

# 栃木言友会会報

交流会報告 No. 214

2020年12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	「N市の雪景色」	Y A P 1
巻頭言		K K 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		O 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

ほっと一息 . . . .

K K

皆さん、こんにちは。2020年も終わろうとしています。春先から始まった新型コロナウイルスの感染拡大により様々な変化が続いています。

我が家は85歳の義父と同居していることもあり、早い時期から自発的に『stay home』を始めていました。主人の会社も在宅勤務となり新しい生活スタイルとなりました。

私は元々どちらかと言えばインドア派です。『stay home』期間中も、比較的ストレスを感じなかったのは良かったと思っています。しかし、家族全員が自宅にいる状況は、まず3食の準備と子どもの勉強や遊びに付き合うこと、自分の仕事をするなど、時間が経つのはあつという間でした。息抜きをすることも無く疲れ始めていた頃、インターネットで電動コーヒーミルを目にしました。

私は以前からコーヒーが好きで、週末は手動のコーヒーミルで豆を挽いて飲んでいましたが、平日は時間が無くドリップ式で淹れる簡易な物を飲んでいました。しかし、この電動ミルを購入してから、毎日すばやく豆を挽くことができ、香りの良いコーヒーを飲むことができます。

毎日慌ただしいですが、コーヒーを淹れる時間は心が落ち着き、水筒に入れているので飲みたい時にほっと一息ついています。

もう一つ、『stay home』期間中に図書館が休館になってしまい、2週間に一度借りに行くことができなくなってしまいました。自宅にある学生時代に読んでいた本などを引っ張り出して読んでみると、昔より理解が深まり新鮮に感じました。ゆっくりと読書をしている時間はありませんが、料理の合間、子供の習い事の送迎の合間、寝る前の数十分など、隙間時間に少しずつ物語を読み進めています。高校生が主人公の物語や海外を舞台にした物語などを今は読んでいます。

自宅にいながら時代も場所も違うところに連れて行ってくれるのは読書の醍醐味であり、改めて心を豊かにしてくれるものだと感じました。

皆さんはどのようなことで、ほっと一息、気分転換していますか？



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8名の方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)

### O T (NS市)

会員の皆様、大変ご無沙汰しております。NSのOです。  
毎月の会報、楽しく拝読しております。K禍の生活で、うっとうしい日々を過ごしています。  
10月はG T Tを利用して、S方面へ旅行に行って来ました。  
すごくお得な旅が出来ました。  
又、地域の見守り活動で高齢者の孤立、安否確認等、訪問支援を行っております。  
人間関係の複雑さ、プライバシーの問題などゆるやかな人間関係の構築をと思っております。

### S S (O市)

O市のSです。皆様お元気ですか？私にとって11月は大切な月です。  
15日は七五三。24日は結婚記念日。お陰様で結婚40年が無事に終わり、41年目に突入しました。二人揃って結婚記念日を迎えられることはとても有難いと思います。  
私の祖父母（中Kのおじちゃんとおばちゃん）は、金婚式を迎えた後、金婚旅行に行きました。N城をバックに二人並んだ写真を記憶しています。また茅葺き屋根の自宅縁側に二人並んで座っている写真を何度も見ました。また、私を生み育てた両親も、皆の協力を得て、私が企画運営したH旅行に家族一族皆と共に参加しています。残念ながら、母方祖父母は金婚式を迎える一年前くらいに祖父が病死し、Kの両親は、金婚式一年前くらいに母が病死しています。共白髪になるまで夫と一緒にいたくて結婚した私達は、ある程度、六割以上の夢が叶いました？金婚式を一緒に迎えられれば、九割がた夢・希望が叶うこととなります。なので、後十年間は二人の食生活に気を抜かずに、1日1日を大切に生きて行きたいと思って実行しているところです。

今年の11月は、NからUにかけての紅葉が見事でした。その様子を600字程度にまとめて、初めてS新聞の朝ばれエッセイに投稿してみました。一週間経っても連絡なしなので、ボツになったと思います。掲載には、どこにも発表されていないことが条件の一つです。な

ので、言友会で公表しても大丈夫と思います。そのエッセイを次に掲載させていただきます。

十一月十一日。今日は一番いい月、一番いい日です。空は今日も日本晴れ。昨日に続き栃木県では最高の紅葉が見られそう。

古稀（こき）にして、土日の休日を返上して勤務した夫が、昨日はNのT御用邸まで連れて行ってくれました。UからのN街道沿いの目の覚めるような赤や紅や橙（だいたい）や黄や緑や、それぞれのスペクトル色。横道に入（はい）りIパークとちぎや、そこからまたN街道に戻るまでのN・Nを背景にした紅葉と空のグラデーション。SのあるD川を渡って左に進み、T御用邸へ。

駐車場が空いていたので立ち寄りました。御用邸へ入る前にも、紅葉や水の音や趣（おもむき）のある塀や石畳で心が和みました。門を入れて右手にトイレと茶店があります。空いていたので入（はい）れた茶店では五百円の白玉ぜんざいと三百九十円の冷たい煎茶をいただきました。ペチャクチャしゃべり続けそうな四人組は席の関係で入（はい）れず、後からすぐ静かなご夫婦が隣のテーブルに着きました。その後、人のいない小さな庭へと進みました。大きな縁台に腰を下ろし、二人だけで静かな時を過ごしました。緑の赤松、淡い黄色の落葉松（からまつ）、深緑の黒松、赤・朱・黄の伊呂波楓（いろはもみじ）と空の青をながめながら。

この幸せは、あらゆるみんなのお陰様。そして夫も私も今栃木県で生きているお陰様。

## G F（T都）

ただいま銭湯にはまっています。

私が住んでいる地域は65才になると、毎週一度無料の入浴券が配布されます。自宅から徒歩20分の所に銭湯があります。最初は無料なので50年ぶりに行ったところ実に楽しく驚きました。シャンプー等は使い放題、お湯が豊富で温まる。ジャグジー、薬湯、バブルジェット等様々な風呂がある。さらに別料金を払いサウナも利用し、最近では週二回は銭湯に通っています。銭湯は老人ばかりと思っていましたが、最近では若い人が多く入浴しており、お年寄りや若い人とのコミュニケーションも自然と生まれ下町の人情を感じます。

銭湯の数は三十年前と比較すると三分一に減少しました。ほとんどの家には風呂があり、地価の高い東京ではどこの銭湯も経営難で赤字です。

私が通っている銭湯も例外でなく、先日ボイラー更新等の費用がなく廃業しようとしたところ、利用している若者が中心となりネットでクラウドファンディングを立ち上げたところ、

わずか一月で目標額を達成し設備工事が無事に終了することができました。

また日々の運営も利用者が協力してボランティアでやっています。微力ですが私も多少お手伝いしています。

お年寄りと若い人が協力して、地元の銭湯を支えていくことは実に素晴らしいことだと思います。現在は地域社会が崩壊し、個人中心の社会になっていますが、個人が自主的、自立的に生きることは大事ですが限界があります。やはり、家族、地域、仲間と一緒に支えあう社会も必要不可欠ではないかと思います。

## F K (S県)

新型Kウィルスの第3波で感染者が増え続けています。毎朝の検温、新聞で住んでいる地域の感染者の人数の確認が日課になりました。

大きな市ではないので感染者は少ないですが、一人一人が感染しないように注意し続けていく事が大切だと思います。

5月に飼っていた犬が病気で12才で亡くなりました。しばらく介護生活をしていて心残りは沢山ありましたが、家族に最後まで可愛がってもらって皆で見送りして旅立つ事ができました。今はやんちゃだった可愛い子犬の頃をよく思い出します。

毎日の犬の散歩もなくなり、腰の不調で動くのが億劫になってしまいました。運動不足解消のため携帯アプリの「Sサポwalk」を始めました。よく行くS薬局（Sだけでしょうか？）歩数記録アプリです。歩くとマイルが貯まり、薬局の買い物ポイントに交換できて商品と交換できるシステムです。ミッションで健康クイズに答えたり、歩数の分、全国の観光地を歩き進む事が出来ます。各地の風景が見れたり名所の説明を聞いてもマイルが貰えるので楽しいです。まだまだですが目標一日一万歩！

## 古川 元一（栃木市）

11月になり今年も年末の大掃除を窓拭きから始めました。後輩から障子の張替えをしているとメールがありましたので、ではと思い自分も始めております。

昭和50年代に建てた我が家は、6部屋全部が和室、中廊下あり外廊下もある。必然的に障子の枚数もかなり多いです。数年前、障子張替えを業者の方に依頼しましたらかなりの金額が取られております。時間もありますので、身体の体調と相談しながらゆっくりと進めております。

中学時代陸上部に席を置いており、毎年年賀状を交換している知人から手紙を頂きました。ご両親の事やご家族のご様子、本人は定年退職してお孫さんと楽しい生活をしている内容で

とても微笑ましかったです。私も今年退職したことや言友会活動の事、身体を劳わりながら映画など楽しんで居る事を文面に纏め返信しております。中学時代の知人から手紙を頂くととても嬉しいです。

陸上部では主に短距離が好きで、100mと200mに100m×4のリレーです。彼も短距離で活躍されることが多く話もあっておりました。彼は勉強も優秀でしたが、短距離でもかなりの成績を上げ、いつも表彰台に上がっておりました。400mリレーでも一緒になることが多く、自分なりに2番手か3番手を希望しておりましたが、顧問の先生から古川はバトンの渡し方が悪いからアンカー(最終ランナー)を指示されることが多かったです。

速いからアンカーを指示されてないことはがっかりでしたが、何回か一位でテープを切った時は嬉しかったです。

都道府県魅力度ランキングで栃木県は最下位との評価。毎年40番から下のほうなのでさほど驚きもありませんでした。どのような調査で判断しているのかはわかりませんが、栃木県は県民所得も常に一桁台、工場の誘致件数もこれも上位につけている。都心に近く県南に住まれている方は都心にも多くの方が通勤しております。あまりにも安定しているからイメージが低いのかもかもしれません。18歳でF県から移住しておりますが、自然のそれなりにあり平野が多く、近くにお店も点在しておりとても過ごしやすく良い所だと思います。

パソコンの調子が良くないです。ある日、突然止まって動かなくなりました。何回か電源を入れ直してもいつもの画面が出ません。仕方なく一晩置き、次の日恐る恐る電源を入れてみると「修復」のメッセージ。アイコンをクリックするとなにやら動いている様子。

数分後、いつもの画面が出て何とか動いておりますが、長い時間は稼働が出来ないようです。必要なときだけ電源を入れるようにして早めに、次のパソコンの準備をします。

私が3月で退職すると6月には同期の同僚が退職、10月には一つ下の後輩が退職。そして長年お付き合いをしていた一つ下の後輩も12月で退職する事に。在籍している後輩から寂しくなる一方ですとメールがありました。12月に退職する後輩の慰労会とはいかなくても各自の思い出話をする場を私が提案し、会場設定(公共の会議室)をしております。電話連絡をしておりますが、吃音の事は以前より意識してないようです。

だぶんどもっているのと思いますが気にならない感じです。会場を予約するときも聞き返されることがなかったので、相手の方に聞きやすい話し方をしているのだと思います。

## S K (Y市)

冬を迎えKウイルスの感染が止まりませんね。全国的にどこで感染してもおかしくない状態のように思います。多くの方が免疫を獲得するまでマスクや手洗いなど基本的な感染予防を徹底するほかはありません。皆様どうぞご自愛ください。

K禍により今まで当たり前だった活動が制限され、不自由なことも多いですが、逆に新しいサービスが登場し、便利になったこともあるように思います。

### ① 飲食店でのテイクアウト

初めて入るお店で食事をするのは少し躊躇しますが、テイクアウトなら少し敷居が下がるように感じます。この機会に気になっていたNカレー店に行ってみました。羊肉や豆のカレーなど日本人には馴染みのない具材ですがどれも美味しいです。他にもNの家庭料理を食べることができます。店内でも食事ができて、現地と同じように手で食べることも試せるそうです。

### ② インターネットでの配信

今年の全言連の大会もインターネット上で開催されましたが、色々な行事がネット開催となり自宅にいながら参加できるようになりました。会場の雰囲気を感じにくかったり、直接相手と顔を合わせて話ができないという制約はありますが、開催地まで移動する時間や費用がかからないことで色々なイベントに参加しやすくなったと感じます。

私個人としては、音楽ライブもネット配信されるようになったことがとても嬉しいです。今までは仕事の休みを調整し遠方のライブ会場まで遠征していましたが、ネット配信なら当日が仕事でもライブを観覧することができます。自宅で人目を気にせずリラックスして楽しむことができるのも利点です。

大変なことも多いですが、ささやかな楽しみを見つけて乗り切っていきたいと思います。

## T T (H町)

今の仕事に就いて間もなく2年目になります。少しずつ慣れてきましたが、組織で私の上達のシステムを作ってくれてはいませんので、自分で工夫しながら実践しています。

調理も隔日位するので、今まで食べるだけの料理や、食べたことの無い料理も食材会社のレシピを見ながら作っています。職場で作るだけではなく、家でも作った方が何かと良いと気付いて、作り始めました。頭（脳）と手先を動かすので老化防止に少しは良いかと思いますが、足腰のメンテナンスを怠らないようにしたいと思います。

40年前に、20年ほど活動していたセルフヘルプグループの方から突然電話を頂き、よもやま話に花を咲かせました。そのグループの人たち数人とは今も年賀状のやり取りはしていま

す。

## K M (K県)

K市在住のKです。

GW頃からNの歴史小説 「S志」と「KとT」をレンタルDVDで見っていました。S志は若い頃漫画で読んだことあったのと今年2月Tに行った時、TにもK廟があり、一緒に行った人とS志の話をしたのがきっかけでした。

Kの影響で部屋にいる時間が増えたのも見るきっかけでした。

KとTは紀元前200年頃の話です。「M」に不満をもつKとが戦う話です。

Kは名門の出でしたが、Tは農家の出で周りの人間に助けられKに勝つことが出来ました。

Tが400年続く「K」を作りました。

S志は「K」が衰退して、国の再興を目指した英雄たちの話です。200年頃の話です。個性的なキャラクターがたくさん出てくるもの面白さの一つです。A、Y、K、Sなど。どちらもかなり長かったのですがよく出来た話だと感じました。

来年入社30年になり、長期休暇がもらえるのでS志の舞台になった場所に行ってみたかったのですが、今の状況では難しそうなので残念です。

もうじき新解釈・S志という映画が公開されます。

出演者を見るとバラエティー色が強い映画だとは思いますが楽しみにしています。



# 次回交流会は1月24(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

マスクの着用されての交流会ご参加をお願いします。

1月交流会はSさんが担当です。ご期待下さい。

12月の交流会も中止させていただきます。

近況報告を作成出来る方はメール・郵送で12月31日までに事務局まで  
お送り頂ければと思います。皆様の協力が必要です。宜しくお願いします。

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 栃木言友会

2月28日(第4日曜日 和室)

3月27日(第4土曜日 403会議室)

## 次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：1月24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

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」

担当：T

交流会Ⅱ：『1月号に掲載』

担当：S

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>