

石クリ通信

5月号

レッツスモールチャレンジ!

事務 上野 亜希

大学で県外に出ている息子にお金がかかるものの手はかからなくなり、自分の時間が多く持てるようになったので色々予定を入れたいと思ひ、友人と会う約束をしたり、出かける計画を立てたりとスケジュールを増やしました。スケジュールと言え、石川クリニックに通院されている患者様のほとんどが携帯や手帳でスケジュールを管理されており、ご年配の方でもスマホでスイスイ予定を入力されていて感心してしまいます。ちなみに私はスマホのスケジュール管理機能を使いこなせていません。スマホを使いこなせるこなせないは年齢に関係ないのだなと感じました。使いこなせる人は「やろう」と言う意識があり、「出来ない」と言う人は最初から諦めてしまっているのではないのでしょうか。どちらかと言うと私は後者に当てはまるかも? チャレンジ精神で大切ですよ。年齢と共にチャレンジしようという意欲は減退してしまいがちですが、やっぱり「やってみよう!」と言う向上心があると気持ち的に若返ったような気がします。私も今後は若返りのために小さなチャレンジを心がけていこうと思います。

息子の勇姿

看護師 澤田 彰子

先日、長男の「書道パフォーマンス大会」がありました。あいにく二男の小学校の授業参観と重なってしまい見に行くことができなかったのですが、動画でみました。十二畳くらいの大きな半紙にカラー墨汁で力強く書きあげる姿が我が息子ながらカッコ良かったです。結果は惜しくも準優勝でした。六月に行われる学苑祭でのラストパフォーマンスが楽しみです。

笑顔の大切さ

看護師 太田 小百合

今回2回目のクリニック通信への記載です。何を書こうかと迷っていたら、スタッフの澤田さんがニコニコ笑顔で話している姿が目に入り、ぼーっとしていた私も自然と笑顔になっていました。

ふと昔中学の恩師に「いつも笑顔でいれば幸せはやってくる」と言われたことを思い出しました。若い頃はいつでもケラケラ笑っていたのに年を重ねるごとに笑顔が減っているような気がして、それと一緒に幸せも逃げていっているのではないかと(笑)とありあえず幸せが逃げないよう笑顔で過ごそうと思います。そして不安や緊張などを抱えて病院に来る皆様が、安心して診察が受けられるよう最高の笑顔で対応していきたいと思っています。

短歌

事務長 石川 都

最近凝っているのは短歌である。昔から文学好きな私は、自由詩も好きだが、俳句や短歌など定型詩も好きである。俳句は五・七・五で切れもよく潔いが、短歌は五・七・五・七・七と続き、俳句に比べ奥行きや膨らみがあり、余韻もある。最近実践している三行日記も、最近短歌形式にすることも多い。定型にまとめようとするので、言葉も選び、短い中に思いを凝縮するようになった。私の好きな歌人は、私と同年ながらすでに亡くなった河野裕子と、細胞生物学者でもある永田和宏の歌詠み夫婦である。また美智子妃も感性あふれる見事な歌を詠まれると思う。俳句に近いものでは川柳がある。俳句よりも自由で、ユーモアや皮肉などでクスッと笑えるものが多く、最近多くのコンクールもある。医療分野でも川柳をセラピーとして使うことがある。題材を探すため病室以外のことに目を向け、それを作品に仕上げるために我を忘れて熱中し、皆の前で発表して一緒に笑おう・それによって免疫力が上がるそうである。最後に、今も昔も私の一番好きな歌を、幾山河 越え去り行けば 寂しさの 終てなむ国ぞ 今日も旅行く 牧水

寅さん

看護助手 柴田 さち子

『男はつらいよ』で有名な葛飾柴又に行って来ました。参道は両側にお店が並び、団子や佃煮、漬物、小物売り等、昭和風情の店が並んでいます。十分位歩くと、寅さんが立ち寄っていた団子屋「高木」があり、店内には椅子、テーブルが並び団子が食べられるようになっています。その中に寅さんの指定席があり、壁には記念写真がたくさん飾ってありました。渥美清さんが亡くなって二十三年経ちますが、今でも観光客が絶えないとのことでした。店並びの突き当たりには、柴又帝釈天がありました。私も団子高木屋さんでみたらし団子を頂きました。



いよいよ最終段階!

通信・ウェブ担当 石川 香

マイホームを建てる時に、何が一番大変だったかという話になりますが、出来上がってからの一番大変じゃないかと思う今日この頃です。引越してダンボールの山を運び込んだのは良いものの、まだ前の家にチョボチョボと荷物が残っているの、足りないものだらけだし、片付けるにもまだ家具がなくて、片付けをしながら大量の買い物を追われるし、チビは相手をしてもえなくて常時ご機嫌斜めでテレビっ子になってしまったし、もうてんやわんやです。さらには夫がゴールデンウィークにホームパーティーを企画し、日に日にせまる片付け期限・・・早く平和な日常を取り戻したいです。

さくらロードレース 事務 田所 弓佳



さくらロードレース参加

院長 石川 悟

日立さくらロードレース5キロを走りました。若い頃から走るの嫌いではなかったのですが、これまで桜村ロードレース、つくばマラソン、勝田マラソンなどにも参加、また筑波大病院勤務の時は、職員のマラソン大会を組織、運営した事もしました。最近各地で色々なマラソン大会があつて、参加者も多く、盛況のようです。参加料金も安くはないので、事業としても利益が上がるというののかもしれないですね。

今回の大会運営もすばらしく、ゴールしたらすぐにタイムと順位の入った完走証が発行され、二日後には新聞に全員の氏名、所属、タイムが掲載されました。ネットで自分の写っている写真を購入することもできるようでした。ほとんど練習しないで参加したので、きついものがありました。タイムを気にせず走ったので、どうにか完走することができました。高齢の人や肥満の人にも抜かれて行くのは気分のいいものではありませんが、走り終わった後の爽快感は何物にも変えがたいものです。