

石くり通信

7月号

鵜来来の湯

事務長

石川 都

私の今の推しは、十王にある日帰り天然温泉、鵜来来（うらら）の湯である。
若い頃は天然温泉というものに全く魅力を感じなかったが、この年になって腰痛や手の関節痛になると、家の沸かし風呂より体が温まってよくほぐれ、全身が軽くなるので、最近頻りに通っている。

うららの湯までは、家から車で三十分強かかるため、時間にゆとりのある時しか行かないが、帰りの車の中でも硫黄の臭いが漂うほどなので、本当に効く温泉に入った気分になる。それが温泉成分による実際の効果か、単なるプラセーボかは微妙であるが、広い浴槽で海を眺めながらゆったりと体を労わりほぐす気持ちよさは、自宅ではなかなか味わえない。またうららの湯には風呂も多種類あり、泡のジャグジー風呂やサウナ、水風呂や露天風呂もあるの、その時の気分でも色々楽しめる。また風呂の後は、海の見える広間でゆっくりお茶や食事でもできる。

料金も、六五才以上は平日にシニア割引があり、土日も夕方四時から一律の夕方割引があるので、そういう時は結構混むが、人気なのも頷ける。
最近はおちこちにスーパー銭湯もでき、天然温泉つきのゴルフ場もあるが、温泉の質に限って言えば、うららの湯は横綱級だと思う。（もちろんこれはあくまで個人の感想です。）

梅（ついで）

看護師

澤田 彰子

今年庭の梅がたくさん取れました。いつも梅味噌と梅ジャムを作っていました。今年のはちみつ梅に初挑戦してみました。あとは土用干しをして出来上がりお待ちください。上手くできるか今から出来上がりが楽しみです。

美味しいものためなら

事務

森 多加子

仙台に一泊旅行に行ってきました。仙台と言えば牛タンです。何軒もあるなか選んだお店に行くついでに満席で、しかも26組待ち。違うお店にしようかと思いましたが、初志貫徹。待つこと約2時間、やっと入店。牛タン、テールスープ、麦ごはんにとろろが目前に並びました。一口目の牛タンの美味しいこと！並んだ甲斐がありました。私たちがお店を出る時は49組待ちになってました（笑）

梅シロップ

事務 吉田 政子

梅の実を収穫しました。今年は梅酒ではなく、孫をたちも飲めるようにと梅シロップ作りに挑戦しました。あと2日あれば氷砂糖が完全に溶けるので、味見をかねて、一杯目はすでに準備してある炭酸水で割って、私がいただきます。今年猛暑は、梅シロップのパワーを借りて乗り切れそうです。

演奏一人四役

院長

石川 悟

茨城県医師会医家美術展という催しが毎年一回あります。絵画、写真、書道などには縁がないので、自分とは関係ないものと思っていました。映像部門も作ってくださった作品を出せませんが、と提案したら、すんなり通ってしまい、それ以来くりニツクのコンサートなどの動画を出品しています。

今年はどうしようか考えていたら、パツヘルベルのカノンを女流チェリストが一人で全パートを弾いているネット動画があり、自分もやってみようという気になりました。よく知っている曲で、楽譜もあるし、速いパッセージは大変ですが、どうにかなるだろう、と気楽に考えていました。まず最初の作業は、ヴァイオリン（Vn）の楽譜を、チェロ用に書き換えること。楽譜をスキャンして、パソコン上で編集作業ができるソフトウェアがあり、これでト音記号のVnの楽譜をハ音記号とへ音記号の混じるチェロ用に書き換えました。

いよいよ演奏を録音、録音された音をスピーカーから流して、少しずつ音を重ねていく方法をとりました。まずチェロパートを最初から最後まで録音、これに第一Vnを重ねようとしていましたが、低音のゆっくりとした四分音符の上に、速い音型を乗せていくのは至難の業です。断念しました。とにかくテンポをきちんと取って演奏しないとまずいので、スマホのメトロノームの音をヘッドフォンで聴きながら、冒頭の2小節のチェロと第一Vnのパートを録音、これに第二Vnと第三Vnを重ねて録音しました。慣れない仕事で、録り直す時間的余裕もなく、ひどいミスがないところで妥協し、

やっとでき上がりですが、一部ハウリングを起し、聞きづらいところがありました。7月末に水戸市民会館で披露されますので、時間がある方はぜひ見に来てください。

第56回 茨城医家美術展
The 56th Ibaraki Doctors' Art Exhibition
会期 令和7年7月22日(日)～27日(木)
主催 一般社団法人茨城医家協会

絹さや

看護助手

柴田 さち子

今回は絹さやの種を、いつもより一ヶ月早く、昨年十月に蒔きました。寒さでなかなか芽が出ませんでした。そしてやっと芽が出始めても、今度は雨が降らないので芽が伸びず、花の数も少なく、実も昨年の半分位しかありませんでした。天候に左右されましたが、採れた絹さやは美味しく頂きました。



浄土ヶ浜

看護師

太田 小百合

久しぶりに実家に帰省しました。岩手県宮古市の浄土ヶ浜にある「青の洞窟」を見ようと行ったのですが、さつぱ船に乗るのは怖くて断念。結局遊覧船に乗ることになり、洞窟の中へは入ることができませんでした。
写真は自然にできた象の鼻のような形の岩です。五万年前くらいかかってできたそうです。久しぶりに自然の凄さに感動しました。



職業探検少年団

庶務・ウェブ担当

石川 香

「教育は日立市で」と市は掲げていますが、非常に良いと感じるものの一つが「職業体験少年団」です。海（水産業）も山（農業・林業）もあって日立製作所関連で、ものづくりや科学、商業、他にもメディアや観光など十一種類あり、子どもたちが学校の外で体験を通して学べる場です。これだけ色々揃っている街はなかなかないと思います。

今年度、娘は農業探検少年団に入団し、日立市で農業を使わずに野菜を作っている櫻村ファームさんで、先日、夏野菜のお世話をしました。きゅうりを「こっちに伸びてくんだよ」と留めておく「誘引作業」と収穫。ピーマンとナスの下から伸びる芽を「芽かき」赤紫蘇の収穫と袋詰め。赤紫蘇、ジュース作りが宿題でした。十王の大自然の中で、野菜を身近に触れながら世話をする良い体験でした。