

石クリ通信

2月号

早くも来年のために！

看護師 澤田 彰子

月日が経つのは本当に早いですね。ついこの前、年が明けたと思ったらもう二月です。今回はもう時期はずれですが、我が家の年賀状のお話です。子どもが生まれてから毎年家族写真を載せていたのですが、昨年末に年賀状用の写真を選ぼうとしたら家族全員で撮った写真がない！確かに何処かへ行った記憶もない！仕方がないので主人と私、娘、息子二人の三枚別々の写真で妥協しました。毎日慌ただしく過ごして写真撮ることも忘れていました。今年は今から来年の年賀状を意識しつつたくさんの写真を残したいと思います。

今年流行る？

事務 久保 直子

最近若者のビール離れが進んでいるそうです。その様な状況でも、ジワリジワリと人気が出ているビールがあるそう。それは「樽熟成ビール☆」ワインやウイスキー・テキーラなどが入っていた樽で、ビールを熟成させることにより、様々な香りがつき独創的な味わいになるそうです。すでに欧米では大流行していて「バレルエイジ」と呼ばれ、一部プレミアも付く程で、今後ますます人気が出るビールだそうです。是非飲んでみたいのですが、なかなかこの辺りでは売っていないので、取り寄せか、取扱店をみつけて試してみたいと思います。

節分

薬剤師 石川 恵

暖冬から一転、突然冬の寒さが訪れましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。愚痴りだせばキリがないが、どうせなら徐々に来てくれ！
さて、もう二月。二月と言えばバレンタインデー☆・・・は、全くもってネタがないので節分の話でもしましうか。まず、どうして豆をまくかご存知ですか？実は、鬼が大豆嫌いだという訳ではないんです。諸説ありますが、「魔」の「目」に当てること、「魔」を「滅」する、といういわば洒落ですね。
鬼つながりでもう一つ。どうして鬼はトラの毛皮のパンツなのか？もちろん強さアピールという意味もあるでしょうが、実はこれにも理由があります。縁起の良くない方角、という意味で「鬼門」という言葉がありますね。昔の人は東西南北を十二支に当てはめましたが、そこで鬼門は丑と寅の間の方角にあたります。そこで、牛の角と寅の毛皮を纏っている、と。鬼も随分軽いひらめきで容姿を決められてしまったものですね。

文章の美しさ

院長 石川 悟

最近、小説など長い文章を読む機会が減ってしまいました。学生時代は時間が有り、長編小説を一挙に読破し、また音楽も非常に長い曲を集中して聴いて感動したりしていました。新聞や雑誌、医学論文などは必要性があり、日常的に目を通します。これらの文章はいかに正確に物事を伝えるかに主眼がおかれていたために、特に文章の色合いはなく、言わば無味乾燥な感じでした。
先日、芥川賞を受賞した若い女性小説家の随筆が新聞に載っていました。ちょっと読んでみたのですが、文章に引き込まれました。インターネット検索の話で、内容的には特に劇的な展開もなく、笑いを誘うわけでもありませんが、作者の鋭い感性が、無伴奏のソロバイオリンの響きのように、透き通ってリズム感よく、こちらに届いて来ます。また短い文章の中に起承転結があり、練られた文章であることがわかります。

毎月「石クリ通信」の原稿を書いています。毎回締め切りに追われています。早めに書き始めて、内容はもちろん、言葉の使い方、構成にも気をつけなければ……

2月は寒い！

看護師 高山 早苗

二月はとても寒いですが。旧暦では一、二、三月が、暦の上では春ですがまだまだ冬、寒さは絶頂期を迎えます。二月は一年で一番病気が事故の多い月なのだそうです。風邪やインフルエンザ、ノロウイルス、高齢者の場合は寒さによる心疾患や脳卒中などを起こす危険性も高まり要注意です。また寒さによって筋肉も硬直しケガの危険性も増すようです。マスクやうがい、手洗いを行ってしっかりと予防してゆきたいです。そして暖かい食べ物で身体を温めたり、適度な運動を行うことで病気を事故にもうまく対処できるようにし、これからの寒い冬を乗り切ってゆきましょう。

冷え対策

看護助手 柴田 さち子

手先や足先の冷えが気になる季節です。冷えによる肩こりや腰痛、便秘、肌荒れ、抵抗力の低下など、文字通り「冷えは万病の元」です。そこで、あったかアイテムでできる冷え対策として……
①腹巻——胃腸が温まって便秘解消。
②肌着——一枚着るだけで体感温度が約1℃アップ。
③マフラーとレッグウォーマー——少し温めるだけでポカポカ感が得られる。
④五本指ソックス——保温力アップ。足指の動きも良く、血液の循環が良くなる。
などを試してみたいかがでしょうか。

素敵な出会い

事務 森 絵里子

先日友人の紹介で行った美容室で見慣れない植物を見つけた。大きめの鉢から天井に届くほど成長した植物で、青と赤の実がなっていました。「それコーヒーの木なんですよ」と店員さんに声をかけられ、コーヒーって室内で（というか美容室で）育つもの！と驚きました。聞くと10年前にホームセンターで1000円ほどで買った。他の観葉植物と同様に育てていたら実を付けるほど立派に育ったそうです。去年は収穫、焙煎し、スタッフ十人分の量を美味しく飲まれたそうです。コーヒーの栽培は難しいと思っていたのにまさか美容室で育つとは。調べたところ、カーテンなどで直射日光を避けた窓際に置き（季節や温度に合わせて置く場所を変える）1日数回の水やりができれば自宅でも簡単に育てられるそうです。なんてオシャレ！



「私、自宅で育てたコーヒーを飲むのが日課で」なんて言ってみたいです。

断捨離

事務長 石川 都

年末から年始にかけて、わが家では家中大片づけの嵐が吹き荒れました。会瀬社宅から金沢に来てはや二十年、着実に物は増え続け、その間あまり片づけをしていなかったわが家の惨状に、帰省した娘の香が業を煮やし、自ら片づけ宣言をしたことに始まります。あれよあれよという間にゴミ袋は次々と満杯、再資源・粗大ゴミは神峰に運び続け、家中実にスッキリとしつつありますが……ただどこに何があるか、私には未だぼんやりと掴めておらず、何となく落ち着きません。有名な片づけコンサルタント近藤麻理恵の取捨選択のキーワードは「ときめき」ですが、これはあくまで本人の感覚なので、私はひたすら強制撤去の前の選別に徹しました。それでも整頓が苦手で、置く場所があるから、いつでも捨てられるから、と片づけを日延べしてきた私と、物は使うために、場所は使いやすくするためにある！と日々徹底的に物を峻別してきた東京住まいの娘との熾烈なバトルが続きました。でもゴツキーの巣窟だ！と悲鳴を上げながらも、長年封印されて来た棚なども果敢に片付けてくれた娘には、やはり感謝しています。今後はできるだけ今の状態を維持できるよう、日々努力したいと思います。