

石クリ通信

7月号

アマゾンの奇跡

事務長 石川 都

南米アマゾンのジャングルで、コロンビアの小型飛行機が墜落し、十三歳の女児から一歳前の赤ん坊までの子供四人が、墜落から約四十日後に無事発見されたとのニュースには驚いた。ジャングルで二週間後に発見された墜落機体には大人の遺体のみで、一緒に乗っていた子ども四人の遺体はなかったため、軍の部隊や救助犬、先住民の捜索隊が、空と陸から大規模な捜索を開始した。やがて墜落現場から数キロ離れたところに哺乳瓶や果物の殻、オムツや即席シエルター、子供の足跡も見つけ、彼らが生きていたことがわかに現実味を帯びてきた。子供たちは先住民のウイトト族で、十歳頃までにはジャングルで大人同様に自活できる術を身に付けているため、祖父母たちは彼らの生存を確信していた。ウイトト族はジャングルで育つため、食べられる果物も見分け、自作の弓矢で狩猟や魚採りもでき、十歳前後で親から独り立ちし、十三歳の女子なら赤ん坊の世話もできるという。ただジャングルには猛獣もいる。子供たちの跡近くには犬の足跡も見つかったことから、戻らなかった一頭の搜索犬が子供達に同行していたと思われるが、発見時に子供達がいず「犬はどこ？」と訊いたそうなので、優秀な訓練犬ゆえ殉職したのかもしれない。それにしても・・・私たちは現代社会において、その便利さと引換えに失ったものが何と多いことか。そういう状況に置かれたら、私に何が出来るだろうか・・・南海トラフ地震や富士山噴火もいつ起こるか分からない今こそ、私たちも真剣にサバイバルを考えねばならない時かもしれない。

クジャクサボテン

事務 吉田 政子

今年も、孔雀の羽のように花びらを広げた、濃いピンクと白色のクジャクサボテンが、色鮮やかな花を咲かせてくれました。私がやっている手入れといえば、せいぜい咲き終わった花を摘みとるくらいで、父のおかげで、毎年花を楽しんでいます。せっかくなので綺麗な花を眺めているのに、「初夏だなあー、今年も暑い夏になるのかなあー、節電しなくちゃなあー」などと、ぼーっとしながら考えてしまう自分の情緒の無さに、苦笑いです。



マラソンと膝の痛み

院長 石川 悟

もともと走るのが好きで、一生に一度フルマラソンを完走したいと思っていました。つくば市(旧桜村)に住んでいて、筑波学園マラソン大会が始まったのをきっかけに、35歳の時フルマラソンに挑戦しました。子供が「おとうさんがんばって!」と書いた小旗をはちまきに付けて走ったので大受けでした。完走タイムは3時間58分で、4時間を切るという目標も達成しました。マラソンの練習を始めてすぐに、右膝を痛めました。歩くのは大丈夫でしたが、走るに痛み出すという症状。整形外科の医者に話すと、検査しても異常は出ませんよ、走るのをやめればいい、と言われるだけ。走り方を変えればいい方向に向かうかもしれないと、その頃マラソンランナーの憧れの瀬古選手が走るフォームを真似て、できる限り上下動のない走りをしてみました。またシューズを厚底にして、なるべく舗装道路を走らないようにしました。これらによっても痛みは消失、一日20キロ以上の練習をしても膝への負担は全く無くなりました。

学生の頃登山で膝を痛めたことがあります。20キロ以上の重い荷物を背負って、登山道を闊歩していたので、衝撃がもたらした膝にきたようです。若かったので登山シーズンが終わるとともに痛みは消えて行きました。標準体重よりも20キロ近く体重の重い肥満の人は、いつもリュックを背負っているのと同じ苦しさを感じているのかと思うと、「体重コントロールで日常生活が楽になりますよ」と言っておきたい気持ちになります。

酒蔵のお蕎麦

事務 森 多加子

先日、那珂町にある『な嘉屋』と言うお蕎麦屋さんに行ってきました。フクロウをモチーフとした瓶のネストビールが有名な木内酒造さんに併設されているお店です。蔵造りの落ち着いた雰囲気の中で、『合鴨のつけ蕎麦』を頂きました。とても美味しかったです。みなさんも是非美味しいお蕎麦を堪能してみてくださいいかがですか。



癒し時間

看護師 澤田 彰子

愛犬が我が家に来て5年が経ちました。この春から長女が一人暮らしを始めて送迎の必要もなくなり、家事も減ったので愛犬と触れあう時間がふえました。散歩やブラッシングにも時間をかけ、おやつもあげているのに、夫が帰って来ると尻尾をぐるぐる回して喜んで喜ぶ姿に、嫉妬心を抱きつつ私なりのわんこライフを楽しんでいます。

砂時計

看護師 太田 小百合

私はぼーっと砂時計を眺めることが好きです。砂時計は砂が落ちた下の部分が「過ぎた時間」、上の部分は「残された時間」、真ん中のくびれの細い所を砂が通過する時が「現在」を表しているそうです。残された時間が少なくなっても、ひっくり返せば何度でもやり直せる。今からでもやり直せることがあるかもしれない。そんなことを思いながら、砂時計を見て過ごす時が、私の癒しの時間です。



味噌造り体験

看護助手 柴田 さち子

高萩市のたづ味噌醸造で、手作り味噌体験があり、二十五名が楽しみながら味噌作りに挑戦しました。原料は煮た大豆、麹、食塩、酵母菌入りの水で、十分十五分混ぜ合わせ、丸めて団子にして、樽の中に平らに詰めていきます。土用の丑の日が活発になり、味が良くなるそうです。食べ頃は十一月頃で、この頃になるとコクと旨味が出て美味しくなるのと、かかった時間は一時間半、皆で頑張って作りました。私は最後になりましたが、楽しい味噌作り体験ができました。



NHK出演

庶務・ウェブ担当 石川 香

先日の選挙をNHKに取り上げてもらいました。『若い女性がネット中心に挑む選挙』といったストーリーの、ドキュメンタリーです。BS1での放送は終了してしまいましたが、国際放送バージョンがネットで1年間見られますので、見逃してしまった方はぜひご覧ください！ NHK WORLDのウェブサイト On Demandより "Women on the Front Line: 15% of Japan's Politicians" という番組です。