

石クリ通信

4月号

はじめまして。 事務 森 多加子

はじめまして。四月より勤務させていただくことになりました。森多加子と申します。不慣れなことやわからないことも多くありますが、少しでも早く石川クリニックの一員となれるよう努めてまいります。

私は二人の息子がおり、長男は社会人、次男はこの四月から大学生となります。息子たちが大人になってしまった寂しさもありますが、成長した姿を見てとても嬉しくも思います。そんな息子たちに負けないよう、私も精一杯頑張りたいと思っておりますので、これからよろしくお願ひ致します。

新スタッフ紹介 事務長 石川 都

この四月より受付事務のスタッフが、上野亜希さんから森多加子さんに代わりました。森さんはみかの原町在住で、これまで10年間多賀クリニックで医療事務を担当なさっていた経験豊富な方です。社会人と大学生の二人のお子さんがおられ、当院看護師の澤田さんとママ友だったご縁で、応募して下さいました。多賀クリニックでは指導的立場にもおられ、とても頼りがいのある「お母さん」的雰囲気のある森さんです。万年素人事務長の私もとても心強く思っています。皆様どうぞよろしくお願ひいたします。

私の好きな詩人 看護師 太田 小百合

今回は私の好きな詩人「相田みつを」について書きたいと思ひます。難しい言葉を語らない独自のスタイルで詩集「にんげんだもの」など、人間としての有りよう、生き方、命の尊さを考えさせられる作品を数多く残しています。自分の弱さを包み隠さずさらけ出す言葉は、時には優しく、そして心強く心に響きます。

そんな彼の作品の中で私が最も好きな名言は、「その根っこは見えぬ、その見えないところに大事な点がある」です。人はきれいな花には目を向けても、根っこに気を向けることは少ない。でも根のない花はない。人にも、根っこのような見えないけれど大事な点がある。それを忘れずにいたい、といった内容でしょうか。

他にも「ああ、そうだなあ」と思う格言がたくさんあります。ぜひ一度読んでみてください。

新型コロナウイルスから学んだこと 院長 石川 悟

中国の武漢から発生した新型コロナウイルスが世界中で大きな問題になっています。外出を控え、イベント、講演会、学会などが中止になって、家でゆっくり考える時間が増え、コロナ禍から少しでも教訓を得なければ、と考えました。

1. 人類をおびやかす病原微生物はこれからも際限なく出現して来るだろう。そのための準備を怠らない必要がある。
2. クルーズ船の対応、突然の休校措置など政府のちぐはぐな対応はあるが、急激な患者増加による医療崩壊を引き起こすこともなく、日本国内の対応は他国に比べて悪くない結果である。これはいわゆる民度の高さによるものだろうか。
3. トイレレットペーパーが店頭から消えるなど、非常時のデマやマスコミの報道で社会混乱を引き起こす現象は、インターネット時代になっても全く変わっていない。情報におおられず流されず冷静な判断が必要。
4. 在宅勤務、時間差通勤などが、コロナが終息した後も増えてくるだろう。
5. 実際のウイルスも怖いけれど、コンピューターウイルスによるシステムダウンも恐ろしい。

診断のための検査に限りがあり、診断がついても有効な治療はないので、一番重要なことはコロナ肺炎に罹らない（移されない）こと、人に移さないことです。また重症化する率はそれほど高くないので、適度な運動、十分な睡眠、食べ過ぎ飲み過ぎに気を付け、もし罹っても重症にならずに済むような体調管理が大切です。

最近ハマっていること② 事務 田所 弓佳

なぜか最近断捨離にもハマっています。ここ最近頻繁に行っているのに、なぜか毎回毎回大量に断捨離しています。たぶんいつか使うだろうと取ってあったものがたくさんあるんだと思います。なので、過去の自分に言っておきたい：使わないよと。

感謝 看護師 澤田 彰子

コロナウイルス感染が拡大する中、娘が中学校を卒業をしました。修学旅行も急遽中止になり、突然の休校。卒業式自体どうなるのか心配しましたが、無事出来ました。娘たちは幼稚園卒園の時にも東日本大震災に遭い、不連続でしたが、担任の先生は心温まる素敵なメッセージを残し、笑顔で送り出してくれました。この先様々な困難があっても先生のメッセージを思い出して、乗り越えていって欲しいと思います。

老け顔チェック 看護助手 柴田 さち子

年を重ねていくと、顔のシワ、たるみ、シミがでて顔も老化していくのですが、普段のちよとした癖や行動が顔の老化に拍車をかけている場合があります。いつまでも若々しくいるために心得てみてください。

- 一、紫外線対策を行って、野菜をたっぷり採りましょう。
- 二、笑ったり驚いたり、表情豊かに顔の筋肉をよく動かして、表情筋を鍛えましょう。
- 三、スマホを見る時のうつむいた姿勢はほうれい線やタルミの原因になります。

一日一日の努力が、若々しくいるための秘訣です。

石クリ周辺事情 通信・ウェブ担当 石川 香

6号国道から入ってすぐに位置する当院は、国道沿いのお店が近く、とても便利です。皆様も診察の帰りにランチでもいかがでしょうか。

●はま寿司(回転寿司) ↓ 石川家三世代で安定の人気ナンバーワン。私の娘と主人で走っていったり、みんなで車で行ったりする距離。

●漫遊亭(焼肉) ↓ ゴルフ前のスタミナ補充で院長のお気に入り。人気ナンバーワンに迫りつつある。ピビンバや冷麺などランチメニューも豊富。「やっぱ焼きたての肉はウマイ！」と院長の口癖。

●しゃぶ葉(しゃぶしゃぶ食べ放題) ↓ 3歳の娘のお気に入り。(それも3歳以下は無料で食べ放題!) 肉、野菜、カレールーや多種のデザート(できたてワッフル、かき氷、アイス)と種類豊富。ミッドファイバーちゃんのお皿があるのがまた良いらしい。

●マナカマナ(インドカレー) ↓ 当院への曲り角、インドカレー屋の跡地にできたインドカレー屋。安くておいしいのに、日立民に根づくはず今ひとつ客足が伸びず。こちらもいつまで続くか!? ひとまずカレーセットを試した後は、チーズナンやインドビール、インド風焼きそばもオススメ。石川家で時折「みんなでカレーの日」って時がある。

●宮ステーキ ↓ 最短距離の割には、あまり出番なし。サラダバーが出来てから、人気があっ。スタッフとランチでの利用もアリ。

●丸亀製麺(うどん) ↓ うまい、安い、早い、早い三拍子揃った一人でも気軽に入れるセルフのうどん屋。昼の混み合う時間の揚げたての天ぷらは何とも美味。ただ昼間っから身体中が油臭くなるのがたまにきず。娘はざるうどんの一人前をペロリと平らげる。



じいじとはま寿司