



# 千葉話し方友の会 会報

第43号  
令和4年7月7日

発行 千葉話し方友の会  
責任者 天野和子

## 新緑パーティー

日時 五月二十九日(日) 快晴  
場所 森さんのお庭  
参加者 二十二名  
幹事 天野・秋元・植草・森  
幹事補助 重宗・清水・登坂



コロナの影響で三年ぶりに新緑パーティーが開催されました。「緑の木陰で同窓会」という名のもと、OB・話し方講座より多数参加されました。



全員で協力して準備。四つのテーブルに分かれて「乾杯」豪華海鮮バーベキュー。飲んで食べて近況報告や思い出話に花が咲きました。

参加者から「森さんのお庭に来ると心が開放的になる。スーッとする。」「軽井沢の避暑地に感じる」と語っていました。

お腹も心も大満足でした。森さんご夫妻色々ご準備ありがとうございました。

(清水孝行)

## コラム 紫陽花の思い出

斉藤弘子

六月になると、紫陽花が花屋の店先に並び道行く人の目を和ませてくれます。

思い出すのは、十年前娘から母の日のプレゼントに私の好きな薄ピンクの紫陽花の鉢植えをもらいました。「バアバアは、孫の面倒をよく見てくれるから感謝を込めて」という事で、もらったときはとても嬉しかったのです。

当初は、花が六個咲いていて株も小さかったのですが、成長を見ながら夫が大きい鉢に移してくれました。大切に育てているうちに今では、株も広がり淡いピンク色の花が三十個ぐらい咲き、「きれいに咲いているね」と声掛けしながら水やりをしています。

植物に言葉がけると花がきれいに咲いたり、葉が元気になったりして、まるで子育てと同じで、手をかけるとそれなりに答えてくれるのを感じます。

娘と二年前に、子育ての事で意見が合わず娘のほうから離れていった時期もありました。あまり考えないで、様子を見るようにしたら徐々に娘の気持ちに戻ってきました。これからも、娘家族の幸せを願いバラ色の人生を歩んでいきたいと思っております。

## 令和4年度千葉話し方友の会活動計画

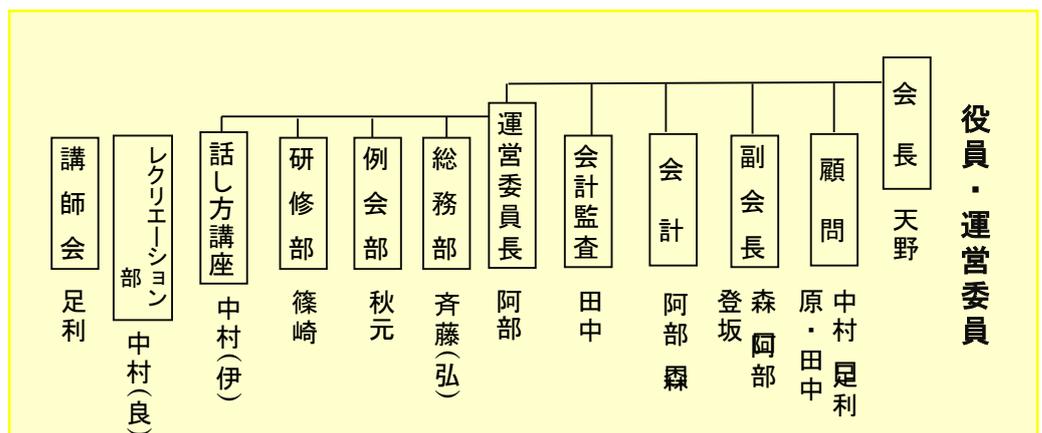
例会会場は、千葉市中央コミュニティセンターの5階または6階講習室。 ☆はリーダー

開催日	研修内容	司会担当	テ マ (内 容)
4月	7 木	実習 重宗	〔スピーチ〕 テーマ「長引くコロナの付き合い方」 コメント 足利・斉藤各先生
	16 土	会議 阿部	運営委員会 出席者：運営委員会構成員 13時～17時
	21 木	実習 見尾田	〔スピーチ〕 テーマ「自由題」(2分間スピーチ) コメント 無し
	総会	西村	令和4年度総会
5月	12 木	実習 富澤	〔スピーチ〕 テーマ「気になるニュース」 コメント中村・天野各先生
	19 木	実習 篠崎	〔スピーチ〕 テーマ「リレースピーチ」 総評 渡辺 先生
	29 日	新緑パーティー	幹事 ☆天野、森、見尾田、若月、秋元
6月	2 木	実習 秋元	〔スピーチ〕 テーマ「忘れられない出来事」 コメント 会員による
	16 木	講演会 中村(良)	講師 富澤充以先生 千葉話し方友の会会員 テーマ 『傾聴と傾聴ボランティア』
	23 木	会議 阿部	運営委員会 出席者：運営委員 17時～20時
7月	7 木	実習 高橋	〔スピーチ〕 テーマ「即題」 総評 天野先生
	21 木	講演会 渡辺	講師 飯田綾子先生 千葉話し方友の会元会員 テーマ 『限りなく前向きに挑戦しよう』
8月	4 木	実習 和田	〔スピーチ〕 7分話又は3分スピーチ テーマ「自由題」 総評 田中先生
9月	1 木	実習 金子	〔スピーチ対話〕 テーマ「ささやかなげいたく」「夏休み」 ※スピーチ+会員との対話
	10 土	お月見	幹事 ☆中村(良)、重宗、田中
	15 木	実習 西村	〔ディベート〕 ※進め方は例会担当より説明 総評 足利先生
	2～3 日・月	一泊研修旅行	幹事 ☆和田、高橋、山下、吉田、重宗、天野
10月	6 木	実習 常世田	〔スピーチ〕 テーマ「思い出の旅」 コメント 田中・斉藤各先生
	20 木	実習 植草	〔スピーチ〕 テーマ「私の好きな曲」 コメント 中村・渡辺各先生
	27 木	会議 阿部	運営委員会 出席者：運営委員 17時～20時
11月	10 木	実習 齋藤(賢)	〔スピーチ〕 テーマ「今の楽しみ」 コメント 足利・斉藤各先生
	20 日	ビデオ研修	幹事 ☆登坂、見尾田、和田、植草、清水 会場：千葉文化センター
12月	1 木	実習 山下	〔スピーチ〕 テーマ「今年の一文字」 コメント 中村・渡辺各先生
	4 日	紅葉狩り	幹事 ☆齋藤(賢)、高橋、阿部、渡辺
	15 木	忘年会	幹事 ☆常世田、登坂、重宗、山下 18時～20時
1月	5 木	実習 齊藤(弘)	〔スピーチ〕 テーマ「今年の抱負」 コメント 田中・天野各先生
	19 木	G討議 秋元	議題 『令和5年度友の会の運営について』
	28 土	会議 阿部	運営委員会 『令和5年度運営について』 出席者：運営委員 13時～17時
2月	2 木	実習 和田	〔グループ会話〕 総評 中村先生
	16 木	実習 登坂	〔スピーチ〕 「新聞から拾った語彙でスピーチをする」 総評 斉藤先生
3月	2 木	実習 清水	〔スピーチ〕 テーマ「断捨離」 コメント 足利・渡辺各先生
	16 木	45分話 森	会員による45分話(2名) コメント 会員の感想
	19 日	55周年行事	<幹事> ☆齊藤(弘)、常世田、重宗、西村、篠崎、齋藤(賢)、正副会長
4月	2 日	お花見	幹事 ☆植草、齊藤(弘)、西村、富澤、見尾田、清水

①例会のスピーチは与えられたテーマ以外に「自由題」も可。



アンスリウム



# 「私の○○」

## 私の母

重宗 光子

明治生まれの母が満九十三歳で他界して、早二十年になりました。私は母が大好きでした。

母は料理が得意で、掃除が好きで、働き者で、しかも前向きな明るい性格でした。母が父や周りの人と喧嘩したところも、グチをこぼしたところも、私は一度も見ることがありません。怒った怖い母を私は知りません。

母は裕福な商家のお嬢さんとして生まれ育ち、結婚して、八人の子どもを育て、実家の商売を継ぎ、父に尽くしました。数々の苦難にも負けず、例えば連帯保証人倒れで家が倒産した時も、動ぜず、グチひとつこぼさず、き然としていた母を覚えています。どれだけ大変だったことでしょう。

母のような人になりたい、母を見習いたいと思いつつも、私は未だに母の足もとにも及びません。

母が生きている頃は、いつまでも母の子どもであり、私は甘えてばかりでした。今なら母にしてあげられる事がたくさんあるのに、親孝行出来るのにと後悔するば

かりです。母のありがたさを痛感しています。

お母さん、ごめんさい。そしてありがとうございます。

## 私の好物

篠崎 秀治

のれんをくぐって、蕎麦屋さんに入ります。注文は「もりそば」か「せいろそば」で三、四本を口に入れ、香りを楽しみ、つゆに薬味を入れて食べます。

私は年を重ね蕎麦が好物になり、蕎麦好きが高じてそば打ちを習い始め、昨年審査会で初段に認定されました。

手打ち蕎麦は、蕎麦粉と小麦粉に水を加えて混ぜて伸ばし、包丁で切るというシンプルな作業ですが、水加減や湿度で出来栄が微妙に変化します。

蕎麦の実は、世界中で食べられており、血管に良いルチンが多く、蕎麦湯はミネラル、ビタミンを含み、高齢者には健康に良い食物です。日本では江戸時代から蕎麦は麺状です。日本独自の食文化で、これからも蕎麦打ちを楽しみ、食べ練習を積み、友人、外国人、施設の方々に食べていただき、脳と体に刺激を与え老化防止に役立てていきたいと思っています。

## 私の朝の楽しみ

見尾田 和子

私は毎朝起きると楽しみにしている事がありません。それは家族（主人と猫一匹）が起きてくるまでのほんの少しの時間です。

朝起きるとまだ周りは早朝の静けさがあり何とも穏やかな空間で誰にも邪魔されないひとときです。そのひとときはテレビをつけ、コーヒを飲みながらラジオを聞くのを楽しみにしています。

まだ頭はボーとしています、その内だんだん目が覚めてきて今日の出かける予定とか、またはお隣からフキを沢山もらったので今日はそれでふきご飯を作るとか、いつもは油揚げで煮ているので今日は冷凍している山椒の実で煮てみようとか色々一日の段取りなどを考えたりしています。また、ラジオはパソコンで聞いているので、エリアフリーで関西のラジオ番組を聞くのも楽しみの一つです。

そうしていると猫が起き出してきて朝ご飯を催促してきます。すると主人も起きだしてくるので、私の朝の楽しみな時間はこれで終わりになり新しい一日が始まります。

## 私の関心事

和田 芳樹

「身体論」の本二冊。齋藤孝著「身体感覚を取り戻す」。

氏は、話し方を学ぶ上で参考になる本をたくさん書いています。そして原点と言えるのがこの本です。

ヨガ、太極拳、禅など実際に体験をしたことを踏まえた上での著作です。私もヨガ、太極拳は経験しているので、納得のいくことが多かったです。

高岡英夫著「発見！武蔵の極意」。

氏は「五輪書」を四十年にわたって研究され、その集大成の本です。身体の中心軸（センター）、あごの位置、腹腰呼吸、太刀の振り方、足づかいなど、実に細かいところまで「五輪書」を解明されています。

「水のようにゆるむこと」が、武蔵がもっとも重視したことだと見抜き、のちの「ゆる体操」へと繋がっていきます。

私たちも人前で話をするとき、下半身はしっかりと立ち、上半身はゆったりと構えて、腹腰呼吸を使いながら、よく考えた話を聞きとり易くしたいものです。

## 講演会報告

富澤充以先生の

「傾聴と

傾聴ボランティア」



六月の講演会での「傾聴」という言葉の出会いが、現在の「傾聴ボランティア」活動につながったという富澤先生のお話です。自らの行動を通して姿からは、事実を語る生き生きとした姿が感じられました。「傾聴」についての資料は、私達の手元に置かれ、常に原点を思い起こす貴重な財産となることでしょう。

『聴』という一字の語る意味合いを仲間と共に学ぶことができたいことは、会としての講演会の重要性にも気づかされます。人々との交流を控える感染対策が続く今の時代だからこそ、『傾聴』という言葉を意識し、愛情のある人間関係を育んでいきたいものです。  
(中村良子)

## 新役員の思い

この度、推選され副会長になった。会報係を長くやっていた裏方の私が、表方の任が務まるだろうか。会員のご協力にすぎるしかない。会報三十三号に田中会長の活動方針が載っている。「(要約)会員の一部は後期高齢者で健康上の理由で休会の可能性もある」と。人は嫌なことは見ないことに仕勝ちである。しかし、友の会にとつて、自分を含めて後期高齢者の会員が、三年後、五年後に、この会とどう関わっているのか。考えざるをえない。取りあえず、新会員がなかなか入会しない中、現会員が居心地のよい会になるように、皆で考えていこうではないか。意見の違いもある。しかし乗り越えられる力は友の会員ならばあると思う。友の会五十五周年に乾杯。  
(登坂静子)



## 《会員名簿》

二〇二二年七月一日現在

秋元美穂	足利恵政
阿部良二	天野和子
今井通江	植草重明
金子カヅ子	齋藤賢吉
斉藤弘子	重宗光子
篠崎秀治	清水孝行
田中慶征	高橋和義
常世田憲治	登坂静子
富澤充以	中村伊和男
中村良子	西村裕子
原茂一	見尾田和子
森昭	山下恒之
吉田美枝子	和田芳樹
渡辺恵子	

(二十七名)

☆再入会

吉田美枝子 さん

今井通江 さん

☆退会

鈴木博 さん

若月満 さん



## お知らせ

\*五十五周年祝賀会について  
日時：令和五年三月十九日(日)  
十一時三十分～十四時  
場所：オークラ千葉ホテル  
\*記念誌を発行します。  
皆さまからの寄稿文をお願いする予定です。  
詳細は九月初旬にお知らせしますので、ご協力をお願いいたします。  
(五十五周年祝賀会、記念誌係一同)

## 編集後記

会員の方々の原稿をいち早く読めるのは会報係の特権。ご協力に感謝です。(西村)  
コロナに影響されないで、このまま今年の例会・五十五周年行事が無事開催出来ることを祈ります。(原)  
新緑パーティーの記事を作成しました。楽しく分かりやすく心をかけました。(清水)  
会員に明るさと元気に戻ってきた。コロナと上手い付き合いを続けましょう。(森)  
スマイル、エンジョイ、コミュニケーション、会報係レッツゴー。  
(登坂)