

栃木言友会会報

交流会報告 No. 171

2017年2月1日

発行責任者：古川 元一

編集責任者：古川 元一

TEL:090-3138-1507

【目次】

表紙	「NのR池」	Y A P	1
巻頭言		Y A P	2～3
交流会報告	栃木言友会の皆さん	P	3～7
次回交流会案内		K O P	8

栃木言友会は皆さんが自主的に主体的、

楽しく活動できるセルフ・ヘルプ・グループです

巻頭言

子どもたちとの日々

Y A

4歳9か月と2歳8か月の息子たちは、外遊びが大好きです。外で遊べると知るや否や、さっさと外遊び用の服に着替えます。子どもたちが外で遊ぶときには、汚れてもいい上着とズボン(冬の時季はツルツルした素材のもの)、長靴が欠かせません。一旦外に出ると、2～3時間は遊んでいます。家に入る頃には、ズボンや長靴は泥だらけ、手は勿論真っ黒です。頭に土を被っていることもあります。

自宅が農家ということもあり、敷地も広く、色々な道具や農機があります。おじいちゃんとおばあちゃんは、好きなように遊んでいいよとってくださることもあり、子どもたちは大喜びです。小屋から鎌を持ち出して雑草を刈ってみたり、鍬を持ち出して、畑を耕そうとしてみたり…。ビニールハウスの骨組みをジャングルジム代わりに上ったり、材木小屋にある古い木の梯子と板を見つけて、橋を作ってみたり…。裏山に流れる小川に枯れ枝や枯れ葉を流しながら、「かわに、ごはんをあげてるんだよ！ほら、ごはんだよ～！」とっていたり、強風に揺れる大木を眺めながら、「きが、たいそうしてるよ！うんどうしてる！おどってるよ！」とっていたり…。

おじいちゃんとおばあちゃんが切り落とした野菜の欠片を見つけると、八百屋さんごっこの始まりです。おばあちゃんと一緒に花を摘んだときには、一輪車に花を載せて、お花売りです。子どもたちがいつも楽しいことはないかと追求し、全力で毎日を過ごす姿から、子どもたちの生きる力の強さを肌で感じます。汚れた衣類の洗濯は正直大変ですし(ミヨシの洗濯石鹼で予備洗いをしっかりしないと、汚れが落ちず、洗濯機に放り込めません)、外遊びのお供も楽ではありませんが(あちこちで、おかあさん！と呼ばれます)、子どもたちとこんな風に過ごせるのもあと僅かです。

数年後には、「おかあさんは、ついてこないで！」と言うようになることでしょう。子どもたちのように、今を、この瞬間を、この一日を大切に過ごせたら、どんなに素晴ら

しいだろう…！と思います。

子どもたちの純粋さを私もおすそ分けしてもらいながら、私も楽しく過ごしていきたいです。

交流会報告

日時：平成 29 年 1 月 22 日(日)

場所：とちぎ福祉プラザ 2 階 201 会議室

交流会 I：T・交流会 II：K

進行：古川

参加者：T、H、K、S、FK、古川、F 計 3 名（敬称略）、

1. 近況報告 3 分間スピーチ（好きなおせち料理は？）

S：皆さん明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。

O 市から来ました S です。

去年は、どうして私は忙しいのだろうと思って、よく考えましたら、栃木言友会も含め、20 以上の会に入っていることがわかりました。そして昨年 12 月に、私ならではのライフワークを見つけることができました。それは百万人の方々に幸せカードをプレゼントするという事です。後で皆様お一人お一人にもプレゼントします。今日参加されない方にもプレゼントしたいと思っています。

好きなおせちは、黒豆と豆きんとんと、粒小豆の羊羹とお雑煮です。

今年元旦にラッキーにも二席グランクラスが取れ、H 道からグランクラスで帰って来ました。その車内サービスで、和食を選ぶと、正月三賀日特別メニューのおせち入りで、黒豆に金粉がのっていました。また昆布は壽の字の切り抜きで、素晴らしかったです。きんとん・羊羹・お雑煮は、子供の頃から母が作ってくれ、私も手伝って作れるようになりました。甘さ控えめの豆きんとんは白いんげんと白餡で、砂糖控えめ、塩少々。羊羹は国産小豆をよく煮て、砂糖控えめ、塩少々で味を整え、片やちぎった寒天を沸騰した湯に入れて煮、つぶ餡と合わせよく混ぜた後、バットに流し入れて冷まします。

お雑煮は母が作ってくれたものと同じく、大根と人参、鶏肉とナルトと蒲鉾と三つ葉を入れ、昆布だしの醤油味の、切り餅のお雑煮を食べていましたが、最近夫が KF の昔を懐かしく思う様子が見られるので、K の姉がカツオ菜を送ってくれた時には、カツオ菜を入れて K 式に近づけます。

T：今年も1月1日に近所のH天満宮という神社へ初詣に早朝、家族と長男の友達とで行ってきました。STという学問の神様をまつているO府天満宮の分院です。きれいな初日の出も見られ多くの人が来ていました。

中学2年生の次男が職場チャレンジという行事で、役場の企画課を希望し同級生の体験している各職場へ2人で、インタビュー兼カメラ撮影に行き、その状況がローカルテレビで放映されました。この子は小さい時連発性の吃音があった子なので、いつ吃音が出るのか少し気になりました。しかしその心配も杞憂に終わりました。生き活きと話していました。

好きなおせち料理は、我が家では今は作っていませんが、お煮しめ、昆布巻などが好きです。そして、お正月3ヶ日は男が朝食の準備をします。と言っても長ネギ、鶏肉、豚肉などを入れた醤油味の汁に、餅を入れた雑煮ですけど、シンプルなのが好評？です。

FK：Sのワークショップでお会いできた方もいますが、しばらく栃木に来ていなかったの
で久しぶりの交流会参加になります。

吃音は職場での挨拶の時によく出てしまいます。予期不安は相変わらずあり、自分の思考に苛立ちを感じる時もあります。吃音改善研究会での腹式呼吸、抑制法が日常に自然と出来るようにしたいです。

今年もお世話になります。よろしくお願い致します。

好きなおせち料理はお煮しめです。特に鶏肉と里芋が好きです。子供の頃は、栗きんとんや伊達巻きなど甘いのが好きでしたが年のせいか煮物が好きになりました。母の煮物を食べると美味しく、懐かしく思います。

H：久しぶりの参加です。昨年6月から長年中断していたテニスを再開しました。

公営コートの確保が困難で、また天候に左右され月1回か2回ですが、体力の回復とテニスの後のビールを楽しむため、今後も継続していく予定です。

正月は、恒例のH駅伝をテレビ観戦しました。私の母校は1万メートルの平均持ちタイムが下から数番目で、下馬評ではシード権獲得は厳しいと言われていましたが、初日が終わった段階で12位、ただ、シード権獲得の10位まで何十秒かの差で、13位以下も僅差で数校がひしめく中、2日目のスタートである6区の1年生が山下りで区間3位の好走で8位となり、一時6位まで順位を上げ、最終的には8位でシード権を獲得しました。勝因は、怪我やインフルエンザで出場できなかった選手が有力校の中にもいる中、母校は最善のメンバーで臨めたことと思います。

さて、好きなおせち料理は、正月以外中々食べることができない数の子です。

古川：昨年 12 月に元日に甥が婚姻届を提出したと聞いて、F 県 K 市の姉の自宅に甥のお祝いを持ってきました。地元料理のお吸い物や煮物をたくさん頂いて大変美味しく懐かしさも感じて満足です。

元日とあって高速道路はすいており、行きも帰りも渋滞にはまることもなく、スムーズに行って来れました。

2 日はお酒を飲みながら H 駅伝を見て、3 日は午前中 H 駅伝を見てから、近くに衣料店で年賀状の番号が割り引きに当たっており、3 割引で下着などを買ってきました。15 年くらい前に栃木市のカバン屋さんで見つけた財布を今まで使っていますが、かなり使い込んで古くなってきており探しておりますが見つかりません。

似たような財布があるのですがやはり使い勝手が違い、購入することはしておりません。カバン屋さんの店先で手作りをしていたおじいさんがおられたのですが、今は見かけないです。

おせち料理はかまぼこ、松前漬、きんとんが好きです。かまぼこにわさびを少し多めに付けるのがお酒のつまみが最高です。

F：3 連休に、夫と父と T S ツリーに行ってきました。

父は栃木の家に 2 泊しました。行きは S さんから聞き、特急のグリーン個室に乗りました。電車の個室は初めてで、窓も凄く大きく、座席も広く、椅子も背もたれも柔らかくて、1 時間 20 分はもったいなくて、もっと乗っていたい気分でした。

グリーン個室の予約は早めが良いと S さんからお聞きしたので、1 週間前に夫が旅行会社で購入しました。

S ツリーには、朝 8 時の営業前に到着。チケット売り場で並んで待っていました。3 連休でしたが、混んではいませんでした。高速エレベーターで展望デッキに行き、曇ってはいましたが、景色はよく、都心を高い場所から見てビルや建物が多く、大都会だなと感じました。S ツリーに昔の絵師が描いた T の景色も展示されていて、長屋も多いですが、木も沢山あり、今の T の景色との時代の移り変わりを感じました。

おせち料理は作りませんが、食べる方専門です（笑）だて巻き、黒豆、煮物などが好きです。F の夫の姉の家で正月料理をたくさんふるまっていたので、自分では作れないので、たいへん美味しく頂きました。

K：スーパー銭湯のようなところでマッサージを受けてきました。体が異常に硬いと言われました。特にふくらはぎが硬いのと肩の可動域が狭いと言われました。ふくらはぎの硬さは去年人間ドックでも指摘されていきました。ふくらはぎ心臓に送る血液のポンプ

の役割をして固いと血流が悪くなるそうです。週に一回くらいはジムに行っているのですがジムよりも毎日ラジオ体操をしたほうが良いと言われました。テレビのラジオ体操を録画したのでこれから始めようと思っています。最近では体重もどんどん増えてきました。これからは食事にも気を使わないといけなと感じました。

好きなおせち料理はきんとんです。私の家のきんとんは栗でなくパイナップルが入っていてすごくおいしかったです。

4. 感 想

K：前からなのですが言友会に来ると言葉が喋れなくなってしまいます。吃音改善研究会の抑制法でゆっくり喋るような意識をすとうまく喋れるようになってきます。

日頃から抑制法を意識して喋るように心がけてみます。

H：久々の参加でしたが、充実した内容で、アットホームな雰囲気の中、楽しく過ごすことができました。

Tさんのバリエーションを変えての練習、Kさんのカードを使った質問ゲームなど、限られた時間でしたが、勉強になりました。多くの参加者の朝型の健康的な生活を、少しでも見習いたいと痛感しました。有意義な時間を有難うございました。

FK：質問スピーチとカードスピーチ、ドキドキしましたが吃音を意識しないで沢山お話出来てとても楽しかったです。

交流会ではいつも変わらず皆さんの優しさに感謝しています。

今日は健康の話も多く出ましたが、体調に気をつけて元気に一年過ごしていきたいです。今日はありがとうございました。

古川：本日の交流会お疲れ様でした。12月は3名の参加者でかなり寂しかったのですが、本日は7名の皆さんが来て下さり、会場も盛り上がり、とてもよい時間を過ごしたと思っております。最近交流会で感じる事ですが、ここ数年参加される方は余り吃音には困らない方が多く参加して下さっております。栃木言友会の会員さんには吃音で悩む皆さんは少なくなってきたのかもしれませんが。もしそうであれば嬉しい限りで栃木言友会の一つの役割が達成できたのかもしれませんが。

本日は県外からT都のHさん、Kさん、S県からFKさんが遠方より参加して下さりありがとうございます。Tさんの研究会、何時も充実した内容で感謝しております。Kさんのカードスピーチ、カードを引くスリルと話す内容を直ぐに考えることが出来とても楽しい時間でした。進行、ありがとうございました。

第 22 回の言友会関東ブロック大会の資料、今日お持ちしました。来月も打ち合わせを行いますので本日配布した資料は持参してください。宜しくお願いします。

T : Kさん、Hさん、FKさんなど遠方からも来られ、7名の参加者もあり久しぶりに活気があり良かったです。

関東ブロックの資料作りお疲れ様です。私も分科会を担当させていただきますので、準備にラストスパートをかけていこうと思います。

S : 関東ブロック大会を最後のつどいとして、古川さんが引退を考えていらっしゃるということをお聞きし、諸行無常、今こうして栃木言友会があるということは、本当に有難いことなんだなあ、つくづく思います。

古川元一さん、TKさんのお陰様で、栃木言友会の交流会に参加でき、有難いことだなと思います。また、Tさんが吃音改善研究会で毎回ご指導くださることも有難いことだと思います。

また、今回遠くから三人の方々が参加して下さったことも有難いと思います。

今日、Nさんが来られなかったのは、何か用事があったのかな、それとも体調が悪いのかなと思います。他の方々も体調が悪くて来られない人があったら、早く回復するよう祈りたいと思います。

2月も参加しますので宜しくお願いします。関東ブロック大会の資料準備等もぼちぼち始めたいと思います。また、栃木言友会に来られなくても、好きな色と氏名・住所・〒を教えていただければ、幸せカードを郵送でプレゼント致します。

F : 先月は3名、今日は7名でした。7名も居ると会合を行ったなという気持ちになり、近況報告の合間にも他の方の感想も聞けるなと思いました。

関東ブロック大会は栃木言友会の最後の行事になり、つどいも行わない予定なので、終わり良ければ総て良しで盛会させたいです。

次回交流会は2月26日(日) 14時00分より交流会を開催します 会場はとちぎ福祉プラザ2階201会議室です

今月の交流会担当はTさんですご期待ください。

近況、交流会内容、感想も当日、またはメール（郵送）で、交流会終了後、3日以内に頂ける様ご協力よろしくお願ひします。

栃木言友会会費納入先、お近くの郵便局から

郵便局口座番号 00190-1-760304 口座名称 栃木言友会

会費納入 会員：K、F（敬称略）

3月26日(第4日曜日)201会議室 4月23日(第4日曜日) 会議室)

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：2月26日(日) とちぎ福祉プラザ 2階 201会議室
14時00分～16時30分 栃木言友会交流会
〒320-8508 宇都宮市若草1-10-6 TEL028-621-2940
1階の案内は栃木言友会交流会になっています

交流会内容：近況報告 「好きなお酒は？」

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」担当：T

交流会Ⅱ：「M療法と吃音改善」 担当：T

連絡先 〒329-4425 栃木県栃木市大平町新 1385-33 古川元一

携帯 090-3138-1507 E-mail:genyut@mocha.ocn.ne.jp

栃木言友会ホームページ <http://tochigi.sakkt.net/index.html>