は自分に合った音や音楽をうまく使って、快適な眠りが得られは自分に合った音や音楽をうまく使って、快適な眠りが得られたの働きに関わっているのがわかります。体の働きに関わっているのがわかります。本どと昔から言われていました。快いと感じる音や音楽がな、乳牛にモーツァルトの曲を聞かせるとお乳の出がよくなとか、乳牛にモーツァルトの曲を聞かせるとお乳の出がよくなよか、乳牛にモーツァルトの曲を聞かせるとお乳の出がよくなとか、乳牛にモーツァルトの曲を聞かせるとお乳の出がよくなとか、乳牛にモーツァルトの曲を聞かせるとお乳の出がよくない、乳牛にモーツァルトの曲を聞いている。

う話も納得できるものでした。

職人やたこ焼きを作る名人たちの動きにはリズムがある、

いになって、記録が良くなったとのこと。また握り寿司を作る軽快なテンポで規則的な音を聞かせると、走るフォームもきれと余計な力がかからずきれいに歯が磨けるとか、短距離走でもたちが歯磨きをする場合も、メトロノームのリズムに合わせる

リズムと音

〜ン病の患者さんがメトロノーム先日NHKの番組「ガッテン」

で、

院長

石川

悟

という驚きの事例

が紹介されていました。

また子供

の音を聞くとうまく歩けるよ うまく歩けないパーキン

んあるすごい県だという記事が、元旦の新聞に載だが、実のところは食にまつわる日本一がたくさ昨年も都道府県魅力度最下位に甘んじた茨城県

ク、魚もあんこうやメヒカリ、果物もリンゴから実際に住んでみても、肉は常陸牛やローズポーは耕地面積比率も茨城県は日本一だという。水菜、夏ネギ、チンゲンサイなどがある。さらに もソバも実においしい。でほぼ揃い、皆美味である。さらには主食 の農産物として、白菜、ピーマン、レンコン、小松菜、間市)などがある。 またその他にも収穫量日本一 (小美玉市) まず産地 (神栖市)、ビール **言い、皆美味である。さらには主食のお米キノコも多彩で、冬の鍋の具材など地元** (取手市、 取手市、守谷市)、栗(笠大洗町)、納豆 (水戸市)、メロン(鉾田市)、鶏卵

が、非常に多岐な分野ことしている)に、いちがさまざまな職業を体験する「職業探検少年団」に表する。 実際に見聞き体験する試みであるが、それは同時に至るまでの多様な仕事の現場を、子どもたちが科学やパソコンから、メディア、観光、福祉医療農業・林業・水産業をはじめ、日立ならではの にそれを教える専門家が日立市内に揃っていると いうことなので、 非常に多岐な分野に及んでいるのに感心した そのことにも驚いた。

ジョをリクエストされ、

住めて文字通り地産地消を日々味わえる幸せを改量が日本一を占めるすごい県だと思うと、そこに 物も山や海の幸を頂き、米や野菜も畑で自ら丹精 するものだった私にとって、物を自ら作り、東京生まれで、物や食品は全て買うもの、 込めて育てる・・という暮らしの基本を学んだのも めて感じ この茨城に住んでからであった。 ともあれ茨城県が、こんなに多くの食品の生産 なんぞ何だ!と物申し 食消で費

澤田

るように努力してみてください

う2年も行ってない事を考えたら急に行きたい気持ちが湧いててとっても可愛いんです。コロナ前は毎年行っていたので、もれました。缶が美女と野獣の絵柄でブックスタイルになってい娘の友達がディズニーリゾートに行ってお土産のお菓子をく きました。でも、 たいので、 と思います コロナが落ち着くまでもうしばらくじっと待ちたも、絶叫系の乗り物が好きな私はマスクなしで叫

柴田 さち子

て眠りにつきます。自分も人間と満足し、大きないびきをかいいとせがみます。抱いて上げるマーママーと鳴き、抱いてほして、椅子にかけると足元でマ いとせがみます。 ィーママーと鳴き、 **近は淋しがって、私が家で飼っていた犬が、** :みの日は一日中後を追ってき

たと思って

私が仕事から帰ると足元から離れません。公が、昨年九月に永眠しました。残りの犬ど 残りの犬が

たくなる。

10.17と13時ちがいい時間日の出を見ることができましが、天気が良くて、きれいな出の写真です。寒かったです田尻鵜の島海岸カビの 日代 あるかも・・」そんなことを 「今年は何かよいことが



太田 小百合

られず、 前で恥ずかしくなってしまい前に出意味)デビューを果たしました。直 意味)デビューを果たしました。直タイン・バッハ(ドイツ語で石川の のサンタクロースを演奏し、見事シュビオラ、私のピアノであわてんぼう サートで、 サートデビューを待ち構えています 谷口門下生になり、クリニックコン **〜ートで、院長のチェロ、事務長の先日一足先に谷口クリスマスコン** で定期的に行っていた院内コンコロナの影響で残念なことに、 その期間中に、 もしばらく開催できていませ 娘の真梨恵も



シュタインバッハデビュー?

みながら… 中でグツグツ。

ブロッコリー



通信・ウェブ担当 石川

れから毎晩のように食べていまに美味しく出来あがりました。 また YouTube の影響でアヒー ウイスキーにハマっていた主 海老、イカ、マッシュルーム、 今度はアヒージョです。 がオリーブオイルの それなり -ルを呑 これ

多加了

前世はスペイン人?

ヒヨドリやメジロが食べにやってこの時期になると庭の蜜柑を、

吉田

政了

上手に啄んで、半分にした蜜柑を でしまうので、半分にした蜜柑を がり、綺麗な声でさえずらなず がり、綺麗な声でされる蜜柑にぶら下が、メジロ専用の メジロを追い払っ

好きなお茶やお菓子で、美味しい家の中から見守りながら、私も大

時間を過ごしています