

栃木言友会会報

交流会報告 No. 206

2020年4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	「Kポツ子」(N県S市) A H P 1
巻頭言	S言友会 K K P 2
近況報告	栃木言友会の皆さん P 3~9
次回交流会案内	I S P 10



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

古い

S言友会 K K

「はあ～」と最近ため息ばかり。何もやる気が起きない。本も読む気がしない。(マンガは別・・・苦笑い)、トレーニングジム行く元気も無い。目が霞む。聴こえが悪くなって来た。私も四捨五入すれば60歳。最近衰えを感じます。そんな淋しさに浸っている自分に電話が来ました。現実に戻す電話が。

「お父さんがウォーキング行ったきり帰って来ない！」またある日に「病院でお父さんとバスを待っていたら、どこかへ行ってしまった！」私の母からの電話です。私の父は今年86歳になります。高齢ドライバーの事故が多いということで1月に免許証を返納しました。じっとしては居られない父はそれからというもののおちこちとウォーキングしています。膝の調子が悪いのに。

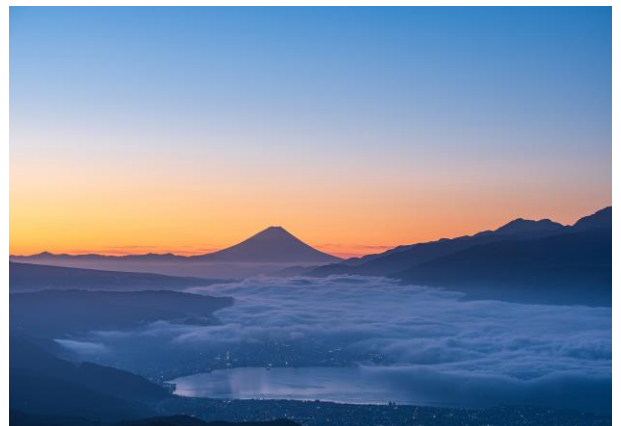
お菓子が食べたいがために片道2Kmの買い物でも。先程の電話のウォーキングから帰って来ないは結局、車で以前よく行っていたお気に入りの店往復16Kmを6時間かけて歩いて行って来ました。

病院の件は電車で一駅の所を歩いて帰ろうとしていました。

私が父が歩きそうな道を行ったり来たりしているうちに、病院の館内放送を聞いていた知人が「お父さんが〇〇で歩いていたよ」と連絡がありました。もう6Kmも歩いた距離。私が迎えに行き乗せようとしたら、転んで動けなくなってしまいました。疲労困憊で。(時間と距離の感覚が変だ!)他にも火災に繋がりがかねない出来事があったり、母から最近の父の状態も聞いていたので脳神経外科にかかりました。やはり認知症でした。中程度だそうです。薬を処方してもらいましたが付き合いが長くなりそうです。

そんな父に寄り添っている母も相当参っているようです。自分の老いに浸っている暇は無いです。

明るく！前向きに！時間を大切に！
両親に寄り添って行きたいと思います！



写真撮影:A Hさん

近況報告

4月号会報は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、交流会を中止させて頂きましたので、会員、購読会員の皆様から頂いた近況報告を掲載しました
(敬称略 到着順)

〇 T (NS市)

NS市に住んでおります〇です。大変ご無沙汰しており恐縮です。地域の見守り活動を行っています。超高齢者社会になって、時々いろいろな出来事があります。2月の出来事では、80歳の男性宅へ訪問。その時、元気に対応してくれましたが、約2時間後にその男性が心臓疾患で救急車で運ばれ、13日間の入院、今は元気に生活している様です。

おまけ。昨年12月20日、市のいきいきふれあいセンターで、ボランティア活動している人たちが「ミニ門松作り交流会」があり、その様子がN「T640」で小生アップで放映されました。



I S (F県)

T拳というT武術をはじめました。R禅といって、ただじっとして立っている練習をしています。呼吸法や瞑想になり、健康に役立っています。僕はファミコンやパソコンにさわったこともないアナログ人間なので、性に合っていると思います。いつもラジオをつけっぱなしにして、ながらで聴いています。これからは、長い間休んでいた詰将棋を再開したいと思っています。僕の通っていた県立F高校のMS先生が、「T教育賞」の第1回受賞者になりました。4月号の「G数学」に載っています。

K K (S県)

皆様、お元気でしょうか？

私はS県T市在住ですが、新型コロナウイルスの影響で様々な変化がありました。

小学生の息子の学校は政府の要請通り3月2日から休校になりました。息子は「もう春休みだ！」と嬉しそうに帰ってきましたが、親としてはこれから春休み

が終わるまでどのように生活していけばいいのか考える必要がありました。できるだけ、学校に通っていた時のように一日のリズムを崩さないように心がけました。午前中は勉強やピアノの練習など家の中でできることをやり、午後は数人の友人と公園で遊ぶことにしました。先日2週間ぶりに登校日で学校に行きましたが、先生や友人に会えて嬉しそうに帰ってきました。コロナウイルスの感染拡大は続いており、4月から通常の学校生活ができるのか不安な状態です。

夫は都内まで電車通勤していましたが、かなり早期から在宅勤務ができるようになっていたので、助かりました。運動不足になるので、昼食の後は息子と散歩に出かけ適度にリフレッシュしています。

私の担当しているG教室も高齢の方が多く、電車を通われている方もいるので、3月中は中止となりました。早く今まで通りの生活ができるように、まずは自分のできる感染予防を続けていくしかないのかもしれないかもしれません。

皆様も栃木言友会の交流会に参加できず、残念に思っておられると思います。また元気な姿で交流会が開催されることを祈っております。



G F (T都)

皆さんご無沙汰しております。Gです。

新型コロナウイルスが猛威を奮っています。誰が今年の初めに現在の状況を予想できたでしょうか？ 人生一寸先は闇です。今日一日を自分らしく精一杯生きていきましょう。

ところで、2月15日(土)にHカウンセリング教室の合同勉強会をSで開催しました。T、S、Hのクライアント、カウンセラーが約40名集合し、楽しく有意義な時間を共有することができました。Tからは私を含め16名が参加し、北の大地で吃音について学び、懇親会では大いに飲み語り合いました。今後、三教室が情報を共有し活性化するため合同でカウンセリング教室することが話題に上がりました。現在、スカイプの導入を検討しています。

T M (S県)

このコロナウィルスは、私たち年寄りや、何らかの疾病を抱えた人がかかりやすいという。私の家では私はT病、女房がZであり感染のリスクが高いので心配

である。

今日も病院に行ってきたが、病院はいろいろな病気を持って来ている人が多いのでこわい事である。

桜も咲き始めたが早く収束して、皆様とお会いして楽しくすごせる事を心から願っております。



T T (H町)

H町のTです。

新型コロナウイルスが猛威を振っています。このような経験は物心ついてからは経験ありません。専門家の方々に対策を検討して頂く間、自己防衛し新薬の開発を待つしかありません。

我が家では今、椿 スイセン 梅の花 アンズの花 が咲いています。ふきのとうも芽を出しました。母は観賞用の花、私は食用系の花を植えた犯人？です。

先月も紹介させて頂きましたが、Kキューチャーバーで興味を惹く人がいて、Kに関して多くアップし、私が試行してきたことや、知らなかったことを話していて時間があれば、タブレットの端末などで視聴しています。

自分が持っているモノの最善を尽くす、というのが最近の考えです。例えば物にしますと両親の築いた農地を減らす事はないですが、耕作放棄地になっている畑などの利用を、Kの農振事務所の職員に相談しました。桃や改良種の栗などを提案されました。どのようなことも同じですが、観察、工夫、行動が大切なので、実行していきたいと思います。

Y A (N市)

Aが生まれてから、何とも言葉では言い尽くせない慌ただしさがあります。Sは小学校、Yは幼稚園、Aは乳幼児と、それぞれ置かれている状況がまるで異なるので、毎日が目まぐるしく過ぎております。

私事ではありますが、この冬はYとAが度々体調を崩しておりまして、Aは昨年12月に入院もしました。

小学校や幼稚園に通う兄弟がいると、どうしても乳幼児は体調を崩しやすいのだと痛感しております。

今春から小3に進級する長男のSは、小学校入学と同時期に習い始めたピアノを、現在も続けております。

今春から年長に進級する次男のYも、Sがピアノを弾いている姿に影響を受けたようで、昨夏からピアノを習い始めました。

二人とも、ピアノを弾くことが楽しいそうです。

壁にぶつかっても辞めないそうなので、本人たちの気が済むまで続けてほしいと思っております。

三男のAは、今月で10ヶ月を迎えました。はいはいも素早くなり、バイバイ、パチパチ、本人の名前を呼ぶとは一いと手を挙げる、ばんざーい、こちらの声かけに合わせてお辞儀をすと言った身振りをするようになり、ここ数ヶ月でもものすごい成長を遂げているようです。食欲も旺盛で、離乳食もよく食べます。

私はと言いますと、息子たちがよく食べるので食事の支度と、息子たちが泥だらけにする衣類の洗濯、抱っこでしか昼寝をしない三男のお守りで毎日が過ぎて行きます。

今春からは、次男が年長となり幼稚園のPTAで色々と役割を任されるため、益々慌ただしくなりそうです。

夫は一筋縄ではいかない仕事の依頼が多く大変そうですが、奮闘しております。来年度は自治会や地域での役が回って来るのでより一層慌ただしくなりそうですが、体調に気をつけてやり遂げてほしいです。

現在、各地で新型コロナウイルスが蔓延しております。

皆様、今後も細心の注意を払ってお過ごしください。

皆様が罹患することなく、またお会いできる日が迎えられるよう、願っております。

F K (S県)

1月末にAM美術館に行ってきました。平日でしたが来られてる方が多かったです。「あたらしいK」という新年にふさわしいテーマでした。

AMさんの書は有名でいろいろな場所で目にしてきましたが、初めて美術館を訪れて展示作品の多さに驚きました。壁一面の大きな書から小さな書、1文字の書、力強い言葉、優しい言葉、人間味ある言葉がたくさん心に残りました。ろうけつ染めというヒビの入った模様のある文字が珍しく印象的でした。今回チケットを頂き、まだコロナウィルスの影響がない時に行く事が出来て良かったです。

3月末の週末はS県も外出自粛要請が出ました。生活、仕事などいろいろな面に影響を受けています。早く収まり日常生活が戻る事を願います。皆様、お体に気をつけて下さい。



K M (T都)

最近の話題はKばかりで嫌になってしまいます。会社も毎朝検温が義務付けられています。朝会社に来て最初にする作業は、朝の体温をエクセルシートに入力して提出することです。初めは体温計を持っていなかったため、適当な数値を書いて提出していました。万が一でも感染していると迷惑をかけてしまうので実家で余っていた体温計を持ってきて使っています。実家を離れて 20 数年になりますが、体温計を一度も必要とすることがなかったのは自分で言うのもなんですけど、すごいことだと思います。

会社帰りに通っていたジムも休会することになりました。ジムは感染リスクが高い場所と指定されているので仕方ないです。大浴場もありよかったです。

今日は外出自粛で部屋にいます。会社もテレワークになってしまいそうです。一日でも早く終息してもらいたいものです。

S A (F県)

正月明けから、職場が変わりようやく、仕事にも職場の雰囲気にも慣れて来た所です。

50歳にして、初めて職場の責任者に自分が吃音である事をカミングアウトできました。

同僚には、責任者から伝えてもらい長い文章の朗読などは配慮してもらえそうです。これから、私が吃音である事を知った同僚達の反応、態度が楽しみです。

次回の近況報告で同僚達の反応、態度などがどう変わったか報告できたらと思います。



S S (O市)

O市に住んでおりますSです。新型コロナウイルスにも負けず、多病息災で、今日まで欠勤なく、駅ビルの清

掃を続けることができていることを有難く思っております。明日の最後の勤務も怪我なく、駅ビルの一階と二階のトイレ清掃ができました。感謝します。

まだ経験していない未来のことを、「こうなりました。感謝します。」と、前持って言葉に出しておく、本当にそうなるということ、もう十数年間経験しております。

それは、私の所属するK者のための学びの会『K者支援ネットO』での学びの会参加者からの紹介で知った、I T様の本に書かれたI様の経験・実践に基づく手記を書いた『ツキを呼ぶ魔法のK』を読み、十数年間実践して来ての結果です。数年前には、「有難うございます。感謝します。ついでいます。」を何度も口にして、WやK言葉を口にしなかった女性には恋人ができたり、ある男性には新車が取得できたりという幸せな有難いことも起こっています。最近また私も毎朝太陽の光を目にしながらか、「お早うございます。有難うございます。感謝します。ついでいます。」を十回ずつ口にしています。すると、幸せの貯金が貯まり、駅ビルでの学生の作ったOのお店のPポスターに応募すると、当選して五百円の商品券をいただいたり、G協の方からは千円の商品券が送られて来たりしたことを始め、何より同居の家族もHの家族も皆元気でいることが、何よりの幸せです。

前回、『春になったらしたいこと』でお話しました『桜をじっくり見たい』ということができて有難いと思います。家の近くの桜のトンネルの街路樹をいろいろ観賞できました。

まだ蕾の頃も、開花の頃も、一部咲きの頃も、五分咲きの頃も、また満開になってからも、心落ち着けて眺めることができました。朝の桜も昼間の桜も夕方方の桜も夜桜も見ることができました。さらに、初めて、満開の桜にみぞれの雪がいい案配にのった幻想的な素敵な花見もできました。また、歩きで下から眺めるのも、乗用車で桜のトンネルをくぐり抜けながら眺めるのも、停止の車中から眺めるのも、バスに乗車して眺めるのもできました。

また一度だけ電車の中から近くや遠くの満開の桜を眺めることもできました。

有名な桜守の方のオススメは一本の桜の木を決めて、一年間のその桜の変化を見るのがいいと拝聴しましたので、これからも一本の桜の木を決めて、来年まで見続けて行きたいと思っております。

最後に、今新型コロナウイルスの爆発的流行一歩手前になっていますが、以前総理が皆さんの協力なくして感染拡大を止めることはできませんと、おっし

やっられたことを肝に命じて収束するまでは慎重に行動したいと思います。ウィルスというものは、人間などの生き物の中でしか増殖できないので、接触を避けることが一番です。それにはまず毎日自分の体温を測ること。三密を避けること。手洗いとマスク着用を守ること。十分な睡眠と栄養を確保すること。3月31日までは、早朝の仕事(朝6時前に家を出発。7時からの勤務。)のため、睡眠不足がありました。昨日から睡眠も確保できるようになりました。

仕事よりもお金よりも、命が一番大事ということを知ることができています。

ちなみにお陰様で清掃仕事の最終日も、事故なく怪我なく無事に勤務することができました。有難うございます。感謝します。ついでです。

S K (T都)

T都東Y市のSです。

連日、新型コロナウイルスが拡大するニュースで心が沈みますね。元々あまり外出はしないほうですが、前にもまして外出する機会が減りました。

せつかく家にいる時間が長いので、いままで読みたかった本を本屋で探してみようと思っています。数年前ですが、リハビリで担当していた方からTH氏の「H」という本を教えてもらい、勧められるまま読んでみたことがあります。皆様はご存知でしょうか。

H時代、Tの支配に対抗したTのGたちを書いた小説です。歴史小説はあまり読んだことはなかったのですが、巧みな描写でたちまち登場人物に感情移入してしまい、涙なくして読めません。他にもTを舞台にした歴史小説を多く書いており、読みたいと思っています。

コロナウィルスの終息まではまだまだ時間がかかりそうですが、皆様もどうぞお元気にお過ごしください。



次回交流会は5月24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

4月の総会は、新型コロナウイルス感染防止の為、総会資料等郵送し承認して頂く形になりますので、会場での審議は中止になります。

5月交流会は古川が担当です。

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いします。

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

5月24日(第4日曜日 403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：5月24日（日）とちぎ福祉プラザ 402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、時計を購入するなら腕、目覚まし、柱時計」
交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」 担当：T
交流会Ⅱ：『家電製品のチラシで10万円の買い物をしよう』担当：古川

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>