

栃木言友会会報

交流会報告 No. 211

2020年9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 「T湿原の夕日」(TI)	KMP1
巻頭言 S言友会	NYP2
近況報告 栃木言友会の皆さん	P 3~7
次回交流会案内	SKP8

 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

女性部長を終えて

N Y

私はN県上I郡I町Hに住む、S言友会のNYです。

私の地区は昔から女性部という組織があり、年の大きい順に女性部長をやらなければなりませんでした。あと「何年で私の番」だとわかり、いつもドキドキしていました。

とうとう私の番となり去年、女性部長をやる事になりました。女性部長は地区の運動会のアナウンスをやったり、紅葉狩りで始めの挨拶をしたり、年度末年始総会で色々と10分位話さなければなりません。私に出来るのかと不安でした。言友会を活用してなんとか乗り切りたいと思い、NでT大会があった時に人前（大勢の前）で話す良い経験になると思い、マイメッセージをしたりO例会では会長にお願いして始めの挨拶を私にさせてもらったり、自分なりに出来る事はしました。運動会は台風の為、中止となりました。

後の紅葉狩りや年度末年始総会の挨拶は何回も言友会で練習させてもらいました。

私の時間を毎回つくってもらい、協力してもらいました。また色んなアドバイスをもらいました。もっとゆっくり話したらいいのでは！とか、つまる前の言葉を伸ばして話したらとか色々参考になりました。

また会長からは「頑張れ Nさん 皆が応援しているヨ」という紙をもらい、本番それを持って行き、そばに置いて話しました。私は1人ではないと心強かったです。

本番は言友会の練習した場面を思い出し、ゆっくりと話し途中、つかえた所もあったけど、言友会で頑張った成果が出たなと思いました。もし言友会がなかったら、私はこの大役を乗り越える事が出来なかったかもしれません。

言友会のおかげで無事に終える事が出来ました。

これからもどんな大役が来ても乗り越えられるように例会に参加出来る時はして精進したいと思います。

女性部長が終わったら行く事になっていた、いきものがかりのコンサートはコロナの為、来春に延期となってしまいました。

今度に行けるといいな～



近況報告



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頂いた近況報告を掲載させて頂きます。

(敬称略 到着順)

T T (H町)

H町のTです。いつやろうかと思っていた台所の床の張替えを、お盆前に実行しました。平成2年に建てた家なので、築30年経っています。工務店を経営している友人がいて話をするとすぐ来てくれ、見積もりを出してくれました。その当時長梅雨があける前で、雨の降らない日にやるということでしたので、少し気を揉んでいました。古い床を解体に1日、新しい床に張替えに1日でした。

8畳の面積ですが使わない物が結構あって、断捨離には良い機会でした。妻と子供たちが模様替えに乗り気で、かなり見違えるようになりました。

過去に外壁の塗り替え、2階の屋根瓦が東N大震災の時落ちてしまったので、ガルバニウム（鋼板）に取り換えはしていますが、これからも何か気が付いたら懐と相談してメンテナンスしていきたいと思います。

K陽性者が我が町でも出ました。街の居酒屋で感染したそうです。発症が遅いですがこれからは増えてくると思います。自己努力の方法を模索実行していきたいと思います。

酷暑の今は仕事から帰ると、私の区切りのアルコールタイムですが、最近は年のせいかわさのせいかわ、翌日まで残ることがありますので、体に優しい？ワインや焼酎の度の低い物を飲んでます。最近はノンアルコールの雑穀入りの甘酒が体に合いそうです。

栃木言友会でも、オンラインでの交流会などITに詳しい方がいらっしゃいましたら、ご教示をお願いできればと思います。

皆さんとお会いできる日まで健康でいられるよう、自己管理していきたいと思います。

S K (Y市)

まだまだKウイルスの感染拡大に加えて猛暑の影響もあり、外出するのがはばかられますね。室内でもクーラーを使用するなど熱中症にはどうかお気を付けください。

9月から再び栃木県北で勤務することとなり、懐かしい栃木に戻ってくることになりました。Tの職場には知人から誘われて異動したのですが、まったく馴染みのない土地で、職場

のスタッフもベテランぞろい、はじめは心細くて仕方ありませんでした。でもお互いの信頼関係ができてくると優しく頼りになるスタッフが多く、忙しいながらもとても楽しく働けましたし、多少なりとも自身のスキルアップにもなったと思っています。

今度の職場ではS科があり、Kの臨床にも関わる機会があります。K臨床自体は未経験ですが、今までの経験を生かして頑張っていきたいと思います。

今は引越しの片付けも大方終わり、やっとひと段落して今は有給休暇を消化しています。(せっかくの休みなのに、Kの影響で遠くに出かけられないのが残念です…。)

交流会にも、Tからですと片道4時間近くかかっていたので、だいが参加しやすくなります。これからもよろしく願いいたします。

G F (T都)

人生に失敗がないと人生を失敗する。

猛暑とKでストレスが多い日が続きますが、皆様いかがお過ごしですか？

私は3年前から毎日早朝ジョギングをやっています。基本的に約1時間、距離にして約6Kmです。帰ってからシャワーを浴び朝食をとり、それから仕事に行きます。健康管理で始めましたが、今は趣味、生きがいとなっています。

ジョギングコースは、A、U近辺なので、途中で神社仏閣が数多くあります。折角なのでジョギングの途中、神社仏閣にお参りをしながらジョギングしています。

T都神社庁は毎月「Iの言葉」を発行し各神社のK箱付近に置きます。私は、お参りの途中にそれを読むのが楽しみで、普段は、ほとんど感動もなく見過ごすのですが、今回は思わず身体が止まり、暫しその場で考え込んでしまいました。まさに私の人生そのものだと思います。上記の言葉はS科医のSさんの言葉です。

失敗を恐れチャレンジしないと人間は成長しない。失敗から多くのことを学ぶことができる。笑われても恥をかいても、また立ち上がる。常に明るく前向きに自分の気持ちに素直に行動した人が最終的には人生の勝利者とり、真の幸福を得ることができる。

私はこのように解釈しています。 皆さんはどう思われますか？

N S (U市)

皆さんこんにちは。栃木言友会のNです。最近は暑い日が続いていますが、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。(私はKウイルスのこともあり、相変わらず家に閉じこもって

る毎日です)さて、家に閉じこもってばかりの私ですが、最近ではエアコンを全く使っていません。理由は電気代の節約・・・とかではなく、エアコン内部に黒カビが生えており、使いたく無いからです。黒カビは健康に悪影響を及ぼし、肺の病気にもなる可能性もあります。今の時期に肺を痛める訳にはいかないため、9月上旬のエアコン業者による掃除までは、扇風機だけで乗り切りろうと思います。

また、エアコン以外では仕事の方で不具合対応に追われて、忙しい日が続いていました。最近では解決策が見えてきて少し早く帰れるようになってきましたが、もうしばらくは忙しい日が続きそうです。

以上、8月の近況報告になります。読んで頂きありがとうございました。

K M (K県)

K市在住のKです。お盆休みYに行ってきました。

SとG港巡りが主で野外なのでKウイルスも大丈夫かなと思い行ってきました。

Kウイルスは大丈夫だったかもしれませんが、とんでもない暑さの中、野外は大変なものがありました。

S島はY中央駅からMターミナルまで歩き、そこから船で10分くらいのところにある無人島です。N観測船Sが停泊していました。Sを見られるのはすごく貴重だったそうです。いろんな艦船が停泊していてその役割も説明されましたが、今覚えているのはSだけです。

YといえばKカレーが有名なので、昼食と夕食どちらも食べました。

他のカレーとの違いが私には全く分かりませんでしたがおいしかったです。

古川 元一 (栃木市)

栃木市の古川元一です。

栃木言友会が発足した時に購入したNのデスクトップのパソコンを先日、分解しました。購入した時期は2004年頃、栃木言友会が発足して2年が過ぎた時期です。初代パソコンはFのデスクトップはモニターも大型で、かなりスペースをとっておりました。

F県に居る姪がパソコンを欲しいと話を聞いておりましたので、私ので良ければ持って行ってもよいと話したところ取りに来てくれる事になり、新規のパソコンを購入する事になったのです。モニターも薄型の液晶パネルです。DVDやCDにもデータを保存できる当時としては画期的な機能を搭載した機種ですが、フロッピーも使える機能もあり、かなり高額な買物でしたが思い切って購入しました。

当時は各地の言友会大会や行事、栃木言友会でも吃音を考えるつどい、Kブロック大会、さらにG会などにも出席させて頂くなど資料を多く作成することもあり助かっておりましたが、10年くらい使った頃から動きも遅くなり5年位前からは起動もしなくなっていました。外側のパネルから分解し、冷却ファンやDVD取り込み装置など見えてきます。ハードディスクを何とか取り外したいと奮闘すること約2時間、何とかハードディスクを取り外し、それだけは自宅に保存し、第4月曜日に小型家電の回収日がありますので出す予定です。言友会活動が一番盛んなときに私を支えてくれたパソコンに敬意を表したいです。ハードディスクには分解した日時を記載して、大切に取って置きます。

暑い日が続いておりますので、買物などの外出は午前中で10時30分までには帰ってくるようにしております。昼食後の楽しみとして最近B放送の番組で洋画の字幕の映画を見る時もあります。ある時、映画解説の方が字幕は「読む」という観点から「見る」と言うようにすると楽しみやすいと聞いた事があります。字幕に視線が集中してしまうと視線の半分以上がいきってしまい映像が見られなくなってしまうときがあるので、字幕は見ると言う観点にすると、映像も楽しく見られるようになっております。

夕食を作るとき冷凍食品のレシピを見ておりましたら、赤外線温度計で油の温度を見る時は表面温度しか見られないので、温度より20~30℃高めにして冷凍食品を揚げるとカラッと揚げられますと記載があり助かります。焼きおにぎりを作る時は、やや固めに握ることで形が崩れることもなく、焼きあがることも覚えてきました。味噌焼きおにぎりも美味しいですが、大葉を塩漬けにした焼きおにぎりも香ばしくとても美味しいです。晩酌後味噌汁と食べるととても美味しいです。

H M (T都)

Y県K市のK駅北約4キロの所に、私の居住地であるT市の保養所がある。ほぼ毎年、時に年2回訪れている。その理由は、夏季でも掛布団が必要な避暑地でかつ自然豊かであること、さらに市民は1泊素泊まり800円で宿泊できるからである。自粛が求められている中、完全防備の上、今年も8月下旬に訪れたが昨年とは様子が異なっていた。

まず、特急電車も宿も人の姿は少なく、春から秋にかけてのみ運行されるバスもルートが減られ、普段徒歩5分であるが、今年は最寄りのバス停まで坂道を徒歩で25分かかった。また、いつもならワイン飲み放題のビュッフェが2000円程度とお得だったが、営業していることは確認したものの、当然のごとくメインディッシュを選び、デザートと皿に盛られたサラダのみお代わり自由というシステムだった。一番残念なのは、ワインの飲み放題がなかったことである。

2泊3日の短い期間であったが、避暑地としては程よく（日差しはあったが、早朝は気温17度程度）、また帰りに寄った〇沢の景観（小さな商店街や自然の中に程よく家屋が立ち並び風景）も素晴らしく、帰りの特急ではめずらしい馬肉の燻製とビールをつまみにして、車窓を楽しんだ次第である。これまでおそらく30回は行っており、観光客が減少していることは10年以上前から感じていた。しかし、今年のようなことはなく、Kの終息を願ってならない。

F T (T市)

K禍で、毎日大変な状況です。K患者に対して、HTが起きている話を沢山聞きます。Kウイルスは病気なので、病気の人をHTするのはGGだと思います。

動物病院へ行き、他の動物（猫）の飼い主と話しました。雨の日、川でずぶ濡れになっていた子猫を飼う事にした話をお聞きし、良い人に保護されて良かったと話しました。我が家の猫も見せたら、可愛いと言って貰えました。診察で目の方も異常はありませんでした。

今、私は時々、瞑想をしています。頭もスッキリする気がし、前向きな気持ちになり、時間も有効に使えます。吃音はあるけれど意識しないで、仕事を進めたり、大勢で笑いあっている姿を想像したりもします。自分には効果があると思いました。

今も遠くに出かけられないため、Bで放送されている映画を見ました。昔の映画です。

「Sの惑星」は人間とSの立場が逆転する発想におどろき、あまりに未来的な内容に目にはなせませんでした。(怖い場面も多々ありますが)52年前も映画なんて信じられないです。

S S (〇市)

皆さん今日は。今日まで生き抜いてくれて有難うございます。この酷暑とK禍をのりきった私達みんなを誉めたいと思います。やはり私達は、どんな時も生き抜いて来てくださったご先祖様の子孫ですね。心身共に強かったせいか、はたまたどんな環境にもめげない適応力があったせいか、いろいろと工夫したり協力しあったりすることができたせいか、そして神仏のお陰様もあり、今日まで生き抜いて来ることができました。

有難うございます。感謝します。ついでに。

9月1日。やっと今朝は熱帯夜から解放されました。家の庭では数日前から酔芙蓉が咲き始めました。また今朝は木瓜（ボケ）のまあるい赤い蕾が2つ目にとまりました。

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

9月交流会はFさんが担当です。

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：『Tのおきて』

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>