

栃木言友会会報

交流会報告 No. 224

2021年10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	「TJ井」(K県O市)	K M P 1
巻頭言		G H P 2
近況報告	栃木言友会の皆さん	P 3~6
次回交流会案内		S S 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

死ぬ瞬間の5つの後悔

G H

〇の緩和ケア一のBUは終末期の多くの患者を看取ってきた。死が近くなった患者が人生を振り返り最も後悔することを書いた彼女のブログは世界的に有名になり本になりました。興味深い内容なのでご紹介します。

1 自分自身を忠実に生きればよかった

→ 親や家族や恋人や会社の上司に望まれる生き方ではなく、自分らしく生きていけばよかった。周囲の人に必要以上に合わせてしまった。

2 あんなに一生懸命働かなければよかった。

→ 仕事だけでなく、もっと自分の好きなことを思い切りやればよかった。

3 もっと自分の気持ちを表現する勇気を持てばよかった。

→ 世間とうまくやっていくため自分を殺して生きてきた。

4 友人関係をもっと大事に続けておけば良かった。

→ 人生の最後の瞬間には、家族ではなく友人の本当の有難さに気づくそうである。

5 もっと自分を幸せにしてあげれば良かった。

→ 変化を恐れチャレンジすることを避けてしまい、無難な生き方をしてしまった。

この5つの後悔を読んで皆さんはどのように思われますか。もっとこうしておけばよかった。やらなかったことの後悔が多い。不思議にやって失敗した後悔はありません。失敗して大きな痛手を被っても、自ら考え行動した結果は、成否にかかわらず満足感があるようである。人生迷ったら結果を気にしないで心の赴くままに行動、チャレンジすることが大事なことでないかと思われます。

私は個人的には、4番の後悔を深く興味を持ちました。死ぬ瞬間に脳裏に浮かぶ人は、妻、子供、家族ではなく友人だという。何となく理解できる。自分の肉体をつくったのは両親だが、自分の人格をつくったのは、勉強や仕事やプライベートな生活を通じて得た友の存在が大きい。私が死ぬとき、果たして誰の顔が脳裏に浮かぶのか楽しみである。私は交友関係が広く友人も多いので迷うが、やはり私の人生に最も影響を与えた吃音、吃音克服を通じての友、吃音から逃げず真正面から立ち向かい社会のために頑張っている友の顔が浮かぶのではないかと思う。そうなると、元ちゃんの顔かな！

以上

近況報告

9月の交流会はK事態宣言が延長されたため、会場の小山市立生涯学習センターより連絡があり中止となりました。ワクチン接種が進んで、新規感染者は減っていますが、次の波がくるとも言われているので、引き続き感染予防しながら過ごしていきましょう。

K M

K在住のKです。

最近、葡萄ブームがやってきました。ここ2カ月くらい週1くらいで葡萄を食べています。シャインマスカット、巨峰、藤稔、ピオーネ、デラウェア、K路などを食べました。一番おいしいのは巨峰です。巨峰は子供の頃からありましたが、ほとんど口にすることの出来なかった葡萄です。たまに食べると本当においしいです。デラウェアは子供の頃よく食べていた葡萄で懐かしく感じながら食べています。庶民の葡萄という感じでおいしいです。最近人気のあるシャインマスカットはおいしいのですが、皮ごと食べるのが少し抵抗ありあまり好きになれません。皮をむこうにもうまくむくことが出来ません。

9月初旬、Yまで葡萄狩りにも行ってきました。Kインターからすぐの場所でKからでしたら2時間かからずに行けました。インター下りてからは葡萄狩りの場所ばかりでした。さすがYだなと感じました。

KのスーパーでSマスカット一房もしない金額で1時間食べ放題だったのでかなり安い金額でした。貧乏性のせいか食べないともったいないと思ってしまいかなりの量を食べました。そのせいか翌日腹を壊し大変なことになってしまいました。年をわきまえて食べないといけないと感じました。

Y A

部屋の模様替え

例年より涼しい9月のように感じられましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。我が家は、大掛かりな片付けをしました。ずっと気になってはいましたが、まあ生活できているし、三男もまだまだ小さいし、私もなかなか手が空かないし、急がなくてもいいか…と手を付けずにいました。そうこうしているうちに長男と次男が大きくなり、寝相も悪いため、一緒に寝ていても身体がぶつかって喧嘩する機会も増えたことから、意を決して大掃除と部屋の模様替えを始めました。

収納量の少ない棚は、外のスーパーハウスに移動し、家には丈夫な棚を新たに購入しました。スーパーハウスは物置として活用しており、棚が欲しかったので、家から移動した棚の数々が活躍しています。

我が家はずっと布団を敷いて寝ていましたが、今回を機に、夫、長男、次男はロフトベッドを購入し、ベッド下の空間も活用できるようにしました。ロフトベッドは秘密基地のようで、息子たちが大喜びしています。

初めてロフトベッドで寝る日は、ベッドから落ちないかな…と緊張していましたが、よく眠れたようで、その後も快眠できているそうなのでほっとしています。息子たちの様子から、自分だけの場所があることの良さを実感しています。

2歳4か月の三男は、怖いと言ってロフトベッドの梯子が上れませんでした。いつの間にかさっさと上るようになり、兄たちと遊んでいて楽しそうです。猫のNちゃんも、ロフトベッドが気に入ったらしく、長男の所で寝たり、次男の所で寝たりしているようです。

相変わらず休む時間の少ない夫が、時間を工面して一緒に片付けてくれたり、家具を選んでくれたり、重たかったり大きかったりする物の移動をたくさんしてくれたりしたので、とても助かりました。今は一段落してやる気が起きないのですが、まだ片付いていない押し入れがあるので、少しずつ整理したいと思います。

これから季節は少しずつ冬に近づいていきますので、皆様体調を崩されないよう、お気をつけてお過ごしください。

T T

酷暑の夏も彼岸を過ぎると、朝夕はめっきり涼しくなりました。しかしコロナウイルスは変異し進化？を続けています。私は町でF社製のワクチンを2回接種しましたが、2回とも副反応はそれほどありませんでした。妻の方は職場で接種したM社のは、相性なのか結構辛そうでした。

近所の小学時代の同級生2人と結構交流するようになりました。1人は建築業、1人は農業をしています。当然ですがその道のプロなので解らないことは教えてくれます。建築では鉄製の単管パイプで小屋を作って、トラクターや軽トラを入れる予定ですが、年のせいか頭と体力的に思うように進まないですが、それでも楽しみながらやっています。

桃の木を育てて2年目が過ぎ、本やフェイスブックで情報を得て1年間それなりにやってきたお陰で、木も大きくなりました。ただいろいろな情報を知ると、難しさも出てきて試行錯誤中です。

職場では電話をかける機会が多いですが、早口の人は苦手です。その中の一人の人は徐々に何とかなってきました。接する機会が多くなり、相応に報連相をしていましたら、苦にならなくなりました。

仕事は正確にしていますが、人間関係等では楽しく考え、ある程度気楽に接するようにしています。

古川 元一

栃木県栃木市の古川元一です。9月13日(月)、T県M町までの所用があり、行って来ました。朝8時に自宅を出て、TN線 新大平下駅からT駅でR線に乗り換え、O駅からはM線でS駅に向かいます。S駅からはM鉄道に乗ります。一両の単線のディーゼル車両ですが景色が良く見え、ゆっくり走っておりますので私は好きです。

乗客は私を入れて3名ほど。平日とあって少ないのだと思います。M駅から旅番組のスタッフと見られるグループが乗ってきました。女優さんらしき人が2名後部座席に座り、カメラに向かってなにやら話しております。

車内の騒音で内容は聞き取れませんが、私は少し関心を持って見てしまいました。マイクが意外に後方にあり大丈夫かなと思います。内臓マイクが設定されているのかもしれませんが。バッテリーかなと思われる機材や行程表みたいな資料などを持たれた方など10名くらいのスタッフの皆さんです。

M駅でスタッフの皆さんも降り、女優さんが駅天井を見て話をしている。私を含め数名の方が後ろで見えておりましたら、係りの方が先に行って下さいと手招きをしてくださったので、撮影現場の脇を通り抜け改札を出ております。もしかしたら後ろ姿が撮影されているかもしれません。いつ放送されるかわかりませんがテレビ番組で気がいたら見てみたいです。

9月交流会はK事態宣言の延長で中止になってしまいましたが、Sさんが考えてくださった副題の「お薦めの旅行先は？厳選一箇所！」を思い出してみました。一箇所に絞るのは難しいので、三箇所を書いてみます。栃木県から北になりますが、M県のMは交通の便も良く、景色も素晴らしくとても良いです。お土産店でSかまぼこを少量でも販売しており、とても美味しいです。南ではS県の西Iになりますが、T温泉は若い頃、バイクのツーリング仲間と公共の宿に何度か行った事があります。途中の山道はバイクのコースに良く、所々に駐車スペースがありそこから見える太平洋は凄いです。

公共の宿から見えるF山も綺麗に見えます。宿の丸いお風呂も気に入っております。今は休館していると思います。S県でもう一箇所。H湖が一望できるK寺にある公共の宿から見えるH湖とT高速道路のわたっているところも素晴らしい景色です。この宿は今でも営業していると思います。

交流会Ⅱの内容を考えてくださった「だれでもインタビュー」では、皆様に秋を感じる時はと、日曜の朝の過ごし方を聞かせて頂きたいです。私は朝晩の冷え込みで秋を感じております。日曜日の朝は何時も通り4時30分には起きていて、洗濯をしながら新聞を見てメールを確認にした後、朝食を取ります。日曜日の朝は地域スーパーで特売が多く販売しておりますので朝9時少し前には徒歩で買物に出かけます。

S S

皆様こんにちは。お元気ですか。やっとAフラワーパークに来られました。半年ぶりに実行することができました。K明け(K事態宣言解除)の台風の次の日にです。バスと電車と乗り継いで、Aフラワーパーク駅に降りました。10時からの開園に余裕を持って間に合うように行きました。その駅からフラワーパークまでは歩いて五分もあれば到着します。念願だった年間パスポートも買えました。10月一杯までが年間パスポートを買うことができます。電飾の夜の部も大藤の盛りの時も使えます。新規入会では、顔写真も撮影するので、入場券だけ買うよりも時間がかかります。でも、先客が並んでいなかったの、20分ほどで終わりました。

感動の最後の極めつけは、薔薇の花のかたちに盛り付けたカシスアイスクリームでした。今までの私の人生の中で、一番感動のアイスクリームです。

F

長かったK事態宣言が終わりました。でも県南の4市(T市、A市、S市、O市)は、県版のM防止等重点措置が出る事になりました。10月に入ったらスポーツクラブを再開しようと思いましたが、回数は控え目にしようと思っています。

飼い猫(10歳)について。ご飯の台を高くしました。今まで床に直接、餌の皿を置いていましたが、高くした方が良いのではと気づきました。今まで飼い猫は頭を下げてたべていたのに、なぜもっと早く気付かなかったのかと思いました。胃が頭よりも高いとよくないのだそうです。そこで100均で台になりそうな箱を見つけ、餌の皿を高くすると、食事をしている姿が楽に見えました。でももっと高い方が良いかと思い、前は台が5.5センチだったので、さらに3センチ高い台に変えました。すると飼い猫は足を曲げずに食べていると夫が話したので安堵しました。新たに蹴りぐるみという海老の形のおもちゃ(ぬいぐるみ)を渡したら、すぐに遊んでじゃれたり噛みついたりして遊び、かなり反応がよかったです。

次回交流会は10月24(日) 14時00分より交流会を開催します 会場は小山市立生涯学習センター 和室です

10月交流会はSさんがご担当です。ご期待ください。

「有難う」の言葉を伝えよう。を行います。

有難うございます。有難うございました。[書いて伝える][音声で伝える]
[動作で伝える][目で伝える]

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：H、T、YH

購読会員：YA (敬称略)

11月28日(第4日曜日 小山市立生涯学習センター) 12月交流会は年末の為に中止
令和4年1月はオンライン近況報告会を実施できるか検討する
対面交流会は令和4年2月19日(土) とちぎ福祉プラザにて開催予定

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：10月24日(日) 小山市立生涯学習センター 和室

14時00分～16時30分 栃木言友会交流会

〒323-0023 小山市中央町3-7-1 ロブレ6F TEL0285-22-9111

入口の案内は「吃音に関する研修会」になっています

交流会内容：近況報告 「東京2020・オリンピック・パラリンピックについて思う事」

(興味の持てたこと・出会い・自分の生活に関連して・学んだこと・
感動したこと・生で見たい競技・自分でもやってみよう)

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」 担当：T

交流会Ⅱ：『「有難う」の言葉を伝えよう』 担当：S

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>