

石クリ通信

1月号

新年です。

薬剤師 石川 恵

はあああああ寒い・・・(泣) どうして日本人というものはこの凄まじい季節に敢えて大掃除だのお祝いのをやりたがるのか。いや逆に言えばやはり何もないと引きこもりがちになるので敢えての行事なのか・・・とか何とか愚痴で始まりました、新年です。めでたいですね(棒読み)。

この間、久しぶりに東京に行ったのですが、クリスマス装飾が綺麗だったとか大きな本屋に行けて嬉しかった感想を差し置いて一番気になったのがこの看板。アルファベットに注目。
橋 bridge という単語、
永代橋 Eitai Bridge。
しかし新橋は Shinbashi。
更に二重橋 Nijubashi Bridge
。。。？？？ そんな感じで今年もよくわからない視点でマイペースに行き予定ですので、温かい目で見守って頂けると幸いです。今年もよろしくお願いいたします。



毎年思っています

事務 田所 弓佳

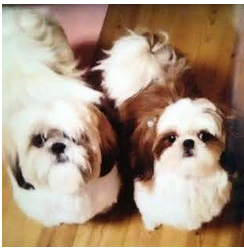
私は毎年冬が来ると思うことがあります。それは、真っ白でふわふわの雪の中に大の字でダイブしてみたいってことです。なぜダイブしてみたいかと言うと・・・ただ気持ち良さそうというとても単純な理由です(笑)。雪が降ったら除雪作業が大変なことはわかっているのですが、一度でいいので雪が降った時にやってみたくてです。もし実現することができたら大いに楽しんで石クリ通信で報告しますね！

新春

看護助手

柴田 さち子

あけましておめでとうございます。昨年未末は、姉の病氣・孫の結婚式とうれしい事、心配事と忙しく過ぎました。新しい年を迎え、どんな小さな事でも感謝の気持ちで一日一日を過ごしていきたいです。新春を迎え皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。今年も宜しくお願致します。



老化に抵抗

院長 石川 悟

今年の目標とか抱負とかを考えるのが面倒な年齢になりました。目や耳の衰えを日々感じますし、体力も年々確実に落ちていくのがわかります。そこで今年の目標は「老化に抵抗」としました。

視力や聴力の低下を防止するのは難しいですが、筋力を保つことは運動でできます。体幹はもちろんですが、指先のちよつとした動きも悪くなっているので、日常の動作で使わない筋肉の運動、それにいろいろ関節の可動性を上げるような体操を心がけようと思います。脳の老化防止も必要です。記憶力の低下を嘆いていても始まらないので、好奇心を持ち続けて新しいことに挑戦していくこと、物事をネガティブに捉えるのではなく、前向きに解釈すること。美しい景色を見て感動し、いい映画を見て涙を流す、素晴らしい演奏に拍手を送るなど、感性をさび付かせないことも必要でしょう。そのためにお金と時間をかける必要はありますが・・・年配の患者さんで「いい年の取り方」をしている人が少なくありません。自分もそうありたい、と思っています。

傾聴

事務長 石川 都

今年の目標は何だったか？と一月号を見返すと、何と「泰然自若」であった。ところが今振り返ると、さほど忙しかった訳ではないのに、何だか地に足のつかない疾風怒涛の日が続く、「泰然自若」どころか「呆然自失」に近い日々であった。ただ生来時間さえ許せば部屋で本を読んでいた性格なので、あえてあちこち引張り出されて社会的な仕事をすることも、結果として将来の認知症対策、口コミティブ・シンドローム対策になつていっているのかもしれない。昔は物静かな性格だった・・・というが皆笑うが、今年も静かに人の話を聴くことを心がけた。医療や看護の基本に「傾聴・受容・共感」があるが、この年になつてしみじみ思うのは、この世の要はすべて「人」だということである。心の病を癒すのも何より人薬(ひとぐすり)だと、最近では言われている。常に心を澄ませ、耳を傾け、全人的に人とかわかる・・・ことを今年こそめざしたい。

謹賀新年

看護師 澤田 彰子

今年の目標は安全運転です。昨年未末に車の免許更新をしました。免許をとってからずつとゴールドでしたが、ブルーになってしまいました。急いでいた時普段通らない道で皆なが通っているからと進入禁止の標識を見落としたり後をついて行ったら検問をしていました。この時以降標識を意識して運転できるようにしたいです。5年後の更新でゴールドを奪還できるようにしたいと思います。

今年もがんばるぞ！

看護師 高山 早苗

この冬は本当に厳しい寒さが続きます。昨年はどんなことがあったのかを思い出すには時の経つのが早すぎると感じながら、年々速さを増していくなあと実感します。今年には自分にとつても節目の年となるので、これまでやりたかったこと、できなかったこと、始めても途中で挫折してしまつたことも含めて取り組みたいと思つていきます。趣味を充実させたり、健康的な生活を心がけていきます。

モデルデビュー

事務 森 絵里子

明けましておめでとうございます。早速ですが、私にとってハッピーな出来事を報告させていただきます。私の愛犬も(パグ♀・9才)が新宿伊勢丹の戌年イベントのモデル犬に選ばれました！十一月二十六日、一月三日まで。一月月間、伊勢丹のショウウィンドウに写真が飾られます。写真共有アプリ「インスタグラム」に毎日投稿していた愛犬の写真がイベント会社の方の目にとまり、採用の連絡を頂きました。私が大學生の時に一目惚れし飼いだした愛犬なので、「やっばりうちの子って可愛いんだな(♡)」と(私が産んだわけではないですが)親バカ状態です。※モデル犬はうちの犬だけではありません。今年はいいい年になりそうな予感！



新年の抱負

通信・ウェブ担当 石川 香

あけましておめでとうございます。早いもので娘が生まれてから2回目のクリスマス&お正月になりました。ひよこひよこ歩き、流暢に真梨恵語を話しております。残念ながら日本語も英語もまだですが・・・今年目標は、少しずつ社会とのつながりを戻して行くことと、小さなことで(夫に)怒らないようにすることです。今は在宅で仕事をしていますが、ウェブ関係やパソコンを使用する分野は、現場では年々急速に進化し、さらに頻繁に使用して行かないと自分側は退化して行くので、乗り遅れないよう自分の中に常に新しい風を取り入れていきたいです。そして夫を前にして、文句を言いたくなったら、

「まず深呼吸」を心かけて家族仲良く健康な一年にしたいです。

