

石クリ通信

6月号

ヨガ体験会

事務 吉田 政子

先日、澤田さんに声をかけてもらい、「体が硬くても大丈夫！」という募集チラシに後押しされ、体の硬い私がヨガ体験会に参加してきました。小鳥のさえずりが流れる中で、タオルポールや長い布を使った肩や背中、股関節などをゆっくりほぐしていきます。歪んでいた関節が、本来の正しい位置に戻ったようで、スワットと体が軽くなった感覚を感じました。

最後はヨガマットに仰向けになり、小鳥のさえずりとシンキングボールの倍音浴は、一瞬寝落ちするほど、本当に気持ちよかったです。

少しの時間でしたが、深い呼吸に気をつけてゆっくりと体を動かしながら、自分の体に向き合い、物静かで穏やかな時間を体験することができてとても良いリラックスになりました。

あつという間に着きました

事務 森 多加子

5月号でお話ししましたが、ゴールデンウィークは8年ぶりに主人の実家がある福岡に帰省しました。大みかから博多まで7時間の長旅です。今回はちよつと賢沢にグリーン車を予約しました。東京駅で駅弁やおつまみ、お菓子を購入し出発！ゆつたりとした座席でビールを呑みながら美味しいお弁当を食べ、お腹いっぱいになりウトウト...あつという間の7時間でした。



廈門

庶務・ウェブ担当 石川 香

中国に留学している姪っ子を探ねて、廈門（アモイ）に行ってきた。日本人には馴染みの薄い場所ですが、台湾に近い港町です。写真は、ユネスコ文化遺産に登録されているコロンブス島（鼓浪嶼）です。異国情緒溢れる場所でした。



端午の節句

看護師 太田 小百合

「節句」「お腹がいっぱいになる」で検索したら、おいしそうなレシピが出てきたので、作ってみました。毎年のことながら夫には不評でしたが、おしいかったです。



車は凶器

院長 石川 悟

通学路で小学生がひき逃げされたとか、小学生の列に車が突っ込んだというようなニュースが続いてあります。数年前には高齢者がアクセルとブレーキを踏み間違えて悲惨な死亡事故が起きました。運転の仕方によって車が凶器になり得るは、昔から全く変わりがありません。幼い命を車の事故から防ぐには、歩道の整備、登下校の時間帯の進入禁止、二十キロメートル以下の速度制限や取り締まりなど、思い切った施策を行って欲しいと思います。

高齢者の運転をどこまで認めるかも、答えの出ない問題です。老化によって認知能力の低下はもちろん、視力、聴力、筋力も落ちてきますし、運転中に脳卒中や心筋梗塞など重大な疾患に陥るリスクも高くなります。自分が事故によって命を落とすのは、「寿命」と諦めもつきませんが、子供や若い人を巻き込んでしまうのは絶対に避けなければなりません。

私も来年後期高齢者の仲間入りで、これからどうのうに車と付き合っていくべきかを考えています。今後十年くらいすれば自動運転の車が実用化されるのではないかと期待していますが、安全性が完全に保証できないかぎり、自分の安全よりも歩行者の安全を優先する車がいい、と考えると、小さくて、あまりスピードが出ず、車体も柔らかいものがないということになります。今のところそのようなニーズを満たすものはありません。性能よりも加害事故を起こさない安全な車を作ってくれるように、自動車メーカーの発想の転換を期待しましょう。

時差あり生活

看護師 澤田 彰子

寝室の時計がちよつと前から変なんです。最初は遅れてきたので「電池がないのかな」と思って電池交換をしました。電波時計なのに何故か5分だけ遅れていて「まあいいか」と思っていたら、いつのまにか1時間ズレていて、リセットしても遅れたままなんです。日本に居ながらマカオにいる感覚で、時差のある生活を送っています。

開智学校

事務長 石川 都

五月の連休中、松本へ行った折、開智学校を見て来た。その和洋折衷のユニークな外観や、龍や天使が描かれた正面バルコニーは、外から見たことがあるが、数年前に教育建築物としては初めて国宝に指定されたこともあり、今回初めて中に入ってみた。

地元の棟梁立石清重による建物自体の工夫や美しさもさることながら、私が何より驚いたのは、各教室の展示資料から思われる当時の教育の質の高さだった。

まだ明治初期にもかかわらず、開智学校は初等教育を主目的としながらも、中学校・女学校・盲学校などさまざまな施設を併設していたという。

各教室に展示された写真の中には、農繁期に家業に駆り出され登校できない子供たちのため時間や時期をずらした授業風景や、幼児兄弟の子守をせねばならない女子たちのため子守姿の女子の集合写真、また体の弱い子供たちが高原で学習する林間学校での昼寝風景、さらには障害や発達遅滞により通常の授業が受けられない子供たちの特別支援授業など、今理想とされているインクルーシブ教育のまさに先駆けと言えものが、そこにはあった。そこには先生方のなみなみならぬ熱意と努力があったことは想像に難くない。



我が家の誕生日会

看護助手 柴田 さち子

家族の誕生日が、一月から七月まで毎月あります。それぞれ自分の食べたいものをリクエストし、その店を予約します。

今回は孫と娘の誕生日会、メヒコで力ニピラフを食べました。ケーキはお店からのプレゼント。おしいかったです。

