

石クリ通信

2月号

変化を怖れずに・・・

事務長 石川 都

今年の年頭にかなり髪を切った。パーマもかけたので、くりちゃんかうらんちゃんのように跳ね返っている。(わかる方はかなり年配である・・・)どうしたの？訊かれるたび、爆発したのは、と答えているが、心のマダマが頭で噴火したの・・・と答えると、何故か皆笑って納得してくれる。若い頃は髪形を変えるのをあまり好まなかったが、最近は、どうせ伸びる・・・と割り切りや思い切りがよくなった。髪型で何かが変わると思えるほど樂觀的ではないが、できれば頭の中も柔軟に変化を怖れずいろいろチャレンジしてゆきたいと思う。

最後に：...これからスタッフの足りない時には、娘の香が助っ人で登場してくれることになりました。もちろんその際のベビシッターは私で、時に院長室が乳児室となり、赤ん坊の泣き声が待合室まで響くことも予想されますが、どうぞご寛恕下さい。

家族が増えました

事務 森 絵里子

我が家にお掃除ロボットのルンバがやってきました。以前から欲しいなとは思っていたものの高価な物なのでなかなか買えずにいましたが、ジャパネットの特別セールでついにゲットしました。(安い安いと2台購入したので結果出費はあまり変わらず・・・)使ってみると動きがとても可愛くて、後をくっついて歩きたくなるほどです。ルンバの邪魔にならないように床には極力物を置かなくなりました。ルンバには埃をとるだけでなく普段から部屋を綺麗にしよう！という気持ちにさせてくれる効果もありました。1人暮らしで寂しいけどベットは飼えないし・・・という方にもルンバはオススメです！

温泉最高

看護助手

柴田 さち子

今年も始まります、温泉同好会。年齢は七十歳以上、二十四歳と差はありますが、みんな温泉が大好きな人達です。月一回の同好会では朝早めに出発し、夕方まで一日を癒しに費やします。若者は場所取り(段差がない所、入口に近い、お風呂場に近しい所)高齢者は若者に迷惑をかけないよう自分でできることは自分で、食事、雑談、お昼寝と一日が楽しくあつという間に過ぎてしまいます。四季折々の風景も堪能しています。温泉最高！(写真は河原子、湯楽の里)



おいしい食事、うまい酒 院長 石川 悟

今の世の中、お金さえ出せば、おいしいものは買えるし、うまい酒もワインも手に入れることができます。でもお金をかけるよりもっと大事なことがあることに、先日気づかされました。

ある年配の患者さんが、自分は毎晩おいしい酒を飲むのが一番の楽しみである。だから飲み過ぎや食べ過ぎをしないように気をつけ、健康管理をしている、と話してくれました。長生きするために健康な生活を心がけている人は多いと思いますが、うまい酒を長く楽しむために健康でなければ食欲もなくなるし、酒を飲む気にもなれません。Hunger is the best sauce. と言われるように、お腹が空いていると何でもおいしく食べられます。毎日好きなだけ食べ、好きなだけ飲んでいたら、メタボにもなるし、肥満で糖尿病のリスクも上がります。アルコール性の肝障害で禁酒を余儀なくされるかもしれません。

冬に飲みたい飲み物

看護師

高山 早苗

今年の冬はいちだんと寒く、風邪やインフルエンザが心配です。そこで喉にいい飲み物を調べてみました。一つ目は緑茶。カテキンを多く含み、強い殺菌作用、他にも抗酸化・抗ウイルス・抗アレルギー抗がん作用と非常に多くの作用があります。次にはちみつレモン。蜂蜜の殺菌力やレモンのビタミンCがあいまって免疫力を高めてくれます。咳・痰にはしょうが湯が良く、蜂蜜を入れて飲むと良いそうです。まだまだ寒い二月、温かい飲み物を飲んで乗り切っていきたいです。

一石二鳥！?

看護師

澤田 彰子

小学1年の息子がなわとびがうまく跳べず、どうしたらうまく教えられるか調べていたら、なわとびダイエットなる言葉を発見。なわとびは跳ぶことで、全身の筋肉を使い特にふくらはぎや下半身の引き締め効果絶大らしい。そして、1か月以上続けられれば心肺機能が向上し相乗効果として太りにくい身体になるとか・・・コレはチャンス！息子に教えつつ痩せられるならと冬休みから一緒に跳んでいます。息子もようやく最近十数回跳べるようになってきました。ガンバレ！

「そんなもんだと思ってた」の罠 薬剤師 石川 恵

寒い日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。ちなみに私は例に漏れず虫の息です。さて、突然ですがゲームにはRPGというジャンルがあります。かなり昔から作られているのですが、昔のRPGは独特です。主役は「勇者」と呼ばれる青年であることが多く、仲間と共に冒険を繰り広げるのですが、その中に「街の探索」というものがあります。街の住民に話を聞いて情報を得る、といえは聞こえはいいのですが、家に勝手に侵入し(家人は「5000ルピー(お金の単位)を手に入れた!」とてお前それやつてるとは泥棒やないかい!...)と、最近やつとあちこちで突つ込まれてきたわけですが、怖いのはそのゲームをやっている時は特に違和感を感じなかったこと。まあゲームだったらずに支障はないのですが、こういう事柄は現実にもあるのではないかと思います。疑問を持たないというのは時として非常に危険なことではないでしょうか。視野が狭いと自覚している私は、特に気をつけていきたいと思う所存です。

成人式

事務 田所弓佳

先日一月八日(日)に成人式が行われました。中学校を卒業して以来初めて会う友達もいたのですが、みんな大人になつていて最初誰かわからない人もいました(笑)そもそも成人式とは、第二次世界大戦が終わった一九四六(昭和二十一年)頃、敗戦直後で混乱している社会の中で若い人たちを元気づけるために行った青年祭から始まったと言われています。諸説あるみたいですが、成人式が終わってだいぶ日にちがたっているのに、あまり大人になった実感はないですが・・・たくさんの事に挑戦し立派な大人になりたいと思います。

イシカワカオリ復活

通信・ウェブ担当

石川 香

うちの姫も三ヶ月になり、表情が出てきて、よく笑いよくしゃべりよく寝るようになりました。すると私の生活に余裕がでて、体力も戻ってきました。十ヶ月前の自分に戻るべく、まずロードバイクに乗り始め、初日から三十キロのライド。帰り道は北風にあおられ、心が折れそうになりましたが。そして事務長と森ちゃんが続き髪を切りました。新しいヘアスタイルだと、背筋がシャんとします。今までは実家からのシロイヌ便(※白い犬を飼っているため)に頼りきっていた食事、真面目に料理をしはじめました。クリスマスにももらったおもちゃのおかげで、娘は一人遊びも上手になり、お風呂にゆつくりつかれる時間もできました。石クリにも復帰し、また皆様にお世話になります。よろしくお願いします。