

謹んで初春のお慶びを申し上げます



本年もよろしくお願ひします!

診療所だより

第四一六号 (1月号)

発行 医) 宏友会
 上田診療所
 酒田市上野曽根
 字上中割73番地
 TEL0234-27-3306
 責任者 矢島恭一



※上段左から
順番に紹介

新春特別寄稿

冬の星空教室

池田 桜



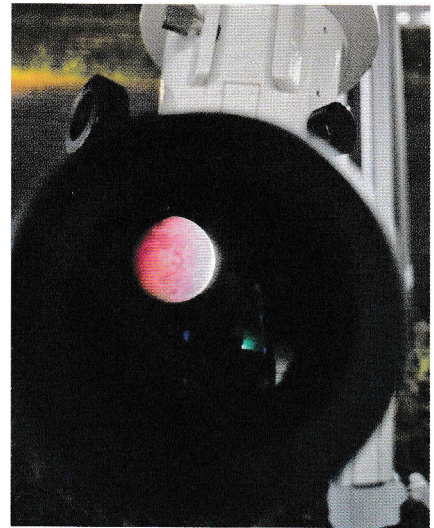
新年あけましておめでとうございます。
います。

今年の夏に行われた「星空
ウォッチング」にて、矢島先生
から上田診療所だより令和5年
新春特別寄稿をお願いされた
きには、とても驚きました。し
かし、幼い頃から通っていた上
田診療所にこのような形で関わ
ることができ、嬉しくも思っ
ています。私は現在、東京理科大
学理工学部応用生物科学科に所
属し生物学を中心に学んではお
りませんが、村上幸太郎先生は
じめとする西荒瀬コミセンの皆
様主催の星空ウォッチングに2
019年に初めて参加致しまし
た。最初の2年は一参加者とし
て、後の2年は光栄なことに講
演者も任せて頂き、私自身とて
も貴重な経験を積ませていただ
けたと思っております。もしま
だご縁がありましたら、来年も
星空ウォッチングに参加させて

いただきたいと思っています。

さて、私が現在通っている学
科は生物を主に学ぶ場ではある
ものの、私の興味関心を引く根
底には宇宙への純粋な「知りた
い」という欲があります。その
ため大学では天文研究会に所属
し、プラネタリウム講演や天体
観測（月、火星、ガリレオ衛星、
皆既月食、ふたご座流星群など
の観測）を行ってきました。今
回の新春特別寄稿では、読者の
皆様に宇宙に興味を持って頂き
たいという思いから、冬の星座
についてご紹介いたします。

それでははじめに、星が見つ
けやすくなるように、方角の確
認をしていきます。鳥海山がそ
びえ立つ方角が北、その反対が
南、日本海がある方角が西、そ
の反対側が東になります。夜空
には1年中同じ星が輝いている
のではなく、季節によって見る
ことができる星の種類が変化し



ます。その中でも冬は明るく有
名な星や星座が多い季節です。
まず、1年を通じて一番明るく
一番形で整っていて美しいと言
われている「オリオン座」をご
紹介します。10時頃の東の空に、
縦に3つ並んだ明るい星が上っ
てきます。それが、狩人オリオ
ンのベルトにあたる3つ星です。
その周囲を4つの星が取り囲み、
砂時計のような形をしているの
がオリオン座の特徴です。この
オリオンを巡ってはいくつもの
神話が伝えられています。その
1つである、月とオリオンの恋
物語を紹介します。腕の立つ狩
人であったオリオンは、同じく
狩りの得意な月の女神アルテミ
スと仲が良く、結婚を約束して

おりましたが、それが叶うことは
許されませんでした。実際の夜空
を見上げてみるとそんな2人の切
ない恋を映し出すかのように、空
高く上るオリオン座を名残惜しそ
うに月が横切る様子を見ること
ができます。そしてこの神話から、
月の探査を目的として行われてい
るプロジェクト「アルテミス計
画」が名付けられ、月へ向かう宇
宙船の名前は「オリオン」となっ
ています。



(3面下段に続く)

付録の人生

矢島 恭一

昨年私は後期高齢者に突入、自分の体調を考え、コロナ感染が怖いので、一度も遠出はしませんでした。

すると予想した通り、下肢筋力低下が起き、体幹のバランスを取ることに支障が出てきました。2度続けて前向きと後ろ向きにスッテンコリ。幸い大したことはなりましたが、凝固剤のお陰で、出血がなかなか止まらないうような経験がありました。

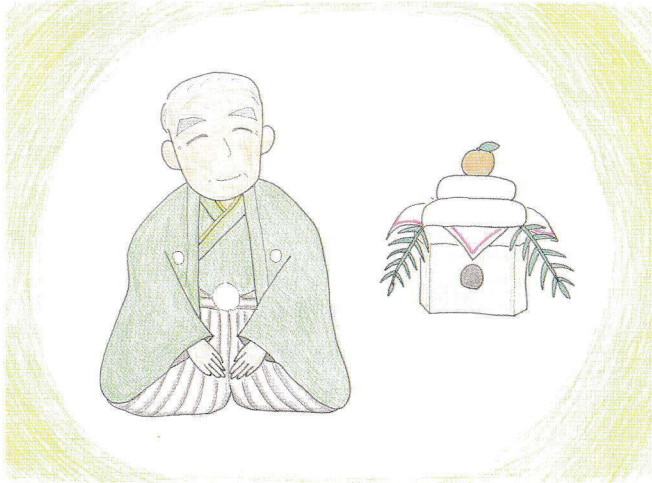
血が止まらないという経験では、歯の治療で1週間近くも出血が止まらず口の中が血だらけ、マスクをしていてもマスクに血が付着し、表側にも浸みてきました。

こんな生活は嫌だと、逆にゆつくりズムに徹することにしました。その代わり時間がかかり、普通の仕事でも処理能力が低下し、すぐに仕事の山が出来てしまいます。

こんな私を日々励まし、支えてくれてるのが周りのスタッフです。本当に感謝の言葉しかありません。

昨年は、新型コロナの感染予防とワクチン接種に明け暮らしていましたが、今年は多少落ち着いてくるでしょうし、国はワクチン接種も任意接種に舵

を切ってくるでしょうから、数自体は減ってくるでしょう。身辺的には、医師会の仕事は辞め、オーケストラの代表もこの3月で辞めますので、会合に出ることは減るはず。問題は本来の業務、今のところこれは減ってはいません。地域医療連携推進法人日本ヘルスケアネットから誰かお手伝い願えないかを申し入れておられますし、わが国の医療・介護を考える際に、人口減少による就労人口の低下は避けて通れないので、地域医療全体の組織改編もありうるのではないかと予想しております。



さて今年の私の目標。「決して怒らず、他人の足手まといにならない、心豊かに生きていく」を目標としています。去年と同じ

そして何も変化のない日常に感謝しつつ、ひとつひとつの事象をもっと深く掘り下げてみる。例えばウクライナとロシアの戦争。長期化する中で、わが国が隣国から侵攻を受けたらどうしようという議論が、暮れに急に出てきました。第二次世界大戦以来、75年間戦争のなかったわが国の隣国では軍備を増強、虎視眈々と攻撃の機会を探っているかもしれない。戦後わが国は「専守防衛」を堅持してきて、自衛隊を他国に派遣する際も何度も議論になったこと。しかし今度は、「敵地攻撃」を明記した防衛力整備です。

今は反対を唱える国民が多いのですが、実際に戦争が始まれば攻撃してこないであろう日本に、ずるずると政府の方針に引きずられてしまうのではないかと。ここが一番心配なところなのだと思います。

先の大戦で、日本がやったことは、今ロシアがやっていること（強国が弱国を攻撃する）と同じではないか。こんなことを若い人たちがしっかりと自分の胸の内には刻むことこそ大切な時期ではないだろうか。残念ながら現在の学校教育の中では教えてくれません。

最後はやや難しい話になってしまいました。私には本が友達。出来れば元気なうちにもう一冊本を書きたいと思っています。

次に、プレアデス星団と呼ばれる星々についてご紹介します。プレアデス星団は太陽のように自ら光を出す星の集団で、肉眼では5つほどの星の集合体で美しく見え、双眼鏡では数十個の星を見ることが出来ます。実際には約百個の星が集まっているそうです。そんなプレアデス星団は和名で「スバル」と呼ばれていて、統一を意味する「統べる」とも言われています。自動車メーカーのスバルも5社を吸収合併し1つの会社として統べるという意味が込められ、会社のロゴのマークも小さな星5つと大きな星1つになっています。

真冬の夕暮れ時。日の入りが早く、夏であればまだ空が明るい時間帯に、もう星が輝き始めます。酒田では今年も厳しい寒さが続き、そのような夜に外へ出て星空を見上げることは億劫に思う方も多いかと思えます。しかし、冬の澄み切った夜空にはたくさんの星が輝き、1年の中でも最も華やかな星空が広がります。ぜひ思い切った星空の下に出てみませんか。

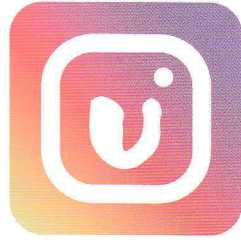


▶大好きな焼きいもが、
ゴロゴロ入ったクレープ♡

▶初めて娘がハンバーグ作りに挑戦!



uestagram



ヘルパー
土井 尚子



職員が撮ったお気に入りの紹介をします★

12月号の答え

- ①: 絵本
- ②: 人間
- ③: 練習

でした!

富山市在住の土田芳男さんより届いた絵手紙をご紹介します。



絵手紙

今月の

②昔から鏡は神様が宿るものとされてきました。その鏡のように丸い形に作った餅で、年神様にお供えするものです。

①年神様にお供えした餅を子どもたちに分け与えたのが始まり。今ではお金を小さなお祝儀袋に入れて渡します。

☆次の説明文はお正月にまつわる「ある物」を表しています。何について説明しているでしょうか?

アタマの体操

脳トシ



頭を柔らかくして
考えてみましょう!
答えは来月号です♪

ほほがえみし



カラオケ会に参加しているTさん。夏には七夕秋には紅葉など季節感を盛り込んで歌を決めている。「今度は何唄うかの」「この歌はどうだ?」お風呂に浸かるTさんと懐かしい歌を口ずさむ時間が楽しい。(理枝)

お知らせ

***新型コロナウイルス検査**(抗原検査・遺伝子検査)できます。検査をご希望の方はスタッフまでお声がけください。予約は電話にて可能です。

*雨や雪で玄関付近が滑りやすくなっております。ご来院の際にはお足元に十分にお気を付け下さい。

編集後記

今年の抱負は趣向を変えて、四字熟語で表してみました。スタッフ間でお互いの四字熟語を確認しては「勉強になる」との声もちらほら。2023年は前途洋々となりますよう。(阿部)