

石くり通信

10月号

楽しんだもん勝ち！
事務局長 石川 都

パラリンピックも終わった。車椅子テニス十八歳のエース小田凱人や復活を遂げた上地結衣、激しくぶつかり合う車椅子ラグビー、そして五十三歳グランマの自転車杉浦佳子まで、金メダルが目押しされた。

パラリンピックは第二次大戦中に脊椎損傷した兵士のリハビリとしてロンドンで始められたのだが、一人一人が病氣や怪我による障害を乗り越え、残された機能を最大限生かし、日々たゆまぬ努力と訓練を重ねての成果だと思えると、まさにそれぞれ一巻ずつの人生ドラマを見ているようだった。

新聞にも高齢女性から、パラの選手達の活躍は、年々多くの機能を失ってゆく私達にとっても、失われたものを嘆くのではなく、残された機能を生かすべく努力して前向きに生きることの大切さを教えてくれた。との投書が載っていた。

また九月には、恒例の院長仲間の奈良演奏会に出かけた。皆同年代で大学以来半世紀も続いているカルテットだが、ともかく皆楽しそうに演奏しているのに感心した。皆高齢で持病もあり、練習も十分とは言えない中で、各々異なる環境で今も全員現役で仕事しつつ趣味の音楽も楽しんでる姿は、まさに「生きがい上手」シニアの見本だった。演奏する側も聴く側も、技術や完成度より何より音楽の楽しさを共有できる人生は見事で、「人生楽しんでまん勝ち！」だとしみじみ悟った。

生物学の福岡伸一は、絶えず動き変化し続ける「動的平衡」こそが生命活動の証しと説き、老年学の和田秀樹も、シニア期は習い覚える学習のインプットより、長年培った成果を外に表現し、周囲と繋がるアウトプットの方が大切だと述べる。また作家の村上春樹は、自分が日々乗り越えるべきバーは、世間でも他人でもなく、昨日の自分だと言う。そしてこのバーをかなり低めに設定することが、理想倒れにならず、幸福感を高めるのだ。普段から美食に慣れず、皆から敬遠される病院や施設の食事も有難い！美味しい！と感謝して食べられるかどうかでも村上流「小確幸」へのバーかもしれない。

成人のお祝い
看護師 澤田 彰子

長女が二十歳になるので記念に包丁を贈ることにしました。私も二十年以上前に京都の老舗刃物屋で購入して、今でも切れ味最高で何でもサクサク切れるので長年愛用しています。せっかくなので、名入れをしてもらおうと京都のお店まで出向き店主に名入れをしてもらいました。これを機にお料理好きになつてくれたら嬉しいなあ。

楽譜を書くソフト

院長 石川 悟

ワープロのようにパソコンで楽譜が書ければいいな、と以前から考えていても、なかなか手が出ませんでした。実際そのようなソフトウェアはかなり前から出ていて、代表的なソフトはファイナルというものです。プロの作曲家や編曲者も使っているのですが、実際に使ってみると、使い勝手もいいし、プリントした楽譜も市販されているものとまったく遜色のないものでした。ただこのファイナルも、メーカーでは採算が合わないようので、今後販売中止になるそうです。

印刷された楽譜をパソコンに取り込んで編集するという魅力的なソフトもあります。日本の楽器メーカーが開発したソフトです。スコアメーカーとい、十五年以上前に一度購入したものの、取り込みのエラーが多くて使い物にならず、結局お蔵入りになっていました。先月新しいスコアメーカーを六割引きで販売しますという宣伝文句に誘われて買ってみたいなら、驚くほど良くなっている感。自分で音符を入力する手間が省け、移調（ハ長調からト長調に変えるなど）やト音記号からヘ音記号への変換などあつという間にできてしまいます。最も新しいバージョンはAIが搭載されているので、もっと使い勝手が良くなること。

歳をとっても学習が大事だそう。取り扱ひ説明書やネットのQ&Aなど参考にし、新しいことにチャレンジするのもボケ防止になっていると思うています。

めんたいパーク大洗

看護助手 柴田 さち子

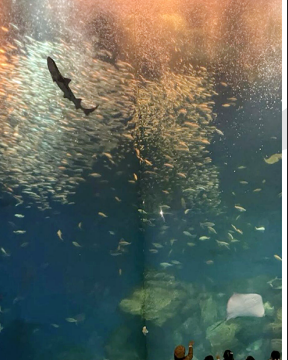
一度行きたかった「めんたいパーク大洗」に行ってきました。駐車場に到着した時には、すでに多くの車や観光バスが停まっています。中では工場見学もあり、フードコーナーやテイクアウトなどは長蛇の列で、明太子をはじめおにぎりやぶたまんなど、普通の倍以上の種類と量でした。孫も、右にぶたまん、左におにぎり、と大満足の表情でした。



大洗水族館

看護師 太田 小百合

涼を求めて久しぶりに大洗水族館に行ってきました。水中をすばやく泳ぐ魚の群れはまるで一つの生き物のようで、大きな魚が近づくと二つに割れてはまた元の群れに戻り、野性味あふれる姿を見せてくれました。ゼヒダイナミックな、サバ・トルネードを見て下さい。



並ぶ価値あります

事務 森 多加子

テレビで何度か紹介されている、エクレアが安く美味いという評判のつくばのケーキ屋さんに行ってきました。開店時間の十時に合わせて行ったのですが、すでに長蛇の列！ お目当てのエクレアを買うためには整理券が必要で、奇跡的に私が最後の一枚をゲットすることが出来ました。ひとり十個までのエクレアはほどよい甘さで、家族でペロリと食べてしまいました。並ぶ価値ありです。



安否確認

事務 吉田 政子

父が体調を崩し入院してしまいました。沈みがちな気分を、高層階からの眺めが少し向上きにくれたようで、毎日届いていた安否確認も2日休んだだけで復活しました。

「薄曇り、遠に見えるや、風の神」
「そういえば病室から、風神山が見えていたなあ」
「久しぶり、水平線に、ランオウカ」
「水平線から昇る卵の黄身のような太陽をみられて良かったね」
「花落ちて、残る花びら、兎かな」
「病室にあった花の花びらが二枚だけ残ってうさぎの耳のようだったのかなあ」
などと考えながら、コロナ禍で面会に制限があり、気を採んでいましたが、毎日届くようになった安否確認に、一安心しました。退院してからも毎日届いています。

バイオリン

庶務・ウェブ担当 石川 香

シユタインバッハ（ドイツ語でシユタインハバッハ）つまり石川楽団のメンバーとなるべく、4歳の子もバイオリンを始めました。とは言え、レッスンに連れて行くのはもっぱらおばあちゃん。子どもと喧嘩になりたくないのと、毎日がせわしいので、任せっきりです。

私自身もバイオリンを弾く機会がほとんどありませんでしたが、久しぶりに十一月のコンサートの出演します。クラシックではなく、葉加瀬太郎のポップな楽曲を中心に行うので、練習も楽しめられます。詳細はクリニックの掲示をご覧ください。