

# 栃木言友会会報

交流会報告 No. 217

2021年3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	「Bひな祭り」(S県K市)	FKP 1
巻頭言		FTP 2~3
交流会報告	栃木言友会の皆さん	P 3~6
次回交流会案内		TT P 7

 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

## しいたけ栽培

F T

この冬はコロナ禍で外出が制限され、家に居る時間が多かったので、何か普段出来ない事を始めたいと考えていました。

そこで、きのこ栽培キットでシイタケを育てることにしました。食物を上手く育てられたことがないため一抹の不安はありましたが、家の中でも育てられる事がわかり始める事にしました。

栽培キットが届いて、すぐ開けずにいたら、ちょっと発芽してしまっていました。

栽培方法ですが、栽培ブロック（小さな円柱状の木）を透明な袋に入れ、袋の上の部分に小さな穴がありますが、窒息しないように穴の部分は開けて袋をクリップで留め、あとは1日1回ブロックに霧吹きで水をかけるだけです。

温度管理が大事なようで、その辺は気を遣いました。朝～夕は20～23℃、夕方～夜間は18℃以下とのことで、昼間はベランダ側、夜はキッチンと移動させていました。たまに忘れて夫がベランダへ移動させてくれました。

ブロックの表面が乾かないように水やりは欠かさずしていました。その時に、言霊ではありませんが芽に意識して「大きくなれ」と声をかけるようにしていました。説明書よりも成長は遅かったですが、びっくりする程たくさん発芽してどんどん傘が開き、ブロックが見えない程成長しました。びっしり生えてしまったので、間引きのように、一部を抜いて間隔を開けました。

沢山収穫できたので、毎日のようにシイタケを食べておりました（笑）食べるにも追いつかず冷凍もしました。やはり採りたては香りも強く出ており、自画自賛ではありませんが、今までのシイタケの中で一番おいしかったです。数えると75個位も収穫出来ました。

全部収穫が終わり、2回目を育てようとブロックを休養させていると、また7、8個発芽してきてそれも巨大化して驚愕しました。（休養中なのに…）かなり大きくなり収穫せずどこまで成長するか様子を見たりしていました。

その後2回目も収穫できると説明書にあったので、ブロックを一晩水に浸水させ、ブロックの2、3週間の休養を経て発芽を待っていましたが、小さく1個発芽しただけでした。

しいたけ栽培を楽しめたので、今度はなめこ栽培にも挑戦してみたいです。

# 交流会報告

日時：令和3年2月28日(日)

場所：とちぎ福祉プラザ 和室

時間：14:00～16:40

交流会Ⅰ 担当：古川、S

交流会Ⅱ 担当：S

参加者：古川、T、S、F

(敬称略)計4名

## 1. 近況報告3分間スピーチ(最近あなたが知り得た明るい話題は?)

- 例1 百円ショップで発見のすぐれもの      例2 ○○のオススメ  
例3 有難いこと、ラッキーなこと

T：今の仕事に就いて間もなく2年になります。それまでの仕事と、時間、内容がまるで違うので、戸惑いました。しかし興味ある分野でしたので、続けられたのかと思います。今日も昨日(土曜日)の12:30～今日(日曜日)の12:30まで職場にいました。

朝食と夕食を食材会社のメニューに沿って作ります。作ったことの無い料理は、YouTubeなどを見たり、先輩に聞いたりして作ります。面倒な料理もありますが、出来たときは達成感があります。

副題の最近嬉しい話題は

特にありませんが強いて言えば、ダダッ広い庭に繁茂していた蔓を切り、不要な木を切り倒せたことです。次はトラクターや軽トラックを入れる屋根を単管パイプで作ることです。

### ① 100円ショップでの発見のすぐれもの。

調理器具にもいろいろ良いものがありますが、野菜の種がお薦めで2袋で100円プラス消費税です。大根や小松菜、ハーブなどが作りやすいです。

### ② オススメはNの今期から始まったTドラマの『Sを衝け』

新1万円札の顔のSEの自伝的ドラマで、幕末から明治にかけて主に経済関係で活躍した人物です。日本史は好きでしたが、近代史はあまり興味湧きませんでした。これを機に興味湧きそうです。

S : 皆様お久しぶりです。O市から参りましたSです。

前回の集まりまでは栃木県はコロナ感染者が少なく、死亡者も1人くらいで自慢でしたのに、12月になってから、あれよあれよという間に毎日感染者が増えてゆき、1日の新規感染者が1ケタから2ケタ、2ケタから3ケタにまでもなり、とても残念でした。それらは皆、TのGも解除され、GEがTでも行われ、そうした客がTから来たり、Tへ行ったりして、マスクもしないで、飲食しながら密室空間でおしゃべりしまくるを繰り返していたからだと思います。

そのように、新型Kウィルスへのより良い対処法や、やってはいけないことを、いろいろと考えたりする日々が続いています。

良い習慣は、しゃべる時はマスクを必ずつけること。大声は出さないこと。人から2m以上離れること。新鮮な空気を小まめに入れること。

食事はだまって食べること。マスクをとり、口に何か入れる時には、コロナウィルスの残っていない、人のいない屋外か、自分の家か、自家用車の中で、十分に手指の消毒を行ってからするのが良いと思います。

次に今年の誕生日ほど、いろいろとお祝いしていただいたことはありません。

有難く思っています。今年は他の人からのプレゼントは当てにせず、自分へのご褒美を買おうと思い、思い切って、通常より4千円高いT塗りの下駄を買いました。観光客が来ないのでT塗りの下駄も売れなくて大変と電話でお聞きしたので、奮発しました。次にAM美術館から、館長さんとTさんの手書きの言葉入りのバースデーカードが届きました。そして、誕生日当日にはHの孫からの電話で、「おばあちゃん、お誕生日おめでとう。」と、嬉しい声が聞けました。そして、仕事が終わって帰宅した夫から花束をいただきました。それも、私が一番好きな黄色の良い香りのするFを。さらに、数日後、一万円以内なら好きなものを買ってあげるから何がいい？と訊かれ、G協のパンフレットにあった、お金がないから我慢していた、日本の鉄道DVD60枚セット一万円+税を買いたかったことを話し、後で1万円いただける約束ができたので、注文しました。そしてそれが1週間程前に届きました。それと同じ頃、Hの娘と孫から、幼稚園の発表会のビデオと、3人のお手紙が送られて来ました。

そして最後の極めつけは、昨日、夫と二人で、M城址公園の公民館で、UTさんのピアノリサイタルで、S作曲ピアノソナタ第2番変ロ短調『S』を全楽章聴けたことです。第三楽章の有名な多くの人が聴いたことのある「ターターンターターターターターターターター・・・」の悲しい葬送の場面の曲の前に、第一楽章ではとても一生懸命

生きて活気のある力強い感じの曲があり、次の第二楽章では、定年後の第二の人生を穏やかに生きているような感じの曲があり、葬送の場面の後には、K教なら天国のような、B教ならGJのような、争いのない平和で穏やかに静かに幸せに、お花畑の中にいるような、雲の上にいるような感じの曲を視聴することができました。本当に有難いプレゼントをいただきました。感謝しております。ラッキーです。

次に、嬉しいニュースとして、百円ショップで、いろいろな良質の日本製品があるのでお知らせします。まず一つ目は、この厚手のシートでできているアルコール濃度30%の、20枚入りが2つ入った、極厚除菌アルコールウェットティッシュです。2つ目は、入れ子式に3つが重なるようになっている、500CC入り、1000CC入り、2000CC入りの各筒型プラ容器です。3つ目は、S県産の茶葉でできているS産の煎茶ティーパック20袋入りの、冷温両用のお茶です。どれも、O駅ビル三階の百円ショップで売っています。

古川：昨年10月以来の交流会になります。皆様、感染されないよう最新のご注意をされ本日の交流会に参加して下さったことに感謝します。

マイナンバーカードを作ると、5000ポイントをもらえると言うチラシを地域スーパーで見つけました。1月初めに申請書を郵送し、1月下旬には自宅のマイナンバーカードが届けられております。市役所と地域スーパーで手続きをして、翌日には電子マネーカードに5000ポイントチャージされ嬉しいです。現役引退した自分には貴重な資金です。

今年も確定申告をして、今回も数万円の戻り金があり助かっております。本年度の申告は事前に電話して日時と会場を決めておくことが市の広報紙で記載され、初日の9時に電話したのですがつながりません。3日目の12時頃、この時間帯はつながらないと思いながら電話してみると担当の方が出られ、予約することができよかったです。戻り金は大切にに使わせてもらいます。

買い物をするには今までは空いている時間に必要なものを購入していましたが、時間がある現在はチラシを見て特売日などの品物を吟味して無駄のない買い物をしております。少し面倒かと思いましたが、これも考えることにつながり脳の活性化になり良いです。

昨年11月、パソコンが一時動かなくなり焦りました。翌日から正常に操作出来ていましたので使用しておりましたら、2月26日、突然動かなくなりました。仕方がないので交流会の翌日、買ってきます。

今月末にて閉店になる文具店があり、商品を格安にて販売しておりましたので、シャーペン为数本購入し、本日参加された皆さんに受け取って頂きました。何かの機会に活用して頂ければ嬉しいです。

F：13日夜、震度5の地震がありました。かなり大きく東N大震災を思い出す程でした。揺れている間、逃げ出せるよう窓を開けて用心していました。

翌日、F県Kの親戚宅に電話したら震度6で色々倒れ、義理の姪も夜に駆けつけて深夜2時まで家の中の片づけをしていたそうです。

100円ショップで話題の優れものですが、アルコールタオルで買い集めています。

#### 4. 感想

S：Tさんは二十四時間勤務をして、眠たいのも疲れも我慢して参加してくださいましたことを有難く思います。古川さんは、コロナで大変な中、会場の準備や、身体の健康を保つという、難しいことを頑張ってください、参加してくださいました。これも、とっても有難いことと思います。

栃木県も緊急事態宣言が出て、できないかもと思いましたが、それが解除され、今日の交流会ができたことは、いろいろなお陰様と感謝いたします。

有難うございました。

古川：本日3ヶ月ぶりの交流会、皆さんとお会いさせて頂いたこと嬉しく思います。

研究会、本日はSさんと古川にて担当させて頂きましたが、やはり腹式呼吸から、抑制法からスピーチを進んでいきますとこれからの意欲が感じられます。

交流会に「ストレス解消術～とらわれない心の作り方～」 Sさんのご指導にて学習させて頂きました。写経を見て読むだけでも心が落ち着きます。さらに書き写すことで文字を書く事でさらに落ち着きと安心感がありほっとします。書く事でこんなに落ち着きを得ることが実感できた事は良い体験をさせて頂きました。本日は参加人数を栃木県の要請により、収容定員の半分に制限をしての交流会でしたが、皆さんの顔を拝見できた事は良かったです。

T：Sさんの交流会の内容、一回お聞きした位では理解できませんが、消化と吸収 自律神経 写経と興味が湧く内容ですので、家に帰ってからも復習しようと思います。

近況報告でもお伝えした通り、昨日午後から今日の昼まで職場でした。

徐々にそんな仕事環境にもなれてきました。

F：体の臓器や部位1つ1つに参加者全員でありがとうと言いました。

写経をしましたが、無の心で出来ました。家で自分はやったほうがいいのではないかと夫と話していたので（邪念が多い為）、体験できました。

D・K（Fデュオ）の「K」を聴き、歌詞を平仮名で書き写しましたが、2回聴いて理解出来ました。歌詞に宇宙の壮大さと神秘みたいな物を感じました。

# 次回交流会は3月27日(土) 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

3月交流会は古川が担当です。

3月交流会は第4土曜日の27日に開催します。ご注意ください。

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**

4月25日(第4日曜日)    201会議室)      5月23日(第4日曜日)    402会議室)

## 次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：**3月27日（土）** 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 「今のこの時期、印象に残って居る事。10年前の東日本大震災でもOKです。」

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」      担当：T

交流会Ⅱ：「各地言友会会報読み合わせ」      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>