

石クリ通信

10月号

良い運動になってます

事務 吉田 政子

最近よく孫と、かみね動物園へ出かけます。慣れたもので入園するのと、象の前で写真を撮り、その後はお気に入りの動物達だけを見て回り、毎回同じコースで回ります。

7月に猛獣舎がオープンしました。新しく仲間に加わった黒いジャガーのアステカ君は、太陽の光の加減によって黒い体にジャガー特有の斑点模様が見えてくるのが不思議な様で、ガラスに張り付いて、しばらく見入っています。結構広く地形に高低差がある園内を、孫に付いて小一時間小走りで見回り、疲れて足が棒になってきた頃、休憩所でアイスを食べて満足した孫は、帰路につきます。

孫と月2回のかみね公園のお出かけは動物を見ると言うよりも、日頃運動をしない私にとって良い運動になっている様になります。

くつろげないソファア

事務 森 多加子

二十年使ったソファアがみるも無惨な姿になり、新しい物に買い替えました。今までのソファアは背もたれが高く座面も広くて、とても座り心地が良い物でした。新しいソファアはカウチタイプなので、お昼寝にも最適と思っていたのに、主人からお昼寝禁止令が！汗で色が変わるとか、布が寄れるとか、なんだかいつも緊張して座っています。今ひとつ、くつろげないソファアです。

心者

看護助手 柴田 さち子

私は飲食店に一人が入ったことは一度もありません。時々は寄ってみようと思いますが、まあいいか：と諦めてしまっています。ですが、先日どうしても食べたくなり、初めて入りました。うろろろしている、男性店員さんに、注文は用紙に書いてこつちへ持って来て：と言われ、その指示通り、次の所で品物を受け取り、料金を払い、最後にそれを袋に入れて、初めてのテイクアウトができました。

丸亀製麺のえび天うどんは、えびはプリプリ、うどんはシコシコで、とても美味しかったです。



東京

事務長 石川 都

秋の連休、本屋巡りをしたい私と、楽譜を買いいたい院長とで、コロナ後ほぼ一年ぶりに東京へ出かけた。

大規模改装後に初めて入る銀座ヤマハは、入口にグランピアノと巨大液晶画面があり、幼児がピアノ演奏する姿がスクリーンに鮮やかに映し出され、それを若い母親がスマホで撮っていた。

中のカフェはライブラリーを兼ねていて、さまざまな音楽関係の本が書棚に並び、コーヒーを飲みながら自由に閲覧できた。カフェではまるでホテルのアフタヌーンティーさながら、銀の二段プレートに盛られた色とりどりのお洒落なお菓子を、女性たちが楽しそうに味わっていた。カフェ内にはステージもあり、演奏する人の姿がほぼ等身大のパネルに映し出されたジャズ演奏が、まさに生演奏のような音と迫力で臨場感を出していた。

私の行きつけの池袋のジュンク堂書店は、一階から九階までの各フロアがジャンル別に分かれているので、文芸や人文系専門の私と医学書目当ての院長は、集合時間を決めて解散し、各階で興味ある本を選んだり備え付けの椅子で目を通したりした。今どき本はネット注文すればすぐ来るが、色々な本を書棚から手に取って中を吟味する楽しみは書店でしか味わえない。私にとって本屋巡りは、何時間でも、何日でも飽きずに過ごせる至福の時間である。

東京より日立に長く住んだ今でも、私にとって東京は故郷であり、懐かしいというより、青春時代の自分が時空を超えてフラッシュバックする。ただ電車の窓ガラスに映る自分はしつかり年相応なので、その落差には愕然とする。今回は休日だったせい、電車の中に私達より年上らしき人は殆どいなかった。極めつけは、座った私の前に立つ院長に、隣の若い女性がどうぞ・と席を譲ってくれたことである。私は思わず吹き出し、本人も、初めての経験だ：と苦笑いしていた。もう私達とはそういう年なんだ・と二人で現実をかみしめたその日は敬老の日だった。

フェーズフリー

看護師 太田 小百合

震災、豪雨、火山活動、新型コロナの流行など災害が頻発する今、防災意識の高まりから、日常と非日常の時間(フェーズ)を切り離さず、非常時にも使えるものを日常に取り入れる「フェーズフリー」という考え方が広がっているそうです。

普段利用している商品やサービスを、災害時にそのまま使えるようにする「備えない防災」、例えば・

- ① バッグにもバケツにもなる超撥水バッグ
- ② 濡れた紙にも書けるボールペン
- ③ 防災用品付モバイルバッテリー

などがあります。いつ起こるか分からない災害、少しでも意識を高めていければいいなあと思います。

眠れぬ夜に

看護師 澤田 彰子

秋の夜長を楽しむのもいいですがテレビで睡眠について特集をしていたのでまとめてみました。

- 一、寝具は同じ物を使わない
- 二、ながら睡眠はしない
- 三、寝酒は睡眠の質を悪くするのでNG
- 四、寝室の照明は電球色にして間接照明が良い
- 五、エアコンは朝までつけておくのが良い
- 六、昼寝は午後三時までに、二十分程度にする
- 七、寝る一〜二時間前に入浴

快眠のため、参考にしてみてください。

音楽CDをパソコンで管理する 院長 石川 悟

たくさんさんの音楽CDを集めたが、年をとって来たので、将来そのコレクションをどうしたらいいか悩んでいる、と音楽好きの患者さんが言っていました。また最近の車はオーディオ用CDが使えないと聞きました。USB端子やBluetoothウースを使って、スマホやUSBメモリーから音楽を聴くようになっていくとのこと。レコードに比べてCDは場所を取らないと言っても、買ったものももちろん、借りてコピーを作成したもの、自分の演奏を録音したものなど数が多くなり、管理が大変なので、この際パソコンで管理しようと思いい立ちました。

まず2テラバイトのSSD(ハードディスクのようなもの)を購入、これにCDを順番に書きこみ始めました。CDの巾着が700メガバイトとすると、2800枚のCDが入ることになります。まだ始めたばかりなので、理論通りに行くか、また聴く時に不具合はないか少し不安があります。

1枚のCDを書きこむのに数分で済みますので、それほど時間がかかる訳ではありませんが、やってみると予想外のことがいろいろあります。何年も聞いていなかったCDの表面にカビが発生、きれいにすることから始めないといけなかったり、こんなCDあったのかと、存在を忘れていたものが出てきて、思わず最後まで時間をかけて聴いてしまったことがあります。

過去の演奏の録音では、我ながらよく弾いているなとうれしく思う反面、逆に赤面するくらいひどい失敗をしていて、残しておきたい演奏もありません。合奏の録音では、曲目の記録はあってもメンバー名が書いてないこともあり、誰といつしよにやったのだろう、と思悩む場合もあります。

レコードは世の中から無くなるだろうと思っていたら、また復活してきました。CDも今後無くなってしまうことはないと思いますが、ますます聴く機会が減ってくるでしょう。個人的には寂しい限りです。