



愛友会四国連合会報

第 31 号

55. 7

目 次

<p>電友会の皆様へ……………</p> <p>共済年金制度の大幅改正……………</p> <p>年金情報……………</p> <p>電友会四国連合会総会……………</p> <p>春の生存者叙勲……………</p> <p>各県退職者の会総会（香川・高知・徳島）……………</p> <p>余 栄……………</p> <p>表紙のことば……………</p> <p>共済会だより(+)……………</p> <p>短 歌……………</p> <p>忘れてならない年金ごよみ……………</p> <p>特 集……………</p> <p style="padding-left: 2em;">東 俊明 上原 久江 小田 清見 久米 清</p> <p style="padding-left: 2em;">白井 正規 辻本 樽雄 吉川 寿一</p> <p>随 筆……………</p> <p style="padding-left: 2em;">合田 勇</p> <p>OBサークルだより（愛媛・高知）……………</p> <p>訃 報……………</p> <p>編集後記……………</p>	<p>徳島電気通信部長…………… 二</p> <p>四国電気通信局…………… 二</p> <p>職員部厚生課…………… 二</p> <p>…………… 四</p> <p>…………… 四</p> <p>…………… 四</p> <p>…………… 四</p> <p>…………… 五</p> <p>…………… 五</p> <p>…………… 六</p> <p>…………… 六</p> <p>…………… 七</p> <p>…………… 八</p> <p>…………… 一〇</p> <p>…………… 一三</p> <p>…………… 一三</p> <p>…………… 一三</p>
--	---

電友会の皆様へ

徳島電気通信部長

山崎 継 男



ではありますが、過去何回か訪れた折に感じました美しい自然、古い歴史そして豊かな人情は、今なお私の記憶に新しいところでありまして、このような土地に勤務できますことを、心から喜んでいる次第です。

過去何回かと申しましたが、もうひと昔以上も前の昭和三十四年から四十一年にかけてのことですので、日程やルートを変更して思い出すとしても、頭の中が入り乱れて、はっきりしたところは自信ありませんが、多分次のようだったと思います。

一回目 明石―淡路島―鳴門―徳島―池田

―祖谷かずら橋―池田―大歩危・小歩危―琴平―屋島―高松―宇野

二回目 宇野―土庄―内海―飾磨(姫路)

三回目 宇野―高松―土佐山田―高知―窪川―中村―足摺―宿毛―宇和島―近永(江川崎線)―鹿野川ダム―大洲

―道後―面河溪―松山―堀江―仁方(呉線)

四回目

宇野―高松―松山―宇和島―宿毛―足摺―中村―土佐佐賀―高知―土

佐山田―池田―徳島―鳴門―?(記憶なし)

五回目 宇野―高松―松山―高浜―別府

当時は国鉄料金が安く、しかも遠距離通減効果も今より大巾でしたので、国鉄バス・連絡線・夜行列車などをうまく組み込んだ経済的な日程ルートの選定に力を注いだことを思い出します。

この中で、いくつか特に印象深く憶えていることをピックアップしてみますと、

○祖谷かずら橋 朝、池田から小さなバスに揺られて、二時間以上も祖谷川沿いに曲りくねった狭い道の、バスの窓下はるか一

○メートルのところに、流れがしぶきをあげていた。観光客も誰もいないはずが橋を途中まで渡って怖くなり、引き返したが、バスの便が悪く、池田まで戻るのが一日がかりだった。現在は、有料道路が別に完成し、時間も短縮されているようだが、設備の保守にはご苦労が絶えないことを実感した。

○鹿野川ダム 宇和島駅で、松山行列車を待っていると、江川崎行列車が間もなく発車するとのアナウンスがあったので、急いで時刻表と地図を調べた。江川崎線の近永

駅で降りて、バスを乗り継げば、その日のうちに松山に着けることが判ったため、あわてて飛び乗ったが、ガソリン・カーが珍らしく、降りるまで夢中で運転室を覗き込んでいた。途中、鹿野川ダムは工事中で、新しい道路が山の中腹に付け替えられており、そこを走りながら下を眺めると、貯水された始めた水面に緑の木々などが顔を出し、一種異様な光景だった。

○鳴門 観潮のあと、船は鳴門に向ったが

陸地に近づいても接岸する気配は一向にない。そのうち狭い水路を通ったり、湖のようないくつとを走ったり、小波ひとつ立たない夕暮れの静寂の中を、時々船のエンジンの音が軽く耳に響くだけで、部屋の奥まで見通せるような近くの民家の夕餉の匂いが、こちらにまで漂ってくるような錯覚に落ち入った。一時間以上もかかって到着したところは、鳴門駅まで歩いて、一〇分位の棧橋だったように思う。現在は、すべて亀浦港発着で、このようなコースは廃止されているようなので、尚更よい思い出になっている。

以上のルートからおわりのように、肝心の徳島県については、徳島、鳴門、池田周辺を訪れただけで、小松島以南の県南地方(室戸を含めて)及び吉野川流域ははじめての土地ですが、県内情勢、電気通信事情等を大いに勉強し、先輩の皆様が残された輝かしい電気通信事業をさらに健全に発展させ、サービスの向上に努めたいと考えております。

最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

共済年金制度の大幅改正

四国電気通信局職員部厚生課

昭和五十四年度の共済年金関係改正法案が昨年十二月二十一日第九十一回通常国会において可決成立し、同月二十八日公布されました。今回成立した改正法は、大きく分けて既裁定年金額の改定と年金制度の改正との二つの部分から成り立っています。

制度改正の背景と成立までの経過

現在の公社共済年金制度は、公社企業体職員等共済組合法に基づき運営されております

が、この法律は昭和三十一年七月に施行され既に二十三年以上経過しております。この間スライド制の採用など多くの改善措置が講ぜられておりますが、一方では、国民年金制度の実施による国民皆年金の定着、高齢化社会への移行、年金の官民格差論議等年金のあり方に対する関心の高まりなど共済年金制度に係る諸条件が大きく変化してきている実情にあります。

こうした情勢の中、昭和五十三年三月各共済組合の代表委員等（公社からは労使代表）からなる「共済年金制度懇談会」が発足し、意見集約を行い、社会保障制度審議会の答申を得て、政府は第八十七通常国会に昨年四月十日改正法案を提出しました。その後、この改正法案は政治の動向等の影響を受け、ようやく第九十一通常国会の冒頭、可決成立し昨年十二月二十八日公布されました。

この間、本改正法案が既裁定年金額の引上げとセットになつていたために、皆様にはさぞ苛々されたことと思ひます。しかし、改正内容は公社在職者の将来の年金等に大きな影響を与えるものであり、厚生年金等他の公的年金制度の改正の動きと相まって、今後の動向が注目されるところであります。

年金額の改定等

昭和五十三年三月三十一日以前に退職した者を対象として、年金額算定の基礎となる俸給が昭和五十四年四月から改正され年金額の引上げ（平均三・六％）が行われたことは既に御承知のとおりです。

この他、退職年金等の最低保障額の引上げ及び遺族年金の寡婦加算額の増額が行われま

年金制度の大幅改正

一、退職年金等の支給開始年齢の引上げ（五十五年七月一日実施）

退職年金等の支給開始年齢が一定の経過措置を講じた上で次表のとおり五歳引上げられ原則として六十歳となります（現行五十五歳）。

二、減額退職年金制度の改正（五十五年七月一日実施）

減額退職年金を選択できる年齢がやはり一定の経過措置を講じた上で次表のとおり原則として五十五歳以上の者に制限されることとなります（現行 年齢制限なし）。

また、減額率についても退職年金の支給開始年齢（六十歳）との差年数に応じ、保険数理的に妥当な率（別途政令で定める。現行四％）に改定されることとなります。

三、退職一時金の廃止等（五十五年一月一日実施）

退職一時金、返還一時金、死亡一時金制度が廃止になりました。これは通算年金制度の充実された現在では掛金の払戻しの性格の一時金制度の存在意義がなくなつてきているからです。但し、当分の間の措置として六十歳に達しても何らの年金受給資格も得られなかつた者に対して、脱退一時金制度が創設され、六十歳に達した場合等に改正前の退職一時金の基礎額相当額に六十歳に達するまでの期間に対応する利子相当額を加算した額が本人の請求に基づき支給されることとなります。

四、高額所得を有する退職年金受給者に対する年金の支給制限（五十五年一月一日実施）

(1) 退職年金の額（いわゆる新法組合員又は更新組合員に係る新法組合員期間分の年金額）が百二十万円を超える者で、かつ退職年金以外の所得金額（所得税法に規定する給与

所得の金額から所得控除額を控除した後の金額）が六百万円を超える場合は、七十歳に達するまで百二十万円を超える退職年金の二分の一が支給停止されます。この場合、退職した年の翌年以降の給与所得の額が対象となり、翌々年以降の年金額が停止されることとなります。

なお、所得金額の計算方法や年金の支給停止に関する必要事項は、別途政令で定められることになっていきます。

(2) 更新組合員であり、かつ恩給公務員期間を有する者に係る退職年金については、その退職年金のうち、恩給公務員期間に相当する退職年金の額が百三十七万円以上で年金以外の課税総所得金額が六百六十万円を超えるときは、その合計額七百九十七万円を超える部分の二割に相当する金額の支給を停止することとなります。この場合にも退職した年の所得に係らず、退職の翌年以降の課税総所得金額が対象となります。

また、支給停止の額は当該退職年金額の二割以下とする旨の限度設定があります。

五、その他

(1) 国・公団等への出向職員に関する取扱

いの変更（五十五年一月一日実施）
任命権者の要請により、国・公団等に出向した職員に対して五年を超えない限度で引き続き長期組合員（継続長期組合員制度）とするともに、現行の復帰希望職員制度が廃止されました。

(2) 遺族年金の改正（五十五年一月一日実施）

組合員期間二十年未満の廃疾年金受給者が死亡した場合にも、その者の遺族に遺族年金が支給されることになりました。

(3) このほか長期給付に要する費用負担の特例措置が昭和五十五年一月一日から実施され、長期給付に係る掛金率、負担金率が変更されることになりました。(一ページに掲載の年金支給開始年齢経過措置を参照)

年 金 情 報

五十五年度共済年金引上げ法案成立
公共企業体職員等共済組合の年金額改定法等改正案は五月九日衆議院を、十四日参議院をそれぞれ通過成立し、四月から実施されることとなった。その大要は次のとおりである。但し厚生年金法を準用されるものについては同法案が廃案となったので総選挙後の国会において審議されることになろう。

- (一)、五十四年度における公務員の給与の改善内容を基礎として、年金額算定の基礎となっている仮定俸給を平均三・五%引き上げる。(昨年のアップ率は平均三・六%)但しアップ額上限は一四〇、四〇〇円
- (二)、寡婦加算額等の引き上げ(八月実施)
- イ、六〇才以上の無子の妻 一一〇、〇〇〇円
- 〇円(従来四八、〇〇〇円)
- ロ、子が一人いる妻 一一〇、〇〇〇円
- (従来六〇、〇〇〇円)
- ハ、子が二人以上いる妻 二一〇、〇〇〇円(従来八四、〇〇〇円)
- ニ、遺族加算(殉職年金、障害遺族年金)従来は扶養遺族の数によって加算額が異なっていたが、改正により扶養遺族の数に關係なく一律九六、〇〇〇円となり六月から実施される。
- なお引上げによる精算は七月下旬頃になる見込である。

電友会四国連合会総会

従来秋に開催されていた総会は会期の変更により新緑映える五月三十日、高松市ホテル川六において連合会役員と各県の会から選出された代議員を併せ五〇名にて第九回総会が開催された。

会は泉会長のあいさつで始まり、藤田四国電気通信局長、石井香川電気通信部長からそれぞれ鄭重なるご祝辞をいただき、さらに科学技術庁長官長田裕二先生、参議院議員西村尚治先生からの祝電、メッセージの披露のあと香川県選出代議員木野戸繁行氏が議長となり、次の議案について審議が行われいづれも原案どおり承認または決定された。

- 一、昭和五十四年度事業報告
 - 二、昭和五十四年度決算報告、会計監査報告
 - 三、昭和五十五年事業報告
 - 四、昭和五十五年度収支予算
- 総会終了後同ホテルにおいて公社の主催で懇親会が開催され有意義な一日となった。
- 総会開催に当り、電電公社並びに地元香川電友会から格別のご配慮をいただきましたことを厚くお礼申し上げます。

春の生存者叙勲

昭和五十五年春の叙勲に左記の方々が多年にわたり電気通信事業に貢献されたご功績により叙勲の栄に浴されました。私ども一同このころからお喜び申し上げます。

- 勲四等瑞宝章 池田 清澄殿(香川)
- 勲七等旭日章 金丸 正雄殿(鳴門)
- 勲七等瑞宝章 水口村太郎殿(野村)

昭和55年度 収支予算

(55. 4. 1 ~ 56. 3. 31)

収入の部

項目	金額
繰越金	37,213
会費	270,000
賛助金	520,000
会員バッジ販売金	84,000
雑収入	52,787
合計	964,000

支出の部

項目	金額
分担金	50,000
旅費交通費	160,000
会報発行費	520,000
会員バッジ買入費	84,000
会議費	43,000
総会、理事会 編集委員会	8,000 35,000
事務費	72,000
通信費	43,000
用品費	7,000
印刷費	22,000
雑費	25,000
予備費	10,000
合計	964,000

昭和54年度 決算報告

(54. 4. 1 ~ 55. 3. 31)

収入の部

項目	金額
繰越金	55,394
会費	247,000
賛助金	483,200
会員バッジ販売金	57,600
雑収入	52,479
合計	895,673

支出の部

項目	金額
分担金	50,000
旅費交通費	140,760
会報発行費	483,200
会員バッジ買入費	54,000
会議費	30,800
総会、理事会 編集委員会	0 30,800
事務費	65,600
通信費	40,480
用品費	5,620
印刷費	19,500
雑費	34,100
繰越金	37,213
合計	895,673

香川電友会総会記

夜来の雨に気をもんだが、五月十六日は五月晴となり、恒例の定期総会が新緑の玉藻公園披雲閣大広間で開催された。

参加者は一八〇余名で元気な顔々、久方振りの再会を喜び合う和やかな雰囲気は会の運営にも反映し、楽しい有意義な一日であった。総会は、今日の日を待たず、十四日に逝去された中原裕一氏を始め、亡き会員のご冥福を祈って黙祷を捧げた後、池田会長あいさつに次いで川原政男氏を議長に選出し、五五年度年金関係法の成立発表、池田清澄現会長の叙勲授与等の会務報告と会計諸報告が行なわれそれぞれ承認された。

次いで贈与金の引き上げ（長寿祝、弔慰金の増額）案の会則一部改正は原案通り承認、即日実施となった。

役員の変更は池田会長の再任が満場一致で決定、再任あいさつの後、遠藤正義・秋山秋則両幹事の病氣辞任に伴い、新たに三好利雄氏、柴坂士延氏の幹事指名がなされ、その他の役員は全員再任された。

このあと引き続き喜寿十四名の方々に長寿祝が贈呈され、会員一同の祝福がなされた。新会員の紹介に続いて祝電披露の後、長田、西村両先生からのメッセージを会長から発表一切の議事を終了した。

小憩後、顧問の四氏を迎えての懇談会に移り、石井通信部長あいさつ、二宮電報局長の乾杯で懇談に入った。香西伊三郎氏の司会となごやかなうちに楽しい談笑が続く、名残りつきない会合であったが、お互いの健康を祈りつつ再会を約して、石田電報局長の乾杯で散会となった。
(久米記)

高知県電電公社退職者の会総会記

五五年度総会は、五月十三日一〇時からはりまや町得月で開催、高知電気通信部長外公社幹部の御臨席を得、会する会員一三四名、盛会のうちにたんたんと進められた。

冒頭挨拶に立った会長は、本会の創立は昭和三十七年十月二十六日、土居可丁会長のもと三名の会員を以ての出発であった。爾来、一〇〇名に達したのは昭和四四年、二〇〇名を越したのは五三年である。今日現在の会員数は二五六名であるが、十八年間に七倍以上の伸びを示しているのは、この間の公社の変遷の激しさを反映しているものであり、吾々公社と共に歩んで来た者にとっては、感入のものがある、という意味のことが述べられた。

会は長崎副会長司会のもと議事にはいり、経過報告、会計報告、事業計画、予算案を原案通り異議なく承認、全議事を終了した。会長選挙、会長による役員指名が行われ前年同様の顔ぶれとなったが、念のため報告するところの通りである。
(小島記)

会長	小島 謙	幹 事	井上広次
副会長	長崎輝喜		国弘恒好
幹 事	大西正澄	" (庶務)	小松俊美
"	青木 保	" (会計)	北村東福
"	大和八朗	会計監査	山下喜勢
"	鍵山 進		沢千代吉
"	今西重信		
"	山下道雄		

電電徳島温古会臨時総会記

五月三十一日電気通信共済会主催による公社退職者対象の講演会が徳島市郷土文化会館で行われた。同講演会終了後、温古会会員に集

まって貰い臨時総会を開催した。集った会員約八〇名、臨時総会なので業務概要報告及び恩給・共済年金改善方向その他昭和五五年度運動項目案などの説明を豊崎、越久田で行った外、電電公社からの販売協力依頼の資料を配布説明して臨時総会を終る。引続いて昼食会に移り互に懇談の時をもち、共済会のご厚意を感謝しつつ午後二時散会した。
(豊崎記)

余 栄

ご逝去されました左記の方々に対し多年電気通信事業に貢献されましたご功績により叙位叙勲が授与されました。

- 正七位勲六等瑞宝章 (五四、一一、一六) 故 豊崎 理平殿 (徳 島)
- 正七位勲六等瑞宝章 (五四、一一、二一) 故 田中 進殿 (土佐清水)
- 従七位勲八等瑞宝章 (五四、一一、五) 故 西村 芳雄殿 (伊 野)
- 正五位勲五等瑞宝章 (五四、一一、九) 故 大西 久男殿 (松 山)
- 正七位勲六等瑞宝章 (五五、一、二九) 故 岩原 文男殿 (高 知)

表紙のことは

庄野 丹秀 (内海)
日増しに緑が濃くなって新緑が初夏になる。
うつりゆく自然美は、私が年ゆくほどしみじみ美しく優しいものである。
四季のあるよき国に生れたことを感謝しつつ絵筆をとる。

共済会だより (十)

電気通信共済会四国支部

福祉相談所

◎OB大学(園芸科)定着化する

本年度第一回の園芸教室は、四月二十六日(土)愛媛さつき協合理事長の渡部講師宅に集りながら説明を受け、会場を愛媛研究所へ移し二〇〇鉢を越える見事な各種盆栽を鑑賞しなが

ながら説明を受け、会場を愛媛研究所へ移しながケヤキ、モミジの新芽の手入れやオモト、ランの植替えの実地指導をうけました。第二回は、五月一〇日(土)愛媛庭園研究所で前所長の渡部一雄さんから庭園鑑賞のしかたと庭木の手入れについて有意義な実地指導と豊富な体験に基づく講義は、実りのある講座内容で、時間の経過が惜しまれました。第三回目以降の予定は、次のとおりです。

回	月 日	場 所	講 座 内 容
6	12・13 (土)	番町公民館	盆栽類の樹形のつくりかた
5	11・14 (土)	県農業試験場	家庭菜園のつくりかた
4	9・19 (土)	〃	松のつみこみ
3	6・6 (土)	県緑化センター	さしきのしかた

◎徳島で文化講演会開催

梅雨空の五月三十一日(土)徳島郷土文化会館に管内のOB七十四名が出席、六車支部長あいさつのあと県教育委員会社会教育主事、乾晴美先生が「健康な生活づくり」と題して、健康とは？ ①肉体的(からだ)にも②精神的(こころ)にも健康であると同時に楽しく仲よくする③社会的(人間関係)の三拍子

揃った人のことで、そのためには、リズムを守り運動をすること。知ってやろう、わかっ

てやろう、やってやろうという意欲と楽しい笑がよいと、歌いながら指先や腕の運動を出席者にさせながらユーモアも適当に交え聴衆を魅了した。

◎ボランティア活動

共済会は、電電職域の福祉の向上をめざして努力していますが、電電職域に多くのボランティアの芽が育ち、大きな輪となって広が

ることを願っています。ボランティアとは、「社会の一員として、自主的、自発的に自分の能力と時間を無償で提供し、社会生活に参加……」とされています。また、人間が人間らしく生まれ、生きられることのできる社会的条件づくりに積極的に参加すること。それがボランティア活動であるともいわれています。地域社会では、人生経験豊かなみなさまの善意を期待しています。

短 歌

田 中 滋 雄(松 山)

新緑の皇居の広場作業衣の土を払ひてお出ましを待つ

新緑のおん前近く万歳の声ほとばしること三唱す

山 内 旬 一(松 山)

虹が丘の下りの坂に聲を呑む大きく曲り最上川流る

皿の峰をはなれて赤き十六日月赤紫の光背をもつ

四年経てば実のなるといふ富有柿を庭の東に二本植ゑたり

右の肩左の肩と湯口に浴み神の湯とおもふこの椿湯を

藤 田 基 孝(宇和島)

渡されし錬成服のLLも洗ひちぢみ着るにくるしむ

われら持つ八百の松明の炎揺れ夜の羽曳野にながくつづきぬ

寒き風にくづおれむ心引立てて燃ゆるたいまつ捧げあゆみぬ

捧げたる炎の下をひたすらにはかなき念ひ唱えつつあゆむ

電話のかけ方のポイント

ダイヤル後の無音は故障ではない！

ダイヤルし終ってから呼出音が出るまでに五―一五秒かかることがあります。

これは機械がつながり相手をさがしているため故障ではありませんからそのままおまちください。



忘れてはならない年金ごよみ

月 別	項 目	提出期限	内 容	備 考
1 月	扶養控除等申告書の提出	1月10日	退職年金・減額退職年金及び通算退職年金受給者のうち、年金を主たる収入としている方。	満65才以上で年金を主たる収入としている方は、申告書に記入する際「老年者控除」を○でかこんでください。
2 月	確定申告	2月16日 ） 3月15日	年金以外に収入のある方は、主たる収入である給与等と従たる収入である年金とあわせ、最寄りの税務署へ各々の源泉徴収票を添付のうえ確定申告を行なってください。	12月に送付される源泉徴収票は大切に保管しておいてください。
4 月	受給権利確認証明書の提出	4月中旬	職員部厚生課から送付される証明願に4月1日以降の市町村長の証明を受けて出してください。 ○証明願は別に定める様式(ハガキ)です。	市町村によってはこの証明の手数料を免除しているところもあります。
10 月	保険料控除申告書の提出	10月10日	扶養控除等申告書を本年1月10日までに提出されている方で当年中に支払った保険料がある場合、提出してください。	
12 月	源泉徴収票の送付	12月中旬	退職年金受給者あて当年分の源泉徴収票が職員部厚生課から送付されます。	2月の確定申告を行う際、添付するのに必要です。
3 月 6 月 9 月 12 月	年金支払月	3、6、9、 12の各月6 日にそれぞれ 送金され ます	3月—(12月、1月、2月の3ヶ月分) 6月—(3月、4月、5月の3ヶ月分) 9月—(6月、7月、8月の3ヶ月分) 12月—(9月、10月、11月の3ヶ月分)	

注

- 年金に関する各種問合せ、手続等については、年金記号番号にもとづき行っておりますので各種の届け出書類の余白に必ずあなたの年金記号番号と、自宅電話番号を記入してください。
- 次のような変更が生じた場合は「年金手帳」にその手続き方法が記載されていますので、すみやかに届け出てください。
①氏名を改めたとき ②住所を変更したとき ③本籍を変更したとき ④支払金融機関を変更したとき ⑤年金を受けている方がなくなったとき ⑥遺族年金を受けている方がなくなったり、結婚したり、養子となったり、満18才になった時等。
- 問い合わせは四国電気通信局職員部厚生課共済係(0899-36-2081番)へ。

特 集

私の日課

東 俊明 (高松)



朝起きて階段を降りてゆくと家の九官鳥の挨拶がきこえて来る。「お父ちゃん」「お早ようございます」という声である。私の足音をきくと音勤でちゃんとわかるのである。本当に鳥は勤のするどいものである。お互に挨拶が終わると私は早速九官鳥の手入れにかかるのである。水で鳥箱の清掃をして次に九官鳥の水あびを眺めて楽しんでおるが実に可愛いものである。餌を与える為に扉を開けて餌鉢の出し入れにかかる。最初の頃は手をつつきに来たが最近では心得たもので主人を知ったものかとり木の上から眺めている。言葉を出す鳥に可愛らしい声で「お父ちゃん」と呼ばれると遂々返事をせざるを得なくなる。「ハイ、九ちゃん」と言葉が返る。子供のいない家庭は寂しいものであるが九官鳥のおかげで実にぎやかである。ところで最近出産の為に帰郷中の娘が男の子を産んだのである。初めての孫のこととて実に可愛いものである。今までは人の話して何度か聴いていたが、さて自分が当面して初めて味ったこの可愛いさ！四十日もたった今日今頃では首も大分しっかりするし足の力も実に強くなった。一日の内で風呂に入れるのが一番の楽しみである。好んではいるものだから風呂の中であばれる姿は何んとも云えない。実に世間並みの「爺馬鹿」である。しかしこれも、もう少しの間である。遠い所へ帰ってしまうのであ

る。あとはまた九官鳥と共に話をしながら過ごすことになるでしょう。

上原 久江 (高松)

毎朝だいたい六時頃起床、そして冷水摩擦の実行。それが終われば狭い玄関の掃除をし、つぎは朝食の準備。二十数年來トーストと味噌汁は欠かしません。加えてこの頃は野菜ジュースも作ります。洗濯をしながら部屋の掃除、洗濯物を干せば朝の仕事は終ります。

冷水摩擦を除いては他の人と変らないと思います。さてその冷水摩擦ですが、かねがね身体に良いとは耳にしていました。しかし三日坊主になりはしないかと、寒い冬を考慮しておっくうになっていました。考えてばかりでは仕方がない、冬に向かって徐々に慣らしていけばできるのではないかと思ひ、昨年の九月十五日から実行に移しました。もう半年以上続いています。これから夏に向かいますのできつと続けられると思ひます。

実行後の感想を一言、もう少し早く実行すべきでした。健康管理は自分が実行するより他に方法がないと考え頑張っています。

小田 清見 (高瀬)

朝の日課というテーマであるが、やはり季節によって朝の日課が変わってくる。私の場合大きく分けて春から秋と、冬に分けられる。まず第一に起床時間の違いである。春から秋にかけては朝六時―六時半に起床する。冬は六時半―七時の間である。

春から秋は朝起きてから犬との散歩である。昔はコリー犬を飼っていたが今は迷い犬の雑種でエルという名である。この犬が一年程前から住みつくようになり毎朝の散歩を一緒に

している。散歩から帰ると春から秋にかけては庭の草花に水撒きである。草花にもそれぞれ特徴があり、長年つきあっていると気心がわかるような気がしてくるから不思議である。

冬はやはり寒くて犬の散歩もおっくうになる時もあり、草花の水かけも時間がずれてくるのが日課である。その後は色々な過ごし方でこれといった決まったものはなく、ある時はゴルフの練習であり、ある時は草木の手入れである。こうやってみていると毎朝の日課といった特に決まったものはないが朝起きて家族全員が今日も一日無事でと願う気持が毎朝の日課である今日この頃である。

久米 清 (徳島)

公社退職後去る昭和五十一年九月健康診断の結果胃の内部にポリープがあることが発見され市民病院で手術し昭和五十二年一月退院し以来医師から健康法として朝晩約三〇分間の強歩が必要であると指示されました。それから毎日雨天、晴天を問わずに約三〇分間はじめは散歩程度ゆっくり歩行し徐々にピッチを上げこの頃は強歩に切り替え実行しています。お蔭で朝食もおいしく足腰も非常に強くなり急坂の山登り等も楽々と登れることになりました。又強歩のあとで約五分間程度の柔軟体操を朝晩二回必ず実行しています。身体全体が軟くなり朝晩の強歩及び柔軟体操することが楽しいし身体も上々のコンディションです。

この行事をはじめて早や三年四か月経過しましたが、体の調子も非常によく足腰のパラメータも取れ、朝の日課がこれ程すばらしいものとは想像もしなかったものです。やはり結果の追究でなく毎朝毎朝確実に実行すること

が大切であることを自覚することと思います。退職者の皆様、今から直ちに強歩及び柔軟体操ははじめませんか。退職後の健康法として非常にすばらしく、私が身を以って体験致した結果をつたない手記として愚言を呈する次第です。

白井 正規 (高瀬)

若い頃はいくら寝ても寝ても朝はねむいものであるが、年をとったせい朝目がさめるのが早くなった。朝四時過ぎにはちゃんと目がさめる。外が明るくなるのを待ちかねて起きることになっている。

我が家は昔からの農家で、家の近くで田畑合せて五十アール程を耕作している。朝起きるとすぐ田畑の見廻りに出かけることにしている。朝早く朝露を踏んで畦道を歩くのは健康のためにもよいし、また自分の植えた作物の生長を見るのも楽しいものである。そうして約一時間位して朝食をとり、八時頃から新聞に目をとおして、八時半から一時間程度テレビを見る。それから農作業に出かけたり、孫を連れて近所へ遊びに行ったり、催し物の見物をしたりで、のんびりと一日を過している。

つい先日久し振りに小学校時代の同級生が坂出の簡易保険保養センターで泊りがけで同窓会をした。集った旧友三十名の中は一別以来四十年余りも会ったことのなかった者が二名程居って懐しく、一晩中昔話に花をさかせて一夜を過した。お互いに頭も薄かったり、白い髪をいただいたりであったが、何となく健康であることを共によろこび合った。

昔は六十を過ぎた人を見ると、随分年寄り

だなあと思っていたが、自分がその年になった今ではもうあと二、三十年は夫婦そろってともに長生きしたいものであると、いつも妻と話し合っている。

いつかの新聞に、ゆとりある毎を送りたいという題目で『今日できないことは明日やる。また明日という日があってもいいから』と大陸の人間はのんびり暮している』と載っていたが、まさに私の今日此の頃の心情にそっくりであると感心したことである。

辻本 権雄 (徳島)

私の朝は早い。私も人並みに私の心境に関係なく、体の方が老境に入ってしまったのでしよう。余程体が疲労していない限り目を覚すと寝床から離れます。毎朝正確に新聞を配ってくるKさんは、この近傍の旧家の人で私が町内会の役員に関係した頃からの顔馴染みです。六時前にオートバイの音がすると私は玄関に出て「お早う」と声をかけると、彼も「お早うさん」と、日焼けした童顔がほころびます。ときには余裕のある朝は暫し雑談して「おや遅れた」と、早々にエンジンの音を響かせて去ってゆく。ここから私の二次の日課のスタートです。

一と昔前と違って今は無為徒食の身。これと言った几帳面なルーチンワークがある筈がない。一と通り新聞に眼を通すと、各社の編集局を随喜渴仰させる重大ニュースが地球の西から東から、電波に乗って活字となって再現されます。いわく、イラン人質。ソ連アフガニスタン侵攻、五輪ボイコットと、重大ニュースが踵を接するが如く続々と紙面を飾る、一方国内は、春闘たけなわ、私鉄は妥結、とり残された国鉄単独闘争。それに参議院選、大詰

めのKDD、火災による焼死者、婦女誘拐殺人。その上、目をむくのは公共料金値上げ。物価上昇と生活に関わる暗いニュース。思わず溜息が出る。気をとり直して朝食に間がある。空は暗く曇り、今日もまた一日中雨になりそう。陰気な一日にうんざりして、ふと庭の藤棚を見るとはや藤の房が重く垂れ下がって、可憐な花片が目には沁みるように美しく映ってきた。

吉川 寿一 (高松)

盲蛇におじずのたとえてペンをとりました。私は現職の時から朝寝坊で早出の時など出勤時刻にはスベリ込みが多く、タイムレコーダーもジャストと言った具合でした。卒業してから相変らずの朝寝坊ですから、朝の日課などと改まって申し上げる程のものはございません。でも強いて取り上げてみますと、先ず寝巻を脱いで乾布摩擦、これも自己流で上半身から半身へと順序も心臓への方向なども気にせず励行して居ります。但し盛夏にはタオルを水に濡し絞って行います。(松山電信課時代には藁で作った健康タワシを使ったものでした)それから髻をそり、髪の手入れをして、次の行事(植木の水やり等)に移ります。こんな風な書き流しでは申し訳がありません。何か皆様方のお役に立つ様なことがなければ、恩恵の寿齢を重ねた甲斐がないと言ふもので、一つ二つ書き添えてご参考に供したいと思います。何と申しませんが、先ず健康ですから、それには先に紹介しました、(一)乾布摩擦の励行(はじめてなされる方は暖かい頃から行って下さい、風を引くといけませんから)。(二)竹踏み励行、

階段を上る時など脛がガクガクすることがあります。その治療には竹踏みを毎朝三〇〇回位（左右で一回）柱などに軽くつかまっ行って、効果がありません。（三）懸垂運動の励行、肩が凝り首が痛んでまわらぬ様な時には鉄棒などのブラ下り運動がよいのですが、手近でない方は、場所は何処でもよいです、両足を少し開いて立ち、両腕を頭上に伸ばし、掌を合せて組み、その掌を反対側にそらせ、その俣両腕に強く力を入れて上にグン、グン、グンと押し上げます。次に掌を解いて力を抜き両腕を軽く自然に振り下げて前後に大きく三度ほどブラつかせます。これを三回位繰り返すのです。きつと効きめがあります。ご自愛を祈り上げます。



随

筆

新緑の皇居

田中 義隆（松山）

五月上旬、愛媛県皇居奉仕団に夫婦で参加した。宇和島のOB大森勇氏が副団長をされていて、団員六十名の中に加えてもらったのである。

どのような奉仕をするのか不安だったが、宮内庁係官の親切な指導により、軽い清掃をする程度であった。というよりは奉仕の名目で、キジが鳴く新緑の皇居の奥深く、宮中三殿の門内にまで参入させていただくことができた。

さらに皇居では天皇、皇后両陛下のご会釈

があり、東宮御所では皇太子、同妃両殿下のご会釈があって、そのお声がこの耳にしかと聞こえたのは、じつに無上の感激だった。

皇居に二日、東宮御所に二日、つごう四日間の奉仕は終生の思い出になった。まったくありがたかった。経済的にも時間的にも健康的にもゆとりのあるOBなら、一人でも多く奉仕されることをおすすめしたい。

今も眼をとじると、新緑の皇居とそのときの感動がまざまざとよみがえる。

額田女王（ぬかたのおおきみ）

栗田 信雄（松山）

「真紅の恋と奔放な歌に生きた万葉歌人の華麗な一生、弟大海皇子（おおあまのみこ）と兄天智天皇の寵を一身に受け、その骨肉相争う狭間で女ゆえの愛と苦悩に揺れ動く額田女王」

これは井上靖の小説「額田女王」の発売に当たっての広告文である。

額田女王がどんな女でどんな生涯をおくったかは知らぬ。しかし護国神社の境内にある歌碑によると伊予の国に無縁の人でないことは知ることができる。

手許にある斎藤茂吉著万葉歌の一節によると斉明天皇七年正月、天皇は新羅を討つため九州へ行幸の途中伊予熟田津に御滞在になった。（熟田津石湯の行宮）その時供奉していた額田女王が次の歌を詠んで船中の人びとに披露した。

熟田津に船乗りせむと月待てば

潮もかなひぬ今は傍ぎ出でな

歌の意味は説明を要しないであろう。この歌が護国神社の境内の碑に刻まれているのである。

熟田津が現在どこであるかについては三津浜であろうとする説が有力であるが、今では御幸寺附近だろうということになっている。

右のようにこの歌は万葉集では額田女王の作となっているが読売新聞発行の「日本の歴史」には斉明天皇の作とみる説も有力であるとせられている。

参考

熟田津爾船乗世武登。月待者。潮毛可奈比沼。今者許芸乞菜（景浦稚桃著「伊予文化の研究」）

淋しさを忘れよう

永井佐加一（松山）

不幸にして配偶者を失なった者の集いに松山市茶のみ友達会があります。此の会は原則として松山市及び隣接市町村に在住するもので構成しております。

不仕合せな者同志が年二回、一泊二日位の旅行をしたり、又年二回の総会兼懇親会を市内鷹の子町の老人福祉センターで開催したりしております。日頃習い覚えた民謡、舞踊、詩吟等それぞれ自慢ののどや手振身振りて一日を面白く過し、再会を約し次の会合を楽しみに別れを惜しむ一日です。

この会の事務所は三番町六丁目（元県病院跡）の松山市社会福祉協議会内にあります。現在の会員数は約一七〇名で年々多少の増減があります。

会の運営費の一部として松山市社会福祉協議会から年間一〇万円助成して貰っています。これは旅行や懇親会のときに適当に利用しています。暇のある方は入会してみませんか。そして余生を少しでも楽しくしようではありませんか。入会ご希望の方は私まで連絡ください。

されば何時でも入会の手続をいたします。入会費等は一切ありません。
 一新緑の五月中旬には一泊二日で柳井から徳山を経て湯田温泉ホテルに泊り秋芳洞、防府の天満宮、毛利邸等を見物する小旅行を計画しています。(松山市茶のみ友達会副会長)

高野に詣でて

合田 勇(松山)

新緑の美しい五月、娘夫婦に連れられて家内共々念願の高野詣へと老の足をはこぶ。想像以上に立派な総本山、奥の院、中でも高野一山の総門は見事で大勢の参拝者に感銘を与える。高野山には七つの登山口があり、この大門口もその一つで、高野開山の当初から開かれ、弘法大師御在世の頃都への往き帰りにお通りなされた表登山口であるとのこと。

何百年もの昔からそびえ立つ大杉、木立に囲まれた数多い墓の中には豊臣秀吉をはじめ曾我兄弟の墓等々。高野山五輪碑の中で最古のものと言われている多田満仲の墓、その他武人の墓群を左右に合掌しつつお詣りする。私も家内と共に長い年月をかけ八十八ヶ所を無事詣で最後の高野山の弘法大師御廟に参拝できたことを有難く感謝し感激一入である。

今度の旅は天候に恵まれ帰途新和歌浦で一泊し更らに徳島県の相生町にある、もみじ川温泉にてイオン質で湯量たっぷりの温泉で旅の疲れをいやす。浴場から眺めるもみじの新緑や咲き盛るつつじも美しいかぎり。

元気であれば次回わたし方の宗旨曹洞宗の総本山福井の永平寺へ参詣したいと健康に気を配り仏壇へ掌をあわせる毎日である。

金婚の記念に詣つ高野山
 高野豆腐お土産に買ふ

年金支給開始年齢経過措置

表① ②に該当しない者

(4 ページの続き)

区 分	支給開始年齢	
	退職年金	減額退職年金
昭3. 7. 1以前に生まれた者	55歳	50歳
昭3. 7. 2～昭6. 7. 1	56	51
昭6. 7. 2～昭9. 7. 1	57	52
昭9. 7. 2～昭12. 7. 1	58	53
昭12. 7. 2～昭15. 7. 1	59	54

表② 本人の事情によらない退職等(範囲は政令で定められることになっております。)

区 分	支給開始年齢	
	退職年金	減額退職年金
昭3. 7. 1以前に生まれた者	55歳	45歳
昭3. 7. 2～昭6. 7. 1	56	46
昭6. 7. 2～昭9. 7. 1	57	47
昭9. 7. 2～昭12. 7. 1	58	48
昭12. 7. 2～昭15. 7. 1	59	49

表③ 夫・父母又は祖父母が受ける遺族年金

区 分	支給開始年齢
昭55. 7. 1～昭58. 6. 30	55歳
昭58. 7. 1～昭61. 6. 30	56
昭61. 7. 1～昭64. 6. 30	57
昭64. 7. 1～昭67. 6. 30	58
昭67. 7. 1～昭70. 6. 30	59

(注) ①及び②に該当する者の減額退職年金の年金額は、退職年金の年金額から、本表経過措置における退職年金の支給開始年齢と減額退職年金の支給を開始する年齢との差年数1年につき、退職年金の4%に相当する金額を減じた額です。(現行制度と同じ減額率です。)

OBサークルだより

松山歩こう会

四月二十日、小雨がパラついたがそれでも集合したものの三十二名。九時松山市駅前を貸切りバスで出発、五五総体主会場となる運動公園に向かう。小雨の中約二十五分で建設路上の運動公園入口に到着。バスを帰して徒歩に移る。小雨が時々パラつくが中央にグリーン帯を持つ四車線の上り勾配の歩道をゆっくり進む。途中から道はずし池をめぐって山手へ延びる遊歩道にはいる。芽立ったばかりの雑木林の間に山躑躅が点在して色を添え、八重のおそ桜が小雨に濡れて重たげに花をかかげ一行を歓迎してくれる。山あいのだらだら坂を行く程に老鶯が啼く。移植間もない萩椿が花を落して道の程までころがり出ているのがいたいたしい。路わきの落や蕨が目につく、松林を抜けると峠になり少し下ると視界が急に展げ血ヶ嶺から続く山脈の手前に久谷町の田園が広がり、すぐ下に一段高く五五総体の主会場が姿を現わす。一行は歩をとめて景観に目を細めた。

樹々の中を抜けて下り切ると、完成間近い五五主会場の建物の広場に出る。しきりにトラックが入り出していた。許しを得て人工芝も美しいメイソスタジアムをゆっくり一周。観覧席に思い思いに腰をおろし、早目の昼食をとった。徒歩約一時間半。今通ってきたばかりの自然を存分に生かした素晴らしい運動公園に再来を誓い、現場解散となった。古墳探訪、お寺詣りなど各自がこれから目指す方向へ手を振りながら別れて行った。(渡部記)

高知やまもも旬会報

四月旬会を十三日電電公社の同好の方々

地元の俳句グループの友好出席を得て安芸市内原野へ吟行した。当日はあいにくの雨であったが土電バスターミナルなどではざわざわと人の往来や春の駅 道倉ただお安芸駅からは一日一便のローカルバスで内原野つつじ公園に着く。池は雨にけぶり散り残った桜の花は濡れて無惨であるが今を盛りの躑躅が新緑の中に紅い花を点綴させ美しい情趣を見せている。

浮葉まだ色ののりこず蛙鳴く 森岡 白夜
花の雨つりの花冷つりの来し 田の内露風
小流となりて音あり余花の雨 井上ひろし
堰水の打重なりて花筏 安村 淑
ぬかるみに足をとられつ花の道 太田 佳代
つづいて内原野焼の窯場見物に出かける。丁度日曜日のこととて窯場の作業は休みであったが晩春の雨に濡れた陶の里の風物はひとしお詩情をそそるものがある。
春雨に大瓶ぬるる陶の里 小松としみ
春雨を受ける古壺の窯場哉 小笠原ひろみ
陶房をとりまくままに花の雨 野村 淑
陶房の障子にかかる花の雨 井上すみ子
窯口庭をかけて藤の雨 大西 瓶子
登り窯花より高く窯神社 佐々木たけし
巢燕のとびかふ窯場休み哉 三好 片風
珍しく陶土槽の濁り水に生れたたの水馬が跳ねているのを見て、 浜田 福子
水すまし槽の狭きに水輪して (幹事報)

投稿規定

- 一 会員消息 四〇〇字以内
- 二 短歌、俳句、川柳 五首又は五句以内
- 三 随筆、随想 六〇〇字以内

原稿締切 八月一五日
原稿の取扱についてはお任せねがいます。

訃報

次の方々が亡くなりました。謹んで哀悼の意を表します。

氏名	死亡月日	行年	所属
守屋 一之殿	55・2・23	七一	丸亀
阿曾 沼外次郎殿	55・3・21	七三	今治
小橋 賢殿	55・3・23	七〇	鳴門
楠瀬 勉殿	55・4・5	七五	徳島
山崎 守喜殿	55・4・22	八一	高知
中原 裕一殿	55・5・14	七七	讃岐三木

編集後記

▽年金情報のとおり本年度の共済年金引上げ法案は成立しましたが、共済年金方式による年金額より通算年金方式による年金額が高くなる方については厚生年金法案の成立を待つ引上げられることになる見込です。
▽「忘れてならない年金ごよみ」を掲載しました。これだけの届は出さなければなりません。四月の受給権利確認証明書の提出がないので六月期の年金支給ができないう方が若干名あると厚生課共済係員からきました。自分のできることから十分ご留意下さい。(玉川)

電友会四国連合会会報 第三二号

昭和五五年七月一日発行

編集発行 電友会四国連合会

事務局 松山市一番町四丁目(二七九〇)

四国電気通信局内

電話(〇八九九)三六一二〇二三

印刷 四国電話印刷株式会社