

栃木言友会会報

交流会報告 No. 177

2017年9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	「新YR博物館」	F	T	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			4~8
次回交流会案内		S	K	P	9

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

我が家のお気に入り

Y A

Tのお豆腐工場

スーパーでも販売されているTというお豆腐メーカーの工場が、自宅から車で10分程の所にあります。

ここでは、豆乳ソフトクリームが100円で食べることができたり、お豆腐の試食ができたりします。

直売もしており、お勧めは無調整豆乳とにがりのセットで、自宅で簡単に手作り豆腐が楽しめます。

M彦製菓

おせんべいの直売工場です。

こちらは自宅から車で5分程の所にあります。

色々な種類のおせんべいを試食でき、1枚108円で手焼きせんべいを焼くこともできたり、揚げたてのおかきを買うこともできたりします。

土日祝日は、店内でソフトクリームも販売しており、ソフトクリームにおせんべいが付いてきます。

S月堂天然氷のかき氷

こちらは自宅から車で10分程の所にあります。

夏期限定ですが、こちらのかき氷は絶品です。ふわふわの氷とシロップがとても美味しいです。シロップも色々な種類があります。

暑い日は行列ができていますが、納得できる味です。

ラーメン屋 蔵H

家族揃ってお気に入りのラーメン屋さんです。

長男と3歳の次男が通う幼稚園からは徒歩1分、自宅からは車で15分程の所にあります。

麺は100%国産小麦でもちもちしていて喉ごしがとても良く、スープも和風でしつこくなく、とても美味しいです。

長男は、お腹が空くと蔵Hへ行こう！と言うほど気に入っています。

W田屋のおまんじゅう

こちらは、自宅からは車で 10 分程の所にあります。

私の実家へ行くときは、お土産に必ず購入します。

こちらのおまんじゅうは無添加で、H麓まんじゅうは 1 個 60 円です。こんなに美味しいのに、何だか申し訳ない気持ちになります。あまりの美味しさに、息子たちもぺろりと平らげてしまいます。

S 麦のパン

ずっと気になっていて、先日子どもたちと一緒に立ち寄りました。

こちらは自宅から車で 10 分程の所にあります。

おばあちゃんが作っておられる国産小麦を使用したパン屋さんです。

こじんまりとした店内に、パンが置かれています。

こちらも手作りの美味しい味です。

1000 円分のレシートを貯めると、次回 50 円引きにしてくださるそうです！

B B(U市T)

こちらはU市にあるため、自宅からは車で 40 分程かかります。

交流会会場のとちぎ福祉プラザからは車で 15 分程かと思えます。

ずっと気になっていながら数年が経ち、先日ようやく行ってきました。

オーナーの方がとても良い方で、長男でも食べられるパンを試食させてくださり、事前に連絡してもらえれば、長男でも食べられるパン生地を使ってあんパンも用意できますからと言ってくださり、とても感激しました。

息子たちが喜ぶお店があると、こちらも嬉しくなります。

まだまだ気になるお店があるので、行ってみたいです。

N市方面にお越しの際は、是非ともお立ち寄りください…(^_^)

交流会報告

日時：平成 29 年 8 月 27 日(日)
場所：とちぎ福祉プラザ 403 会議室
栃木吃音改善研究会 進行：T さん
栃木言友会交流会 進行：N さん

参加者：S、H、T、N、F、古川 (計 6 名 敬称略)

1. 近況報告 3 分間スピーチ (好きな歌は?)

N：こんにちは。O市から来ました、NSです。

近況報告ですが、最近よく映画を見ています。お盆中暇だったので、Aを見ながら暇つぶししていたところ、映画をレンタルできることを知りました。毎日 2 本くらい見ていましたが、一作あたりの値段もそんなに高くなく、出かけなくても良いためかなり便利でした。みなさんもよろしければ使ってみて下さい。

あとは最近になり仕事が忙しくてなってきました。22 時くらいまで残業することもあるため、体調に気を付けながら生活していきたいです。

副題の好きな歌ですが、私はSの歌が好きです。元気が出る歌が多く、ワールドカップのテーマソングにもなった「TB」はとても有名です。みなさんも一度聞いたことがあるのではないかと思います。

S：T都東Y市から来ました、Sです。先週、Gでの吃音学会に参加してきました。土曜日しか時間がとれず、しかも仕事の都合で車での行程となってしまったので滞在時間はごくわずかでした。ポスター演題をみただけで終わってしまいました。関東ブロック大会に来てくださったK先生やSHさんにお会いできなかったのが残念です。

好きな歌ですが、HBとHDというバンドの曲が好きです。暗く惨めな感じの歌詞が多いのですが、落ち込んでいるときは「Jだけじゃない」という気持ちにさせてくれて慰められます。

古川：勤務先は 8 月 11 日から 21 日までの 11 連休でした。

11 日は、栃木市大平町盆祭りに行ってきました。S 球場の中にやぐらを組みその周辺に参加者用のテントが設置され、更にはその周りには出店がたくさん並んでおり、ビールとから揚げなどのおつまみを購入して、球場外側の高台にレジャーシートの上に腰を下ろし、司会者のトークや盆踊りを見ておりましたら、花火がカウントダウンから打ち上げられ、とても綺麗な花火を見ることが出来ラッキーでした。

13 日(日)は生まれ故郷である F 県 A 市に墓参りを高速道路はまだ混んでいると予想し、R 街道(A 西街道)でお寺様に向かいご先祖様にお盆のご挨拶をしました。

帰りは高速道路も混まないと考え、K 市まで 49 号線で I 湖を見ながら K インター

経路でT自動車道に入りました。Sインターまでは順調でしたが、もう帰省のUターンが始まっているようで、渋滞が始まりNインターで高速道路を降り、国道X号線で自宅に向かうことに。

予定到着が17時から2時間遅れの19時には自宅に帰宅できたのでよかったです。15日(水)にはS県K市のショッピングモール(モラージュM)に行ってきました。早めに行動したおかげで車も近くに止めることが出来、店内に直ぐに入れ、一安心です。広い施設ですが買い物がしやすい感じがしております。

なんとKで優勝した「HS高校」の近くで「K出場おめでとう」の垂れ幕も飾ってありました。

吃音ですが連休が終わり、勤務先の食堂で昼食も取ることがあり、定食などはご飯やおかずをトレイに載せ食事後に清算する形ですが、麺類は「そば」か「うどん」さらに「あたかい」のか「つめたい」のも口頭で話しますが、自分好みの「温かいうどんを下さい」とすんなり言えるので言友会活動のおかげかなと思います。

好きな歌は「M会う日まで」と「Dがために鐘がなる」です。

H : お久しぶりです。M市から参りましたHMです。

実は数年前、栃木に戻って来ていたのですが、働きながら転職の勉強をしていたため言友会には参加できませんでした。転職の試験に無事合格しまして、前職は辞めてM市で勤務しています。その試験会場がS市だったわけですが、向かう途中の新幹線に乗り込む前に偶然、Tさんと鉢合せたこともありました。

今月は、前職の仲間とSで飲む機会がありました。Lで連絡先交換をしようとしたのですが、なかなかできず、知らぬ間にブロックがかかっていることに気がきました。解除したところ、色んな人たちと友達になり、その中にTNさんがいました。そして、TNさんとやり取りをしまして、言友会への参加を思い立った次第です。現在Mでは、仕事内容も変わり、ここ数年はほとんど残業で、職場と宿舎の往復の毎日でしたが、今年度から担当業務が変わり、少し楽になりました。

しかし、今年度は職員会の幹事にもなり、懇親会やレクリエーションの運営などがあり、何だかんだで忙しいです。今月は新入職員の歓迎会の幹事をやり、司会も吃りましたが、何とかやり遂げることができて良かったです。

T : 今月前半は雨が多く湿度の高い日が続き、先週になってやっと太陽が見えたら暑くなり、夏は大変だと実感しています。

地域でお盆あけの16日に、公民館で男だけの酒飲み会がありました。以前は農村地帯だったので米の収穫前の今の時期、台風など来ないように、祈願しての飲み会から起こったらしいです。20人位の中で、出席者の中では長老?というこ

ともあり、乾杯の挨拶をさせられました。出来は客観的にみてやっと合格点かなでしたが、その後の雑談は楽しくできました。負け惜しみではありませんが、吃音が出たか出ないかより、自分の言いたい事が言えて、楽しく過ごせればそれでいいのかなと思う気持ちがあります。

反省点としては、吃改研の抑制法を使えばと思いました。蒸し暑かったので、体調も頭の働きも口の働きも、良くなかったのではと思いました。

F：職場のお盆休みが 10 連休でした。花火を見に行ったり、飼い猫と遊んだり、テレビで高校野球、録画したテレビドラマを見てくつろいでいました。

職場でおにぎりの海苔を切る事を毎日任されるようになり、キッチンばさみを初めて使いました。

励ましてくださる方や優しい方ばかりで、友達も数名出来ました。

好きな歌はKKさん（SSO）の「W広場」です。

今の朝の連続ドラマ小説の主題歌です。私の周囲でも結構人気があり、歌詞の意味がわかりにくい部分もありますが、メロディーが耳にのこるので録画を巻き戻して何度も聞いてしまう程です。

4. 感想

T：今日はTからSさん、そしてLで消息？を知ったHさん、お久しぶりの名前が見えたので、返信を送らせて頂きましたら、M市から来て頂きました。最近来て頂く会員が増えると、嬉しくなります。

交流会ⅡでのNさん講師のMのすすめ 興味わきましたが、私が良く理解できなかったなので、復習したいと思いました。

H：今日は、栃木言友会の輪の中に、久しぶりに入れて頂きまして、ありがとうございます。「吃りである私」に立ち返ることができ、みなさんと会うことができうれしかったです。癒されました。

Tさんの吃音改善研究会では、2分間という短い間ですが、苦手な場面で吃音の練習ができました。短い時間ですが、効果的だと思います。とても良かったです。NさんのマインドFMは、以前から、どのようなものかと興味を持っていたので一端を垣間見ることができて良かったです。

今後も栃木言友に参加していきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

N：みなさんお疲れ様でした。

まず、交流会Ⅰの吃音改善研究会を毎月行って下さりありがとうございます。色々な練習をしているおかげで、少しずつ自己紹介などがスムーズに言えるようになってきました。特に抑制法の練習をこうして堂々に行えるのが、自分としてはとても貴重です。これからもよろしくお願い致します。

また、交流会Ⅱを初めて担当させていただきましたが、司会進行など拙い部分が多くご迷惑をおかけしました。皆さんの協力のおかげでなんとか完了することができました。ありがとうございました。

1月にもう一度交流会を担当しますが、更に準備を万端にして挑みたいと思います。

古川：本日の交流会、お疲れ様でした。毎回、研究会を熱心にご指導いただいているTさんには感謝しております。研究会内容同じように感じる場合もありますが、実際には毎回違う内容を企画してくださっておりますので、とても参考になります。

Nさんの「Mのおすすめ」期待した以上にたくさんの方が頭に浮かんだり、皆さんの感想を聞かせていただいたりと、とても楽しい時間でした。また機会があれば第2弾も検討していただければと思います。

本日の交流会には遠方よりSさんと以前栃木言友会で活躍して下さった、Hさんも参加していただき会場にも活気があり、とても充実した時間が過ごせたと思います。本日参加して下さった皆さんに感謝します。ありがとうございました。

S：関東ブロック大会以来の参加でした。Tからは少し遠いですが、たまにふらっと訪れたいくなります。Tさんの感想に「素直に」とありましたが、職場では弱さを見せないように突っ張っていることが多く、素直になれていないなあとふと思いました。Mの後だからか、いろんな事が気づきやすくなったような気がします。また参加したいです。

F：Mに近い事を普段やっていたのですが、それは目を閉じるのではなく今行っていることに意識を向けることでした。今日のMは、最初は自分の呼吸など意識を向けていましたが、空調の音、他の会議室の椅子の音、扉の開閉の音、いつもなら気づかない事が聞こえてきて、そのうち今日はどこで買い物をしようという考えに移り、資料には、良い事もまた起きて欲しいと思うので、良い事でも過去の事にとらわれすぎるのはよくないとのことで日々訓練したいです。

資料を1人ずつ輪読したのも、内容が頭に入りやすかったと思います。

2018年の関東ブロック大会が10月か11月にI言友会主催であります。今年の栃木の大会にI言友会から3名参加して下さり、全員感想を書いて送ってくださったので、お礼として都合の付く人は参加をした方がよいと思います。今日はSさんがT

から参加して下さり、Hさんとも何年かぶりにお会いできました。

今日は6名ですが、他の会員の方も関東ブロック大会が終わってそれで終わりではなく、数ヶ月に1度でも参加して近況を話したりして支援してくだされれば幸いです。私も言友会に参加すると力をもらえますし、生活にも張りが出るからです。

次回交流会は9月17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4階403会議室です

今月の交流会担当はF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：H 読会員：N (敬称略)

10月29日(第5日曜日 特別会議室) 11月18日(第3土曜日 402会議室)

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：9月17日(日) とちぎ福祉プラザ 4階 403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 「秋になったと感じるときは？」

交流会Ⅰ：「栃木吃音改善研究会」 担当：T

交流会Ⅱ：「マイクでスピーチ練習」 担当：F

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>