

栃木言友会会報

交流会報告 No. 207

2020年5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	「A0集落」(N県H村) S言友会	AHP 1
巻頭言		FTP 2
近況報告	栃木言友会の皆さん	P 3~7
次回交流会案内		NSP 8



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

愛車 P

F T

我が家では、自家用車を夫と共有で使っています。P といって、長年乗車しています。長距離の走行も揺れず安定感があり、疲労も軽く、言友会行事で他県に行く事も多かったので、P にはずっと助けられていました。

去年はN 県と I 県を訪れましたが、快適な走りで行って来られました。

今から7 年前に夫とお金を出し合い、購入しました。その前も同じP で、今は2 代目です。内装は初代P はベージュでしたが、黒に変わり、乗っているうちにだんだんと馴染んで来ました。

時々、車内を清掃しますが、以前は朝、夫が出社する時に自分も一緒に外に出て、愛車を掃除していました。主にマットの埃を払ったり、後部座席はクリーナーで吸い取ったり、ガムテープを使用したりとすぐに終わります。

特にダッシュボードの上は埃が貯まるので拭いたり、ハンドルやギアをアルコールタオルで拭いたりします。今まで車内清掃はたまにしかしていなかったので、運転する時、埃汚れが気になってしまいましたが、今は清掃後に運転すると外出への喜びも倍増する気がしました。

車内に音楽CD が山積みになっていたのを、100 均でプラスチックケースを購入して、整理をしたら、車内が広々と感じました。

車でラジオを聴くのも好きです。朝のTFM の「W・モーニング」では、SK さんやHKE さんの遣り取りが面白く、ラジオを聴きながら1 人で大笑いしてしまう事もあります。

県外へ行く用がある時は、タンブラーを購入したので、コーヒーを持参して出かけると出先で買う手間もなく節約になっていると思います。

今のP はF 県のお寺で新車祈願も行いました。車を大事に扱えば、車も喜んで大きな故障もなく長く乗れるのではと思っています。

どれ位乗れるかわかりませんが、お手入れを続けながら乗っていきたいです。

近況報告



5月号会報も、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。
総会承認通知書で頂いた近況報告は6月号に掲載させて頂きます。

(敬称略 到着順)

N S (U市)

皆さんお久しぶりです。U市在住のNSです。
最近の仕事などが忙しく交流会に参加できないことが多かったのですが、皆さんは如何お過ごしでしょうか。最近はコロナウイルスが猛威を振っていますので、体調管理に気を付けて過ごして頂ければと思います。

さて、私の近況報告ですが、去年に勤務先が変わってから約1年が経ちました。
少し前までは仕事がとても忙しく、毎日の帰りが22時前後という状態でした。2か月ほど前に人事異動があり、チームの人数が増えてからは20~21時で帰ることが出来るようになり、多少は楽になりました。最近はKの影響で基本残業禁止となり、定時内で仕事を終わらせるように苦労している状態です。

プライベートの方は相変わらず独身ですが、今の勤務先の同僚と遊ぶ機会(Mなど)があり、月に1回ほどは週末に出かけるようになりました。最近はKの影響でそれも無くなっていますので、早く収まって欲しいと思っています。

また、車を購入してから1年半くらい経ち、運転にもだいぶ慣れてきました。高速道路にも緊張することが無くなり快適な自動車ライフを送っています。あとは、慣れてきたころが危ないというので、事故に注意していきたいと思います。

S K (T都)

T都東Y市のSです。
TではKウイルスによる非常事態宣言もあり外出自粛が続いていますが、スーパーなどは営業していて買い物などで困ることはありません。ただ店内ではレジの前など客同士の間隔をあけるように呼びかけられています。

勤務先のBでは今まで以上に手指消毒や身の回りの物品の消毒を徹底が励行され、体調管理のため毎朝検温を記録することになりました。マスクやアルコール消毒液は不足していて、節約して使うように求められています。幸いにも私は発熱もなく無事に勤務しています。

そんな職場ですが、4月から新人のG T士が配属になり、合計4名となりました。こんな状況の中でBに就職してくれて、とてもありがたく思っています。ただいま研修真っ最中ですが、新人さんの初々しい対応を見ていると自分が新人だったときの失敗や頑張りを思い出します。「自分もしっかりしなければ」と気を引き締める、いい機会になっています。

こんな時期ですので皆様もどうぞお体お大事に。皆様が健やかであることをお祈りしております。

F K (S県)

皆様、こんにちは。

新型Kウイルス感染拡大が続いています。私は訪問介護をしているので、人との関わりは避けられないので予防に気を付けています。利用者の方では疾病があり、外に出られない方や症状の自覚が困難な方もおります。訪問者が感染症を持ち込まないように、感染しないように注意をしています。長期化の予想が出ていますが早い収束を願っています。

今はネットの活用や自宅での過ごし方など話題になっているのでいろいろ参考にしています。ネットでの買い物はあまりしていなかったのでこの機会に利用していきたいと思います。

皆様、くれぐれもお身体にお気を付け下さい。交流会が開催されましたらまた宜しく願い致します。

G F (T都)

TのGです。

ご無沙汰しております。皆さんお元気ですか。

最近感じていることを述べます。

大変な時代になってきましたね。新型Kウイルスの猛威で日本国中がパニック状態です。毎日がマスク、手洗いで大変です。日常生活がすっかり変わってしまいました。

人類始まって以来の大惨事かも知れません。見方によっては、原爆や巨大地震より恐ろしいかもしれませぬ。

人間も大宇宙、大自然の中の一部であります。いかにして生物、植物等と共存共栄を図っていくか、この大きな難しい命題を突きつけられている気がする。人間の欲、利益のため無

秩序に自然環境、特に熱帯雨林を伐採した結果、内部の生態系が崩れウイルスが発生し拡散したようである。これは人災かもしれない。今後、人間としてどう考えどう行動すべきか。人間としての価値観の変容が求められている気がする。一人一人が自主的、主体的に生きなければならない時代になってきたようだ。

古川 元一（栃木市）

洗濯機が壊れてしまいました。いつもの様に朝洗濯機を回しておりましたら、電源が切れており終わったのかなと思い、ふたを開けようとしてもロックがかかって開かない。良く見ると水が入った状態で停止してしまっただけです。8 時過ぎに近くの電気店の社長さんに来てもらい、見て頂き基盤が壊れたので別の洗濯機を持ってきますので、それで取り合えず洗濯してくださいと対応して下さいだったので助かりました。

数日後、基板交換が終わり洗濯機を交換してもらい、お風呂のお湯取り設定で洗濯を始めたところ、お湯取りの動作をしないで水道水からの給水になってしまい、その旨再度社長さんに来てもらったところお湯取りの給水モーターが故障していることが分かり、後日修理してもらい、無事いつもの様に洗濯機が稼働し良かったです。

N町のNKさんのお兄様から本人の体調が崩れたので入院しましたと電話がありました。詳しい事は分かりませんが、回復される事を期待したいです。

65 歳になり行政機関から肺炎の予防接種のハガキが来ておりましたので、市役所で手続きして近くの医院で個人負担 2500 円支払い、接種を行いました。同僚の話では 2500 円は安い。医療機関によっては 6000 円も支払うところもあるそうです。

K M（K県）

K県K市在住のKです。

私の住んでいるK市だけでKウイルス感染者が 230 人を超えています。誰が感染してもおかしくない状況になっているかと思えます。職場も出勤人数が半分くらいになるように制限しています。職場で一人でも発生したら出勤停止になってしまうような状況です。

休日は借りてきた映画を見たりT川の河川敷を歩いたりしています。早く収束して通常の生活に戻ればと思います。

T T（H町）

H町のTです、Kウイルスが猛威を振るっていて、家で職場で大変な状況です。

こんな時こそ家の食料を少しでも自給できればと、野菜作りの計画を立て少しずつ準備を

しています。ほぼ一人で動いているので、昨年末に患ったHの事を頭に置きながら、例年通りの品種に家族の希望のモノを増やしていこうと思います。収穫は好きなものをめいめいが採ります。

桃の木を5本植え、ピンクの濃い花を咲かせました。良く手入れをし、3年後には栃木言友会の皆さんにも食べて頂ければと思います！？

栃木言友会は間もなく創立20周年を迎えるかと思います。うちの次男とほぼ同じ時期に誕生したと思います。当時私は、ネットで知ったHカウンセリングに通いだして2年目位でした。栃木から通う私は、妻の育児等の負担を考えH先生に事情をお話しし中退？（先生はお世辞に卒業とおっしゃって下さいました）しました。

栃木言友会に毎月通いパワーを充電できたお陰で、30数年務めた職場を定年退職し、5年間の再雇用期間も満了できました。

そして今は家から近い職場で、4週8休のサイクルで働いています。

長男はお陰様で某国立大とTの私大に合格しました。塾の講師のバイトをしながらで心配でしたが、無事第一関門をクリアしてくれました。今年は次男が控えています。

私にも難題がありますが、そんな生活の中でも楽しむことを忘れずに過ごしていきたいと思っています。

皆様もKウイルスから自己防御で守ってください。

N T (〇市)

このたびの新型Kウイルスに罹患された皆様と、感染拡大により生活に影響を受けられている地域の皆様に、心よりお見舞いを申し上げます。

ようやく政府から10万円が給付されるとの話が…。

そんな4月下旬のある日、仕事帰りに車で走っていると突然何かが擦れるような異音がおっかなびっくり家に帰り調べるも異常なし。翌日車屋さんで見てもらうと原因は溝が減ったタイヤとのこと。先週ようやくスタッドレスから夏タイヤに交換したばかり…。前から薄々減りに気付いてはいましたが目を背けてきました。しかし安全に勝るものは無いと思い、タイヤ交換と以前から不調であった箇所修理を依頼。合計なんと95,000円…!

Kが治ったら、たくさん色々な観光地にドライブに行き、おいしい物を食べ経済の活性化に貢献したいと決心した瞬間でした。

S S (〇市)

今、私にできること。新型Kウィルスを増殖させないための、私にできることを考えて実践しています。まずは、以前から行っていたマスクの着用。マスク着用は菌や花粉の防除のみならず、「声筋(こえきん)」を鍛えるためにも有効とのこと。最近は外用のマスクは外で使った後、切れにくく濡れにくいポリ袋に入れて密閉し、油性ペンで月日と使用場所を袋に書き、保管。菌が死んだと思われる1ヶ月後に再利用します。家の中でのマスクは別のポリ袋に明記して何日間か使います。また読経用のマスクは別のポリ袋に明記して何日間か使います。(今の所、夫も自分も毎日の検温で36℃以下なので。)

次に夜は10時から2時の間は熟睡できるように工夫すること。夜にテレビを見なければ、夕食を7時半までに食べ終わしておけば、それができます。夜テレビを見てしまうと11時過ぎになってしまうこともありました。

また食べ物に気をつけ、食べる時間に気をつけ、食べる量に気をつけること。オリーブ油・ごま油・バター・アマニ油を食べること。オリーブ油を多めにシアマニ油は毎日小さじ一杯以上とること。朝は炊きたてのご飯で、卵かけご飯か納豆ご飯、味噌汁。その前にコップ一杯の水とカップ一杯のプルーンジュース。味噌汁は、一晩、水の中にだし煮干し、干し椎茸、根昆布を入れておき、調理時間は短縮しています。だし煮干しなどは味噌汁の具としても使います。

そして、この時期、一番心掛けていることは、自分も他の人も困ることのないように、できるだけのことです。例えば自分が日頃利用している店に客が少ないような時には、その店で買い物をします。給食がないため牛乳・ヨーグルトが売れなくて困っていると聞き、Sのヨーグルトを2個買うとか、Iで売れ残り消費期限間近で値引きされた牛乳を複数かうとか、千両がガラガラな時はマグロの竜田揚げを2皿分買って来るとかしています。



また今日5月2日には、店が休みとなり売れなくて困っているという料亭用柑橘系薬味栽培農家から、注文と励ましのお便り有難うと連絡がありました。お役に立てて有難いと思います。

次回交流会は6月28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

5月の交流会は、新型コロナウイルス感染防止の為、中止になります。

6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

8月30日(第5日曜日 403会議室)

9月27日(第4日曜日 201会議室)

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：6月28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 「誕生日のプレゼントで頂きたいものは？」

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50万円の買い物しよう』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>