

# 栃木言友会会報

交流会報告 No. 221

2021年7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 .....	「M鉄道 M駅」(T県M市)	古川 元一	P 1
巻頭言 .....		T M P	2
交流会報告 .....	栃木言友会の皆さん	P 3~6	
次回交流会案内 .....		G F P	6



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

## 主体的に生きるとは？

T M

自分の人生なのに吃音の為、周囲の目を気にし自分の人生の主人公になっているのか？などと思います。

しかし吃音になってしまったからには、吃音を排除するわけにはいきません。その様な環境を嫌々でも受け入れて、自分の持っているモノを活かしていけばいいのかとも思います。

主体的に生きる そんな言葉が気になりますが、何もグループや職場でリーダーシップを執るだけではないと思います。自分の与えられた環境の中で最善、マイペースで自分というものを発揮していけば良いのかな？！と思います。

私は小学低学年の時吃音になり、父が 37 歳 私が 11 歳の時、父は病死で他界しました。

そんな境遇ですが、何人かの人にお世話になったり迷惑をかけながら、何とか生活できました。家を建て、先祖代々の墓を改修できました。

自己肯定は苦手ですが、少しは自分を褒めたいと思います。

# 交流会報告



日時：令和3年6月27日(日)

場所：とちぎ福祉プラザ 403会議室

時間：14:00～16:40

交流会Ⅰ 担当：SN、T

交流会Ⅱ 担当：T

参加者：G、古川、T、H、S（初参加）、SN（敬称略）合計6名

## 1. 近況報告3分間スピーチ（あなたの知っている変異型コロナウイルスの情報を教えてください）

G：一年半ぶりの栃木交流会です。

新大平下駅から古川さんの車で現地迄同乗し、実に快適な旅行（交流会）でした。毎月会報で皆さんの顔を見ているので、なぜか一年以上会っていない気がしません。

SN：皆様こんにちは。O市から参りましたSNです。

このところ今ごろになって、NKの本を読んでいる所です。

また、先日Tステーションギャラリーに初めて行って参りました。K王のF氏の所有美人画80の中の一つだけ、US先生の『Y』だけ、一時間ずうっと見ていました。それで係の方がUS先生の作品が沢山あるTの美術館を紹介してくださったり、T駅の建物事態が重要文化財で、「その寄りかかっている煉瓦の壁も文化財なんですよ。なので寄りかかっているはいけないんですよ。」と教えていただき、ラッキーです。また、10時2分発の快速SSラインに乗ったのですが、ボックス席の窓のガラスが上部20cmくらいの隙間で開かれ、そこから空気が入り、換気バッチリなので安心でした。

変異ウイルスはIからのD株と言われ、これまでの新型Kウイルスの約2倍の感染があるようで、予防注射を2回行った人は9割以上、重症化リスク死亡リスクも低く、1回接種だと、それが3割以上4割未満になるそうです。

S（仮名）：A市より参加しました。N県出身です。母方の父が吃音だったことを覚えています。その影響かわかりませんが、小学生の頃は話し方を注意されたように思いますが、自分では意識しておりませんでした。話し方は高校に入ってから気になり出したように思います。

仕事の関係でO県からG県K市、そして今はT県A市に住んでいます。

H：先月に続いて、例会に参加しました。

U市の会場での参加は久々で、懐かしかったです。車中は空いており、ゆっくり車窓を眺めながら交流会に向かいました。近況報告は、R島関係の原稿の校了で、ストレスが大きくなったこと、また、2週間後に別の原稿提出があり、のんびりできない状況です。

古川：栃木市から来ました、古川元一です。

自宅2階の屋根からの雨どいと1階の外廊下からの雨どいの合流箇所で、雨水が溢れております。下水に流れるところかと天候の良い日にじょうろで少し上から水を入れてみると問題なく流れている。ではやはり合流箇所かと考え1m50cmくらいの脚立で昇って見る事にしましたが、下が砂利で不安定で怖い。昔から時々お願いしている工務店さんに見てもらおうかとも考えましたが、次の日、砂利の部分に板を引いて足場を固定して乗ってみることに。

1階から来る雨どいを外してみるとツバメの巣の残骸が詰まっておりました。取り除いて雨天の日に見てみますと1階からの雨どいからの合流箇所が問題ないのですが、2階から来る雨どいの合流箇所でやはり水が溢れております。再度板を引いて脚立で昇り、外してみるとここでもツバメの巣の残骸があり、取り除きOKです。再び雨天の日に見てみると今度は水が溢れることはなくなりました。

2ヶ月前くらいに種を蒔いた小松菜ですが、午後になると日陰になるところで、あまり成長はしておりませんでした。収穫し食卓に上げております。医療機関で名前を聞かれましたが問題なく話せております。これも言友会活動のお陰かと思えます。新型ウィルスの最新情報では「D」株でしょうか。

T：良い事悪い事がありました。

良い事は近所のT馬の友が、農機具などに詳しく、古物屋さんなどにあるジャンク機械を買ってきて、修理し使えるようにします。私も一緒になって、口を出したり手を出したり、私の不具合な農機具を修理して貰っています。この友人が私に影響されたのか山羊を間もなく飼います。(私は事情がありまだ飼っていません。)

副題の変異型Kウイルスについて知っている情報ですが、新型Kウイルスの変異型の感染が広がり、国内では従来型からE国型(A株)への置き換わりが進み、I型(D株)の感染報告も増えているそうですが栃木県内では6月末時点では、まだそれらの患者は出てないそうです。

#### 4. 感想

S (仮名) : 本日の交流会に参加させて頂きありがとうございました。皆様からたくさんのお話を聞かせて頂いたお陰で参考になりました。本日はありがとうございました。

T : 今日はTからGさん、Hさんと遠路おいでいただきました。

Gさんには以前、子供の教育問題で相談させて頂き、良いアドバイスのお陰で子供たちがKK立大に入ることが出来、感謝しております。Hさんにはまだ行ったことの無いOに行く時は、是非アドバイスをお願いしたいと思います。

吃改研で、毎回指導をお願いしておりますSNさんの「腹式呼吸」ですが、これは私的には肺呼吸の訓練?にもなりKウイルスの防御にも役立ち、腹筋にも良いのかと思っています。私は毎朝血圧を測る時、わずかな時間ですが行っています。吃音に関しては緊張感を和らげ、正しい呼吸に戻してくれると思います。

古川 : 本日の交流会お疲れ様でした。研究会ではSNさんの腹式呼吸、吐いてから吸うことは老廃物を出しているようで気持ちが良いです。Tさんの抑制法の自己紹介は話すペースがつかめて良いです。自分を褒めるスピーチ、一ヶ月間の行動が復習できよいです。

交流会Ⅱの目標の設定は、予定を計画的に考えることで自分の体調管理をしっかり出来良いです。本日もTからGさんとHさんが遠方より参加してくださり、ありがとうございました。

また、お土産を持って来てくださったGさんありがとうございました。休憩時間に美味しく頂いております。

研究会をご指導してくださったTさんとSさんありがとうございました。交流会Ⅱを進行してくださったTさんお疲れ様でした。本日の交流会も皆様に盛り上げて下さった事で充実した時間を過ごせたことに感謝します。

H : 懐かしい会場で、充実した時間を持つことができ、有難うございました。

SN : TKさんもお休みだったので、紅一点となりましたが、遠くTから二人もお出でいただき、またN生まれの若者が初めて参加され、予想より沢山の参加者となり、有難いと思います。初参加の若者も積極的に参加していただき、どの発表もパスなしで、私から見たり聴いたりすると、吃音で困っているようには見えず、お訊きすると、緊張

していて、言い換えも行ってるとし、難発もあるとのことでしたので、次回からも栃木の言友会に参加することをお勧めしたいと思います。

今度はまたFさんやTKさんと共に参加できれば最高です。今日の交流会も最高です。会長である元一さんのお陰様で、清々しい4階の会場となったことも、会が開けたということも感謝いたします。

最後に皆様へのお願いで、腹式呼吸の感想をいただけたら有難いと思います。

# 次回は8月22(日)14時00分より オンラインによる試験運用を実施します

7月交流会は猛暑が予測されますので中止です。

対面交流会は9月26日(日) 会場は小山市立生涯学習センターです。

9月交流会はSBさんが担当です。ご期待ください。

マスクの着用されての交流会ご参加をお願いします。

皆様のご参加お待ちしております。

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**

会費納入 会員：KG 購読会員：KM、ST (敬称略)

8月22日(日)(オンラインによる試験運用)

9月26日(第4日曜日 小山市生涯学習センター)

## 次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：8月22日(日) オンラインによる試験運用

14時00分～16時30分 皆様のご自宅

交流会：「オンラインの試験運用」

担当：H

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>