼ばれます。個人化が加速し、対人関係に悩む人々の増えた現代社会では、改めてスキップも含めた人間関係の大切さが再認識されつつあり、最近では自閉症などのコミュニケーション障害の治療にも、オキシトシンの点鼻薬が用いられています。私は、医療(癒し)の元型は、素朴な「手当て」にあると思っています。幼いころ痛みを母親に優しく撫でられ、その掌の温かさで痛みが和らいだ経験は多くの人が持っていることでしょう。オキシトシンも特に肌の触れ合いによって分泌が促されます。ハグなどのスキンシップの習慣がない私たちも、時には夫(妻)や子どもと手をつなぎお互いの温もりを体感してみてはいかがでしょうか。

体質変化? 事務 久保 直子

一歩一歩冬へと近づくとこの季節、温かい料理とお酒が恋しくなります。がしかし、最近お酒(日本酒などの醸造酒)を飲むと、夜中に二日酔いの様な頭痛がおきるのです。昔は何ともなかった量でも、最近では飲んで2、3時間後に必ず頭痛がします。酔ってると水分をあまり摂らなくなるので、そのせいなのか、ペーシングが速いのか?とかいろいろ考えて、今は呑み方を試行錯誤しているところです。体質が変化して、酒を控えるって事なのか?とも思いましたが、呑むのを止めるという選択は私の中では無いので、いろいろ試している訳です。