

栃木言友会会報

交流会報告 No. 197

2019年7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	「東京DS」 H K P 1
巻頭言	S言友会 N Y P 2
交流会報告	栃木言友会の皆さん P 3~5
次回交流会案内	H M P 6

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

Aハーフマラソン

S言友会 N Y

6月上旬、A市の天候は曇り空。

暑すぎず、寒すぎずマラソンを走るにはちょうどいいコンディションでした。自分にとっては2回目のハーフマラソン。今回はあまりまとまって走り込む時間が取れませんでした。足腰の筋力トレーニングを中心に練習してきました。

前日に頑張りすぎて少々筋肉痛に…。大会ゲストA Yさんのハイテンションな声援を受けて元気を貰い、練習不足を忘れさせてくれると同時に気分も高めてくれました。

途中で立ち止まって花や田んぼ、Aの風景を撮影している方もいました。沿道からは楽器の音色や、あたたかい声援、飴やアイスを配っている方がいたり、楽しく走ることができました。

結果は、目標にしていたタイムまであと40秒でした！感覚としてはもう少し速かったと思ったのですが、おそらく原因であろう筋肉痛を甘く見ていました。

自分の中でマラソンは、他のことは忘れて走ることだけを考えられる時間。ペース配分やタイムのことも大事ですが、あとは自分との戦いを繰り広げる。

カラダを鍛えられて、途中で投げ出したり、自分に負けないようにメンタル面も鍛えられるいい機会かなと思います。

また、来年も出たいと思います。ご興味のある方はぜひ！

交流会報告

日時：令和元年6月23日(日)

場所：とちぎ福祉プラザ 201会議室

時間：14:00～16:30

交流会Ⅰ 担当：古川、S

交流会Ⅱ 担当：S

参加者：S、FK、H、古川、F

(敬称略) 合計5名

1. 近況報告3分間スピーチ(母の日と父の日に自分がすること・考えることは?)

S：皆さん、今日は。O市から来ましたSです。

昨日は午前11時頃から前頭部がものすごく痛くなり、氷枕で冷やしながらかみながら半日寝て休みました。夕方4時頃からは、良い香りの墨をすって、小筆で、「令和」の元になったM集の短歌を、和紙に書き写しました。すると頭痛も2時間後にはすっかりおさまり、すった墨がなくなるまで続けると、9時10分前になっていました。

久々に9時から「H2」を見、M子(主人公)のウェディング姿やその後の幸せぶりを視聴し、幸せな気分になりました。

後半も見なかったですが、体のことを考え、やめました。

最近のラッキーなことは、FSさんのステキな影絵の絵本を3冊、「お見舞いきたゾウ」など、「暮しのT社」から買えたことと、初めて、IS様の教えを引き継いで広め続けておられる、Fの「Y寺」にS家の方々といっしょに行けたことです。

母の日にやることは、母への墓参りと、母へ産み育ててくださったことへの感謝を述べること。

父の日にやることは、父への墓参りと、父へ、生を授けてくださったことと、最後まで人間としての生きざまを見せてくださったことへの感謝を思いめぐらすこと。生きていたころは、その年々で喜ばれるかなと思われる品をさがしてプレゼントしました。

FK：皆さん、こんにちは。5月に娘の出産があり、入院中に幼稚園児の孫を数日預かっている時に子育て時期を思い出しました。子供がいつか吃音で悩む時が来るのではないかと、、と一人で考えていたので不安は大きくなっていきました。

もし、吃音の事で周囲に言いつらかったり、一人で悩んでる方がいたら言友会に参加

加されてみたら良いと思います。話す事、いろいろな人の話を聞く事から前向きな考えを持てるようになっていきます。

母の日はカーネーションを贈る事が多いです。父の日は毎年ではないですが食事に行ったり実用的な物を贈ります。両親には体調に気を付けてほしいです。

H：お久しぶりです。M市から来ましたHです。

年度末、年度始めのゴタゴタで数ヶ月ぶりの参加になってしまいました。梅雨の時期は、職場の布団や衣類の管理で何かと気を付けています。保管庫の乾燥機掛けや、H者の衣替えなどなんだかんだでやることが多いです。

F：今年の母の日・父の日には合同にして、おふだを送りました。

お正月にいつも祈願に行くA市のお寺で「身体安全」「開運」「病氣平癒」の祈願をしました。代理での祈願も出来ますと言って貰えたので、15分位の祈願の時間ですが、とても良い時間でした。それに便乗して自分たちの祈願もしました。

母の日・父の日は普段は感謝の言葉ははずかしく伝えられなかったりしますが、メールや電話で気遣う事ができます。

古川：先日、言友会で大変お世話になっておる方が、私に会いに来て下さいました。

前日G県で言友会以外のセルフヘルプグループで活動され、その後栃木市まで足を延ばして下さいました。私の身体を心配されてのご配慮です。

意欲はあるのですが身体が付いてこない件などの話を聞いて頂きました。

栃木駅前のレストランで12時頃から1時間30分程度のお話でした。先輩からもたくさん活動をされておられるお話を聞いて、元気を頂いた事に感謝しております。

玄関に先月ツバメの巣が出来たことを報告させてもらいましたが、今月になって2階の軒下にもツバメの巣が出来てしまいました。

2階は掃除が大変ですが、見守っていきたいです。

ガラケー携帯電話の機種交換を6月25日(火)、ようやく行ってきます。

液晶の一部が見えられなくなってしまいましたので、使えなくなる前に交換してきます。電話とメールができれば良いのでスマートフォンではなく、ガラケーはもうなくなっていいので、その後継機種をと考えております。

3. 感想

H : 古川さんに私の良いところを誉めてもらいました。誉めて頂いたのは、人柄が良さそう、体格が良い、髪が黒く、服が若いです。普段職場では厳しく叱ることが若手職員の育成として行われています。全く逆のアプローチも和気あいあいとして良いとも感じられて、両面から若手職員の育成を図って行きたいです。

本日はとても参考になりました。

S : F Kさんがいらしてあいさつしてくださった時は本当に嬉しく思いました。

開始時には私含めて計4人だったので、さて2人組はどうでしょうか。若い者組、60代組としようか。夫婦と、私とFさんとしても構わないけど…。と思案していましたが、1回目の休み時間が終わって帰って来ると、Hさんがいらしたのでラッキーと思いました。それで交流会担当の時は、ファシリテーターに専念することができ、計時役と説明、進行役を勤めさせていただきました。

皆様、今日をご参加くださり有難うございます。感謝します。ついでいます。

古川： 本日の交流会、お疲れ様でした。今月の研究会の前半にSさんによる呼吸法のご指導頂いた研究会です。とてもゆっくりと呼吸ができ身体が軽くなったように感じております。

交流会Ⅱ、今月はSさんによる担当で二人向かい合って良いところを話す内容です。最初は戸惑っておりましたが、会話が進むにつれ良いところを見つけやすくなり、話せたことは良かったです。この様に向かい合って相手の方と会話を進める中で誉めるところを見つけ話すことでカウンセリング的で効果がある事はとても参考になっております。

今回のSさん担当の交流会内容は学会で取り上げられても良いのではと思うくらい素晴らしい時間でした。今度もS県からF Kさん、I県からHさんが参加して下さい、ありがとうございました。

F : 今日はありがとうございました。

交流会ではSさんの[Kメント]大変勉強になりました。自分でコンプレックスに思う所をほめてもらい少し自信を持つと思えました。聴く、話すの良い練習が出来ました。充実した交流会ありがとうございました。

次回交流会は8月24日(土) 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

7月交流会は猛暑が予想されますので中止です。

8月号会報は、会員、購読会員の皆様から送って頂いた近況をまとめたの作成を考えております。

8月交流会はTさんが担当です。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：S N、H (敬称略 納入順)

9月22日(第4日曜日 第1研修室) 10月20日(第3日曜日 201会議室)

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：8月24日 (土) とちぎ福祉プラザ 301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 「副題：8月号会報で発表」

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」 担当：T

交流会Ⅱ：「8月号会報で発表」 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>