

四国愛友会会報

第 86 号

6 年 4 月



目次

NTTだより.....	2
NTT徳島支店の動き	
小川未明文学賞の作品募集	
SL-5号用新型リモートスイッチ販売	
ドコモ四国お買上げ用の携帯電話を発売	
漢字になって二月一日新電報がスタート	
会社めぐり.....	5
NTTオートリース(株)四国支店	
テルウェルだより.....	6
サロン「かつやま」テルウェルデー	
徳島OBサークル代表世話人会を開催	
OB愛媛県囲碁大会	
健康のページ (NTT松山病院整形外科部長).....	8
敬 弔.....	9
私 は 今.....	9
体験レポート (愛松園入所記).....	13
サークルだより (高知県).....	13
余 栄.....	14
随 想 (岡田恂三).....	14
お知らせ (各県支部の総会開催日等).....	15
俳 句 (眉秋俳句会).....	15
表紙の言葉.....	15

NTTだより

NTT徳島支店の動き

徳島支店広報課

▽漢字電報サービスを開始

電報は、明治二年以来、緊急連絡手段としての役割を担ってきましたが、近年は、電話、FAX等の普及により、慶弔電報主体の社交メッセージとしての利用が、全体の九割を占めるまでになりました。

そこで便利な文例を追加して約一千種類とし、二月一日からご希望により漢字も自由に使用できるようにした「ことばのギフト」としての電報を、新しい電報としてスタートさせたのです。

台紙も各種用意していますので、一層のご利用を願います。

(詳細については、4ページ参照)

▽プッシュ回線が一〇万回線を突破

徳島県内のプッシュ回線が、二月一日、一〇万回線を突破しました。

昭和四七年一月にサービスを開始し、以来二年と二カ月が経過したことになります。

現在、プッシュ回線の普及率は、二七・八%で、三・六台に一台の割合でプッシュ回線をご利用頂いていることになりました。

プッシュ回線の使用料は、月額三九〇円、工事費は二千元です。

キャッチホンとセットでご利用頂ければ、キャッチホンの使用料が月々五〇円割引となる特典もあります。ご利用ください。



1月20日、徳島市役所において、「電話お手帳」等を贈呈。小池徳島市長(左)と、酒井NTT徳島支店長

▽板野エリアの交換機をデジタル化

徳島支店では、三月九日から板野営業所エリアの板野(七二局)、藍住(九二局)、上板(九四局)、土成(九五局)、吉野(九六局)交換所の交換機をデジタル式に切り換えました。

これにより、同エリアのお客さまは、「ダイヤル通話料金の明細内訳サービス」、「テレジョーズ」、「テレワイズ」などの新サービスがご利用頂けます。

また、設備不足からお待ち願っていた前述の「プッシュ回線」や「キャッチホ

ン」などの便利なサービスも、提供出来るようになりましたのでご利用ください。徳島県内では、今回の板野営業所エリアを含め、平成五年度中に二五交換所の交換機をデジタル式に切り換えましたので、デジタル化率は約五三%になりました。平成六年度中に三六交換所のデジタル化が計画されていますので、一年後には、デジタル化率は七二%にアップする予定です。

「ウミガメ・ケン太の冒険」カセットテープと本を贈呈

三月七日、阿南市立椿小学校と日和佐町立日和佐小学校に、第二回小川未明文学大賞(作品募集の項を参照)受賞作品「ウミガメ・ケン太の冒険」のテレホンサービス用カセットテープと単行本を贈呈しました。

「ウミガメ・ケン太の冒険」は、徳島気象台の山下勇さんが、昨年休校となった阿南市立蒲生田小学校の児童が、四〇年近く続けていたウミガメ観察記録をもとに書き上げた童話です。

また、カセットテープは、この童話を昨年の七月から一〇月まで、徳島支店がテレホンサービスとして提供してきたものを、九〇分テープに収録したものです。

物語は、蒲生田岬の賀立(かだち)の浜で生まれたウミガメの子・ケン太が、黒潮にのって太平洋への長い旅に出るのですが、途中で、日和佐町の大浜海岸で生まれたサクラと友達になり、鳥や大き

な魚に襲われるなど多くの危機を乗り越えて、やがて二匹はそれぞれの故郷に帰って来るといふ、ファンタスティックなものです。

「小川未明文学賞」の作品募集

NTT協賛

児童文学作家の登竜門として注目されている、小川未明文学賞委員会が作品を募集しています。

小川未明文学賞は、児童文学の父といわれた小川未明の没後三〇年を期に、子供達の心に誠実な人間愛と強靱な正義感を育むような新しい創作児童文学作品を広く求めて、一九九一年に創設されました。

NTTでは、児童文学の興隆と発展に貢献するという観点から、本文学賞に創設時から協賛していますし、大賞受賞作品は、NTT出版から児童書として刊行するなどしています。

あなたも挑戦してみませんか。応募要領は次の通りです。

▽募集作品

小学校中〜高学年を対象にした写実的童話・ファンタジー・ユーモア物語など内容は自由（未発表のものに限る）が、掲載誌が非商業誌であれば可。

▽応募要領

四〇〇字詰め原稿用紙六〇〜一〇〇枚程度（ワープロ原稿可）。
題名・ペンネーム・本名・年齢・性別・住所・電話番号を明記のうえ、原

稿用紙二枚程度のあらずじを添付する。
▽あて先

〒一〇八 東京都港区芝五―三―二
芝第一ビルディング

NTT出版(株)内

小川未明文学賞委員会事務局あて

▽〆切

平成六年六月三〇日(当日の消印有効)

▽賞

大賞(一作品)

ブロンズ像・賞金二〇〇万円

優秀賞(二作品)

賞金各二〇万円

▽発表

平成六年一〇月

▽応募に関するお問い合わせ先

〇三―五四八四―四〇九〇

「緊急通報用電話機SL15号」用
新型ワイヤレス・
リモートスイッチ販売

一人暮らしの老人などが、病気や事故などの緊急事態に際して、非常ボタン一つで身寄りの方や緊急通報センターなどへ自動的に急を上げることが出来る「緊急通報用電話機(シルバーホン)SL15号」のオプションとして、携帯に便利な腕時計式ワイヤレス・リモートスイッチが、二月一日、発売されました。

従来のもと同様、ペンダント式としてもご利用頂けますので便利です。最寄りの支店又は営業所でご相談ください。

NTTドコモ四国
お買い上げ用の携帯電話を発売

NTT四国移動通信網(株)では、四月から「携帯電話等のお客様御買上げ制」を導入し、お買い上げ用の携帯電話を発売することになりました。
価格等は次表の通りです。

携帯電話等のお買上げ価格等

(単位：円)

商品名	標準小売価格			合計
	本体価格	標準キット		
ムーバ	D II	84,000	13,500 (電池パック(M)・AC) 急速充電器	97,500
	F II	81,000	13,500 (電池パック(S)・AC) 急速充電器・ストラップ	94,500
	N II	76,000	13,500 (電池パック(S)・AC) 急速充電器・ストラップ	89,500
	P II	81,000	13,500 (電池パック(M)・AC) 急速充電器・ストラップ	94,500
	R II	78,000	13,500 (電池パック(S)・AC) 急速充電器・ストラップ	91,500

* 価格には消費税は含まれておりません。

なお、お買い上げ頂いた場合であって、九千五百円の基本使用料を月々お支払い頂くことや、新規加入料(三万六千円)と契約事務手数料(三千七百円)を、ご契約時にお支払い頂くことについては、レンタル(機器使用料は、ムーバが五千円)の場合と同様です。
お問い合わせは、お近くの支店又は営業所へお願いします。

漢字になって 二月一日新電報がスタート

NTT四国電報サービスセンター「ことばのギフト」として、年間約四千七百万通のご利用を頂いている電報サービスに、二月一日から一層表現豊かな「漢字電報サービス」が導入され、新しい電報料金が設定されました。

一 漢字でスラスラ読める漢字電報
これまでの電報は、「ひらがな・カタカナ」を基本とし、お祝い・お悔やみ電報のうち、文例を指定して頂いたものに限って漢字を使ってお届けしておりました。

お客さまからは、「ひらがなばかりでは読みにくいし、それに気持ちも十分伝わりにくい。漢字を交えて自由に表現したい」等の要望が強かったことから、新たに「漢字サービス」を提供することにしました。

「漢字電報」は、従来の電報（かな電報）とは別に、お客さまによる選択が可能なサービスとし、電報のあて先（受取人名）及び通信文について、任意の漢字をお使い頂くサービスです。使える漢字は、常用漢字（一、九四五字）と人名用漢字（二八四字）の合わせて二、二二九字です。

漢字を利用した電報については、ご希望により毛筆書体による印字（一通毎に、一〇〇円の毛筆印字料が必要）も可能です。

なお、この「毛筆印字サービス」は、当面の間、全国の県庁所在地等に配達する電報（四国では四県の県庁所在地、今治市、新居浜市あてへ島しょ部等一部の地域を除く）に限ってご利用頂けます。

二 新しい電報料金
漢字を使用するものは「漢字電報」として、漢字一文字を一字として計算する新しい料金（次表参照）が設定されました。

三 電報の受付は一カ月前から
これまで、配達日の一〇日前から受け付けていた電報が、今回の改正で、配達日の一カ月前から受け付けてできる

新しい電報料金

ご利用方法	電 報 料 金
お祝い電報	漢字電報 ・基本額（2.5字まで） 700円 ・累加額（追加5字ごとに） 90円
	かな電報 ・基本額（2.5字まで） 490円 ・累加額（追加5字ごとに） 60円
お悔やみ電報	漢字電報 ・基本額（2.5字まで） 490円 ・累加額（追加5字ごとに） 60円
	かな電報 ・基本額（2.5字まで） 340円 ・累加額（追加5字ごとに） 40円

- * 上記料金は、電話やファクシミリでお申込みの場合で、他に消費税がかかります。
- * 緊急定文電報及び無線電報については、料金の変更はございません。
- * 従来、指定文例をご利用された場合は、一部漢字でお届けしておりましたが、今回の見直しにより「かな電報」をご指定された場合は、全てひらがな文となります。



ように変わりました。
これに合わせて、慶弔電報の割引サービス（一通毎に、一五〇円割り引く）期間も一カ月前から三日前までに拡大されております。
また、配達日の前日までに申し出があれば、発信した電報を取り消すこともできるようになりました。ただし、別に三〇〇円頂くこととなります。
なお、文例を大幅に追加し、約一千種類（従来は約二〇〇種類）作成しましたのでご利用ください。
お問い合わせは、販売企画担当へ。
電話 〇一二〇—〇〇九—一一五

会社めぐり

NTTオートリース(株)

四国支店

各種車両のリース及び維持管理(車検、故障修理、保険事故の処理等)を通して、NTTの業務の効率化に寄与する目的をもって、当社は、昭和六十二年二月に設立されました。

現在では、NTTのみならず、グループ会社や関連会社からの様々な需要に対応したセールスを行っており、加えてNTTやグループ会社等の社員やOBの皆様からも「リースDeマイカー」のご利用があり、四国支店の管理台数も、既に二千七百台を超えています。

今日は、電友会の皆様にNTTオートリース(株)四国支店の業務をご紹介します。▽「リースDeマイカー」のおすすめ

国産車、外国車を問わず、どんな車種でも市中より安い料金で、リース車のお引き受けをしています。

割賦で購入される場合よりも有利(支払い総額が少なくて)です。

▽マイカー購入のご相談も当社へ
新車(各地のディーラを経由し納車)及び中古車(リースアップ車)の現金販売もしております。

中古車の展示場は、松山市星岡町に設けておりますので、お立ち寄りください。▽レンタカーの取次ぎもOK

支店所有の五台以外に、各地のレンタカー会社と連携して、取次ぎサービスを行っています。

市価の半額程度の値段で、お近くのレンタカー会社の車をご利用頂けます。

必要になった場合などに、あらゆる車種について、お気軽にご利用頂けます。四国以外の場合でも、各支店を経由した手配が可能ですからご相談ください。

▽カー用品も販売
タイヤ、タイヤチェーン、ホイール、バッテリー、充電器などのカー用品は、市価の一〇〜五〇%引きで販売しています。

▽損害保険等の取扱いもOK
バイクからマイカーまでの自動車保険(自賠責・任意保険、対人対物・車両保険)はもちろんのこと、火災保険、傷害保険、旅行傷害保険も取り扱っています。以上の他に、車検整備などの斡旋、JAFへの加入手続き等も行っていますのでご利用ください。

▽四国支店の概要

従業員

七名

支店長

山地 孝

所在地

松山市千舟町四一五一四
住友生命千舟町ビル(七階)
電話 〇八九九二一五〇〇五
FAX 〇八九九一三二一五〇一一

マイカーの便利さだけを自分のものに!!
リースDeマイカー

リース契約台数
☆ 50台達成記念
キャンペーン

期間
★ 月 日 まで実施中!



*キャンペーン期間中にご契約いただいた方には、素敵なプレゼントを差しあげます。

お申し込み・お問い合わせは TEL:0899-21-5005 FAX:0899-32-5011

NTTオートリース(株) 四国支店

テルウェルだより

サロン「かつやま」テルウェルデー

武智弘忠さんの日中交流

OBサロン「かつやま」では、毎月の第二木曜日をテルウェルデーとして、講話や得意芸を披露してもらっています。

この三月一日(木)には、OBの武智弘忠(伊予市)さんから、武智さんが続けてこられた日中交流について、興味深いお話を頂きました。

武智さんは、もう一〇数年にわたって中国の人々と交通を続けておられ、写真やカレンダーの交換などを通じて、日中交流に力を注いでおられます。

文通の相手には若い学生さんもいれば、お年寄りの方もいて、何時も何人かの人達との交わりを、生き甲斐にされておられるとお話でした。

中国では今、日本語学習が流行していて、辺境の地では、若いときに日本語を習ったことがあるというだけで、急に教員に任命されることもあるそうです。そういう方が再度日本語を勉強したいという思いから、文通を求めておられるケースもあるとか。

日本ではそうした中国の人々のために、日中文通クラブ(元パンダクラブ)がその仲介に当たっていて、日本側文通者の交流会を開催したり、日本の書籍を中国へ贈る運動もしているそうです。

本年は国際家族年でもあり、国際交流に興味をもっておられる方は、文通相手をご紹介して頂けるそうなので、武智さんまでご相談ください。

なお、中国との文通では、政治や経済に関する事は書かないことになっていくそうです。

▽武智弘忠さんの住所等
〒七九九一三一
愛媛県伊予市上三谷五四四一五
電話 ○八九九一八二一六〇六

徳島OBサークル

代表世話人会を開催

徳島OBサークルの代表者一四名が集まり、二月二十八日(月)、午前十一時からOBサロン「びざん」で、打合せ交流会を開催しました。

今回が初めての会合で、最近、各サークルによるOBサロン「びざん」の利用が活発になったことから、サークル相互間の交流と利用の調整などについて、話し合いました。

当日出席した眉秋俳句会、縁台クラブ、健歩会、いきいきクラブ、なごみ会(茶道)、さくら俳句会、ゴルフ八〇会、ゲートボールクラブ、人形、ちぎり絵、日本舞踊、琴、書道、生け花の各サークル、ボランティアNTT徳島OB会及び全電通退職者の会の代表者に対して、テルウェル徳島営業所(旭野所長、先山公益担当課長、堤ケースワーカーが出席)は、平成六年度に実施する退職者文化活動や

「家庭介護教室」への協力依頼を行うとともに、OBサロン「びざん」の有効な利用と、今後のサークル活動の発展を願って、熱心な討議にも参加しました。

テルウェル四国支部は、特技や趣味を生かし、生き甲斐や健康づくりを求めて活動する、OBの皆さんによるサークル等を側面的に援助しております。

サークル等への加入を希望される方は、テルウェルまでご連絡ください。

また、OBサロンは、テルウェルが公益事業として運営しておりますので、お気軽にご利用ください。

OB愛媛県囲碁大会

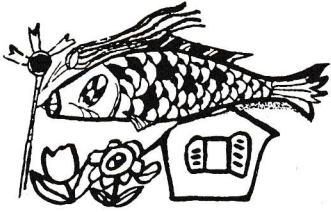
五〇名が熱戦を展開

テルウェル福祉センターでは、OB愛媛囲碁大会を、三月六日(日)、松山市日出町の囲碁将棋会館で開催しました。

日頃研鑽した成果を大いに発揮してもらって、囲碁という共通の趣味を通じて親睦を深めて頂くとうと企画したものです。

参加者五〇名は、無差別級、A級、B級の三クラスに分かれて対戦(互先、五目半コミ出し)し、元アマチュア本因坊で愛媛アマ囲碁最強者、田中正人六段に審判長をお願いしました。

午後六時まで熱戦が繰り広げられた結果、各クラスの優勝者等が次表の通り決



▽ B	▽ A	▽無差別級 (四段以上)
三準優級 優(二級以下)	三準優級 優(初段~三段)	三準優級 優
近山山 藤下口	沼井建 田上島	浅岡山 井村崎
哲常 夫正夫	登正 市伸	幸純 英雄
	献	

定しました。
当日は、千葉NTT四国支社長も来賓として参加され、無差別級で敢闘されました。

テルウェル火災共済

— いざというときの備え —
毎月10円で15万円の保障

万が一の災害から家屋や家財を守るための掛け捨て型住宅災害共済です。

ほかの火災保険などに加入していても、保障の金額を調整せず、独自の保障を受けることができます。

●対象

社員・家族(社員と同居の被扶養者)・勤続20年以上の退職者の所有する家屋・家財。

●契約の種別と掛金(1口当たり)

掛金の払い込み方法によって〔月払い、1年、5年、10年〕の4つの種別から自由にお選びください。2物件まで加入す

ることができ、損害の程度によって1口15万円以内まで保障されます。

●火災共済

契約の種別	木造等	耐火構造
月 払 い	10.5円	5円
1 年	120円	50円
5 年	480円	220円
10 年	790円	380円

*加入口数/家屋150まで、家財50口まで

●詳細については、下記の各営業所相談役又はテルウェル四国支部へお問い合わせください。

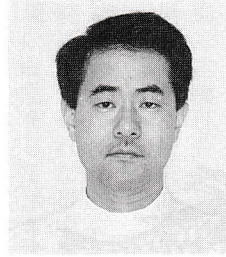
お問い合わせ先	住 所	電 話
テルウェル四国 (共済サービス部)	〒790 松山市南持田町40-3	T E L (0899)32-9956
香川 営業所 (相談 役)	〒760 高松市内町1-11	T E L (0878)22-5151
徳島 営業所 (相談 役)	〒770 徳島市中洲町2-25 N T T 中洲ビル	T E L (0886)52-6320
高知 営業所 (相談 役)	〒780 高知市はりまや町1-10-1	T E L (0888)83-4141

健康のページ

廃用症候群をご存じですか！

N T T 松山病院整形外科部長

喜多岡 健二



廃用症候群という言葉を存じですか、これは、主にリハビリテーション医学で用いる用語です。脳卒中などで長期間入院

してベッドの上で動かないでいると、筋委縮といって筋肉がやせて力が入らなくなったり、拘縮といって関節が硬くなって動きにくくなります。そうなる症状が落ち着いて、さあ歩こうとしても立てなかつたり、自分では動けないために寝たきりになってしまふこともある、恐ろしい症候群です。これは極端な例ですがもっと身近な問題がたくさんあります。運動不足病という言葉はよく耳にします。これは高血圧や糖尿病、肥満や虚血性心疾患など運動不足が原因の一つとして上げられる疾患です。運動不足により運動不足病とまではいかなくとも種々の症状を呈することがあり、これも広く廃用症候群と呼びます。

人類を含めて哺乳類の多くは長期間にわたって運動をしないで生存することをプログラムされていません。しかし、現代人は便利な機械文明の中で、身体を使

わないで生活することが多くなり、かつては存在しなかった、運動をしない、何も身体を使わないといった、一見害のない因子で発生する疾病や諸症状に悩まされるようになったのです。

廃用症候群は骨・関節・筋肉といった運動器から心臓・消化器・脳などの内臓にいたるまで広く認められます。具体的には骨では骨萎縮がおこり骨粗鬆症が発生し、関節では関節の動きが悪くなり関節拘縮をきたし、筋肉では筋萎縮のため筋力低下、筋持久力の低下がおこります。これらが中高年に多い変形性脊椎症、変形性膝関節症の一因となります。心肺機能が低下すると息切れや頻脈が見られ、消化機能が低下すると便秘や食欲不振がみられます。このことから中高年に多くみられる症状や疾患をすべて廃用によるものと決めつけるわけではないのですが、多くの疾患や症状は廃用が修飾し、増強しているのは事実です。

それではどうすれば廃用を防ぐことが出来るのでしょうか。これらが、身体を使わない、運動をしないことが原因となつて起こる訳ですから、運動をすればよいことに気が付きます。実際に若い人は楽しみのために運動をするのに、中高年は健康の為に運動をしています。

運動の効果をも具体的にみてみましょう。運動をすると骨密度が高くなります。七〇歳前後のゲートボール選手は特に運動をしていない同年代の人に比べて二〇%から三〇%も骨密度が高いという報告があります。また毎日散歩の習慣のある高齢者は骨粗鬆症による背中丸み、円背

が少ないといわれています。一日二十五分間運動すると、一年間に骨のカルシウムが四〇グラムも運動しない人より多いという報告もあります。

ところが、良いことばかりではありません。運動は運動器に効用を与えますが、障害を与えることも事実です。ケガの危険性も高くなり、慢性的障害もおこりやすくなるのです。歩き過ぎる人は変形性膝関節症、アキレス腱周囲炎、下腿筋肉痛を起こし易く、手をよく使う人はテニス肘、手指の関節炎や変形、また腰では使い過ぎると変形性脊椎症、椎間板障害や、腰部脊椎管狭窄症などの変形疾患が多くみられます。

運動のやり過ぎは良くないのです。健康のために運動をして障害を作ったのでは何をしているのかわかりません。そこで、運動器に障害を引き起こさないように注意して効用をひきのばす、言い換えれば運動器に効用があつて障害の少ない運動、低強度な散歩や体操を毎日積み重ねることが大切なのです。運動によって廃用を防ぐ効用は、筋・腱などの支持機構を丈夫にすることが出来、運動器に活力を与えられる事です。もちろん、内科的疾患の危険因子の改善も得られます。そして、中高年の運動による障害の予防にはストレッチングが効果的です。くれぐれも廃用症候群にならないように、かといって運動障害を起こさないように、上手に身体を動かして下さい。身じかなところから始めるのが長続きの秘訣かもしれません。

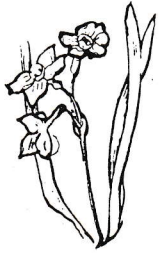
敬 弔

次の方々が逝去されました。謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈り致します。

氏名	死亡年月日	享年	所属
松本 保様	5・12・14	66	伊予
石川 健二様	5・12・14	63	松山
堀内 善一様	5・12・25	86	〃
光藤 義隆様	6・1・11	65	今治
坂田 武様	6・1・17	81	松山
横井 秀夫様	6・1・21	86	丸亀
菊池 勝明様	6・1・26	85	八幡浜
岡本真寿海様	6・2・1	70	松山
佐渡 武彦様	6・2・8	64	北条
三好 勉様	6・2・8	79	松山
加藤 友利様	6・2・23	69	〃
田窪 数一様	6・3・3	86	〃

テルウェル福祉センターでは、次の番号により、訃報等をお知らせしております。

〇一二〇―四七―二九四一



私 は 今

◇ 井筒 正義 (徳島市)

第二の職場、NTT四国移动通信網(株)で、元気に忙しい毎日を過ごしています。年一回の「阿波踊り」を心待ちにしながら、時間があれば高血圧の予防にと、散歩とゴルフを楽しんでいます。

ゴルフはパワー不足を技術でカバーと、「真っ直ぐショット」と「寄せワン・アプローチ」の習得に励んでいます。まだ残り長い(?)人生です。健康第一をモットーに興味を広げながら、楽しく過ごしたいと念じているこの頃です。

◇ 泉 雅恵子 (高知市)

退職して早八年という歳月が過ぎ、月日の経つのが実に早く感じられる、今日この頃です。

退職後は、毎日、四ヶ位歩くのを日課としていましたが、一昨身体調をくずし少し休んで、また始めております。

楽しみは手編み教室で、仲間とわいわい言いながらセーター、カーディガン等を編んでいます。これからも穏やかな毎日が送れるよう、特に健康に留意して過ごしたいと思っています。

◇ 泉 義晴 (松山市)

古希と言われる年になり、老後は健康第一と出来る限り外に出るようにして、

一向に上達しないゴルフ、カラオケ(一年)、社交ダンス(一年半)と諸先輩の中に入り楽しんでおり、ぼけ防止に高齢者大学へも通うようになりました。

若い時から趣味を持つべきだったと悔やまれるこの頃ですが、現役時代、人前で歌えなかったカラオケも出来るようになり、ダンスではリズムカルに汗を流し、何でも積極性が大切と痛感しております。

◇ 大平 治男 (高知市)

電電公社を何とか無事卒業して、早一年。NTT体育館の八年も夢の間、何と老いの坂道を下るのは早いもの。

やっと家庭菜園にもなじめると思いきに、又々、人の煽てに乗ったのが悪目で、民生委員は八年で卒業出来たが、退職者の各種会合に引っぱり出され、今や現職時代より忙しい毎日。畑も次第に荒れて行く始末。

どうもこの世は思惑と揮で、向こうから外れるの感あり、それでも生来の挑みの気持ち忘れず、楽しく毎日を送るよう心掛けております。

◇ 小野 啓輔 (高知市)

電友会の皆さん、お変わり無くお過ごしのことと思います。今日は「私の消息」についてのお尋ねを頂き、本当に恐縮しております。

光陰矢の如しの通りで、退職後早くも九年目を迎えております。この間、手術という大厄にも遭いましたが、術後の経

過も良く、今では適当に酒席にも参加し、友人との旧交を温めたり、方向音痴の解消にと旅枕を重ねているこの頃です。

好きな魚釣りからは縁遠くなり、今は草花の手入れや街中への散策が楽しみ、専ら健康に留意しております。終わりに皆様のご多幸をお祈り致します。

◇ 喜田 雄治 (高松市)

公社を退職して八年間、第二の人生を過ごし、次に第三の人生に踏み出そうとした昨年、思いがけなく病魔に襲われて、退院を繰り返すことになってしまいました。

でも今は、お蔭様で自宅療養で過ごせる状態になり、一日も早く、平常の生活に戻れるように努力しています。

本日に「健康第一」と、つくづく思う今日この頃です。

◇ 坂田 重信 (徳島市)

公社退職以来早くも一〇年。その間テルウェルで七年お世話になりました。

子供たちが次々に独立していく頃になって、自分自身の健康管理が気になり始め、まずは歩くことを重点に、団地内一周一時間を目標におき、実行することにしております。

上り下りの坂道、運動場から見える眉山の塔など、朝の散策はまた格別です。正に平々凡々なる歩みですが、家族仲良くをモットーに、お隣りとの交流を深めながら過ごしているこの頃です。

◇ 佐々木英子 (高松市)

七年半前に心臓手術をしました。結果は良いのですが、日常生活活動が極度に制限されたため、市のボランティア活動や編み物、その他稽古は全部打ち切りしました。

今は、趣味として和紙ちぎり絵を気の向くままに、また、天気の良い日は運動と日光浴を兼ね、植木鉢を日当たりの良い家の外に出して夕方庭に入れる。これが私の日課です。

後は、町内の方や知人等千客万来で、案外多忙な日々を過ごしております。

◇ 白石 悟 (松山市)

自然に親しむ。河川、山林に野鳥をたずねて、その姿、鳴き声を楽しんでいる。人間社会とは違う鳥たちの世界を覗いてみようと思ったのである。気長く仲良く続けばと思っている。野鳥の会の会員になって早二年が過ぎた。

旅を楽しむ。二点間の往復習性から解放されて、憧れの旅行を兼ねた美術館巡りを楽しんでいる。絵画、建物、庭園に加え途中の山河、湖などの風物も美しい。美術館巡りの会も二年目になった。

◇ 佐藤 幸男 (鴨島町)

NTTを退職し、第二の職場を六〇歳で退いて二年余り、昨年は東四国団体で民泊を引受け、ボクシングの選手三名とコーチ一名の四名が五泊しました。

選手達との爽やかな交流、試合の応援等、本当に身近な団体でした。選手やコーチからお礼の電話とお便りを頂き、長いこと忘れていた熱い思いを味あわせてもらいました。

また、第二九回身体障害者スポーツ大会が一月六日、七日の両日、鳴門総合運動公園陸上競技場を主会場にして開催され、私はボランティアの一人として、卓球競技会場で開会式から試合、そして表彰式までを要約筆記で同時通訳をさせて頂きました。

私達のささやかな手伝いが、耳の不自由な方々のお役に立って、本当に良かったと思えました。

何でもお金で買える時代に、お金で買えないものがあると教えられた団体であり、身スポ大会でした。

◇ 谷本 政雄 (高松市)

光陰矢の如く、退職して二〇余年の歳月が流れました。

私はビルマ戦線で足掛け六年戦場を駆けめぐった経験があり、体はいたって健康。わが家に卓球台を据え、若い者を相手に汗をかいて、健康保持に努めております。

四年前に最愛の妻を亡くしました。これも世の宿命。いかんともしがたく、今は、大阪にいる孫のガールフレンドが、私と話したいとの事、こんな嬉しい事はありません。その知穂さんとの話を楽しみにしております。

◇ 隅田 太郎 (伊野町)

公社を昭和五七年に退職。第二の職場、ポケベルの四年を加えると、早いものでもう一二年を経過しました。

退職当時は自由を満喫し、四国一周、八八カ所巡りと遊び回っていました。五、六年前頃から持病の腰痛に悩まされ、近年は読書三昧の日々となっていました。昨秋、ヘルニヤの手術で三カ月入院。今ではすっかり良くなり、もう粗大ゴミ扱いはされないぞと、これからのライフスタイルを思案中の昨今です。

◇ 滝沢 速水 (高知市)

早いもので、退職して八年が過ぎようとしています。一病息災と言いますが、健康状態もまずまずで、毎日、関連会社に臨時雇として勤めています。

在職中に始めた、四国八八カ所参りを長年かけてやっと済ませ、昨秋から二回目を始め、現在、香川県が残っていますので、今春には結願したいと思っています。

地域の老人クラブに入って、ボケ防止のため小旅行やマイカーで、季節毎に景勝地や保養地巡りを楽しんでいます。

◇ 武田 寿 (松山市)

第二の職場を退職して六年が過ぎた。昨年は父が九八歳で天寿を全うし、親しかった先輩を二人、そして先日は近所の先輩を送った。運命とはいえない悲しい。

現在は広報委員を始め、自治体の世話から市社協に関連した福祉活動に取り組み、今月は全国規模の行事が松山で開催され、準備などで連日多忙でした。

お陰で沢山の人を知ることができ、住み心地も極めてよく、暇を見つければ趣味を楽しんだり、旅行もしている昨今です。

◇ 山川 和男 (高松市)

一昨年、テルウェル九州支部を退職し、女房の縁で高松に移り住んでおります。公社時代(昭和三九―四二年)、松山電話局と四国通信局に勤務し、四国の皆様には大変お世話になりました。

現在は、晴耕雨読ならぬ「晴歩毎読」の毎日。一昨年は、公社時代の体験をもとにした「小説」を、昨年は、作硯家の父の足跡をまとめて自费出版。目下は、ふるさと対馬にゆかりの文学作品の集大成をめざして、資料集めをしている昨今です。

◇ 山本 徳一 (松山市)

再度の職を辞してから始めた毎朝三〇分間の速足も、もうすぐ一年半になります。七年前、妻が他界してから五時起きとなり、この習慣が歩くことにつながって、お蔭様で健康を維持しております。

最近では四国霊場巡拝と、春には大分方面の石仏巡りが楽しみです。

また、合間に「来し方の記録整理」に熱中しており、苦境のときに頂いた励ましに感激を新たにし、感謝しているこの

頃です。ありがとうございます。皆様のご健康をお祈りします。

◇ 吉田フジ子 (徳島市)

在職中、体が弱く短命と医師から言われた私ですが、息食動想のバランスを考え、自分の感覚で気持ちのよい方向に体を動かして体の歪みを取り、自然の回復力を生かした操体法などの健康法で元気になり、現在、徳島社会保険センターで、主人の助手として中国気功法も取り入れ、健康づくりに精出しています。

人は皆、年と共に体の不調が目立ってきますが、七転び八起きで前向きに、皆さんと健康づくりにいそしむ毎日です。

◇ 西野 久明 (徳島市)

退職して早一〇年。最近、N T Tの現状を聞かされ、企業競争の厳しさを知り、良き時代に勤めた私は、幸せだったと思っています。

人生八〇年時代。若さと健康を保つため、徳島大学開放講座を週二日間受講。先生方の講義は新鮮で分かり易く、頭のリフレッシュに大変役立っています。また、クラスメートとの小旅行では、楽しい一日を過ごすこともしばしばです。これからも若さを保つために、六〇、七〇の手習いを続けたいと思っています。

◇ 中原 忠行 (高松市)

昭和五四年に退職、一昨年九月に七〇歳を迎えております。

退職後は香川県防災エンジンヤリングで七年余りお世話になりましたが、何か趣味を持たねばと始めたのが卓球でした。今、私は五つ（妻は三つ）のクラブに所属し、毎週五日、一日二時間の練習に精を出しています。卓球を選んだきっかけは、妻の交通事故による腸の後遺症を考え、医師の勧めもあって運動により腸の働きをよくすることを考えたからです。

勝ち目はありませんが、社会人卓球リーグ戦などに出場。人生八〇年代の残りの一〇年、いやもつと長生き出来ればと、妻と共に楽しんでいくこの頃です。

◇ 野中 一夫 (松山市)

退職を期に水利組合、公民館、宮総代等、地元のお世話を致しました。現在は水稲、野菜を少し栽培しておりますが、施肥、病害虫の防除等に配意しながら、収穫を楽しみに励んでおります。

一方、公民館活動の一環として、週一回はカラオケを楽しみ、老化防止に努めながら、地域の人達との交流を深めております。また、健康維持を兼ねて、朝夕は愛犬（ゴールデンリトリバ）を散歩させております。

◇ 濱口 貞雄 (阿南市)

退職してから早六年。思い起こせば、退職記念にと妻と息子夫婦四人で、生まれて初めての海外旅行に、アメリカ西海岸へ行ったのも夢の様な思い出となって

しまいました。

現在はテルウェルでお世話になり三年、夜勤を体験し、何とか慣れて頑張っております。

休日は競輪と競艇で頭と金を遣い、自分なりに満足のいく生活を送っています。が、「死ぬのを待っているだけ」と口癖の様になりつつある妻にも、何か共に楽しめるものをと考えているこの頃です。

◇ 檜垣 泰生 (松山市)

第二の職場を退職してから五年経ちましたが、現在のところ健康維持とぼけ防止になればと思い、「ゴルフ」一筋、これを生き甲斐としています。

その他、日頃は我が家の屋根瓦や家屋の塗装から、諸所の日曜大工等で暇をつぶしています。

先日、この年になってから仲人を頼まれ、少しでも人様のお役に立つ事ならと引受けましたが、何とか無事に済みほつとしたところです。

◇ 古川キヨコ (宇多津町)

退職して八年。私にとっては変動の年月でした。退職して直ぐ義母が足を折り入院。十分な介護が出来ました。別居していた息子が同居を希望したので、運良く元家の近くに二百坪の土地を手に入れ、二世帯住宅が実現。四世代同居と理想的な生活でしたが、それも二年で義母が他界しました。

現在、家孫（男、女、男）に囲まれ幸

せな生活を営んでいます。これも主人が元国鉄と、二人が共に年金に恵まれたお陰。年に二回は旅行にも行け、感謝しながらの毎日です。

◇ 藤田 信夫 (高松市)

「ラン」と言えば、あの艶やかな洋ランを思い浮かべますが、私は、日本の小形野性ランで、清楚なウチウランを栽培しています。

花の咲く五月から七月まで、花台の前から去りがたくて、写真に撮っています。最初は失敗ばかりでしたが、栽培歴一五年にして、大分自信がつかってきました。

それと、晴耕雨読とまでは行きませんが、ボケ防止になろうかと、某全国紙にせつせと投書をしています。今のところ四割弱ぐらいの打率です。

◇ 堀 公子 (大川町)

春浅し何かいいことありそうな

夫の退職を期に、三六年勤めた思い出多きN.T.Tを退職。早三年が過ぎ、まさに光陰矢の如しを肌で感ずる次第です。

在職中、退職したらあれもこれもと色々考えておりましたが、専業主婦も結構忙しく、趣味の琴や俳画も一向に上達しません。

それでも生活の中に何かいいことありそうと小さな幸せを見つけて、小春日の様な思いに浸っています。老いらくと言う字親しむ小春日を

体験レポート

テルウェル愛松園入所記

上田 昇（松山市）

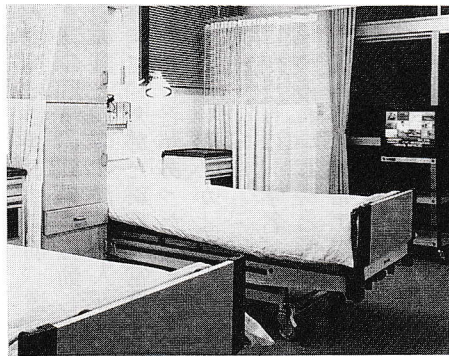
ショートステイ「テルウェル愛松園」オープン記念の余技作品展を鑑賞に行ったとき、施設長から体験入所のことを聞いた。何でも興味を持つ独居の私、三食付というので、友人のT氏と一緒に一泊二日で体験させてもらった。

一階で受付が終わると、生活相談員に連れられて二階のスタッフルームへ、看護婦さんによるオリエンテーションを受けてから居室へ案内された。

部屋には電動式のベッドが二つあって、高さが上下に自由に調整できるようにになっていた。上半身が起せるようにセットする。また、立派な床頭台と身の回りの品を収納する木製のロッカーやテレビも完備していた。私は、あっちこっちで入院生活をしたが、こんな立派な居室は初めてである。

看護婦さんの案内で、綺麗な食堂、一般浴室、特浴室、リハビリ室、デイ・ケア室（和室）などを見学する。

ピンピンしている身故、何もしてもらったこともなく、昼食になる。お膳には鶴亀の絵入りの箸袋に入った、祝い箸が付いていた。入所歓迎の心遣いであろう。午後四時に入浴。湯加減は、少しぬるめというところ、これくらいが健康にいいのだろう。



愛松園の居室

夕食後は、食堂にある大型のカラオケセットで楽しむ。気分転換にはもってこいである。

消灯は九時。ベッドに入ってから「設備はいいし、介護担当の方々は親切で優しいし、食事は適量で味も良いし、これなら家族も安心して任せられるだろう」だが、「自分が寝たきりになって、ここへ入ったらどんなだろうか」などと考えていたら寝つかれず、持参の安定剤のお世話になってしまった。枕が変わったせいだと思いが……、いい体験をさせてもらったと感謝している。

しかし、寝たきり等にはならないように（なっても安心だが）、健康には十分注意しようと思いがながら無事に退所。愛松園の皆さん。誠にありがとうございました。

サークルだより

高知県電電退職者の会囲碁クラブ

窪田 剛介（高知市）

当クラブは、昭和六三年一〇月の発足で、結成後、満五年を過ぎたところで、したがって歴史も浅く、会員数（二〇名）も多いたとは言えませんが、中身の濃さにおいては、他のサークルに勝るとも劣らないと、自負しております。

さて、会員諸氏が、日頃磨いた腕を競う例会も二五回を数えました。豪華な賞品（？）をめぐっての熱戦もさることながら、恒例になっている懇親会の盛り上がりようは、大変なものです。



対局風景

当日の熱戦を振り返って、今度は呑戦が始まり、誠に楽しく、今や例会に欠かせぬ行事となりました。

ところで、昨年一〇月に、会長（近沢美義）の発案により、テルウエルの協力を得て、クラブ創立五周年記念の四県囲碁サークル対抗戦などのイベントを実施し、有意義な一日を過ごしました。

今後も一〇周年、二〇周年を目指して、お互いに健康に留意して頑張ろうと、みんな誓い合ったものです。

当クラブの自身の濃いさの根拠として、毎例会の出席率が八〇%を超えていることを挙げる事ができます。

しかしながら、今少し例会の回数（現在年五回程度）を増やして欲しいという会員の要望に、どう応えるか悩んでいます。予算の関係など問題もありますが、更に検討したいと思っています。

最後に、古くからの名川柳を一句。碁敵は憎さも増し懐かしい

余 栄（死亡順）

- 次の方々が生前のご功績により、死亡の日をもって叙位叙勲の栄に浴されました。
- 故 竹田輝豊様 従六位勲五等瑞宝章
- 故 三好義士様 正七位勲六等瑞宝章
- 故 長尾秀政様 正七位勲六等瑞宝章
- 故 林 永夫様 正七位勲五等瑞宝章
- 故 宇野利勝様 従五位勲五等瑞宝章
- 故 島田太郎様 正七位勲五等瑞宝章
- 故 堀内善一様 従六位勲五等旭日章

随 想

に が う り

岡田 恂三（松山市）
田舎の義父はにがうりが好物だった。お宮の裏の小さな畑に、毎年植えられ、よく油でいたため味付けしたものを食べられていた。いま思えば、結構あの苦味が酒の肴に合っていたのだろう。

そう言えば、大洲市の富士山の麓に如法寺という禅寺があり、会社の幹部研修会に使用させてもらっていた時期があった。その頃、訓練担当課長さんに同行して伺った際、般若湯（酒）の肴に、にがうりの佃煮風のものが出され、こんな食べ方があるのだなとひとどく感心し、また懐かしい気持ちが出て食べたことがあった。

娘夫婦達は沖繩国体の前、道路建設のため、二年間ほど同地へ転動していたが、その頃の話として、沖繩の人々はにがうりを豚肉でいためた料理を常食としていたと聞いたことがあった。そう言えば、にがうりは油いためがよくなじむ素材のようだ。

このにがうりは、学名では「れいし」または「つるれいし」と呼ばれ、ウリ科の一年草である。熱帯アジアの原産といわれる栽培植物で、茎は細長く伸び、巻きひげで他のものに巻きつく習性がある。葉は一見、菊の葉に似ている。夏から秋にかけて、黄色い小さな花をつけ、実は

細長い柄で垂れ、長楕円形で両端がとがり、表面にはこぶ状のぶつぶつが多い。通常、果皮が苦いので、にがうりと呼ばれる。

わが家では、いつ頃からかにがうりの季節になると、よく店頭で買って、茄子と一緒に油でいたため煮物にして食べている。これまで度々田舎から種子をもらってきたが、つい忘れてたりして収穫するまでには至らなかった。

今年はやがて成長し、大変多くの収穫をもたらしてくれた。

来年用の種子をとり、残りを食用にしたが、なおその量が多いため、妻が開いている教室の生徒さんに、お裾分けにと希望者を募ったが、意に反して皆無で、やむなく、当分は、わが家の冷蔵庫に保管することにした。

一〇月の声を聞くと、さすがに夏も終わりを告げ、朝夕涼しくなったので、柿の木に網をかぶせたようになってにがうりのツルを取り除くと、心なし柿の木が生き返ったように見えた。これで柿の実も秋の陽光を一杯に受け、美しい色へ変身していくことだろう。

これから、稲の収穫も終わり、秋祭り、山々の紅葉とアウトドアは急速に装いを変え、冬へ近づくこととなる。また、そろそろ風邪の季節ともなる。体に気をつけよう。
(五・一〇・一記)

お知らせ

各県支部の総会開催日等

次により開催されますので、前もってお知らせします。

- ・愛媛県支部 五月一八日(水)
- ・愛媛県民文化会館 午前一〇時から
- ・香川県支部 五月二四日(火)
- ・玉藻公園内 披雲閣 午前一〇時から
- ・徳島県支部 五月二〇日(金)
- ・徳島厚生年金会館 午後二時から
- ・高知県支部 五月一四日(土)
- ・高知商工福祉会館 午後二時三〇分から

俳句

眉秋俳句会(徳島)

河岸ひたす水に影おく猫柳 青山 清澄
臘梅の香に透明の刻ながれ 岡 まり子
臘梅に風と光の今朝の庭 大溝 やす子
寒鴉追えば群ごと移りゆく 角野 清剛

雪みぞれ街公園に鴉二羽

幸田 蝸牛

近う来てまだ調わぬ初音かな

豊崎 雲庭

落葉焚くにおいに集う子供たち

中島 かず子

ただ一つ緋木瓜あかりの庭昏るる

永岡 つたえ

下萌を足裏に覚えバスを待つ

原 雅峰

猫柳探す記憶の町はずれ

日開 桃花

釣人の居ず釣筏冬ざれて

森田 南斗

闘病の春待つ試歩を重ねつつ

森 光葉

うぐいすのまだ来ぬ庭を人覗く

安瀨 句青

真青なる海よりあげし若布かな

山田 吾平

茫として遠き思いや草萌ゆる

山田 まさよ

入港の船とまどわず雪しぐれ

湯村 二条子

過ぎてより臘梅の香に包まれる

和田 とも子

思いぐせ身より離れず寒の内

長島 正雅

表紙の言葉

旅

莊野 丹秀(内海町)

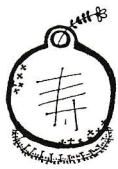
退職すればゆつくりと旅に出て、夫婦で露天風呂にでも入って楽しんで下さい。私は病院生活の中で、健康であることの幸せをしみじみと感じさせられました。

編集後記

「健康のページ」は石戸谷先生のご協力を得て、N.T.T松山病院の先生方に原稿をお願い出来ることになりました。ご期待ください。また、今回から身近な会社をご紹介することにしました。(愛原)

原稿募集

- 一 近況短信(二百字程度)
 - 二 短歌、俳句、川柳
 - 三 サークルの活動状況等(写真可)
 - 四 随想等(八百字程度)
- 切は五月末日です。会員多数からの投稿をお待ちしています。



印刷

四国電友会会報 第八六号
平成六年四月一日
編集発行 電友会四国地方本部
松山市一番町四ノ三
N.T.T四国支社内
電話(〇九九)三六一二〇三
四国電話印刷株式会社

〈NTTの通話料金割引サービス〉 とってもおトクなテレワイズとは、



●ケース① 市外通話のご利用が8,000円のお客さま(テレワイズ10の場合)



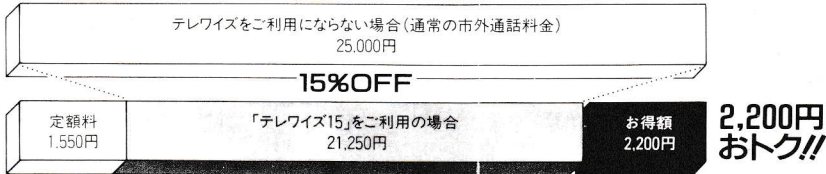
実際にお支払いいただく市外通話料金 = **7,750円**

●ケース② 市外通話のご利用が12,000円のお客さま(テレワイズ10の場合)



実際にお支払いいただく市外通話料金 = **11,350円**

●ケース③ 市外通話のご利用が25,000円のお客さま(テレワイズ15の場合)



実際にお支払いいただく市外通話料金 = **22,800円**

— ワンポイント・アドバイス —

- 複数の回線をご利用のお客さまで、「テレワイズ」をご契約の場合、ご契約いただいた電話番号から市外通話を集中的にご利用されますと、割引の効果はいっそう高まります。

とってもおトクなテレジョーズとは、

毎月、定額通話料をお支払いいただきますと…

- サービス内容は
 - おトクその1 定額通話料にプラスして一定額まで電話をご利用いただけます。
 - おトクその2 さらに一定額を超えた通話料金についても割引となります。
- 割引対象時間帯は 平日は夜10時～翌朝8時、土曜・日曜・祝日は一日中。
- 割引対象通話は 一般ダイヤル通話等のうち割引対象時間帯の通話。(市内通話等を含む)

● どちらがおトクになるか、お問い合わせは下記へ

よくみておトク

専用フリーダイヤル **☎0120-493019** (9:00～20:00・毎日)
116番(9:00～17:00・月曜～金曜) 営業窓口(9:00～16:00・月曜～金曜)