

栃木言友会会報

交流会報告 No. 205

2020年3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 | 「国営アルフスAの公園」(N県安S市)S言友会 | A A P 1 |
| 巻頭言 | | S言友会 N K P 2 |
| 交流会報告 | | 栃木言友会の皆さん P 3~6 |
| 次回交流会案内 | | 古川 元一 P 7 |



この栃木言友会会報は、赤い羽根共同募金会の助成金により発行しています。

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

私の好きな〇〇

S言友会 N K

こんにちは。S言友会のNです。今回は私の好きな〇〇として書かせてもらいます。

私の好きな〇〇。1つ目は歌手で、I Gが好きです。今までにライブに2回行きました。I Gの曲はバラードからジョイフルみたいなアップテンポの曲がありますが、どれも好きです。

朝食昼食夕食の準備をする時に、また車の中でもほとんど1日中聴いています。ボーカルのYSちゃんの澄んだ声が好きです。今度の4月29日にNのH文化館でライブがありチケットが取れました。今から楽しみです。

私は地区の女性部長をしていて、今度の3月7日に年度末総会があり色々と会長あいさつとか、活動報告、会計報告、次年度役員紹介など5分くらい話さなければならなくて今からドキドキしています。でもそれが終わると楽しみがあるので頑張れると思います。

2つ目はお菓子作りです。今、千趣会で1ヶ月に1回キットを頼んでいます。これは家でバター、牛乳、卵を用意するだけであとはキットで粉とか型とかついているので簡単にお菓子作りが出来ます。家庭訪問の時とかちょっとした手みやげに持って行く時とかたまに言友会にも持って行きます。皆おいしいと喜んでくれるので続けたいと思っています。以上、私の好きな〇〇でした。



近況報告

日時：令和2年2月23日(日)

場所：とちぎ福祉プラザ 401会議室

時間：14:00～16:30

交流会Ⅰ 担当：T、S

交流会Ⅱ 担当：T

参加者：○（初参加）、○・お母様（初参加）、古川、F、S、T

（敬称略）合計6名

1. 近況報告3分間スピーチ（今春したい事）

T：H町から来ましたTです。

11月下旬に発症したHの痛みが徐々に和らいできました。ただ通院している新K病院は混んでいて予約を入れていても、

2時間前後は待ちます。そして診察して貰える時間は僅かです。一度ブロック注射をしましたが、痛み止めの為なので、飲み薬の痛み止めにし、1日3回服用を、徐々に飲むのを減らし痛みを状態を観察しています。

42歳から続けている小学校のクラス会がちょうど私の誕生日の2月8日にありました。20年以上続けているとマンネリ化もしています。小学校時代の好きだった先生と嫌いだっただ先生を聞いてみると、嫌いな先生は私と同じ人が何人かいました。

E言友会の代表をされていらっしゃるOKさんが、講演会で「M的生活…」というタイトルでされるので、拝聴したいと思いました。私は言友会に入って、何度かM療法は吃音者にとって良い影響がある、と分科会などでお話しさせていただきました。

今春したい事は、葉物野菜の種まきとジャガイモやサツマイモなどの根菜類の苗植え、納屋の断捨離です。結構やっているのでも進化させたいです。

S：皆さん今日は。風にも負けず、コロナウィルスにも負けず、睡眠不足にも負けず、○市から参りましたSです。

1時間前に着き、4階の大きな窓越しに、風の流れによって、天女が見えたり、鯉が見えたり、くじら雲と少しちがう、刻一刻と変わる、青空の中の雲の形をしばし、リラックスして見せていただき、ラッキーです。

今春したいことは、桜を見に行きたいと思っています。

自宅近くには、Kさんの、Cさんこと『Hちゃん』（従兄妹の子）の祖父母らHの社宅に住んでいた方々が、60年くらい前に植えた桜並木があり、2年前にはその桜並木の所でKさんの10周年記念DVDも作られています。

I Oに続くその桜並木を朝早くや昼間や夕方や夜や、色々な時間に見たいのと、開花から満開から葉桜になるまで味わいたいと思っています。また、時間や経済や体力に余裕があれば、もう一度、FのMの滝桜の五分咲きから満開の桜に会いに行きたいと思います。

○：建築関係の仕事に就いています。年齢の離れた人と仕事をする事が多くて、仕事で失敗する事もあり、これから勤めていけるかわかりませんが、自分なりに頑張っていこうと思います。

○（お母様）：U市に住んでいます。車で5分位の場所に住んでいます。

息子と参加させて頂きました。息子は幼少期からH障害もありましたが、何とか大学を2年前に卒業しました。就職活動の面接ではハンデがあり、4月には就職が出来ませんでした。主人の知り合いの建築関係の会社にお世話になっています。

職場では年齢が離れている人が多いようです。幼い頃には、いじめも少しあったようです。T健康の森（U市）の「HY」で紹介をされて、今日は参加をしました。

古川：栃木市の古川元一です。以前よりお話をしましたテレビです。2月の初めに入りました。ブルーレイも接続とセットアップもお願いして、録画も出来るようにして頂いて助かります。4K対応のテレビですが普通の放送も画面がとてもきれいです。代金はキャッシュレスで支払いをすると5%還元されるので、クレジットカードで支払いをしております。

確定申告、行ってきました。昨年は初日に行って大変混んでいたもので、今年は2日目の午後に会場に行き、1時間20分ほど待ちましたが受付時に渡された番号札の番号が呼ばれ手続きです。30分くらいで申告も終わり、16時前には自宅に帰る事ができ、また今年も戻り金があり良かったです。

以前より希望しておりました、退職が認められ3月31日に退職出来ることになりました。後任の方がなかなか決まらず今まで居座ってしまっております。2月の中旬頃から引き継ぎを行い、3月の中頃には業務をお願いできる体制にしていきたいです。

吃音ですが、近くになる電気店にキャッシュレスで支払いする件で電話した時、名前も話せているので少しは自信がついて来ているのかかかと思えます。

この春したい事は、退職も決まりましたので家の事を進めるために小屋の片づけなど行いたいです。

F：先月の交流会後（1月末）、祈願をしてきました。毎年行くA市のT山G大師です。心願成就を祈願しました。祈祷が丁寧でアットホームな雰囲気も良いので、ご利益がある気がします。どなたかも言っていましたが、パワースポットとも聞きました。おふだを受けとって、神棚に奉っています。
その後、A市の商業施設（Aコタウン）まで足を伸ばし、よい1日でした。

新型コロナウイルスが流行っています。栃木県の医療機関でも患者を受け入れるそうですが、早く終息してほしいです。今はアルコール消毒をしたり、北関東以外に行くのは控えています。

この春にしたい事は、N行動療法です。自分は物事の受け止め方が歪んでいる事があると本を読み気づきました。
家のカーテンの交換もしたいです。結婚してから変えていないので、デザインの良いものと交換したいと考えています。

4. 感想

O：今日は見学という形でこの会に参加し、どういう所かと思っていましたが、言友会がよくわかって、勉強になりました。

古川：本日の交流会、新型コロナウイルスの情報が流れる中参加して下さりありがとうございます。

月1回の研究会ですが、自分にとっては吃音が軽減される事より、腹式呼吸により身体が良い方向へ向かう事。1分間スピーチ内容を短時間で纏める事が良い刺激を受け貴重な時間です。Tさんが進行して下さった、交流会Ⅱの実践課題では、3月の目標が自分の行動が確認されると予定もしっかり立てられ、良かったです。

栃木言友会の交流会に興味を持たれて参加して下さったお二人の方、少しでもお役になって下されば幸いです。

会報を交換している言友会から、1月交流会でSさんが持参して下さったずりと筆で副題に一文字を書かれた事が良かったですと良い評価を頂いて嬉しいです。持参して下さったSさんありがとうございました。

O（お母様）：今日は見学と言う形で参加しましたが、ありがとうございました。

皆さんが吃音について、試行錯誤しながら活動している事がわかりました。

皆さんから頂いた一言一言が参加になりました。息子にとっても自分にとっても、と

ても明るい気持ちになりました。

F：先月の交流会で、Sさん担当のかるたと習字、他県の言友会よりお褒めの言葉を頂きました。

「実践課題の設定」は、思いついた時に携帯にメモして準備してためていたので話しやすかったです。

S：コロナウィルスが飛びかう中、体に気を使わなければならない方々や、新しく参加、見学される方がご参加くださり、有難く思います。

Tさんの今日の資料も「F交感神経が優位になる状態では、M循環（指の温度）は上昇し、血流は増加します」という、新しい知見が得られ、ラッキーです。

Tさんのお話から、かるたの話があり、思い出しました。本当は今日持って来ようと思っていましたが、仕事終了後に直接こちらに来たため、ありませんが、Sさんかるたのポスターの裏側には、60年前に発売した時の色々なことが一面のっています。次回忘れなかったら持参します。また、犬棒かるたも見つかり、昨日、Sさんかるたと共に、Hの孫たちに送りましたが、その資料本がとても興味深く、まだ手元に置いてあります。視写をしてから送ろうと思っていますが、その前に、忘れなかったら、3月の交流会に持参しようと思っています。他の都道府県の方々にもかるた取りや書き初め習字が好評だったとお聞きでき、嬉しく思います。

もし御希望があれば、他県の方々も参加できるよう、日程などにも配慮していただき、来年1月の交流会で同じように実施することもできると思います。有難うございました。

T：毎月1度この場に足を運び皆さんのお顔を拝見するのが楽しみです。

今日はOさんが新しくお見えになり、以前の私と同じ様な仕事なので親近感が湧きます。来月も是非いらっしゃって下さい。

そして実践課題をあげられたなら、成果をお願いします。

次回交流会は4月19日(日) 14時00分より栃木言友会総会を開催します 会場はとちぎ福祉プラザ会議室です

3月28日の交流会についてです。とちぎ福祉プラザより連絡があり、栃木県より新型コロナウイルス感染拡大防止の為、行事は出来るだけ中止してくださいと要請がありました。そのため、交流会は行いませんが、会報4月号は発行する予定です。会員、購読会員の皆様、近況報告を作成して頂き、3月31日までに事務局まで送っていただければ幸いです。

郵便局口座番号 00190-1-760304 **口座名称 栃木言友会**

会費納入 購読会員：K (敬称略 納入順)

5月24日(第4日曜日) 402会議室) 6月28日(第4日曜日) 403会議室)

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：4月19日 (日) とちぎ福祉プラザ 403会議室
14時00分～16時30分 栃木言友会総会
〒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 「未定」

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>