

栃木言友会会報

交流会報告 No. 190

2018年12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	「言友会関東ブロック大会」(I県T市)	P 1
巻頭言		S S P 2
交流会報告	栃木言友会の皆さん	P 3~7
次回交流会案内		O T 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

平和と幸せはお蔭様

S S

ここ数日、青空が続いていて、日射しは暖か、空気はさわやかで、気持ちも体調も元気になり、有難く思います。

これも、日本に今はSがなく、S弾も落とされず、KSからのK弾も落とされずにいるから。その状態が維持されているだけは、病もかえりみず、日本や日本国民のために、世界中と仲良くして、互いに協力し合って、平和を維持して行こうと、ASがあらゆる面で努力なさっていることをはじめ、戦後から今まで、いろいろな方々がいろいろな所でいろいろと人々の幸せや平和を守るために努力なさっているから。また、戦前戦中に、日本やAを守るために戦ったり、S弾やG爆やS爆を受けてお亡くなりになった「DのB」となられた方々のお蔭様とっております。

そのお蔭様で私達は平和も、豊かな自然も、美しい音楽や美しい芸術作品も、楽しい旅も享受できるのだと思います。

最近私は週末に毎週のように、Aフラワーパークに行ったり、N方面へ出掛けたりしています。平和であるお蔭様の上に、年金暮らしとなったため自由になる時間がたっぷりできたことや、夫が2年前に低燃費の新車を買って、ドライブに誘ってくださるお蔭様なのです。

Aフラワーパークでは、毎回行くたびに素敵な発見があり、樹木草花栽培も電飾もトイレやお店や歩道なども、毎年バージョンアップしている様子が伺えます。

紅葉は、行くたびに何かしら美しさを発見しています。そして今の日本、栃木県に生まれ育って生活している自分は、何て幸せ者なのだろうと感じます。

交流会報告

日時：平成30年11月25日(日)

2...所：とちぎ福祉プラザ 201会議室

時間：14:00～16:30

交流会Ⅰ 進行：T

交流会Ⅱ 進行：K

参加者：O、M（初参加）、T、S、K、F、古川 計7名（敬称略） 1. 近況報告3
分間スピーチ（一人旅するならどこ？）

K：先週人間ドックに行ってきました。当日わかる判定では大きく悪いものはありませんでした。去年から胃の検査をバリウムから胃カメラに変えました。去年、胃の粘膜がボロボロだと言われました。刺激物がよくないということだったので大好きな激辛料理とブラックコーヒーを控えて今年の胃カメラ検査にのぞみました。

去年よりかなり改善されていたと言われ安心いたしました。

人間ドックの数値だけみれば問題ないのですが、視力や聴力が悪く視力は最近、車の運転など遠くを見る時と仕事用とわけ眼鏡を2つ使っています。聴力も会社の電話で何度も聞きなおすため病院に行ってみたらある周波数帯がかなり聞こえづらくなっていると言われました。人間ドックの聴力検査の周波数帯は問題なく聞こえます。あと非常に体が硬くストレッチに行ったり、整骨院にいき改善を目指していきます。健康な状態で定年を迎えたいと思う今日この頃です。

一人旅は海外に行ってみたいです。

F：先月行われたⅠ関東ブロック大会に参加して、とても学ぶ事が多かったです。

分科会では、カミングアウトの話題になりました。カミングアウトをして職場の理解が得られた、誤解が解けたなどプラスになったお話が多く、良い環境を作っているとする努力を感じました。

若い世代の方々とも交流が出来て良かったです。

T：T市で行われた関東ブロック大会に行ってきました。

用事がありSYさんの分科会だけに参加しました。認知行動療法、気にはなっていましたがM療法と似ているそうです。

分科会と言っても沢山人数が集まりました。

K物取扱者の試験が終わりました。子供の迎いの、空いた時間を主に利用して図書館などで勉強していました。合否はまだわかりませんが、取り敢えず試験が終わり一区切りついたと思っています。

歳のせいか長く活字を追うと目が疲れ、理解力、記憶力も鈍った事を感じました。歳をとった事を自覚し時間を効率的に使おう?!とその時は思いました。

副題の1人旅するならですが、私は今までの旅は、目的地に知り合いがいて純粋な一人旅をしたことがありません。K、S、Y、Tと行きましたが、今行きたいところはOとHですが、行ってそこの言友会に顔を出して、当地の美味しいものを食べて、Oなら海に潜りたいです。

古川： 年末の掃除、窓ふきから始めました。毎年11月から掃除をしており、外廊下の2m 20cmのテラス窓10枚から行います。今年はテラス窓だけで3日かかり、2階や玄関の窓ふきも昨日、無事に終わりホッとしております。キッチンや浴室も時間を作り掃除をしていきます。

K原病に付いて話をさせていただきます。人間の身体の中身にはK原組織と言う組織があるそうです。K原組織はH血球やR球の様に外敵から身体を守る組織なのですが、何らかの原因で自分の身体を攻めてしまうのがK原病だそうです。代表的なのがRの患者さんで全国に70万人位おられるそうです。私のD炎もK原病の中に含まれ、全国に5000人くらいいるそうです。先日も医療機関の方からあまり見ない患者さんだとおっしゃってもらい、投薬で皮下注射の成分は大変貴重な薬を使っているようです。

一人旅は、やっと電車で都内に行ける感じまで体力が回復して来た様ですので、時間を作りJRU線やTN線でT内へ移動してみたいです。

S： 皆さんこんにちは。O市から来ましたSです。

ここのところ週末はAフラワーパークに行ったり、Nに行ったりして、電飾を見たり、紅葉を見たりしました。また23日には、20年ぶりくらいに

「大杉B」を見たり聴いたりすることができました。それは、S神社のO本（S明宮）という神社の「N嘗祭」としての奉納の音楽をお聴かせしたもののなのです。ラッキーなことに、初めて、演奏者とともに、S神社から参られた宮司さんに祝詞を上げていただいたり、お祓いをしていただいたり、玉ぐし法典もさせていただきました。

一人旅は、今年前半までは、数年の間、全国の研修や息子の住む所に行き、電車、ディーゼル車、新幹線（ほぼ全種類）、蒸気機関車にも乗りました。これからはお金のかからない徒歩で行けるような所を一人旅したいと思っています。

2. 交流会 I 栃木吃音改善研究会

担当：T

始めに先月の交流会でSさんがされた、自分を褒める事を各人にして頂きました。

腹式呼吸（お久しぶりに参加されたOさんが腹式呼吸を知りたかったと言われました。）

輪読 「腹式呼吸をすると話しやすくなりますか？」

I 分間スピーチ

吃音について又は自由題

[報告：Tさん]

F：腹式呼吸の後に輪読をしたので、発声が楽に感じました。

「自分をほめよう」スピーチでは、関東ブロック大会の分科会のスピーチで皆さんから、最初に発表した勇氣、声のトーン、話し方などほめてもらった自分をほめました。

古川：Tさんの研究会です。本日は腹式呼吸の後、Tさんに配布して頂いた腹式呼吸についての資料読み合わせです。1分間スピーチでは会議の進め方について話しをしました。司会進行を担当した時は、事前に参加者分の資料を机の上に配布しておきます。自分が躓いた時は資料の何行目を見て下さいとか何項目の件ですと話し進めやすい環境を作っておきました。言友会の交流会担当や大会でマイメッセージなどを体験すれば勤務先の会議進行はそんなに難しいことはないと考えます。

S：今日来られた方一人一人をほめたいと思います。Oさんは、ここまで自分で車を運転して来られたことをほめたいと思います。Mさんは、Yからここまで来られたこと、その前にFからT会に出て来られたことをほめたいと思います。

Kさんは、お仕事が大変な中、試験に合格する努力をされたり、交流会担当を引き受けたりした事をほめたいと思います。Fさんは若者の集まる研修会に参加して刺激を受けたり、今日もここまで来られたことをほめたいと思います。

Tさんは、毎回吃音改善研究会の研究資料を用意して、吃音改善の講師を担当していることをほめたいと思います。（ここで1分の時間は終わりましたが）

古川さんは、ご自分の体に無理しない方法を考え実践して、会長の仕事を続けてくださっていることを、ほめたいと思います。

3. 交流会Ⅱ 「もし吃音がなかったら」

担当：K

今日の交流会は「もし吃音がなかったら」ということで行います。
他の言友会の会報をみて面白そうだったのと、今までこういったテーマで皆さんの話を聞いたこともなかったのでこのテーマにいたしました。
もし吃音がなかったら今何をしていたと思うか？
今、吃音が治ったら何をしたいか？
このことについて話していただきます。 [報告：Kさん]

- T：私は小学低学年の時吃音になり、吃音歴 55 年過ぎましたので今さらですが、もしなかったら、好きな社会科の先生で、高校生以上に教えたいです。
- S：もし吃音がなかったら、今のような心豊かな生活はできなかったと思います。
今現在、私は吃音（障害となる）はありませんが、担当の子供が吃音を持って苦しんでいる姿を見て、何とか改善する手助けをしたいと思って、いろいろ学んでいるうちに、栃木言友会にもご縁をいただき、入会当時吃音ではなくても非流暢な話で悩んでいた私も 1 年未満で改善し、ほっこりした栃木言友会に参加することが毎回楽しみとなり、いろいろな素晴らしい方々とのご縁もでき、有難いと思っています。
- K：私は小さい頃から父親の影響だと思いますが野球が好きでした。野球をしたかったのですが野球は言葉が必要な気がして出来ませんでした。小学校の頃は言葉が関係ない陸上をしていました。吃音がなかったら高校球児になって甲子園を目指したかったです。今思えば野球と吃音はあまり関係ななかったような気がします。
今治ったら会社で積極的に電話にとりたいです。
- 古川：Kさん担当の「もし吃音がなかったら」の内容です。
私は仕事関係では、吃音がなくても工場勤務でさほど人生は変わってはなかったと思います。吃音がなかったら今頃勤務先に勤める事がなくなった場合、これからどうしようと考えていたのかもしれませんが。吃音があったから素晴らしい皆さんと出会いがあったのだと思います。言友会には定年がありませんので、出来る範囲で活動を進めていけたら良いと感じております。
- F：もし吃音がなかったら接客業に就いていたかなと思います。高校生の時のアルバイト、販売業に就きましたが長続きせずに向いていないと諦めました。
今は福祉の仕事に就いていて、人と接するという共通点はあるかなと思いました。

4. 感想

T : 今日はKさんが講師でTから来て頂いたり、お久しぶりにOさんがお見えになったり、K県からMさんがお見えになったりと、今月も活気があり来た甲斐がありました。

古川 : 本日の交流会、お疲れ様でした。Tさんの研究会では腹式呼吸について詳しく学習出来たことは良かったです。Kさん担当の交流会では、吃音がなかったら素晴らしい人生が送っていたのかと思いきや、実際には吃音があつて仕事以外にも動ける時間が出来たのは、自分にとってはプラスになったのかもしれません。

今月も県外から、T内からKさん、K県からMさん、S県からFさん、しばらくぶりに参加して下さった、NS市のOさん、交流会に参加して下さいありがとうございます。

F : 今日の交流会では輪読やスピーチなど話す機会が多く、良い練習になりました。

NSから10年振りに来られたOさん、Y言友会のMさんともお話が出来て良かったです。ありがとうございました。

S : 今日は「初めまして」の方が2人もいらっしゃり、また、TKさんが欠席と聞いていたので女性1人を覚悟して来ましたが、参加7人のうち3人が女性となり、嬉しく思います。

K : 吃音改善では自分をほめることがなく考え込んでしまいました。

交流会は「もし吃音が治ったら」というテーマでやらせてもらいました。

皆さんの今までにない話が聞けてよかったです。今日栃木に参加させてもらって、皆さんの話を聞かせてもらって、栃木に戻ることはないと思いますがこれからも栃木言友会とのつながりを大切にしていきたいと感じました。

次回交流会は12月16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会議室です

今月の交流会担当はS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：N（敬称略）

1月27日(第4日曜日 201会議室) 2月23日(第3土曜日 コンセーレ(栃木県青年会館))

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：12月16日(日) とちぎ福祉プラザ 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 「お金もあって、暇もあって、体も元気だったら、
あなたはだれといっしょに、どこへ旅に行きますか？」

交流会Ⅰ：「栃木吃音改善研究会」 担当：T

交流会Ⅱ：「腹式呼吸と聞き上手への道 その1 ①基本となること」

担当：S

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>