

石クリ通信

5月号

缶詰でおつまみ

事務 久保 直子

最近の缶詰ブームで、様々な食材や味付けの物が店頭には並ぶようになりました。缶詰のおつまみで「缶つま」シリーズが特に人気になりました。三年前にも缶詰の事を書きましたが、今回はお手頃な「鮭の中骨缶」を使った肴を紹介したいと思います。作り方は簡単☆ 中骨缶をそのまま火にかけて（又は小鍋に中身をあげて火にかける）ニンニクのすりおろしを少々と薬味をたっぷり入れて出来上がり☆薬味はお酒に合わせてネギでも良いし、パクチーなんかでも良いみたいです。私はパクチーが苦手なので、イタリアンパセリでちよつと洋風にして、ビールのに美味しく頂きました♪

大豆の栄養パワー

看護助手

柴田 さち子

大豆は日本人にとってなじみ深い食材で、豆腐・納豆・味噌・醤油など様々な加工品があります。栄養的にも大変優れていて、古来より日本人は大豆をうまく食生活に取り入れていたために、長寿であったとも考えられています。

大豆食品を1日100g以上摂取することが奨励されていますが、摂っても目に見える変化が現れにくいせいも、特に若い人の摂取量は少ない傾向にあります。和食を中心とした献立にすれば無理なく食べられる量なので、日々の食生活に豆腐・煮豆・納豆・味噌などを取り入れ、一日一回は大豆製品を食べるようにしてはいかがでしょうか。私も一日一回、夜必ず豆腐・納豆を食べています。

ITの進化

事務

森 絵里子

「Snapchat」というスマホアプリをご紹介します。これは写真や動画を加工し共有することができるアプリです。高校生の従妹に教えてもらったのですが、これが今流行っているそうなので私もダウンロードしてみました。そしてこのアプリで加工した写真がこちらです。この二人誰だかわかりますか？正解は私と院長です☆このアプリを使うと自動でお互いの顔を取り換えてくれるんです！なんととも言えない顔になりました。歪んでさらにプサ〇クに・・（笑）このアプリでしばらく笑えそう



GWについて考える

看護師

高山 早苗

4月末から5月初めにかけて「ゴールデンウィーク」という大型連休があります。とても楽しみな反面どこへ行っても人が多く、テレビでも旅行者の様子や渋滞情報などが放送されるなど、他の休みとは違う特別な感じがあります。さらにこの時期は、長期連休のため祝日の意義が顧みられなくなることや、教育・勤労の悪化などの問題が指摘されています。また、私が子供の頃はどの家も祝日には国旗を掲げていましたが、最近ほとんど見なくなりました。国旗のある家が少なくなってしまったからでしょうか、古き良き昭和の時代が本当に遠くなくなってしまったなあと感じるこの頃です。どこにいても混んでいるGW。たまにはのんびり家で過ごしながら、祝日の意味について考えるのもいいかもしれませんね。

看護の日

看護師

澤田 彰子

五月十二日は看護の日です。ナイチンゲールの誕生日にちなんで一九〇九年に制定されました。ちょうどその時看護学生だった私はナイチンゲール誓詞を必死に覚え戴帽式に臨みました。厳かな雰囲気の中、ロウソクの灯りをみつめて誓ったあの日。もう一度あの日を思い出し、日々の仕事に取り組んでいきたいと思えます。できる事ならあの日に帰りたい・・・と思う今日この頃です。

ゴミはどこから

院長

石川 悟

当院の診察室と受付の間に、アコデオンドアがあり、スタップが入り込んでいます。このドアの付近（写真の☆印）の床に、5百円玉くらいの大きさの綿ゴミが頻りに落ちてくるのを、複数の人が目撃していました。ゴミはどこから来るのか？なぜ同じ所に落ちてくるのか？棚の上から？それともドアの上から？

みなでいろいろ詮索して、やっと原因が究明されました。引き出しの奥の間に2.5センチほどの隙間がありました。隙間の奥から風が来ます。引き出しがフイゴのような役目をして、床のゴミを表に吹き出していたので、病気にしろ、事故にしろ、必ず原因と結果があります。その機序をすべて説明できるわけはありませんが、よく見て、推理し、考えるのが大事だと、ゴミが教えてくれました。



死は別れの時

事務長

石川 都

三月末に恩師I先生が帰天した。先生は私にとって学問の師であるだけでなく、精神的な父のような存在でもあり、先生なくして今の私はない。大学の教室で初めてその講義を聴いた時の、これまでの価値観が一変するような衝撃と、この学問をしないと決意した日のことは、今も鮮やかに思い出せる。その後、大学、大学院と師事し、先生の下で勉強を続ける幸運に恵まれた。大学院在籍中に結婚した時には「公費（税金）で勉強させてもらっているのに！」とお叱りも受けたが、その後も渡米や日立への転居など、まさに人生の節目ごとに的を得た人生訓を垂れてくれ、子育て後には、節をそろ再開しては？との一声で、翻訳や大学講師の道も拓いてくれた。

学問を続けつつも、なお迷い惑い続ける私に、「それは知恵の実を齧った人間の悲劇・・・」と旧約聖書の譬えを語り、虚無や無意味と対峙することがまさに現代人の宿命であるとの持論を語ってくれた。「世界（人生）は舞台、人はただ演ずる役者」（シエークスピア）や、「誰がために鐘は鳴る」の詩で有名なジョン・ダンの「人は島、ただし孤島ではなく、大陸の一塊」など、博学な先生のさまざまな言葉が、その折々の情景とともに今も蘇る。先生の師である岸本英夫のベストセラー「死をみつめる心」の一節、「死とは別れである・・・」を今改めて噛みしめ、感謝とともにI先生を偲ぶ日々である。

高確率で出沒します

薬剤師

石川 恵

やつと気温が安定したと思ったら予想外の九州で震災！といった今日の頃ですが、皆さんの親戚・お知り合いは大丈夫ですか？

さて今回は、私の趣味の一つである本屋巡りについて。特に欲しい本がなくても、本屋の中を散策するのが好きです。売れ筋ランキングの棚もさることながら、私が一番見るのはいわゆる「平積み」（表紙が見えるように平らに置かれた本）です。ここには今話題の本や、平均的に人気がある本、時には（店員さんが）注目してほしい本などが置かれているため、とても面白いのです。例えば、「今の若者は他人と関わりたくない」といわれていますが、「人に好かれるための・・・」というタイトルの本がたくさん、長期間平積みされているのを見ると、みんな苦手ながらも良い人間関係を築こうと頑張っているのではないかと思えてきます。また医療関係者としてはその棚も見ごたえがあります。「医者に殺されないための・・・」という本の隣に「医療否定本に殺されないために・・・」という本が並んでいた時には苦笑い。皆さんも本屋に行った際には是非一度、入り口で立ち止まって平棚を見渡してみてください。