

栃木言友会会報

交流会報告 No. 204

2020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	「Sさんかるたポスター」	S S P 1
巻頭言		K K 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		F 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

やっぱり絵を描くのが好き

K K

皆さんは、趣味はありますか？私はしばらく仕事や子育てなどに追われていて、自分が好きだったことをする時間が無く、そのうちに何が好きだったのかも忘れていました。私がG T士として接しているN病の方とお話をすると、「以前は～が好きでよくやっていたけど、今はね・・・特にない」と少し寂しそうにお話される方もいれば、電動車椅子で電車に乗り、「この前～のコンサートに行ってきたのよ」と楽しそうにお話される方もいます。

皆さん色々な事情があるため、考えさせられることが多いです。

私が好きだったことを思い出すきっかけになったのは、同居の義父から「自分の事を本にしたいけれど、その挿絵を描いてくれないか」と頼まれたことでした。頼まれた時は、子供の世話で忙しく絵を描く時間も無いと思いましたが、私が絵を描くのが好きだと知っていた義父の頼みを断るのもどうかと思い、とりあえず描いてみることにしました。

子供たちが寝静まってから、久しぶりに取り出した水彩絵の具やスケッチブックを見ると懐かしくなりました。想像を膨らまして描いているうちに時間を忘れて集中していました。正直睡眠不足になりましたが、改めて絵を描くことの楽しさを感じました。

それを機に、家族や友人のために絵を描いたりしています。最近は自分で描いた絵をコマ撮りして動画を作ってプレゼントしたところ、とても喜んでくれました。これからも、好きな事ができることに感謝しながら、絵を描いたりして楽しさを増やしていきたいと思っています。

近況報告

日時：令和2年1月26日(日)

場所：とちぎ福祉プラザ 403会議室

時間：14:00～16:30

交流会Ⅰ 担当：T

交流会Ⅱ 担当：S

参加者：FK、T、S、F、古川（敬称略）合計5名

1. 近況報告3分間スピーチ（令和2年の目あてを漢字一文字で表すと？）

FK：今年もよろしくお願ひ致します。

ここ数年、年末年始になると家族の誰かが体調悪くします。娘のインフルエンザや胃腸炎に続き今年も夫でした。急な発熱に歩ける状況ではなく、救急に電話をしましたが言葉に詰まり思うように症状を伝えられずに苦労しました。

検査結果は異常なく点滴をして数時間で帰れたので良かったです。この時期は十分に体調に気を付けようと思います。

今年目あては「輪」です。

T五輪のモニュメントを連日ニュースで観ていて実物を見たいと思ったのとオリンピックをテレビ観戦ですが楽しみたいです。

人との輪も大切に過ごして行きたいです。

F：今年も宜しくお願ひします。

令和初のお正月は、元旦に初売りに行きました。I（S市）です。

駐車場へ停める場所を探すのも大変な混雑ぶりでした。食料品売場に人だかりが出来ていたので、行ってみると、詰め放題（ジュース、シリアル、カップ麺等）でした。

私と夫も加わりましたが、ミニ缶の飲料とBメンで思ったより詰められました。あとは動物病院で診察をしました。飼い猫の目の状態が、進行していない事を先生に褒められおどろきました。病院に行く迄、車の中で鳴いて大騒ぎでしたが、今は通院

し慣れたのか鳴き声もうるさくはないです。U市のT動物病院に行っていますがホームページを気に入っています。

アルバイトでは、業務報告書をFAXで送りますが、届いていますかと確認の電話をしなくてはならず、届いていますとの事で、会社と連携が出来た気がし、吃音ではない人は何でもないかもしれませんが、声が出る、話せるという事はありがたいことなのだ実感しました。

今年1文字で表現すると「時」です。写真の勉強や撮影をしたり、読書をしたり、観光などをして、時は金なりなので、時間を気にするようにして有効に使いたいです。

T : H町から来ましたTです。11月下旬にギックリ腰からヘルニアになりました。

ギックリ腰の状態は筆舌に尽くしがたいでした。朝ベットから起きあがるのも辛く、2階の寝室から下に降りる階段も手すりに掴まりながら、やっとなのおもいで降りました。車の運転も左右確認するの思うように体を動かせませんでした。

今はヘルニアになりました。痛み止めを飲むと大丈夫ですが、薬の効果が切れると辛いです。治すのが長期になりそうです。

副題の今年の漢字を一字で表しますと「楽」です。

今までしっかり働いてきたのですから、これからは出来る範囲で楽しみ、楽?をしたいです。

古川 : 栃木市の古川元一です。

先月の交流会でもお話をしましたテレビです。近くの電気店の社長さんに来てもらい現象を見て頂きましたら、パネルが壊れておりますと話があり購入する事にしました。2月の中旬に入荷するとの事です。新しいテレビで映画を楽しみたいです。

家が老朽化していることから、既に台所の入口の床下には床面を持ち上げるジャッキが4本くらい入っております。今度はキッチンの所の床が怪しくなってきました。近いうちに床下に入ってジャッキを入れて行きたいです。

さらにお風呂場の換気扇も時々異音が出る時もあり、早く家を修理するか、改築をしたいのですが、仕事を退職してからと考えておりますが、なかなか辞める事が出来ず予定が立てられない状態です。

1月4日、S市にありますIに行き109の映画館で「おかえり、Tさん」を見てきました。Tさんの甥である「M」はサラリーマンから小説家になってデビューした設定で、初恋の「I」と出会うところなど楽しく見てきました。

吃音ですが、年末に勤務先の設備が壊れて修理の見積もりを若い方にお願いしたら、かなり高額だったので、数人の関係者の前で見積もりを取った会社に電話をしております。今でも電話で話す時、予期不安はあるのですが詰まりながらも用件を伝えることが出来ているようです。

吃音はなかなか治りませんが、業務中の会話や普段の生活でもあまり不自由を感じなくなって来ているようですので、少しは軽減されていると思います。

令和2年の目あてを漢字一文字で表すと「購」です。1月にブルーレイデッキを購入しました。実際には妻からの贈り物です。テレビも購入しました。宝くじも引き続き買っていきたいです。出来れば新しい家も考えるだけでも考えていきたいです。

S : 皆さん今日は。O市から参りましたSSです。昨年はいろいろとお世話になり有難うございました。今年もどうぞ宜しくお願いします。

大寒も過ぎ、1年間で一番寒いはずの季節一寒中修行に適した一なのですが、地球温暖化の影響でしようが、寒がりの方には有難い気候となっています。

昨年に引き続き、Kアニメーション制作の映画を鑑賞し続けております。

『B・EG』の後には『Kの形』というN聴の女の子と、その女の子をいじめて、その後自分も級友からいじめられるようになり難聴の女の子に済まないことをしたと改心し、後に女の子の命を命がけで助ける男の子の、小学校六年生から高校生までの物語で、感動しました。

次に『響け！Y～誓いのF』という、高校生の吹奏楽部のいろいろな物語を視聴しました。この映画は最後に全国高校吹奏楽部のK大会に出場して金賞をとった最後の演奏が一曲すべて流れるので、吹奏楽鑑賞もできてラッキーでした。金賞をとったのに、全国大会には出場できないこともあるということ、この映画で初めて知りました。あと二本。2月の最後の映画まで見続けたいです。

11月から始めたJR東日本環境アクセスの駅ビル清掃は、ようやく一通りコツをつかみかけているところです。お陰様で1日1日を元気に過ごせ、有難いと思っています。

お題の『今年の自分の目あての漢字一文字』は、いろいろ考えてみましたが、『自』『みずから』にしました。恩師のI S先生の教えの、「オラがやらねでだれがやる。今やらねで、いつできる。」

を心に留めて、少しずつ、具体的に動いてみます。

また、釈尊（おシャカ様）が最後に弟子たちにお説きくださった『自灯明・法灯明』の『自灯明』一自らを島として、拠り所として、一年間、楽しく頑張りたいと思います。

4. 感 想

T : 年初めの今月も、栃木言友会の特徴の女性陣が多い中で行われ、和気あいあいでした。

私の今年の抱負は、毎年言っていますが、断捨離と、計画 行動 考える 計画～です。今年もよろしくお願い致します。

S : 前回に引き続き参加の定年退職組三人に加えて、華のある女性お二人が加わり、

彩りある楽しい会になりました。各人の今年の日あて漢字一文字も、それぞれがその人ならではの一文字書き初めをしてくださり、その人ならではの思いを発表してくださり、有難く思います。

Tさんも学びがいのある音読資料を用意してくださり、『交替』という漢字が『こうたい』と読むのか、『こうかん』と読むのか、調べ学習のきっかけも得られました。(『交替』は『こうたい』と読みます。『交換』の読み方が『こうかん』と読みます。『交換』は物を取り換えること。『交替』は人を取り替えること。)

また、カルタでは、復刻版の『Sさんかるた』は読み札の文字も大きく平仮名で書いてあるため読みやすく、小さな文字や漢字がたくさんある他のカルタは読みにくいということを教えていただきました。

吃音の声の出しにくさはほとんどなかったようです。なので、安心できる環境で、楽しく一緒に遊ぶと、安心感の蓄えが増え、言語障害も改善するという、私がこれまで学んだり実践したりしてきたことのエビデンスが得られました。有難うございます。病気ともうまく付き合って会長という責任を果たすべく参加してくださった古川元一様、まだぎっくり腰からの復活途中で痛みにも耐えながらも責任感で参加くださったT様、遠くS県から自家用車を運転なさって、仕事の休みをいただいて来られたFK様、夫君の病気とも向き合い、健康管理に万全を尽くしながら、事務局長も長年務めてくださっておられるF様、今日の交流会にご参加くださり有難うございました。感謝いたします。お陰様で楽しく幸せな時が共有できました。

F : 吃音改善研究会で「声をそっと出す(軟起声)」「ゆっくり話すことのメリット」の資料をTさんから頂き、ありがとうございました。目に見える場所に貼りたいです。今日は書初めもしました。すずり、半紙、筆など道具の準備を篠原さん、ありがとうございました。言友会で書道が出来ると思っていなかったなので、身もひきまります。

言友会で1月に書道をしたのは、退会したOさんが担当した時以来と思います。皆様が書初めし、ホワイトボードに貼ったものを長いこと眺めてしまいました。写真も

撮らせて頂き、とても感謝しています。

F K : 吃音改善研究会での自己紹介、褒めるスピーチ、発声練習の音読やかなるたで読み札を
沢山読み、とても充実した時間を過ごさせて頂きました。

習字は十年振りくらいでしょうか、貴重な体験をさせて頂きました。

今日も大変お世話になりありがとうございました。

古川 : 本日の交流会、お疲れ様までした。3分間スピーチでは、皆さんの年末年始の近況と
今年の目的を漢字一文字のお話を聞かせて頂いて有意義な時間でした。

Tさんご指導の研究会、今回も腹式呼吸から抑制法による自己紹介など基本的な事
からご指導頂いたので、今年も意欲を持って前向きに進めると思います。

交流会ⅡはSさんが以前に購入された新しいかるたをたくさん持参して頂いて、読
み手と取る方も楽しい時間にして下さった事に感謝します。

次回交流会は2月23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

2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

3月28日(第4土曜日) 403会議室) 4月19日(第3日曜日) 403会議室)

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：2月23日（日）とちぎ福祉プラザ 401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 「今春したい事」

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」 担当：T

交流会Ⅱ：『今年上半期、各自の実践課題の設定』

時間が許せば「頭の体操 魚・鳥・木ゲーム」 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>