

栃木言友会会報

交流会報告 No. 227

2022年1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山K神社」(N町)	T T P 1
巻頭言		Y A 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		K 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

思い立ったが吉日

Y A

我が家は竣工して9年半が経ちます。

そんな我が家の部屋の壁紙に異変が起き始めたのは、数年前からでした。

壁に身体や物がちょっと擦れるだけで、壁紙の白い粉が付くのです。

何か変だと感じつつも、ボロボロの壁紙生活が当たり前になると、何とかしたい気持ちより、まめに掃除をして過ごす他ないか…と諦めの気持ちの方が勝るようになりました。何より、壁紙が不良品だなんて信じられませんでした。

昨年の秋頃、益々ボロボロで汚らしくなった壁紙を眺め、今さら調べても無駄か…と思いつつネットで検索したところ、不良品の可能性が高く5年以上前から問題になっていたことが判り、驚きました。

急いで製造元に連絡し、調査をしてもらったところ不良品で貼り替え対象であり、保証期間内(竣工から10年間)に工事を終えなければ全額自費とのことだったので、なるべく早く工事をとお願いし、12月下旬から貼り替え工事が始まりました。

貼り替え工事に来てくださった内装屋の職人さんはとても親切で良い方々でした。仕事ぶりも確実で丁寧、工事期間も6日間の予定を4日間に短縮していただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

小4の息子が内装屋さんの仕事ぶりに感激し、お礼のお手紙を書いていました。あの日の晩、「壁紙 不良品」と調べてみて本当に良かったです。

我が家のこんな出来事から、2022年は“思い立ったが吉日”を信条のひとつにして、生活してみたいです。

やっておいて良かったと思えることを、ひとつずつ積み重ねていきたいと思いません。

近況報告

あけましておめでとうございます。

令和4年も皆様にとって素晴らしい年でありますように。12月交流会は年末の為、毎年中止とさせて頂いている為、近況報告を掲載させて頂きました。作成して頂き、ありがとうございました。新型コロナウイルスの6波で気が張っている毎日ですが、マスク、手洗い、密を避けるなどしてお過ごしください。インフルエンザにも注意してください。

T T

2021年を振り返って

私にとって節目の出来事が2つありました。

1つは、次男がTの公立大学に合格した事。この子は小さい頃に連発の吃音がありました。しかし小学生時代は、放送部員をしたり、運動会の応援団長をしたり、ゲームから興味を持ち、PC部の部長をし、顧問の先生より詳しくかったり。

中学時代は生徒会の議長をしました。高校時代は頭が同じレベル同士だったせいか特記事項はありませんが、中学から続けていた卓球の副部長をしました。塾には通わずオンラインの授業が塾代わりでした。その子供が志望校に合格してくれました。

長男の受験の時は、親の対応がうまくいかず失敗しましたが、失敗にめげず頑張ってくれたので某国立大学に合格してくれました。今はコロナ禍のため主に自宅でオンライン授業をしながら、塾の講師のバイトをしています。塾では浪人時代にしっかり勉強したお陰で信頼が厚いそうです。子供たちが一つのハードルを越えてくれました。

あと一つは、私自身、幅4M × 長さ12Mのカーポートを単管(鉄)パイプで作った事。趣味と実益を兼ねて作りました。今まで負の遺産的な農地と思っていましたが、何とかプラスに転じたいと思い、その一歩にトラクターなどの農機具類を入れる器が出来ました。失敗もしましたが勉強になりました。

2021年に掲げた1文字は **実** でしたので、クリアできたのかと思います。2022年は 計画、実行、総括のルーティンをしていければと思います。

1文字は **楽** です。今年もよろしくお願いします。

F K

皆さま、こんにちは。ご無沙汰しております、SのFです。

12月に2年振りに友人達と会い、良い思い出が出来ました。昨年は、コロナ禍が落ち着いたら会おうねと話したままあっという間に一年が過ぎ、今年こそはと連絡を取り合いやっと実

現しました。

友人がT、T、Sの皆の家から移動手段や時間を考慮して、SのKレイクタウンに決めてくれました。レイクタウンは日本最大級の大きなショッピングモールです。

「かぜ」「もり」の名前の建物が長い通路でつながっています。隣にはアウトレット、外周には大きな池や公園があり素敵な景観で人気の場所です。館内はとにかく広く、待ち合わせのコーヒーショップを探し迷ってGoogleマップに道案内をしてもらいやっと辿り着き、友人の顔が見えた時はホッとしました。

高校時代からの友人とは、学校に内緒で4人で夏休みにプールの売店のアルバイトをしました。私は売店に立つより奥で焼きそばやフランクフルトを焼く係の方が楽しかったです。汗だくで調理したり、売り子をした時は夕方には声が枯れるほどでした。皆で頑張った時の事を今でも笑い語り合っています。学校生活で辛いと思う事があってもなんとかやってこれたので友人に感謝しています。年々、話題は親の介護や成長した子供の話など変わっていきます。歳に負けずに頑張っていこうねと笑い励まし合って元気をもらった1日でした。

今年は娘が病気になり、入退院を繰り返し家族にとって試練の年になりました。今は治療を終えて元気に日常生活を過ごしています。健康のありがたみと大切さを感じております。新型KウィルスのO株の感染拡大の心配もあるので気をつけて生活していこうと思います。

皆さま、寒さ厳しくなってきますのでお身体ご自愛ください。
今年も大変お世話になりありがとうございました。

S K

寒さが厳しい時期ですね。再びKウィルスの感染が広がってきていますし、皆様どうかご自愛ください。

まだKが落ち着いていた12月の始めに、大好きな（今風に言えば「推し」の）バンドのライブがNで開催されることになり、帰省もかねてNへ行くことにしました。車で行こうか電車にしようか迷いましたが、ちょうど寒気が緩んだタイミングで、気象情報をチェックした限り積雪の様子もなさそうだったので、車で行くことにしました。YからSを抜けてATへ、そこからAWに向かい、B道でNへ行く経路です。Sの山道は陰しいですが、そこを抜ければなだらかな盆地が続き、走りやすいルートです。ただ、冬に通った事はなく、どこまで雪の影響があるのか分かりません。

ライブ前日の昼間に出発、Sの温泉街を過ぎても積雪はなく順調に進みます。しかしFとの県境が近づくとつれて道路わきに残雪が。さらにF県に入ると、車道にこそ雪はないもの

の、歩道や家の軒下には雪が溶けずに残っています。「ここはノーマルタイヤで冬に通れるルートではない、まずい…」、自分の見通しの甘さを痛感しました。幸いにもこの日は気温が高く、雪道を走ることなく夜にはNまでたどり着くことができました。

しかし、問題は帰りです。もし明日雪が降れば、ノーマルタイヤのこの車では栃木に帰れなくなるのです。いや、冬用タイヤでも雪の山道なんて通りたくありません。Nに着いてすぐに気象情報をチェック、なんと明日の夕方から寒気が南下して山沿いは雪の予報…。残念ながら私が取れる道はただ一つ、そう、明日のライブには行かず、雪が降る前に栃木に戻ることです。

結局、実家には1泊しただけで翌日の昼には栃木へ向けて出発、雪が降る前に無事に帰ってくることができました。前売りで買ったチケット代は無駄になりましたが、冬の峠越えの怖さを身をもって知ることができました。

S S

皆様こんにちは。〇市のSです。あっという間に2021年令和3年も終わってしまいます。それで今年1年をふり返ってみますと、自分の目標『行』（ぎょう）はどうだったか、できたことなどをお伝えしたいと思います。

今年1年でできたことは、省エネ生活です。最終的には夫にも協力いただけてできたことです。消費電力を少なくするために、リビングのペンダントの電燈2球とシャンデリア5球をLEDライトに変えたことと、安い時間帯（全体として使用料が少ないため、電力が余りがちな時間帯…朝7時まで）に、充電や電子レンジやオーブンや電気炊飯器を終し、洗濯機の水を回す機能の故障を幸いに、手洗いをし、洗濯機はすすぎの水ためと、脱水のみにしたため、また高い時間帯（10時から夕5時）には極力電気を使わないようにしたため、12月も昨年に比べて20%減の消費電力でしたという結果表が送られてきました。また接水も進みました。

12月9日には、新しいトイレに交換していただけるお手配が付き、今までの四分の一の水ですむ構造のウォッシュレットトイレなので、接水を自動的にできるようになりました。台所で使う水は、洗い物はバケツに水を入れ、その中で洗った後すすぎだけを流水にし、その水もバケツに貯めるといふこともしています。その結果、水道上下水代は昨年より少なくなりました。この電気と水の節約はNK様が行った（おこなった）「分度」を考えた生活（財政再建生活の一つで、収入が少しく変わらぬ場合も煮炊きや風呂に使う薪を工夫次第で3本使っていたのを2本に減らし、余った1本を借金返済や蓄財に回す）を参考にしました。

電気の使用量を減じるのも、水の使用量を減じるのも、地球温暖化防止に協力することにもなるし、「不殺生」(ふせっしょう)にもなると思うので、これからも励みたいと思っています。

また、電力消費もお金も少なくすむガラケー3Gを、ポッチャンにってしまったお蔭様で、2～3月の込み合うギリギリの前に、12月というタイミングで交換することができました。かけ放題の方はAのガラホに無料で交換しました。

歩数計の機能が優れていて、T道五十三次のどこの宿場までいけたかを歩数と距離でわかるようになっていて、O宿までのKの絵が画面上に現れます。Hまではあと15.4kmです。もう一つのガラケー3G(ジー)はDショップOハーヴェストで、日本製Fのスマホ4G(ジー)に1円で購入し、他社から3G(ジー)乗り換えという特典で、月々のスマホ代も2千円台の安さに押さえることができました。価格がそれ以上上がらない1G(ギガ)設定にしました。auでは同じGの文字でもG(ジー)とG(ギガ)の違いを学ぶことができ、Dではスマホ教室に通うことができ感謝です。

古川 元一

栃木県栃木市の古川元一です。洗濯機で浴槽から吸い上げる機能があり、毎回使用しているのだが最近吸い上げる水量が少ないのか、洗濯が終わっても以前ならかなり残り水は減少しているのだが多く余っている。ホースに穴が開いているのかと思い見てみるが、問題なさそう。生協のカタログに洗濯機用のホースの記載があり気になっていたところ、吸い込みが悪いという事は何か詰まっているのかと思い、ホース先端の網部を分解してみました。フィルターが2枚セットしております。見た目では問題なさそうだが、外して洗浄してみると幾らかの汚れのようなものが出てきました。セットして洗濯機を稼働させてホースを手で触てみるとなにやら吸い込んでおるようです。洗濯が終了して浴槽を見て見ると残り湯も減っており問題解決です。これからは定期的にフィルターを洗浄します。

寒くなってきました。手足の指先が赤くなり始め凍傷の前兆です。足湯などを今年も時間を見つけ実施しておりますが、何と今年は耳にも凍傷の予兆が見られております。

では、耳用の防寒具ウォーマーを探し始め、いくつか購入しております。商業施設で購入したものはファッション性はとても良いのですが、締め付けが強い様で少し痛い、100円ショップで買ったものはデザインは今一だが、耳に優しくフィットしてよい感じです。耳までかかる防寒用のニット帽子も購入し、その時の状況により使用しております。

11月頃からウィルスの猛威が弱まってきましたので、昨年退職した元同僚から懇親会を実

施したいとの提案があり、私が二人に連絡を取り、日時と会場を決めております。元同僚に携帯電話から発信する時は私の名前が表示されますから何ら問題がないのですが、居酒屋の個室を予約する時は名前を言わなければなりません。この時も予期不安はありますが、相手の方が電話に出ると不思議に名前が言えております。これもH先生のカウンセリング教室の学習と言友会活動のお陰だと確信しております。ともあれ電話が出来会場も予約が出来、元同僚と久しぶりの懇親会が出来た事はとても楽しい時間になり嬉しかったです。

今回は来春、暖かくなってから開催することを決め解散です。12月に入り、自宅の大掃除はほぼ終わりに近づいております。

小屋の屋根下の木製板部分の少し塗料がはがれ、見た目が悪くなってきております。以前より気になっていたのですが、ペンキを塗るには近くにある植木の枝を切らないと脚立が立てられません。足場や塗装用具を準備して実施し体力の件もあるので1時間以内で出来るよう手順いくつか想定し効率よく進む工程で枝切と塗装を実施し1時間を少し超えてまいりましたが何と塗装も出来良かったです。今年の年末も安心して過ごせると事なり何よりです。

F T

9月からSNSを始めました。ニュース記事(エンタメ、社会、地域、コラム、スポーツ、ライフスタイル、海外)が読めて、動物の写真、レシピなど世界が広がりました。記事を読んで感想を書きますが、いいねを押してもらえたり、色々な人の考えに触れられます。もっと早くから知っていたら良かったと思いました。プロフィールも作りました。栃木をPRしたり、好きなMTの言葉を紹介しました。でも視力が相当落ちているので、やりすぎないようにしたいです。皆様も目を大事にして過ごしてください。

12月に、歌手のKSさんが亡くなられ、ショックを受けています。デビュー曲の「e s」を聴いたり、Aと雪の女王の歌声が最高だったので、まだ受けいられずにいます。ご冥福をお祈りし、ずっと忘れずに居たいと思います。

次回対面交流会は2月19(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

近況報告を作成出来る方はメール・郵送で1月31日までに事務局までお送り頂ければと思います。

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：K、N (敬称略)

KM様からご寄付1,000円を頂いております。ありがとうございました。

3月27日(第4土曜日) とちぎ福祉プラザ 403会議室)

4月25日(第4日曜日) とちぎ福祉プラザ 201会議室)

次回オンライン交流会のお知らせ

日時・開催場所：1月23日 (土) オンラインによる近況報告会

14時00分～15時30分 皆様のご自宅

15時30分～ オンラインの飲み会 (入退場自由)

交流会内容：近況報告 副題：「今年の抱負」

交流会Ⅰ：「ゲームの理論(Sのジレンマ)」他、ゲーム 担当：H

交流会Ⅱ：「オンライン飲み会」(入退場自由) 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