

# 石クリ通信

## 10月号

(私にとつて) 嬉しいお知らせ

事務 森 絵里子

十月一日〜十一月三十日まで、日立シビックセンターの科学館・天球劇場で使える年間パスポートが発売されます。値段は大人二千円・小人(小中学生)高年齢者(六五歳以上)障害者千円です。有効期限は一年間で、期間中なら何回でも科学館・天球劇場に入館できます。私は夜に天球劇場で行われている特別上映が好きなので年間パスポートの購入を考えています。中学生以来久しぶりに科学館も行ってみたいと思います☆ みなさんにとつても嬉しいお知らせになれば良いなあ。

### 秋なので

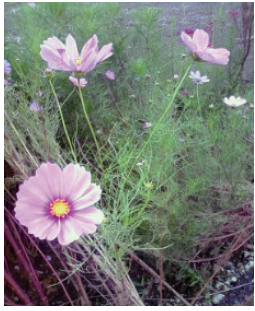
看護師 高山 早苗

「月には兎がいる」という昔から語られている伝承の元となる、以下のような伝説がある。猿、狐、兎の3匹が、山の中で力尽きて倒れているみずぼらしい老人に出会った。3匹は老人を助けようと考えた。猿は木の実を集め、狐は川から魚をとり、それぞれ老人に食料として与えた。しかし兎だけはどんなに苦勞しても何も取ってくることはできなかつた。自分の非力さを嘆いた兎は、何とか老人を助けたいと考えた挙句、猿と狐に頼んで火を焚いてもらい、自らの身を食料として捧げるべく、火の中へ飛び込んだ。その姿を見た老人は、帝釈天としての姿を現し、兎の捨て身の慈悲行を後世まで伝えるため、兎を月へと昇らせ、月横に見える影は白で、日本では餅をついている姿と言われている。

### 小さな出会い

看護助手 柴田 さち子

あまりの暑さに中止していたウォーキングでしたが、猛暑も過ぎ風も爽やかに変わってきたので再開しました。コースと時間はその日の気分決めてきました。先日、小学校の下校時間に歩いていて、高学年5人とすれ違い、「こんにちは」と声をかけられ、すこし驚きましたが私も「こんにちは」と返しました。少し歩くと低学年の男の子が1人、横断歩道を渡れず立ち止まっていました。「おぼあちゃんと一緒に渡ろうね」と声をかけ、手を握り歩きました。男の子は小走りで行く方へ向かい、くるっと振り向いて「ありがとう」と恥ずかしそうに言い、帰って行きました。これからも色々な出会いを楽しみに歩きます。



### 眠れぬ夜のために

院長 石川 悟

秋の夜長に眠れないで過ごす人も少なくないでしょう。不眠症と簡単に言っても三つに分類されます。寝付きが悪い場合、夜中に起きてしまつてまた眠れない場合、早朝に目を覚ましてよく寝た気がしない場合です。今回はいかに眠りにつくか、私の経験と述べます。

まず古典的な方法、読書。おもしろい小説などは寝る前には向かないので、哲学書とか論説文など固い本がおススメです。一ページくらい読んで、目をつぶつて何が書いてあつてか考えているうちに眠つてしまします。次は音楽を聴く。ちなみに私はこれでほとんど毎晩寝ています。うるさい曲はだめ。おススメの一曲はバッハのゴールドベルク変奏曲。バッハがフリードリッヒ大王の不眠症のために作曲したもの。チェンバロやピアノで演奏されますが、弦楽トリオの編曲も抜群にいい。最後の手段は、数を数えること。単純ですが、効果は間違いなくあります。時には千を越えてしまうこともあります。そのうち眠るだろうと、イライラしなければOK。たまに英語で数えたり、ドイツ語で数えたり、変化を楽しんでいます。

### 読書の秋に...

事務局長 石川 都

今月は秋の夜長にお薦めの本を一冊。「金田一家、日本語百年のひみつ」(朝日新書)は、国語学者金田一秀穂の書いた、祖父京助、父春彦と続く金田一家の、日本語をめぐる三代記である。金田一秀穂は私の高校(都立西)の一年先輩で、当時から金田一家らしからぬ風貌とその天衣無縫ぶりは有名であり、紆余曲折を経て無事三代目国語学者に落ち着いた。と聞いてはいた。

本書は、今どきの若者言葉やIT言葉をユーモアたっぷりに分析するが、その無防備な素直さを、マスコミの不誠実な言葉と比較して、温かく援護するのは、やはり秀穂の人柄だろう。私が何よりおもしろかつたのは、後半の京助・春彦・秀穂と連なる三代記の裏話であつた。京助とアイヌ語、知里幸恵との交流、辞書編纂、啄木との関係など、家族ならではの貴重な逸話がちりばめられ一息に読んでしまった。三代目の重圧か、大器ゆえか、秀穂は大学後三年間パチンコで稼ぎ読書三昧の生活を送つた。そして今こう語る。「そういうお子さんをもちの読者諸氏諸嬢...そんなお子さんを育てあげたのはあなたの方である。よかれと思つて...必死に作り上げてきた結果が彼・彼女なのである。皆さんのすべての教養を十全に受け止めているはずでいてくれた。」軽妙な中はずしりとくる本である。

### 思い立ったら即実行 その2

看護師 澤田 彰子

7月号に続き、主人の「富士山に登りたいなあ」の一言で、八月末に日本のおつぺん富士山に登ってきました。過去に三回登りましたが世界遺産に登録されてからは登っていませんでした。山頂での御来光を目標に夜の十時すぎに登り始めました。八月だというのに雪が降つていて水分補給のちよつとした休息だけでも身体が冷えてしまひ、ほとんど休まずに歩き続けました。おかげで、予定より早く山頂に着いたのですが、生憎、曇りで御来光はおかめませんでした。残念!!! 浅間大社奥宮でお参りを済ませ、お鉢めぐりをして、帰りは砂走りで一気に下山してきました。次はどこに行けるか楽しみです。

### プリン体・ゼロ

事務 久保 直子

先日友人と呑みに行つた時のこと。いつも生ビールを飲む友人が、ホッピー(焼酎をホッピー↓ビールっぽい味の炭酸飲料で割つたモノ)を注文していました。焼酎は苦手!と云つていたので、珍しいな?と思ひ尋ねてみると、健康診断で尿酸値が7を超えてしまった!との事。ビールに含まれるプリン体なんか、微々たるものだよ!と言つたのですが、「そんな事わかつてるよ!でも気になるからプリン体ゼロのホッピーにしよう!」と。まあ私も中性脂肪値が気になるので、糖質ゼロの商品を選んでしましますケドね!。



### 還暦ホームパーティー

通信・ウェブ担当 石川 香

先日、母が還暦を迎え、家族四人、自宅でお祝いすることにしました。多賀の花金でお花、日立のモルトボニーでフルーツ多めのタルトケーキを買ひ、料理は(お祝いされるはずの)母の手料理です。やはりおふくろの味が一番! 生ハムとチーズ、おからとハーブの二種類のサラダにミニふぐ刺し(通称おままごふぐ)パエリアのドリア、魚菜の餃子(ゴーヤプレート)とモリモリです。シャンパンをあけ、お決まりのパーティーソングにろうそく「ふ〜」もやりました。☆ ケーキも食事もドリンクもとても美味しく、自宅でも豪華なお祝いが出来ました☆ 私は今年で三十歳なので、あと半分がんばりますか。

