

栃木言友会会報

交流会報告 No. 216

2021年2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	「ソファーで寝ているNちゃん」	Y A P 1
巻頭言		Y A 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 S P 11



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

Nちゃん

Y A

昨夏、我が家に忍び込んで、食べ物を盗み食いしていた野良猫がいました。初めは追い払っていましたが、義両親がご飯をあげるようになり、私や夫もご飯をあげるようになりました。

そのときに付いた名前が、Nちゃんです。

キャットフードに缶詰をたっぷりのせた食事を出すと、あっという間に平らげ、しばらくするとまたご飯をねだる日々でした。

おかしいな、もしかして子育て中ではないかと思うようになり、偶然お腹を見たときに、授乳中だと気が付きました。

ある日、子どもがいるなら連れておいでと声をかけたところ、数日も経たないうちに子猫と一緒にやってきました。一匹、二匹…二匹までなら何とか家族として迎えられるかな、そう思いつつ、息子たちがまた一匹、一匹と見つけ出し…。結局子猫は五匹いました。

D友の会という、犬や猫の保護と里親探しをされている会へ相談したところ、子猫は捕獲できたら会長さんが預かって、病気の検査や人慣れが済んだら里親に出すからと言ってくださいました。

捕獲器を使用して子猫は全員保護でき、D友の会の会長さんの元で大切にしていただけ、全員里親が決まり、巣立って行きました。

Nちゃんも子猫と一緒に保護し、動物病院で病気の検査や予防接種、避妊手術をして、我が家に戻って来ました。完全室内飼育を考えていましたが、Nちゃんには苦痛だったようです。

私たちの生活空間は二階で、二階に繋がる外階段があります。その扉に付いている網戸をNちゃんサイズに切り取り、出入りが自由にできるようにしました。リビングのドアも、夫がNちゃんサイズに穴を開け、蝶番でアクリル板を付けて、Nちゃん専用入口を作ってくれました。

今では、夜中であろうと好きな時間に出掛けていて、快適そうです。

野良猫時代のノラミちゃんはガリガリで、毛もボサボサでした。

動物病院で検査をしてもらった際、カエルを食べた場合に発生する虫がお腹に

いたと言われました。

子育ても頑張っ、よく生き抜いてきたな…と思わずにはられませんでした。我が家の一員となった今、Nちゃんは立派な体格になり(ちょっと太り気味?)、毛づやも良く、安心した顔つきで寝ている姿を見ると、家族に迎えて本当に良かったと感じます。

お気に入りの場所は、ソファーや三男が食事の際に使用しているハイローチェアです。

食事の時間に、息子たちが自分の椅子に座ろうとして椅子を引こうとすると、ノラミちゃんが先客で居座っていることも多く、息子たちも苦笑いしています。ノラミちゃんの存在は、家族皆の癒しです。末永く、一緒に過ごしたいと願っています。

ZOOM試験運用報告

日時：令和3年1月24日(日)

時間：14:20~16:00

担当：H

場所：参加者の御自宅

参加者：H、G、T、F、古川

(敬称略) 合計5名

14時20分 開始

Hさんよりタイムスケジュール説明→乾杯(Gさん)→参加者の近況報告→
フリーディスカッション

16時00分頃 終了

担当して下さったHさん、ありがとうございました。
参加者の皆様もお忙しい所、ありがとうございました。

1. 近況報告(あなたにとって2021年の目当てを漢字一字で表すと?)

ZOOM新年会に参加して感じたこと。

G F

先日、Hさんのご尽力により、栃木ZOOM新年会が開催された。
久しぶりに栃木のメンバーと画像付きで楽しい一時を過ごすことができた。

私は、T在住なので、なかなか栃木に行けず皆さんとの接点は、毎月の会報だけの一方通行である。また、K感染を防ぐためリアルな例会が少なくなっている。

その代替えとして、最近はオンラインが流行し、その代表的なツールがZOOMである。ZOOMの知識や経験は少ないが、数回利用して感じたことは下記の通りである。

- 1 自宅（どこでも）に居ながら遠方に人と顔を見ながら会議（話し）ができる。
- 2 交通費がかからない。ZOOMの費用が安い。40分以内なら何度でも無料
- 3 K感染の心配がない

Kで世の中が激変に伴い、人生の価値観が大きく変化している。Kで全てがマイナスだと考えがちだが、リモートワークの推進に伴う、オンラインの取り込みは思いがけない副産物を生んだようである。私は、KがなければZOOMは絶対にやっていない。

人間の信頼関係を深めるには、リアルに話し合うことが一番だが、その代替えとしてこのZOOMは十分に代用可能だと思う。K等で交流会ができないときは、ZOOMの活用をご検討いただければ有難い。ホストができる人が一人いればどうにかなると思われる。

F K

皆さまこんにちは。今年もよろしくお願ひ致します。

1/24日 zoom 交流会に参加しました。オンライン初で不安がありましたが試験運用とあったので申込みました。当日、入室に手まどいFさんに電話で教えて頂きながら入室できました。

古川さんは初めの少しお顔を見る事ができ、Hさん、Gさん、Tさんとアルコールありの新年会で久しぶりにお話が出来て有意義な時間を過ごさせて頂きました。回線が途切れる事なく予定より長く続けられて運が良かったです。企画、準備などして下さいましたHさん、皆さま大変お世話になりありがとうございました。

S県もK感染者が日増しに増え、かなり身近の話もあり毎日の話題の中心になっています。手洗いうがい、消毒にマスクと基本的な衛生面は十分注意を怠らないようにしています。

年末年始忙しく気持ちの余裕がなく睡眠に影響がありました。眠りが浅かったり、考え事がそのまま夢に出てしまったり。寝る前に楽しい事を思い出したり自分を褒める「明日の事は明日やろう」の精神でポジティブな考えで休むようにしています。

年末に掃除機を買い替えました。Hのコードレススティック型でとても軽い1.2kgです。10数年使っていた掃除機と比べると腰の負担なく紙パック交換や掃除中のコンセントの差し替えなどの手間が無くなり楽になりました。こんなに違いがあるならもっと早く替えておけば良かったと思い、これだけでもストレスの軽減になった事を実感しています。

2021年の目当ての漢字は「希」です。

Kウィルスが終息するという希望と、昨年K禍に生まれた孫の一文字にも入っている字だからです。いろいろな制限がある大変な時代に元気に育っている姿はとても明るい気持ちにさ

せてくれます。健康に気をつけて元気に一年過ごすのが目標です。

昨年を目当ての漢字は「輪」でした。
五輪オリンピックをテレビ観戦で楽しむ事を目当てにしていたのですが新型Uの影響で一年延期になり、今年も開催が難しいほど世界中で猛威を振るっています。
穏やかな日常が戻るのを願っています。

昨年一月の交流会で漢字一字書かせて頂いたのがとても印象深いです。Sさんより頂いた和紙で今年も書くことができました！ありがとうございました。

T T

K禍の勢いは留まるどころか、変異Uも出てきました。
今出来ることは、自己防衛をして有効なワクチン接種の機会を待つですが焦らず出来る事を確実にしていくだけと思います。

相変わらず厳しい寒さが続いています、この寒さも2月一杯が山かと思います。
私の誕生日は2月8日ですが、わたしが生まれた頃の暖房設備は、今とは比べ物にならない簡素な物で雪もかなり降りましたが、みんな元気に生活していたことを思い出します。

24日にHさんがホストをして頂いた、オンライン交流会に参加させて頂きました。
Hさんのサポートのお陰で不慣れな私も何とか、TやSの方と楽しく交流させて頂きました。時間も交通費も掛からず良いなと思いました。花見や暑気払い等にも良いのかなと思いました。ただホスト役さんが大変かと思います。

もしこのようでも会報のページに載せることができるのであれば、今年の1文字です。

で、意味は すぐ実行に移し、実らせる。
川柳は申し訳ありませんが、思いつきませんがこのような物でも載せて頂けるのであれば。
一時（いつとき）の 計の積み重ね 一年に

古川 元一

栃木市の古川元一です。
1月24日(日) 14時からHさんご尽力にて、ズーム新年会・おしゃべり会・アルコールOK会を開催することができました。Hさん、数名の方、古川の参加により楽しい時間を過ごすことができました。

古川はマイクの設定がよく無く、私の声が皆さんに届かなかったのですが、皆様のお顔を

実

拝見させて頂き、お声も聞けた事は大変嬉しかったです。Hさん、大変お忙しい中企画・設定さらにご招待のメール送信までしてくださり、ありがとうございます。

年末 31 日には家庭菜園をされている先輩から、手打ちの年越しそばを届けてくださいました。手打ち蕎麦の茹で方は少し難しく、手を抜けないです。お店のお鍋は高出力の火力で大きいお鍋にたくさんのお湯を沸かすことが出来、一度に数名分のそばを茹でることは出来ませんが、一般家庭では火力にも制限があり茹で方にも工夫が必要です。お鍋にお湯を沸かしたら一人分のそばを一度に入れなくて、数秒ごとに少しずつ入れて茹でると美味しいお蕎麦が出来ます。夕食の時間になり、いよいよ蕎麦を茹でます。一人前を 3 等分に分け、最初に入れてからお湯が再度沸騰する頃に次の麺を入れる。を繰り返すこと 1~2 分程度の時間との勝負です。直ぐに温かい麺汁に入れて天ぷらを添えて、美味しい年越し蕎麦を食べ楽しい年末を過ごすことが出来、感謝しております。

妻がとちぎJAの懸賞に応募して、いちごが当選し届けられました。沢山届いたので数パック蕎麦を頂いた先輩に持参しましたら、喜んでくださったので嬉しかったです。

今年は寒波の影響で電力事情が逼迫していると報道機関で話しておりましたので、では我が家でも協力しようと 2 階にあまり使っていない小型のファンヒーターを茶の間に持って来て暖房をしております。能力が小さいので大丈夫かなと思っておりましたが、石油の力はしっかりしていてエアコンの暖房より温かく快適です。配達灯油だけでは足りなくなってしまう、近くのホームセンターで灯油を購入しましたら単価が安く、一缶約 350 円安く魅力です。今後は配達灯油とホームセンターの灯油も有効に使っていきたいです。

H

今年の正月は、元旦のNI 駅伝で始まり、2 日~3 日はH 駅伝を観ていました。母校は、1 区は区間賞を獲得しましたが、2 区以降は約 20 校参加のうち全て二桁の順位で、来年のシード権獲得とはなりません。今年も出足につまずき、その後も飲酒の量は減りません。

現在の趣味はと聞かれると、散歩とオンライン飲み会です。散歩は在宅勤務が増え、気晴らしと健康のため夕方必ず行っています。オンライン飲み会は、去年の 3 月くらいからよく耳にしましたが、IT 系の若者だけのことと思っていました。その後、よく招待され参加していましたが、最近招待する側に回るようになり、1 月 24 日には、栃木言友会から 5 名ご参加をいただき、試験的でしたが新年の交流の機会をいただきました。

私のパソコンのトラブルから開始ぎりぎりの招待となりましたが、その間古川さんが参加予定者にその旨連絡をしていただき、またズームによる会に 5 名の顔が映り、音声も繋がっ

た時は、ほっとしました。時間延長をして2時間の開催となりましたが、初めての試みが無事終わって、ほっとしています。また、このような機会をいただければ幸いです。ご参加いただいた皆様、有難うございました。

近況報告

ZOOM試験運用参加者以外の方からも貴重な近況報告を頂きました。

T M

新年明けましておめでとうございます。
昨年は、Kで明け、そして暮れました。
今年に入り、ますます感染者が多くなりました。私はKが怖くて、飲みにも旅行にも行けませんでした。栃木言友会でも数回交流会が有りましたが、行く気にもなれませんでした。一年間言友会の人達とかかわらなくなっても吃音でこまる事がなくなりました。

私は若い頃から車が好きで車で全国を回り、歓楽街を飲み歩き遊び尽くしたので、K禍でのすごもり生活になっても苦にならなくなりました。さすがに年金生活が、10年以上になりますと年々厳しくなって来ました。

今の車Iは、11年14万キロを超えると走っていて、いきをつくようになり、いつ止まるか心配になってきました。今、住んでいる所は車がないと生活出来ません。そんなわけで軽の新古車を探す為に5件程回り、13台めの車を手に入れる事が出来ました。この年になりますと安全装置がついていませんと怖くなって行きます。交渉に行くなかで登録した車は自賠償と重量税は車についている物ですが、それを知らないと、それをのせて来ます。ついていた自賠償をゼロにして下取車も一番高いところをいったらそのとおりになり、未使用車ですので新車より50万程安く手に入れる事が出来ました。

S S

緊急事態宣言が首都圏に出された次の日(14日)に、夜の部に行き、今季4回目の電飾を見ました。人がとても少なかったので、医療スタッフの皆様への敬意と感謝を込めてのブルーライトのバラ園のスケッチをすることができました。

宣言後4日目(16日)には昼の部に行くことができました。この日も人が少なかったので、人のざわめきもなく、地上の極楽浄土を十分に味わうことができました。

いろいろなお陰様です。有難うございます。感謝します。ついでいます。

この日もチャンスをとらえて、スケッチに専念しました。普通ならできない場所を描きました。庭園に入ってすぐの出入口付近。「あけましておめでとうございます」の電飾拡大年賀状の掲げている庭園側から見るお店の建物と、青空。40分のスケッチ中に出て行ったのは、幼子をだっこする父と幼子をだっこする母の4人家族1組だけ。庭園に入場したのは10組もいなかったと思います。

その中の1組、ベビーカーに0歳の赤ちゃんを連れ、若夫婦がハートの鉢花芸術の前で、交互に写真を撮っていたので、「よろしかったら三人の写真を撮ってあげましょうか。スイッチの押し方を教えてもらって。」と言葉をかけると、笑顔でお願いしますと、スマホ撮影準備に取りかかりました。父親に母子のところに焦点を合わせてもらい、スイッチの押し方を教わり、3枚ほど撮影しました。「これでいいですか。」と確認していただくと、「有難うございました。」と笑顔で答えてくださいました。私も「幸せを分けていただき有難うございました。」とお礼を言い、スケッチのテーブル席に戻りました。撮影のはじめ、赤ちゃんの目を見て、「可愛い赤ちゃん。生まれて来てくれて有難う。」とも自然に言葉をかけることができました。地上の極楽浄土では、人間の心の中にある、だれもが持っている、仏と仏の心が触れ合った一時でした。

また、次の鉢花芸術の側面スケッチ中に、水やり作業中の緑色の作業着の長い黒髪を後ろ下側で1つに束ねた方に、感謝の気持ちで声をかけてみました。「水やり作業ご苦労様です。有難うございます。今日は暖かく穏やかな日でよかったですね。」「はい、有難うございます。寒い時は今頃になっても凍ってる時があるんですよ。」「寒い時は水やりできないですよ。それにしても、すごい芸術ですよ。これ、鉢花でできてるんですよ。どうやって作ってるんでしょう。木と針金とかで土台を作ってるんでしょうかね。」「こうなってるんですよ。」と、水やりの手を止めて、1つの鉢を取り出して、中を見せてくださいました。中は木の板で土台ができていて、その上にプラスチックの黒い四角い園芸用のケースが引っ付いていて、鉢植えがびっしり入っているようでした。

Aフラワーパークは、地上の極楽浄土で、来る度にバージョンアップしていて素晴らしいこと、スタッフの皆さん一人一人が心一つに力を合わせていつも頑張っていること、それぞれが、その人ならではの持ち味を生かして頑張っていること、大藤とA Mさん家族の話、Aフラワーパークは栃木県民の誇りであることなどお話しでき、ここでも仏と仏の心の触れ合いができて嬉しく思います。

今度も夜の電飾は800円。昼の部は500円で入場できました。前回のチケットについてい

る割引券（200円引き）を使った値段です。私一人だと、千円、700円払うことになるでしょうが、なくしんぼでない夫が買ってくれるので有難いです。

緊急事態宣言中は、K対策もさらに万全で、店内での出入口が1箇所での関門で、一人一人立ち止まって、係の人が消毒・マスク・体温チェックを綿密に行います。それが終わるまで次の人はソーシャルディスタンスを守り待ちます。以前、園内に入ってからマスクをとってしまう人も一部いたため、時々園内放送でマスクをはずさないよう、マスク着用をお願いをしていました。

緊急事態宣言がだされても、会報で皆様の様子を知ることができるのは幸せです。それは皆様が原稿や写真を送付していただき、会長様や事務局長様が編集・印刷・送付・渉外・コーディネートなどの仕事を受け持ってくださいのお陰様です。また、この会報を読んでもくださる何十人の方がいらっしゃるお陰様です。有難うございます。感謝します。ついてきます。

昨年の書き初め・一年の目あての一文字は『自』と書きました。『自灯明・法灯明』の『自』、『自分』の『自』、『自ら』の『自』です。色眼鏡のマスコミ情報に惑わされず、自ら考えることができ、自らのバージョンアップにつながる情報を取り入れることができ、また自分の体や健康を考え、休息をあえてとることもでき、一年の目あてがほぼ達成でき有難かったです。今年の一文字『行』は、いつも自ら考え思っても、実行できたのが十分の一以下（1割以下）だったので、『実行』を増やしたいと考えています。『修行』とも思って楽しく頑張っていきたいとも思っています。

K関係のカルタも作りました。「Kでも 天災なきて うららの日」「K禍も 工夫しだいで 極楽じゃ」

N S

皆さんお久しぶりです。栃木言友会のNです。

近況報告ですが、最近緊急事態宣言が出たこともあり、仕事以外では家に引き籠る生活をしています。

仕事の方も少し前までは忙しく残業等もしていたのですが、今はそれもなく、定時で帰ることが多いです。

そのため、かなりの運動不足に陥っており、筋トレなどをしようかと考えています。

あと最近ですが株を始めた(再開)しました。株取引は以前もしていたのですが、割と適当にしていたところもあり、あまり勝てず途中で株をやめていました。

今回はしっかりと儲けを出せるように、ちゃんと勉強等を頑張ろうと思います。

K M

K在住のKです。

Hの旧街道を歩いてきました。H旧街道とはH八里と呼ばれ、OからMまで続く石畳の道です。私が歩いたのはH湯本からバスに乗り、Hというバス停からA湖までです。非常事態宣言中でしたが、野外で少人数でしたので大丈夫かと思い感染には気を付けて行ってきました。

天気よく風もなくマスクで多少息苦しかったです、散歩日和でした。途中甘酒茶屋いう有名な甘酒屋に入り、甘酒とお餅を食べました。甘酒はあまり積極的に飲もうしていなかったので数十年ぶりに飲みました。チーズのような味がしておいしかったです。

歩いて疲れていたのにおいしく感じたのかもしれませんが、A湖には3時間くらいで着きました。普段は観光客でにぎわっているであろう場所ですが観光客少なかったです。

天気が良く、F山もよく見えたのですが、F山に雪がありませんでした。今の時期、F山に雪がないのは非常に珍しいそうです。大雪のニュースが毎日のように流れているのに例年降る場所に降らないというのも異常気象なのでしょう。

人がいなかったのので遊覧船とロープウェイに乗ってO谷の方まで行こうかと思ったのですが、非常事態宣言中ということで自粛しました。Kが収まってから行くのを楽しみにHを離れました。早くマスクのいらぬ生活に戻りたいです。

F T

夫と話し合い、栃木市のプレミアムチケット（とち介商品券）に応募しました。何と!! 当選通知が届いたので、商工会議所に引き換え（購入）に行きました。昨年は落選したので、今回運が良かったです。栃木市内の加盟店で、利用できますが、プレミアム率が30%で生活費の節約にもなります。これをきっかけに町内の知らなかったパン屋にも行けました。（勿論感染症対策はして外出しました）

夫と相談の元、『G・T・EAT 栃木』のチケットも郵便局で買い、緊急事態宣言発令前は栃木市・O市等で利用していましたが、今は利用を控えています。

タレントで歌手のTさんのブログが好きで、時々拝見しています。家族の写真を沢山アップしたり、日常生活を家族の事を中心に綴ったりと明るい印象で注目しており、12年位拝見しています。Tさんの撮影する写真の家族の表情、Tさんの髪形等参考にしたいです。

今、携帯で撮影した写真(100枚位)を順次現像していますが、携帯カメラの精度がいいのか綺麗に現像出来ています。2021年の目当ての漢字ですが、「働」「走」「動」です。吃音もあるためか、私は全体的に能力が低いです。（他の吃音の方は違いますが）そのため9割方最終的に閑職になります。惨めで恥ずかしいので今すぐにでも改善したいです。

次回交流会は2月28(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 和室です

マスクの着用されての交流会ご参加をお願いします。

2月交流会はSさんが担当です。ご期待下さい。

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**

3月27日(第4土曜日 403会議室) 4月25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：2月28日（日） とちぎ福祉プラザ 1階 和室
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「ストレス解消術～とらわれない心の作り方～」 担当：S

②「1月交流会(自宅)での実施状況」

(口頭で、電話で、録音で、視覚にうったえて)

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>