

# 石クリ通信

## 1月号

ミネルヴァは黄昏に飛び立つ 事務長 石川 都

二〇二五年になりました。新年明けましておめでとうございます。昨年はずいぶん古稀になり、殆どの施設でシニア割引が使えるようになって、嬉しくもあり哀しくもあり、でもこれらが正念場！と自重し、奮起もしました。ただ、通常のクリニック業務で社会と関わりながらも、日々の食事や余暇のゴルフ・音楽を通して、脳トレ・筋トレ・骨トレにも励み、心身を鍛錬したいと思っています。

最近読んだ本に、有名なミネルヴァの梟に関する興味深い記述がありました。これは哲学者ヘーゲルの言葉で、梟が夕暮れに飛び立つように、ローマ神話の知恵の化身ミネルヴァは、昏迷を極める黄昏の時代に人に真実を伝えるため飛び立つ。このこと。これは見方によっては、「人生の」黄昏にこそ知恵は飛び立つ」という、高齢者にとつて進むべき道を示唆する希望の言葉とも取れます。いわゆる記憶力計算力は年齢と共に衰えても、長年の知識や経験で培われた総合的判断力は、シニア期にむしろ磨きがかかります。こうした高齢者ならではの知的資産を、社会や次の世代に生かしてゆきたいことが大切になって来るという言葉には、大変力づけられました。

三十年以上前のイタリア旅行で訪れたアッシジのミネルヴァ神殿は、とても壮大でした。私も内なるミネルヴァをこの人生の黄昏期にこそ上手に飛び立たせたいものです。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

二〇二五年 看護師 太田 小百合

明けましておめでとうございます。二〇二五年の今年は何(巳)年です。「へびはくねくね」というイメージから、困難があっても紆余曲折しながら進む。また「何度も脱皮し強く成長する」などの意味合いから「努力を重ねて物事を安定させてゆく」というような縁起の良い年だそうです。「へび」も苦手ですが「努力」も苦手な私にとつては、少々不安な年です。何か一つ一年間続けられることを見つけ、安定した一年を過ごして行こうと思います。



よろしくお願ひ致します 事務 吉田 政子  
今年の干支は「乙巳」だそうです。新たな挑戦や再生、進化のエネルギーを持っている干支らしいので、私も何か新しいことに挑戦をと、思いますが、さて何を？と、考えているうちに季節が変わってしまうかもしれません。(笑)  
皆様にとつて、幸福がたくさん的一年になりますように。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

顔の見える付き合い 院長 石川 悟

東日本大震災の際に、地域の人々の助け合い、ボランティア活動、海外からの援助などで「絆」という言葉がよく使われ、人と人とのコミュニケーションの重要性が認識されたとお思います。十年以上の歳月が経つと、そのような意識も変化、日本全体の少子化や女性の社会進出とも関連して、子供会が消滅したり、PTA活動も人員減や経済的などさまざまな理由で低調になっている現実があり、地域の絆を保つという意味では憂慮すべき事態と思われまふ。さらに輪をかけて新型コロナのパンデミックによる人的交流制限は、想像以上に大きな意識の変化をもたらしました。もともとと交流が希薄になりつつあった町内会の活動もコロナ以降は細々と続いているだけの印象を受けますし、職場でもかつては頻繁に行われていた歓送迎会や忘年会などがなくなったり、参加者が減少したりしているようです。

この地区でも金沢交流センターを中心しているような努力がされていますが、今までのやり方では、以前のような地域のきずなを取り戻すのはなかなか難しいだろうと思いたす。決め手となる具体的な提案はできませんが、子供たちや若い人のアイデアで、みんなが楽しめるイベントや集いができたら、お互いの顔が見える付き合いが復活し、ひいては災害や防犯にも強い地域作りができると思います。

あけましておめでとうございます 事務 森 多加子

石川クリニックでお世話になって、今年で5年になります。6年目入り初心を忘れずに、皆さんが安心して受診できるような環境づくりを心掛けたいと思います。今年も宜しくお願いいたします。

謹賀新年 看護師 澤田 彰子

だんだん無理が効かなくなってくる年齢になり、寒くて運動をするのも億劫になりがちですが気持ちだけは常に若くありたいと思います。こんな私ですが今年も宜しくお願ひいたします。

令和七年 看護助手 柴田 さち子  
明けましておめでとうございます。今年も健康に気をつけて頑張ります。どうぞ宜しくお願ひいたします。



イギリスの冬 庶務・ウエブ担当 石川 香

長めの年末年始の休暇を頂き、夫の出身であるイギリスに家族帰省しました。子供達にとつては初のイギリスでのクリスマスです。私達も十年ぶりくらいです。イギリスの冬はもうしばらく寒いと思つてから、ずっと夏に帰省してしまいました。久しぶりの冬の帰省で、その記憶が蘇りました。

まず天気。気温はそこまで低くはありませんが、3〜5℃くらいで停滞し、ひたすら霧のかかるような曇り空。日立とあまり気温は変わりませんが、太平洋側のカラッと晴れた天気と比べると、じめじめ感でとても寒く感じられます。朝の8時過ぎにぼんやりと明るくなり、一日中薄暗く、4時には暗くなってしまいました。霧(小雨)の中でも、子供達を公園につれていくと、水たまりの多い道や砂場ですぐに靴はぐつしよりと、どろどろになります。子供の靴売りに、モコモコで暖かい仕様の長靴が沢山売られている理由が、よく分かりました。うちもすぐに購入しました。

家の中はセントラルヒーティングとつて、各部屋のラジエーターがあるので、そこそこ暖かいです。冷たいのがトイレの便座。イギリスの重くて固い便座は、トイレに行くのにも覚悟がいり、座る前に思わず息を止めてしまう程です。長く座っていると体が芯から冷え、もちろんウォッシュレットなどは存在しません。一日に何度も紅茶(ミルクティー)を勧められるので、トイレの回数が増えています。

イギリスの食べ物はおいしくないと有名ですが、近年は随分とよくなっている気がします。それでも、日本の食生活に慣れていると、全体的に量が多いし、なんせ重いです。グレイビーソースと呼ばれる味の濃いソースを全体にかけるメニューが多く、じやがいもはマッシュ、フライドポテトなど形をかえて多くの料理に登場します。ケーキは甘いだけに多く、ホイップしていない液体のクリームをかけることが多いです。もしイギリスに行く機会がありましたら、カラッと涼しく、日の長い夏の時期を強くお勧めします。日本のじめじめと暑い夏よりずっと過ごしやすいです。