

石クリ通信

10月号

冷やされた赤ワイン

院長 石川 悟

ビールや白ワインは冷して飲むのが当たり前ですが、赤ワインは室温で飲むのがもっともおいしい、とされています。冬の寒い日など、部屋の温度が低い時は、イギリス人の義理の弟は飲む直前にストープの近くにワインの瓶を置いて一番適した温度で飲む努力をしています。

フランス料理のレストランやイタリア料理の店では、当然しっかりと温度管理されたおいしいワインが出てきますが、先日訪れた焼肉屋さんでは、ギンギンに冷やされた赤ワインが、ギンギンに冷やされたグラスといっしょに出てきました。ワインを保管するワインセラーがないから通常の冷蔵庫に入れておかなければならないのかもしれないが、なぜグラスまでわざわざ冷やすの！、と手で必死に温めて飲みました。冷やされた赤ワインは、口当たりはいいのですが、香りもほとんどなく、ワイン本来のうまみや渋みを感じられず、どんなワインもブドウジュースにアルコールを加えたような味になります。(もともとどまづいワインを、ギンギンに冷やして味がわからないようにしているのでは、と勘繰りたくもありません。)

全国チェーンの居酒屋などでも同様に冷えた赤ワインが供されます。ワインの文化が日本に浸透していないこともあるし、もしかしたら飲食店業界のマニュアルに、ワインは冷やして出す、と書いてあるのかもしれない。(この石クリ通信を読んで、これから改善されることを願って・・・)

花園神社

看護助手 柴田 さち子

日立に住んで六十年以上になりますが、自宅に近い場所にある「花園神社」に初めて行きました。名前は聞いていましたが、何処にあるかわかりませんでした。恥ずかしいです。素晴らしい杉の木、裏からの入口には小さな滝があり、こども見どころでした。創建は一二〇〇年ほど前、とても由緒正しい神社です。神社の手前には、ますぶち魚園という食事処があり、そこで食事を頂きました。

鱒の塩焼、山菜の天ぷら、煮物など、美味しいものばかりで大満足。今回もちよこつとドライブ最高でした。



三行日記

事務長 石川 都

小林弘幸の「ゆっくり健康法」については、だいぶ前にも触れた。刺激の多い社会で日々緊張した生活を送る現代人は、自律神経の交感神経が過剰になりがちで、そうした慌ただしさの中でもいかに副交感神経を高めてリラクセスしてゆかが課題となる。この自律神経の交感(活動)・副交感(休息)の双方のバランスをとることで、血流も腸内環境もよくなり、免疫力も上がり、加齢による心身の不調もかなり改善されるという。そのためのアドバイスとしては、朝一杯の水を飲む、一対二の呼吸、ゆっくり落ち着いた動作、空を見上げる：などなどあるが、その一つに「三行日記」もある。毎日三行の日記に書くのは、(一)今日失敗したこと (二)今日感動したこと (三)明日の目標。それだけである。「失敗」を書くのは、自分の行いを冷静に振り返るため。次の「感動」とは、失敗に加え感動も再現することで、明日また頑張ろう！というモチベーションのため。最後の「目標」は、簡単なことでも明日の目標として意識を上げること、漠然とした不安に明確なゴールを設定するため。これなら三日坊主にもできそうだと私も始めたところ、たしかに一日の終わりが何となく心落ち着き、無事今まで続いている。

楽しく食育

看護師 澤田 彰子

特に予定もなく家に居た休日の午後、主人が「今晩は手作りの餃子が食べたい！皮から作るぞ〜！」言いだし、いざ買い物へ行き家に帰ると既に6時過ぎ。それから薄力粉と強力粉を混ぜて捏ねて生地を寝かせてのぼす頃には、子どもたちは空腹に耐えきれず「また〜」と騒ぎだし皮伸ばしに参加してタネを包んでようやく餃子の形に。夕飯にありつけたのは8時過ぎでした。時間と手間がかかりましたが市販の皮よりモチモチしていて、たまには子どもたちとの夕飯作りも楽しかったです。

秋のドラマが楽しみ

看護師 高山 早苗

十月は新ドラマが始まり、ドラマ好きの高山家には嬉しい季節です。大好きな相棒もシーズン17が始まります。今回の注目は一九九一年の大ヒットドラマ、東京ラブストーリーの主演2人が27年後の今年、月9ドラマで共演することです。当時月9といえど視聴率が高くテレビドラマの金字塔といわれ、この東京ラブストーリーは小田和正の主題歌とともに大ヒットしました。私も毎回楽しみにみていました。今回のドラマは、様々な訴訟に挑む弁護士ドラマだそうでこれまた楽しみです。

ついに完成しました

事務 田所 弓佳

石クリ5月号に書いた筈間の陶芸で作ったコップが完成しました！(7月には完成していたのですがなかなか紹介できなく今になってしまいました。)見た目はすごくデコデコしていいですが味としてプラスに考えて・・・まだ実際に使用してないので早く使いたいです。ちなみに色はオフホワイトです！



古い着物を着る

通信・ウェブ担当 石川 香

着物を初めて自分で着て人前に立つてからもうすぐ一年が経ち、最近では着物関係の友人も増えました。着物女子会では、あれが可愛い、これが欲しいなど、古い着物の新しい情報交換を楽しんでいます。

最近の若い娘は母親が着物を着る世代ではなくなりました。実際新しい着物を着る人気が再燃しているようです。実際の母は小さい頃に祖母からお琴の発表会で着付けされた、小さいながら苦しかったり動きにくかったりという記憶が強く、手を通してない着物がそのまま私に継承されました。

母と私は足の形までそっくりなほど体形が一緒なので、母の着物はサイズがぴったりなのですが、他で買った着物ではそうは行きません。自分のサイズの着物は着付けも楽チンで型崩れもせず最高ですが、ファストファッションが流行しているご時世では、何万円もかけてテーラーメイドで着物を作るのは、若い人にはとてもハードルが高いです。また、世の中には着られず捨てられてゆく着物が沢山あるのに、新しい着物を作るといっては、保健所で最期を迎える犬猫を差し置いて、ペットシヨップで血統書付きの子犬を新しく買うようで、いたたまれないです。

そこで私は最近和裁教室に通い始めました。買った着物を自分のサイズに直したい！昔の古い素晴らしい着物を生かしたい！(というより安い着物を自分で直した方が、和裁のお稽古料を考えると安上がりだ！)と。春先から縫い始めた浴衣は、袖を通してしまいました。夏が終わってしまいましたが、それでもコツコツとがんばってゆきたいです。写真は夏にマルセイユで友人の結婚式に、絹の訪問着で参加した時のものです。

