

石クリ通信

2月号

座右の銘！

事務長 石川 都

これまで古今東西のさまざまな本を読んできたが、その中で最も感銘を受けた本は？と聞かれると答えは決まっている。ヘルマン・ヘッセの「ガラス玉演戯」である。

この風変わりな題の作品は、ヘッセの全作品の中で最後の長編であり、(ナチズムの台頭に抗して書かれた)本作品により、ヘッセは戦後ノーベル文学賞を受ける。この高度に哲学的芸術的な作品では、近未来のカスタリオンという理想郷を舞台に、学問と芸術と瞑想とを支柱とする州の、全学芸分野の神秘的結合をめざす象徴が「ガラス玉演戯」である。主人公の少年ヨゼフ・クネヒトは、師である音楽名人に、この世界は矛盾だらけで何一つ確実なものがないと嘆き、真理はないのか？と問いかける。それに対して音楽名人はこう答える。

「真理はあるよ、君。だが君の求める教え、完全にそれだけで賢くなれるような絶対な教え、そんなものはない。君も完全に教えにあこがれてはならない。友よ、それより君自身の完成にあこがれなさい。神というものは君の中にあるのであって、概念や本の中にあるのではない。真理は生活されるものであって、講義されるものではない。」今でもこの箇所を読むと、ドイツ語の原書をたどらしく読んだ青春の日の熱い思いがよみがえる。

脳トレ???

看護師 澤田 彰子

突然ですが、「ひたち郷土かるた」を知っていますか？ 日立の自然・歴史・文化をかるたにしていて、日立の魅力を発見することが出来ます。同音で始まる読み札や、色や絵が似た絵札が多く、大人から子どもまで幅広く楽しく遊べます。我が家でも遊びますが、私の反射神経が鈍ってきているせいもあり、真面目にやってもいつも子どもに完敗です。ぜひ、脳トレのつもりでお孫さんたちと遊んでみてください。

冬の定番

事務 久保 直子

毎日寒い日が続きます。寒さに負けて、外に呑みに行く機会も減りました。お家で鍋でもつつきながら、ビール☆というのも良いですね。こたつに入ってぬくぬくとしながら、ゆっくりにお酒を飲むのも良いですね。

寒い日にお店で呑むときは、どうしても温かいモノが欲しくなります。春・秋の暖かい時期は「とりあえず、ビール！」でしたが、今は「とりあえず、熱燗と煮込み！」それが私の『冬の定番』です☆

食物への異物混入

院長 石川 悟

焼きそばの中にゴキブリが入っていたり、ハンバーガーの中にゴムやビニールなどが入っていたりなど異物混入がマスクミを賑わせています。

ゴキブリが入っていて、間違っても口にしても、すぐわかるでしょうし、もし間違っても飲み込んでしまったら、加熱して食べれば、その影響はないでしょう(それより、ゴキブリを食べたままという精神的なダメージが大きいかもしれません)。ビニール片が入っていても、歯が入っていても、食べればすぐわかります。マスクミはあまり大騒ぎをしなくて欲しい、というのが小生の感想です。

便利で、味が良く、安くて、長く保存できる、一見素晴らしい見える加工食品は、裏を返せば、味をよくするために塩分をたっぷり使い、劣化や腐敗しないように保存料が使われ、色彩・舌触りをよくし、形状を保つため添加物がたっぷり使われています。体には一応大丈夫という建前ですが、長期摂取しても全く体に影響がないとは言いきれません。われわれが注意しなければならぬのは、一匹のゴキブリよりも、じわじわと体をおしよこれららの添加物であることを理解すべきだと思います。

チョコレートの効果

事務 森 絵里子

二月はバレンタインデーです！子供の頃は父や祖父が貰ってくるチョコレートを食べるのが楽しみでしたが、ここ最近ほとんど収穫なしです。不景気？不人気？食べ始めるといついつ止まらなくなるチョコレートですが、カカオには集中力を高めたり、リラックス効果や免疫力向上の効果があると言われています。しかし高カロリーなものに違いがないので食べ過ぎると太りますし虫歯にもなります。ダイクチョコレートを少量ずつ食べるのが良いそうです。苦いチョコレートをちみちみ食べるのもなかなかいいと思います。身体に良い食べ方をしていきたいですね☆

母

看護助手 柴田 さち子

母が十月に肺炎のため入院しました。毎日看護しました。母が十二月二十日他界。日が過ぎて行く毎に思い出が蘇ってきます。母は人を憎んだ事はありませんでした。「人に良くしておけば、必ず自分も良くしてもらえらるから」母の口癖でした。良くしてもらおうと「ありがとう」、子供の私たちにも「ありがとう、感謝しているよ」と感謝を口にしてくれました。母の背中を見て学ぶことはたくさんありました。私達も残りの人生、母のように感謝を言葉に出して言うように。大好きだった母、尊敬する母に心からありがとう。お疲れ様でした。

インフルエンザの予防策

看護師 高山 早苗

1月、2月は1年のなかで一番寒く、そしてインフルエンザというウイルスが大好きな季節でもあります。厄介なのは突然症状が現れることと、潜伏期間中も感染力があること。インフルエンザの潜伏期間は1〜2日程度(長くて3日以内)で、くしゃみや咳に含まれるウイルスがそのまま、あるいは空気中に浮遊しているうちに、他の人の呼吸器に吸い込まれます。感染したかも！という時にやっておきたい予防策として ①手洗い・うがい。②換気をする。③加湿する。(50〜60%)。ウイルスは低温、低湿度状態(温度15〜18℃以下、湿度40%以下)を好み活動が活発化。④部屋を暖める。(室温は20℃前後を維持するとよい)⑤水分を摂る。(鼻から喉までの粘膜に生えている「線毛」の活動能力を高めることでウイルスがうまく排出される)⑥栄養をとる。(体力をつけ抵抗力を高めることで感染しにくくなります)⑦睡眠をしっかりとる。(身体を修復し体力を回復させる睡眠は大切、できるだけ12時間には就寝しましょう) 皆さんもやってみてね。

十五年の歳月

薬剤師 石川 恵

寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私の今冬はユニクロさんの「極暖下着」のおかげで何とか乗り切れそうです。(感謝) それはそうと、私は先月、あるライブに行ってきた。それは、実は私が高校の時初めて夢中になったミュージシャン、その名もLUNA SEA! 前回の彼らのステージを見たのは十五年以上前のこと。そこで今回私が一番感じたのは、自分の「ライブの見た方の変化」でした。

高校時代、私はいわゆる「ファン」の一人として、光の中で楽器を弾きこなす彼らはただただ眩しい存在でした。しかし大学に入り自分でギターを弾くようになり、様々な曲をステージで演奏し、また観にも行きました。その過程を経て、改めて彼らのライブを見た時、「この演奏は凄いな...」「この曲はすごく難しそうに聞こえたけど、意外と簡単に弾けそうだな...」など、いろんな側面が見えてきました。何より印象的だったのは、今まで完全に「見る側」だったのが、「ステージ側」からはどんな景色が見えているか。が想像できるようになったことです。小学校から成長してないなあ...と思っていました。が(多分ほぼしてないけど)、ちょっとは脳のしわが増えるかも☆と思えたひと時でした。