

栃木言友会会報

交流会報告 No. 210

2020年8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	「JR Y線 TB駅」	S S P 1
巻頭言	S言友会	A H P 2
近況報告	栃木言友会の皆さん	P 3~8
次回交流会案内		N T P 9



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

限りない欲望

S 言友会 A H

限りないもの それが欲望 流れゆくもの それが欲望

これはシンガーソングライターの I Y が 1972 年に発表したデビューアルバムに収録された曲、『限りない欲望』の歌詞の冒頭の一節です。私はこの曲を初めて聴いたとき、とても衝撃を受けました。人間の内面に訴えかけるメッセージ性の強い曲で、とても共感できました。50 年近くも前の曲なのに全く古臭くなく、今の時代にも通じる歌詞だと思いました。

人間には様々な欲望が存在します。物欲、食欲、睡眠欲など……。

多くの人に注目されたい、認められたいという承認欲求もその一つです。フェイスブック、ツイッター、インスタグラムなどの SNS が普及した現代、この承認欲求が特に強く感じられます。人は自分が書いた文章や撮った写真を多くの人に共感してもらいたい、評価されたいために SNS に投稿していきます。そして、それには終わりがありません。どんどんハードルを上げて投稿し続けます。欲望は一つが満たされると、さらに階段を上げていきます。まさに限りない欲望です。

私も自分が撮った写真をもっと他人に評価されたいという欲求が強くなり、より高いカメラを買い、撮り方を工夫して、たくさんの写真を投稿してきました。そして、他の人の写真と比較し、上手く写真が撮れなかったときは、とても落ち込み、悩んでいました。人は自分の欲望に振り回され、苦しめられます。そして、それは強すぎると身を破滅させます。

欲望がなければどんなに人生を楽に送ることができるでしょうか。しかし、それは不可能なことなので、日々の生活であまり欲を持たない質素な生活を心がけることを意識しています。**知足安分**という言葉があります。これは高望みをせず、自分の境遇に満足することで、幸せを感じることができるということを表している四字熟語です。K 禍で自粛生活を余儀なくされましたが、身の周りの何気ない小さな幸せを感じることができるようになりました。その一つが両親が家で作っている無農薬の野菜を食べることです。毎日の当たり前だと思っていた食事ですが、今ではとても有難く感じます。

欲望は自分にとって障害であり、決してなくなるものではありませんが、これからも欲望とうまく付き合っていこうと思います。

近況報告

猛暑と新型コロナウイルス感染防止の為、交流会を中止させて頂きました。
会員、購読会員の皆様より近況報告を頂きました。ありがとうございました。
(敬称略 到着順)

K M (K県)

K県K市在住のKです。

出張が解禁され、7月5日(日)~7日(火)までKG・Oに行ってきました。

7月に入ってからKウイルスの感染者が首都圏で増え始めて、どうなるかと思いましたが行ってきました。5日夕方、H発の飛行機に乗る予定だったのですが、欠航になり12時前の飛行機に乗ってKGへ行きました。予想はしていましたが、空港も飛行機も人は少なかったです。14時頃にはTへ着いてしまいました。

西日本は大雨を警戒している時でKもあり観光する気にもなれず、うどん一杯食べてホテルでゆっくりして過ごしました。ホテルは普段高く泊まれないホテルが安くなっていて、宿泊できました。仕事をこなして7日Kに戻りました。

帰りは新幹線を使ったのですが、OからOOまでは車両に10人くらいしかいませんでした。OOからは増えましたが、K前に比べればかなり少なかったです。

7月下旬になり、Kウイルス感染者がさらに増えてきました。また出張も出来なくなりそうです。ワクチンが出来るまでは、感染者が増えたら規制を強め感染者を減ってきたら規制を緩める。その繰り返しになるのでしょうか。

みなさん、感染しないよう気を付けてお過ごしください。

F K (S県)

皆様、こんにちは。

新型コロナウイルス感染拡大に7月豪雨が重なり大変な夏になってしまいました。
長引く梅雨の大雨に参っています。SもKウイルス感染者が毎日増えている状況です。早く治療薬が開発される事を願っています。

「新しい生活様式」になり気を付ける事が増えました。マスクは必需品になりました。暑くなり一日中マスクを着けているのは大変ですが先日購入した冷感マスクは冷んやりした素材

で薄くて良かったです。マスク作りも趣味になり、昔の浴衣や夏素材の生地を探して休日に作っています。娘が喜んでくれるので作りがいがあります。

マスクを着けて話している時、吃音が減っているようです。マスクだと言葉がこもって伝わりづらいので伝わるように話す事に意識が向いていると思います。交流会で行なっている吃音改善が役立っていると実感しております。

また交流会で皆様とお話しできるのを楽しみにしています。

S S (O市)

毎日蒸し暑い日が続くので、首の下から胸・背中・腹あたりまで、赤い発疹と痒みに2ヶ月近く悩まされている毎日です。いてもたってもいられない痒みを10とすると、10となったのは2回(2日未満)、1未満~7くらいの推移があり、2~5くらいの日が多くありました。インターネットで調べて考えられる病から様子を見ながら、主治医の内科と皮膚科にもお世話になりました。検温は毎朝欠かさず、シャワーも毎日欠かさず行っています。

発熱がないので、発熱を伴う病でなく、血液検査の結果から内臓からの病でもないことが明らかとなり、M菌が体内に入ったためでもなく、内科主治医の最初の見立て通り、皮膚接触物によるアレルギー~あせも~という診断で間違いなかったようです。その証拠にその薬(飲み薬と塗り薬)を使うと、10ほどの痒みはなくなります。発疹も緩和されます。また、その治療も兼ねて、中禅寺Kホテルの空風呂(そらぶろ)にも、日帰りでも4度ほど行きました。

夫が平日の休みがとれた日などに送り迎えをしてくれました。有難いと思います。入湯料1300円で、バスタオルとフェイスタオルが借りられます。湯上がりにはホテルの冷たい水もご馳走になることができます。時間は午後1時から3時までに限定されます。売店で毎回、日本製の足袋ソックスや百年カレーなどを買います。解除になってからも客足が少ないようなので、少しはホテルにプラスになればと思います。

一方、毎朝の楽しみは、7時15分からの『H駒』と30分からの『A』と、45分からの『こころT』です。その前の2時間は朝食から夕食までの準備に明け暮れるので、そのTV視聴をしながらの朝食は至福の時となります。

また、最近駅ビルの着物の店『SGM』で無料の着付け教室で学べるのが楽しみです。また、本を読む時間が少しとれるようになったことが嬉しいです。外出は控えています。

G F (T都)

「オンラインバスツアーに参加しました。」

TのGです。

K感染拡大に伴い、PC、スマホを活用したビジネスが拡大しています。

先日TV番組でオンラインバスツアーが紹介され、興味があったので参加してみました。

今回のオンラインバス旅行は、7月25日(土)10:00~12:00に、ZOOMを使ってのT県、S渓日帰りバスツアーです。バス会社は四国TのKTバス(株)で料金は4980円です。バスには運転手とバスガイドのみが乗車し、乗客は自宅のPCからZOOMを使って、実際にバスに乗っている気分です。参加者は、FからOまで総勢20名、初めに参加者の自己紹介を行った。初対面でPC画面に向かって20名に話すのは普段とは違った不思議な緊張感がある。S渓に着くとメインのつり橋を渡ります。つり橋を渡っているライブ画像が流れると自分も今渡っているような緊張感を感じました。

また、昼食時には全員で食事しました。食事といっても、事前に自宅に郵送されたそばを自宅で茹でておいて食べました。さながら実際の旅行のような雰囲気です。

最後にZOOMに写った全員の記念写真を撮り終わりました。また、このオンラインツアーに参加し、リアルなツアーがしたくなり実際の旅行を申し込む人も結構いるとのこと。

K感染に伴い、鉄道、ホテル観光事業は倒産、人員削減が加速しているが、このように独自に工夫して新たなビジネスを創出する企業は素晴らしいと思う。私自身もKを単にマイナスと考えないで、Kを活用して新たな可能性を創出していきたいと思っている。

S A (F県)

4、5月の前半は、Kで仕事が休業になり実家の畑を手伝っていました。

休業明けは、職場の人数が多いと言う事で出勤日数が少ないですが、仕事があるだけ幸せだと思っています。

古川 元一 (栃木市)

栃木市の古川元一です。居間の照明器具がかなり老朽化して来ましたので交換しました。今回購入した器具はリモコンで操作ができ、蛍光色から暖色にも変えられるので、とても便利です。タイマー機能も搭載されておりますが、今のところ使用しておりません。

昨年も今の時期も同じことを書いたと思いますが、今年は梅雨が長く例年より草刈りが大変です。昨日は居間の前、今日は小屋の脇、明日は奥の部屋の前と言う様に限りなく草刈り

が有り困ってしまいます。

7月で退職してから4カ月近くになります。50代中頃から製品と操作資料による動作確認の業務をしていた関係から一人での仕事が多く、同僚ともあまり話す機会がなく当時は寂しい気持ちがありました。その経験が今になって役に立っている様で暇を持って遊ぶ事も無く時間を大切にしております。勤務していた会社の先輩と同年代の同僚、後輩から時々メールや連絡があり、会社の状況なども分かり嬉しいです。

食事会なども設定して頂き、楽しく会話しております。(感染症対策はしています) 吃音ですが、治療に関する資料の件で大学病院に電話する事がありました。何時も様に名前や言えるかなどの心配がありましたが、話す内容の方に気持ちが向いてしまい問題なく連絡出来良かったです。

K K (S県)

皆さん、こんにちは。S県T市在住のKKです。

5月下旬に緊急事態宣言が解除された後、私の周りではKの感染は蔓延していませんが、毎日ニュースを見ながら感染と隣り合わせであると感じています。私はT都のK寺を拠点に在宅の難病の方やS症の方々の自主グループで言語・発話面・嚙下面の指導・訓練を行っています。3月～6月の3か月間は教材の送付や電話での会話や指導・訓練を週1回行っていました。

最初の1か月は皆さんお元気そうなお声でしたが、2か月、3か月と自粛生活が続くと「早く集まって話がしたい」「いつまでこの生活が続くのか」と現状に対する不安や悲しみなどが聞かれるようになりました。普段、ご家族との会話のみで話す機会がほとんどない方が多いため、自主グループでの活動はかけがえのないものだったと改めて感じました。

7月から活動が再開することができるようになり、皆さんの笑顔をマスク越しに感じています。使用する施設では、マスクや手指の消毒、使用した物の消毒、換気などを行い、利用者の氏名・連絡先なども記載し提出しています。

私はフェイスシールドとマスクでとてもやりづらいのですが、お世辞にも「似合う」とか「綺麗な顔がもったいない」だとか皆さんに言ってもらいながら頑張っています。

Kによって様々な変化が起きていますが、大事なことを忘れずに工夫しながら活動を続けていきたいと思っています。

H (T都)

現在、在宅勤務が主で、生活が一変しております。

Kの影響で、失ったものと得たものがあります。得たものは少ないながら時間です。Kでも変わらず満員電車で通勤される職場もある中、我々は、現在3日に1度、それも時短で出勤し、後は在宅でテレワークです。

また、オンライン飲み会に、もう6回か7回参加していますが、移動の時間及び経費も不要で、安上がりでかなりはまっています。ただ、招待される側ですので、準備される方には負担がかかっております。

一方、逆に失ったものの方が多いです。まず、自己責任ではありますが健康を一時期害しました。不規則な生活が続く中、熟睡できるように3週間ぶりにジョギングを再開した時です。私の場合、ジョギングといっても楽しむ感じではなく、決めた数キロのコースを秒針時計持参で計測するものです。もちろん、その後のビールが上手いことは言うまでもありません。しかし、5月末のジョギングの際に、ほんの2分程度走っただけで、意識がもうろうとし、数分間動けなくなりました。翌日もトライしましたが、ものの3分で同じ状況で、原因はF脈でした。投薬の結果、現在脈拍も戻りましたが、しばらくは通院です。

特に最近、ジョギングをしている人を多く見かけますが、羨ましく思います。早く健康を取り戻し、ゆっくりでいいのでもう一度走りたいです。ただし、今でも週数回1日8キロ程度は歩いており、日常生活に必要なだけでなく、散歩が趣味になっています。

その他には、Kの影響で外出を控えていること、人と会う機会が減少していることが残念です。

Kの終息にはまだ時間がかかりそうですが、いつの日か栃木の交流会に元気な姿で、参加させていただきたいと思います。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

N T (O市)

県内では高校野球交流試合が開催され、テレビで放送されています。私の職場の野球チームも最近になってやっと活動が再開できました。例年より3ヶ月遅れ、数少ない練習の機会を大切に、先日挑んだ今季開幕戦。相手は新規参入のチームで戦力も不明でした。

私のチームの先発は1年に一度しか参加できない高校野球まで経験した頼れる右腕。各ベンチに消毒液が配られ、試合前の整列はせず両軍ベンチ前に並び礼！しっかりとKの感

染対策が取られていました。

いざ戦ってみると3回途中まではお互い0対0のゲーム展開でしたが、相手には速球派と技巧派の2人の投手がいたり、センターに弾丸ライナーでホームランを打つバッターがいるなど結果は大差でコールド負け…。新規参入で初陣、緊張してるなどと侮るなかれ、投打が噛み合ったとても強いチームでした。

仕事より早起きをし休日の朝っぱらから職場の皆と共に汗を流すのは、とても楽しいものでした。負けを糧にし、これからも練習に励みたいと思います。

次回交流会は9月27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

8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。

9月号会報も会員、購読会員の皆様から近況報告を送って頂き、作成する予定です。メール、郵送（はがき、封書）で、8月31日着でお願いいたします。

9月交流会はFが担当です。

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

10月25日(第4日曜日) 403会議室) 11月29日(第5日曜日) 301会議室)

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：9月27日（日）とちぎ福祉プラザ 201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 「9月号に掲載予定」

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」

担当：T

交流会Ⅱ：『9月号に掲載予定』

担当：F

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>