

栃木言友会会報

交流会報告 No. 222

2021年8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	「Rの滝」(NK市)	T T P 1
巻頭言		S K P 2
近況報告	栃木言友会の皆さん	P 3~7
次回交流会案内		Y A 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

まず、やりたい事をやってみる

S K

しなければいけない事があるにもかかわらず、なかなか手を付けられず、しまいには別にやらなくてもいい事を始めてしまう、という経験は誰しもあると思います。自分も色々その後回しにする癖があり、「〇〇が終わってないから、今日は帰ったらすぐやろう」と思っている、テレビをつけるとつい見入ってしまう、なんてことが多いです。決してその番組が見たいわけではないのに、やるべきことを始めるきっかけが掴めず、ただただ時間が過ぎていく…なんて心が弱いんだろう、と毎回決まって自己嫌悪に陥ります。

そこで、むしろやりたい事からどんどんやってしまったらどうか？と発想を変えてみることにしました。テレビを見てしまうのは面白いからではなく、ただの現実逃避なので、そんなことでいつまでも時間をつぶしているよりは、他にやりたい事をどんどんやってしまったほうが生産的ではないか？確かに現実逃避には変わりはないけれど、やりたい事ができればちょっと満足して「じゃあ、そろそろあれも片付けるか」なんて気持ちになるのではないか？行動を起こすためのハードルが下がれば後回しの癖も解消されるのではないか？

そう都合よくいくかは分かりませんが、まずは行動を起こす事に慣れるように意識的に取り組んでいこうと思います。みなさんはやりたい事をついつい我慢していたりしませんか？

近況報告

7月の交流会は猛暑の為お休みです。7名の方より近況報告を頂きました。ありがとうございました。暑さ対策を十分に行って、この夏を元気に乗り越えてください。

S S

皆様お元気ですか。O市のSです。

1年の中で私の1番苦手な季節、酷暑の夏を乗り切るために、除湿冷房を常時使い、なるべく自宅にいるようにしています。

手作りは編み物や手縫いや料理などです。3ヶ月かかって5歳女児のスカートパンツがやっと出来上がりました。今は3歳女児の赤いスカートや自分用サマーベストを製作中です。料理は昨日15品目の食材で味噌を作ってみました。美味しくできたので大中小の瓶づめにしました。カビ防止に43%アルコール（オールド）で容器の消毒をしました。15品目とはネギ、オリーブ油、胡麻油、昆布、椎茸、人参、胡桃、新生姜、減塩醤油、テンサイ糖、赤味噌、シナモン、米酢、Kの日本酒、ウイスキー（O）です。ミートソースやカレーは奈や人参などをオリーブ油で炒めて、ケチャップやN屋のカリーや酢や減塩醤油や新生姜やシナモンなどで味付けしています。

古川 元一

屋根からの雨どい関係第3弾。2階からの合流位置では問題なく流れている様ですが、地面に入って排水溝までのところで問題が出ているようです。地面より20センチのところで排水溝に繋がっているパイプが出ているが、そこから雨水が溢れております。側溝まで30センチで直角に曲がって地下にパイプが設置している。側溝の蓋を開け、少し長めの草取り用の鎌でパイプの中を突っついてみるが手応えがない。近くに園芸用の細いパイプの先を曲げ、再度突っついてみるツバメの巣の残骸と壊れた洗濯ばさみが複数出てきた。脚立で上部を清掃した時に下に落ちてきたようです。その後の雨天時に雨水の流れを確認したところ、今度こそ問題なく側溝へ流れております。

家を建てた頃、親が石を入れて庭を作り、その周辺に植木を植えて形にしていきました。その植木が大きくなり庭石が見えなくなってきたので、大掛かりな手入れを始めました。植木の半分くらい切って背丈を下げたり、庭石が小さいところでは穴を掘り、植木を抜いた

りしております。

梅雨が終わり気温も上がって来ておりますので、作業時間が5~6時までの15分程度。体力に合わせた時間で短いが、1日15分でも4日行なえば1時間になります。それなりに庭が良くなって来ます。

退職して1年半ほどです。後輩の同僚から時々連絡をもらっていたが、最近はだいぶ少なくなってきております。今まで私に気を遣って頂いた同僚に感謝したいです。徒歩10分の所に地域スーパーがあり、歩いて散歩を兼ねて移動していると事業所が一緒だった先輩たちに声を掛けられます。世間話ですが、現役のころは厳しい表情をした先輩方で、仕事でしか話してこなかった方達も今は穏やかな表情で会話が出来るので嬉しいです。

スーパーでの帰り道では無人の野菜販売店を時々ぞきみます。キュウリ、じゃがいもなど格安に打って買って来てはキュウリ漬け酢の物を作っております。しし唐、種から苗にして、苗を庭に植えて水をまいておりましたら、かなり大きく成長して花も咲いてきましたので収穫が出来そうです。楽しみにしています。

Y A

今年の梅雨は、各地で大きな災害が起き、被害に遭われた方々を思うと胸が痛みます。梅雨明けと同時に厳しい暑さがやってきて、こんなにも明らかに天候が変化するものなのか、不思議に感じています。

皆様、いかがお過ごしでしょうか。

こちらは、梅雨の合間、敷地内の草むしりをしていたところ、カマキリやバッタの子どもたちが飛び出してきて、命の尊さを感じることができました。石をよけると立派なミミズやダンゴムシが出てくるので、三男が「いたー！」と歓声を上げていました。

庭木に蜘蛛が巣を張り、蟻を捕獲する一部始終を息子たちと見ることができ、自然とともに生きる生き物たちから、生きるための術、生きる力、崇高さを感じ、心を動かされています。草むしりをすると敷地はきれいになりますが、生き物たちの大事な隠れ家を奪ってしまうので、申し訳ない気持ちになっているところです。

今年は、あちこちで梅の実が豊作だと耳にする機会があり、Y家の梅の木も今年は豊作で、義父が収穫してくれました。私は梅ジュース用に7キロの梅を貰いました。現在、4つの大瓶が台所の床に仲良く並んでおり、日に日に梅がしおれて氷砂糖が溶けていく様子を眺めながら、出来上がる日を楽しみにしています。梅ジュースは、息子たちも大好

きです。

義母は、梅の甘露煮や梅ジャム、梅のカリカリ漬け、梅ジュースを作り、それでも残った梅は40キロだったそうで、全て梅干し用に漬けたと聞きました。

とても大変で嫌になると言っていた義母ですが、絶対に無駄にしないという信念で作業しており、義母の姿勢を私も引き継ぎたくなくなりました。

昔ながらの手作りの梅干しは酸っぱくてしょっぱくて美味しく、小4の長男の大好物です。梅干しは苦手だと言っていた小1の次男も、近頃は梅干しの美味しさに目覚めたようで、一足先に出来た義母お手製の小梅漬けを気に入り、長男と取り合いをしていました。

料理上手で、新しいメニューにもどんどん挑戦する義母の姿に、いつも感服しています。夫は、これまでで一番激務かも知れませんが、息子たちが、「お父さん、今までで一番家にいないよね。」と心配しています。日曜日も仕事で不在の場合が殆どで、ゆっくり休む時間がないので、倒れてしまわないか、私も心配です。

猫のNちゃんは、お陰様で元気に過ごしています。梅雨の間は、畳んだ洗濯物の入ったかごで寝るのがお気に入りのようでした。おやつが欲しいときは、台所の手拭きに爪を立て、タオルを床に落として見せて、おねだりするようになりました。Nちゃんがテーブルの上で歩いていても私が注意しないので、三男が、「にゃんにゃん、だ一め！」と言っています。微笑ましいです。

家では、仰向けになって休んでいる姿も度々見られるようになり、我が家が安心できる場所になったのだと思うと嬉しくなります。

日常の小さな幸せに、日々感謝しながら過ごしたいと思っています。

皆様も、熱中症に十分気を付けてお過ごしください。

T T

梅雨が開けたと思えば猛暑で、年々暑さが厳しくなっているように思います。梅雨のうちに外の仕事をしようと思いましたが、梅雨の蒸し暑さの為、それほどの事は出来ませんでした。心の準備は出来ていた為か、今は朝の涼しい時間帯に、動き出しています。

ただ雑草の勢いは凄く、刈っても刈ってもすぐ伸びてきます。

HのA町で37度の気温になりました。Hに梅雨は無いはずですが、この土地はシンガーソングライターのMTの出身地でもあり、私の好きな歌手の一人です。以前ならHといえば避暑地的に思われていましたが、異常気象さを感じます。

私のこの夏を乗り切る方法は、十分な睡眠をとる事と、好きな食べ物とアルコールを適度に摂ることです。そして時間を見て、蕎麦の食べ歩きをしています。今の時期は湿度が高い為か、水っぽくなりますが、旧 I 市地域もそうですが、H 地域もリーズナブルでおいしいお店が多いです。職場の同僚などにも声掛けしています。

不規則な勤務形態ですが、言友会で同じような仕事をした先輩のアドバイスを取り入れています。初めの頃はこの勤務に慣れませんでした。時間が解決してくれました。調理の方も少しは進歩しました。

F K

皆さまこんにちは。

梅雨が明けて S も連日 30 度越えの厳しい暑さが続いています。K ワクチン接種が進む中、変異型の感染者も増えてきて感染対策も終わりが見えません。

両親のワクチン接種の予約が取れずにいたところ父はデイサービスで、母はかかりつけ医で接種する事が決まり一安心しました。老夫婦では難しい予約システムではなく地域の方々が早い対応をして下さったおかげで無事接種を済ませる事ができ感謝の気持ちで一杯です。

最近、職場から野菜を頂く事が多くありがたいです。夏野菜カレーや大量のきゅうりはキューちゃん風に佃煮などにしています。夏バテしないで猛暑を乗り切りたいです。

7/23 日、これから東京五輪の開会式が始まります。異例づくめの五輪開幕、さまざまな事を考えさせられました。バレーボールやバスケットボール、競泳や体操など沢山の競技をテレビ観戦できる事が楽しみです。

F T

運動不足なのでたまにスポーツクラブに行っています。ストレッチをした後、筋力トレーニングをして、マシンで歩いたり早歩きをしています。スタッフの指導のもと、大勢でストレッチをします。毎回変わるので飽きず、集中出来ます。お気に入りタオルストレッチです。スポーツタオル使い、仰向けに横になり、両足を天井に向けて伸ばし、足の裏にタオルをかけて太ももの裏を伸ばします。

K 禍のため、黙トレするように言われていて、マシンの使用後は自分で消毒します。走る事は苦手でしたが、少しだけ走れるようになりました。

2 つめは自宅近くのスーパーマーケット内で、名前を呼びかけられました。マスクをして

いたので最初わからずどなたかも聞けずにいたら、あちらから名乗って下さいました。以前一緒に働いたことがある先輩でした。質問されたのでお互いの近況を言い合い、話がはずみました。話の随所で吃音が所々出て、身体が固くなったように思いました。面倒見の良い、楽しい方でしたので再会できたいへん嬉しく感じました。

夜は、開会式を途中から視聴しました。205か国参加とのこと。各国のユニホームが特色があり、鮮やかでした。日本選手団が出てくるまで待ちきれませんでした。選手の人数も多くて盛大だなと思いました。Kで人数制限されたと思うので、なければもっと多かったです。国立競技場の観客席は全然人が居らず寂しさを感じ、Kさえなければ満員だったのに…と思いました。開会式で流れた音楽が良くて、大好きなDクエストの曲が流れ高揚感が凄く、Iの合唱も綺麗でオリンピックにふさわしいと思いました。

K K

暑い夏の間は夕方に子どもを公園に連れて行くことが多く、5時以降になると風が少し涼しくなりほっとします。公園では様々な人との出会いがあります。子どもを通して知り合ったお母さんと子育てについて話をしたりすることも多いです。ある時、吃音のあるお子さんのことで悩んでいるお母さんと出会いました。お子さんは幼稚園に入園してから吃音の症状が顕著になり、そのことで悩んでいるご様子でした。吃音を診てくれる病院を探していましたが、Kで外来を中止しているとか、予約が殺到していて受診するまで数ヶ月かかるなど、悶々としておられました。

どのように子どもと接したら良いか悩んでいる姿を見て、私が学生時代に言友会の活動で知り合うことができたS Yさんの著書をお貸ししました。3歳でどもり始めたN君の5年間の記録が書かれており、お母さんの心情やG T士とのやりとりが詳細に書かれている貴重な本です。吃音に関する情報と対応も分かりやすく書かれています。

しばらくして、そのお母さんだけでなく、ご家族の方、お子さんの友達のお母さんまで、本を読んでくださったそうです。本を通してご家族でお子さんへの対応について考えることができ、またお友達のお母さんは吃音についての理解を深めることができたそうです。吃音をもつお子さんにとって、吃音があったとしても周囲の人の理解と適切な対応があればより過ごしやすい環境になっていくのではないかと思います。

