

栃木言友会会報

交流会報告 No. 220

2021年6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	「Aの子どもの森公園」(S県H市)	K K P 1
巻頭言		S S P 2
交流会報告	栃木言友会の皆さん	P 3~7
次回交流会案内		N S P 8

 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

鉛筆と私

S S

今から十年程前、「E法」という丸一日の研修に参加していた時、持参リストの中の4B鉛筆を忘れて困っていました。すると新品の長い鉛筆で、削り器できれいに削られた、ハートの小さい飾りのついたピンクのキャップのついた硬筆書写用4Bを同グループとなった令婦人が貸してくださいました。孫のために用意したとお聞きし、こんな素敵な鉛筆をプレゼントされたお孫さんは、きっと学習することが好きになるだろうなあと思いました。そして、その鉛筆を使わせて頂き、私もその研修での学びが更に楽しくなりました。それから私はその同じ鉛筆を取り寄せて使っています。この、とても書きやすい上質な鉛筆は、E 1 M 硬筆書写用 4B uni と、金色で印字されています。この鉛筆はとてもなめらかな書き味で書きやすい上質な物なのに、1本百円くらいで買えるなんて、有難いなあと思います。

そして、鉛筆について調べてみました。

- 黒鉛がEで発見されたのは1564年
 - フランスの鉛筆：コンテによる発明…これが現在の鉛筆芯製法の基礎
 - 日本で初めて使ったのはTE
 - 日本では1887（明治20）年、Tで、M鉛筆の祖、MNが初めて作る。
 - 大正2年、OHがT鉛筆創設
 - 日本の鉛筆を初めとする文房具は、高品質、高性能、多彩なデザインでありながら低価格。
- ※ 鉛筆は指先から脳を活性化させる。指への刺激、削ること＝気分転換。
シャープペンには折れやすいが、鉛筆は折れにくい。

私は小学生の頃から学ぶことが楽しく好きです。それはきっと鉛筆のお陰だと思います。もはや戦後ではないと言われた昭和30年生まれの私にとって、鉛筆が小さくなって行くこと＝その分勉強した＝がんばったということになり、自分で自分を心の中で褒め続けて来たので、今でも学ぶことが楽しくいられるのだと思います。

最後に、鉛筆しか使えない所があるのをお知らせします。美術館・博物館・試験会場。そして鉛筆の特長は、ケシゴムで消せるので書き直しができ、かつ筆跡は永く残ること。

交流会報告

日時：令和3年5月23日(日)

場所：小山市立生涯学習センター 和室

時間：14:00～16:40

交流会Ⅰ 担当：T、S

交流会Ⅱ 担当：古川

参加者：SB、古川、H、S、T、F (敬称略) 合計6名

1. 近況報告3分間スピーチ(スーパーのレジ、有人レジとセルフレジどちらを利用しますか?)

H：久々に、例会に参加しました。当日6名の参加があり、懐かしかったです。

〇駅下車すぐで、私にとっては便利な会場でした。

近況は、連休の遊び疲れで少し体調を壊したこと、今日は天候にも恵まれていたにもかかわらず、車中は空いており新宿から4人掛けボックスを占有でき、帰りはありましたが、行きの道中ずっと足を伸ばし、ゆっくり車窓を眺めたのは初めてでした。今まで気づかなかった発見もあり、K禍のせいかもしれないと違う車中でした。

T：H町のTです。

2人の子供が何とか一段落しましたので、別な事に取り組みそうです。

桃の木を植えて2年目になりますが、育て方などをネットやFや本などを読んでやっています。この間は1時間位かけて、桃農家さんを訪問させて頂きました。

今年に入って隣の畑のプロ農家さん(10歳上の)が、作物を作り出しました。農業のプロで良い作物を作るので、私も負けずに頑張っていきます。そして我が家のゴミ小屋同様の農業用倉庫も片付け始めました。安らぎ部屋でも作りたいです。

副題の有人、セルフレジのどちらを利用か ですが、セルフレジのある所です早さと頭の体操にセルフレジを使っています。そしてセルフでしたら、どのような安い?物を買っても恥ずかしくないところも良いです。

SB：自宅の近くにYの「道の駅」があります。直売所には新鮮な野菜が売っていて、休みの日はよく買いに行きます。かき菜やからし菜など普段あまり料理したことのない野菜も多いのですが、「さっと茹でておひたしに」とか「辛みと苦味が特徴」とか手書きのポップが添えられていて、買うときの参考になります。この前は「癖がないのでお浸しや炒め物に」という言葉にひかれてアスパラ菜を買ってみました。アスパラと名

前がついていますが、黄色い花が咲いていて菜の花の仲間のようです。お浸しにしましたが味は小松菜に近く、さっぱりとして美味しかったです。

スーパーのレジは無人のレジ派です。台数が多く回転が速いのと、仕事の帰りに寄ると割引シールのついたお惣菜を買うことが多くなってしまい、有人レジだとなんだか気恥しいからです。

F：今日の会場が〇市でいつもと違うので楽しみに参加しました。

今、ホームクリーニングをしています。前まで冬物衣類はクリーニング店に出していました。今、ダウンジャケット、ナイロン・ポリエステルの上着は家で洗うようにしています。恥ずかしながら、家でナイロンの服は洗えないと思っていました。専用の洗剤（D）があり、洗濯機の中でつけ置きした後、すすぎと脱水を短時間（30秒位）でします。初め手間取っていましたが、何度か洗ったら慣れました。毛布も洗いましたが、ふっくらしてオレンジの洗剤の香りもして気分もいいです。今まで衣替えの時期にクリーニング代が5000円位かかっていたのですが、これからは極力家で洗うようにします。

レジは両方利用しますが、セルフレジの方が多いです。商品数1、2個等少ない時はセルフです。ホームセンターで重量の商品（ビール、猫のトイレ砂）はカートに乗せたまま、スキャン機でバーコードを読み取って清算すれば、有人レジのように台に移し替えたりしなくて良く、負担もありません。

古川：栃木市から来ました、古川元一です。

今年も玄関にツバメの巣が出来ております。しかし、数日後少し壊れた様子で、藁とか土辺が落ちております。でもまた修復したようで巣の中にツバメが入っておりますが、また数日後少し壊れた様子。そのような事が数回続いた頃、玄関に置いてあるミニバイクのバックミラーにカラスが止まり、そこからツバメの巣を攻撃している現場を見つけました。バイクを台所の裏側に移動したところカラスが来なくなり、巣も壊されることなくツバメも休んでいます。ひなが大きくなり、無事に南の方へ旅立って欲しいです。

以前、Tさんが100円ショップで植物の種を購入して畑で栽培されておられるお話を聞いて、自分もショップでしし唐、トマト、ほうれん草の種を買って来て挑戦しております。種から苗にする段階では順調に進んでおり、苗がもう少し大きくなったら

畑に移したいと考えております。

スーパーのレジはセルフレジを多く使っております。特売日を狙ってお酒などを購入しますので、特売品だけを精算するときセルフレジの方が良いからです。

S：皆様今日は。〇市から参りましたSです。

〇市のバス『〇ーバス』に乗り、百円のバス代で〇東口まで来ました。車を静態保存している私としては、〇会場は有難いです。

近況としては今『NK』の本を読み、自分も「分度」をわきまえた生活をして、年金だけで暮らせるよう、努力している所です。会費も滞りがちなので、「お金を遣わない」努力をしなければいけないと思います。

電気・水道・ガス・食品・衣類の命を大事にしていけるようにしています。電気は一階で使う大部分をLEDに変え、省エネ。水道の水も一度使った水をバケツに貯めて、洗濯やトイレの流し水に再利用。一度沸かして冷えたヤカンの水は、飲料水に。安いからといって中国製品などは買わず、日本製の百円＋税で買える綿100%の編み物用糸で編み、デザインを考え昔からの服のリメイクをしています。スーパーでの無人レジは積極的に使っております。

4. 感 想

SB：たくさん話すことができ、よい時間でした。〇は少し遠いですが、会場が駅から直結しているので便利でした。また参加したいと思います。

S：初めての〇会場なのですが、皆様遠い所よりお出でくださり、とても嬉しく思います。やはり、駅直結というのは魅力ですね。和室なので換気が心配でしたが、入口の反対側の窓も開いていたので良かったです。和室ということで、呼吸法は一番リラックスできる仰向けに寝るポーズで実施させていただきました。

お臍の上に中指が乗るようにして、口から吐ききる時にお腹がペタンコになり、吸う時には上にお腹が膨らむ感じを体感してから、五分間目をつぶって腹式呼吸をしていただきました。そのせいで、T様担当の吃音改善練習が少なくなってしまうようで申し訳なく思っております。

元様の作ってくださった資料の音読と、音読者への観察発表はなかなか興味深いものがありました。本日は何年かぶりかでH様にもお会いでき、コロナ禍制限一杯くらいの和室人数で盛り上がり有難く思います。

T：今日はO市が会場ですが、こちらは通過するだけであまり縁がありませんでした。大分前ですがSのH会に入会していた頃、私と同年代の友人がいました。その友人は結婚式を由緒あるS神社で挙げられ、私も招待されました。

Uに用事があり、いつもの交流会より早目に家を出、早い時間にO市に着けましたので、少し探索できました。Uのとちぎ福祉プラザは恵まれていると感じました。TからHさん、YからSBさんと、遠方から参加された方もあり活気があり、来た甲斐がありました。

古川：本日の交流会お疲れ様でした。とちぎ福祉プラザの工事が少しずつ始まっている事から、今回は小山市生涯学習センターで開催しました。県北の方は少し遠くなり申し訳なかったです。参加して下さった皆さんの近況を聞かせて頂き嬉しかったです。

研究会では和室を有効に使っての進行に、優雅に時間を過ごせることができました。交流会Ⅱでは皆さんから有意義な発言が多く、盛り上げてくださったことありがとうございます。今回も県外のTからHさんが参加して下さり、ありがとうございました。また、SさんとHさんからお土産も頂き、休憩時間に美味しく頂いております。今月の交流会も充実した時間にしてくださった皆さんに感謝します。ありがとうございました。

来月の交流会はまた、U市のとちぎ福祉プラザにて開催します。館内の内装改善で少し騒音が聞こえると思いますが宜しくお願いします。

H：交流会では、近況報告の後、腹式呼吸の練習、自分を褒めること、最後にHカウンセリング教室と、短い時間でしたが充実した内容でした。

Hカウンセリング教室は、最近対面で実施できず、私自身遠ざかっていたため懐かしかったです。ご担当していただいた方々に御礼申し上げます。

また、会場が和室2間に荷物置場のスペースがあり、水回りさえ付けると、ここで暮らしたいと思うような初めての会場でした。

F：O市の新しい会場での交流会でした。緊張と楽しみな気分もあり、昨日は神社に盛会祈願へ行っていました。入会して16年、U市以外での交流会は初めてだったと思います。

空調設備工事でとちぎ福祉プラザが使えず、会場を探していたら、小山市立生涯

学習センターがいいのではと夫と話していました。問い合わせフォームから、長テーブルと座布団はありますか？と聞いたら、館長さんが画像を送ってきてくれ雰囲気がわかり親切でありがたかったです。夫と2人で一度下見に来ました。夜間スタッフの人が和室・セミナー室を詳しく案内してくださいました。

交流会ⅡもHカウンセリング研究会で、1人で読む時は周囲の人が聞きやすいように意識しました。2人同時に読む時は、合わせる為に気を遣い合うというか、思いやりの心も起きていたと思います。

今日はKウイルスで世の中が大変な中、T都からHさん、H町からTさん、Y市からSBさん、O市内からSさんが参加して頂き、ありがとうございました。

