

四国愛友会会報

第 90 号

7 年 4 月



目 次

NTT だより.....	2
平成七年度事業計画.....	2
「テレチョイス」新発売.....	2
マルチメディア通信体験システムの展示.....	2
四国地域・SPC 化一〇〇% 達成.....	3
でんわ健康相談室のご案内.....	3
あんしん LINE のご案内.....	3
人さまさま・後半生を生きる.....	4
テルウェルだより.....	5
今治地区にボランティアグループ誕生.....	5
高知でボランティア研修会.....	5
ゲートボール四国大会を開催.....	5
「NTTOB 大学」を徳島で開催.....	6
私は今.....	7
健康のページ (NTT 松山病院歯科部長).....	11
招待席 (松山エデンの園園長).....	12
お知らせ.....	13
余 栄.....	13
サークルだより (高知).....	14
敬 弔.....	15
俳 句 (徳島).....	15
表紙の言葉.....	15

NTTだより

平成七年度事業計画

六年ぶりの増収増益見込む

NTTは、二月二十八日、平成七年度の事業計画を郵政大臣に認可申請した。

平成七年度の収支計画は、収益が中間決算時の平成六年度見込みに比べ、四・八%増の六兆二、一八〇億円、費用は一・七%増の五兆八、九八〇億円、経常利益は一三八・八%増の三、二〇〇億円を見込んでいる。

収益については、基本料・番号案内料の改定による増収が見込まれるほか、ネットワーク商品をはじめ、専用収入、ISDNなどのあらゆる分野で積極的な販売を推進することで、平成六年度見込みに対して総収益で二、八三〇億円の増収となる。

費用については、平成五年度と平成六年度に実施した希望退職の効果が表れ、労務費は大幅に減少するが、阪神大震災の影響やCUSTOM（顧客サービス統合システム）の導入などによる減価償却費の増加により、平成六年度見込みに対して費用全体で九七〇億円の増となる。

これにより、経常利益は平成六年度見込みに対して一、八六〇億円の増となり、六年ぶりの増収増益を見込んでいる。

また、建設計画は投資総額が一兆九、三〇〇億円で、平成六年度に比べ九〇〇億円増加しているが、これは、各PHS

事業者からのサービス計画に対応した設備の構築や、阪神大震災の本復旧に要する投資などを盛り込んでいるためで、これらを除けば平成六年度計画とほぼ同水準の投資額となるが、引き続き、サービスの高度化やネットワーク経済化のための加入者線交換機のディジタル化に積極的に取り組むほか、アクセス網の光化についても積極的に推進していくため、こうした分野での投資額は平成六年度に比べてほぼ倍増となる。

この他、NTTでは本格的なマルチメディア時代に対応した研究開発の強化、電気通信設備の防災対策、人材の育成などにも重点的に取り組むことにしている。

市外局番選択割引サービス

「テレチョイス」新発売

NTTは、三月一日、「テレチョイス」サービスを開始した。

このサービスの特徴は、毎月一定額を支払う（一回線当たり一〇〇円または二〇〇円）ことにより、お客様が予め指定した市外局番（二局番または五局番まで）への通話料金が、一定の割引率（一〇%または一五%）で割安に掛けられるというものである。

この市外局番選択割引サービス（テレチョイス一〇とテレチョイス一五がある）を一表にすると次の様になる。

既に発売されているテレジョーズやテレワイズをご利用頂いている方はこのサービスを利用できないが、定額料が安い

メリットもあるので、最寄りの支店または営業所でご相談の上、お得な方を選択するとよい。

お問い合わせは、専用フリーダイヤル（〇一二〇―四九三〇一九）または一六番へ。

プ ラ ン	テレチョイス10	テレチョイス15
定 額 料 (1回線毎に)	1 0 0 円/月	2 0 0 円/月
割 引 率	1 0 %	1 5 %
指定市外局番	2 局 番 まで	5 局 番 まで
特 徴	・市外通話先局番数が少ないお客様向け ・指定市外局番への通話料金が1,000円以上ならば通常の通話料よりお得	・市外通話先局番数が比較的多いお客様向け ・指定市外局番への通話料金が1,330円以上ならば通常の通話料よりお得

※ 指定市外局番への通話料金が2,000円を超える場合はテレチョイス15が有利となります。

マルチメディア通信

体験システムの展示

NTT四国は、二月二十二日から五月中旬までの三カ月間、気軽にマルチメディア通信が体験できるシステムを「NTT四国マルチメディアプラザ（松山市一番町四一三）」に展示している。

このシステムは「J-Mail」と呼ばれ、既存の電話回線に接続した小型携帯端末（ペン入力方式）から、手書き文字や英文、簡単なアニメーション、数秒

間の録音内容などを、携帯端末の画面にペンで触れるだけの簡単な操作で送受可能といった、新時代の到来を告げるシステムとなっている。

一度体験されることをお勧めしたい。
 ヘマルチメディアプラザのご案内

▽平日は九時～午後五時三〇分まで
 △土曜は九時～正午まで

四国地域・SPC化一〇〇%達成

NTT四国は、三月九日、伯方営業所エリアのクロスバー交換機をデジタル交換機に更改することによって、四国地域内のSPC化一〇〇%を達成した。

これにより、四国内の全てのお客様に対して、これまでご要望に沿えなかった料金明細サービス、テレジョーズ・テレワイズ等の通話料金割引サービスなどの新しいサービスが、提供可能となったほか、キャッチホン、プッシュホンサービスなどの申込みに対して、サービス開始までの期間を短縮できることになった。

(注) SPC化とは、蓄積プログラム制御方式の電子交換機やデジタル交換機に取り替えることをいう。

なお、デジタル化(電子交換機をデジタル交換機に取り替える)率は、平成六年度末が八三%。一〇〇%になるのは三年後である。

会報(八八号)でお知らせした「新・迷惑電話おことわりサービス」などは、デジタル交換機でないといけないサービスになっている。

でんわ健康相談室のご案内

健康について悩んでいる方、寝たきりの家族をかかえている方などからの相談に、電話でお答えしています。

関東通信病院の医師が、親身になって相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

相談は〇Bも無料になっています。

・受付電話 〇三三四四八六一六一
 ・受付日時等

月曜日	午前 一〇時～一一時三〇分
	午後 三時～四時三〇分
火曜日	午後 三時～四時三〇分
木曜日	午前 一〇時～一一時三〇分

あんしんLINEのご案内

お年寄りのお世話(お年寄りの健やかな生活、お世話など)のご相談、介護用品のレンタル・販売店のご案内、社会福祉施設のご案内、福祉行政サービスの案内)と育児に関するご相談を、フリーダイヤルでお受けしています。どうぞお気軽にご利用ください。

・受付電話 〇一二〇一四六五一九二
 ・受付日時等

月曜日～金曜日(祝日を除く)
 午前九時～午後四時まで

(前ページより)

あり、身近なところからやれば良いし、やるもんだと思っている。自らの日常生活の中で出来ることをやる。これがボランティアではなからうか。そしてそれを実践することが、ひいては「自分のため」につながってくるのでは……。人のためと思ったらボランティアは出来ない(代償を求める)。

ボランティアは結局「生きる自分のため」にあるように思える。

幸い今日まで、満身創痍の身体を労り維持しつつ、自分のために生きてこられた。これからも健康維持に留意し、自立自助に努め、これまで生かされて来た社会へのお返しをして行きたい。

最後にAさんからのメッセージ!

①現職時代の肩書を捨てて、親しい友人(地域の人を含めて)をつくれ。②趣味を多く、幅広く。③自らの生活パターンを身につけよ。④健康の維持には、規則正しい生活が一番。⑤独居になったときのことを思っ、家事全般について習っておくこと。

(芳野編集委員 記)



ドキュメント

人さささま・後半生を生きる

私たち電友会員は、電電公社、NTTという同じ職場で苦楽を共にしてきた同志であり、OBとなった今日、人それぞれの生き方は正に千差万別であります。

そこで、会員の皆さんが退職後の後半生をどのように歩み、生きて来たか、更にこれからどう生きて行こうとしているのかを、本誌上で紹介することにした。

会員各位の今後の生活指針、生きることの刺激、生き甲斐、心の安らぎの一助となれば幸いです。

ボランティアは
生きる自分のために・・・

Aさんは、電電公社在職の昭和二十九年に右肺上葉の切除手術を行い、その時の輸血で血清肝炎に感染。その後入退院を繰り返して、更に五二年には胃の全摘出を行うなど、文字通り満身創痍の病身となり、これ以上の勤務は無理と判断して、五五年四月、当時としては少し早めの五五才で退職した。

そして、病弱の身体で自分の能力に合った生き方、少しでも人に喜んでもらえる事はないかと模索していたおりに、親戚に全盲で点字図書を読んでいる方がいて、しかもその図書が数少ないボランティアによって提供されていることを知るに至って、「これだ」と、点字図書の作成を決意した。これなら、①自分の体力、

能力にに応じて、②自宅で自由に、誰にも迷惑をかけず、③経費もかからず長く続けられ、④指先と頭脳を使うため老化防止に役立つ。⑤そして多少でも人の役に立つのではないかと、点訳をその後の自分の生き方、自立自活の道として選んだのである。直ちに、県の点字講習会を受講。五五年一月から、推理小説を中心に点訳活動を始めた。

その一方で、中途失明者への点字指導や、グループでの郵便ポストに表示してある取集時刻やタクシーの車内に表示する会社名、電話番号の点字シールの作成などを、今日まで営々と続けており、充実した毎日を送っている。

最近、所属するグループの代表として会の運営面でも活躍しており、社会福祉団体が行う各種行事への参加・協力などといった重要な役割も果たしている。

そのAさんの日常活動、生きざまを紹介しよう。

先ず毎日の日課から。朝、六時半、近くの神社の境内でラジオ体操。足腰の運動をかねて、近くの道路や遊園地で空き缶やタバコの吸い殻拾い。食事の準備（配偶者を亡くして独り暮らし。その後は点訳に、ボランティアグループの活動や趣味の会などへの参加。夜は午後九時に就寝。規則正しい生活は、独り身が健康で生きるための必須条件という。

Aさんは、趣味も多く持っており、その行動もなかなかのもの。旅行、写真、謡曲、高齢者大学で習った陶芸の他に、NHK大河ドラマを主題とした歴史講座、テルウェルの「いよ大学」、NTT・O

B 歩こう会等への参加等々……。

人との触れ合い、対話を持つことで新しい情報、知識を吸収し、自らの教養と活力を高めるとともに、精神的な面での自立自助に役立てている。

また、点訳活動では点訳作業の技術的問題、点訳グループの運営問題、ボランティア活動を通じての人間関係等、数多くの難問を屈託のない明るい人柄と、誠心誠意の対応で克服し、現在ではグループの代表として信望を集め、その中心となって活躍している毎日である。

こうした活動の中で、自分が点訳した図書の利用者から、点字で、読後の感想、人生観、近況、お礼の言葉を寄せられるのが何よりも嬉しく、その時ぐらゐ生き甲斐や心の安らぎを感じることはないという。それが明日への活力、大きな支えとなっているからであろう。

一人娘が嫁いだ後の平成元年七月、奥さんを亡くした。その悲しみと独り暮らしの寂しさから、一時は生きる気力を失いそうになったが、点訳作業に打ち込むことでこれを克服できた。Aさんにとって点訳作業は、「自分のため」にあったと言ってもいいようだ。

最近の生き方、心境についてAさんは、次のように語ってくれた。

阪神大震災を機に、ボランティア活動が大きくクローズアップされ、その賛否、良否がとかく言われているが、それらは傍観者の理屈であって、やっている人の言ではないと思う。ボランティアに理屈は無い。問題は身近なところに幾つでも

(三ページへつづく)

テルウェルだより

今治地区にボランティアグループ誕生

四国OBでは七番目

二月一六日(木)、今治退職者の会ボランティアグループが結成されました。かねてからボランティアに関心を抱いていたOBの間で、グループ作りの動きがありました。この度、N T T今治支店有志のお勧めもあって、会員三七名のボランティアグループが誕生しました。四国では、七番目のボランティアグループになります。

早速、公共施設の美化活動や阪神大震災で被災した人達のために、チャリティを計画しています。

なお、会長は越智宗一、副会長は門田シマ子、事務局長は八木一堯の各氏でスタートしましたが、参加希望者があれば、大歓迎のことです。

高知でボランティア研修会
河川環境保全と地域福祉を勉強

三月六日(月)、ボランティアN T T高知OB会が、ボランティア研修会を開催しました。

講師として、中平窪川町長、西森中土佐町長、池田建設省高知工事事務所長を迎え、会員三一名、N T T、東洋電化工業、大丸、高知市等他企業から三五名、合計六六名がN T Tプラザ高知に集まり、熱心に勉強しました。

窪川町長からは、①家庭排水浄化装置の導入に努力している。これには住民の協力が不可欠であり、窪川地区では次第に認識が高まって、協力が得られている。②河川の浄化・環境保全は、上流、流域の森林保全と一体となって取り組む必要がある。③河川の保全は、子供の時からそういう意識をもってもらおう対策が肝要である。

中土佐町長からは、身近な問題と対応策を具体的に引き上げて、①高齢者、独り暮らしの住民等が望むときは、彼等の意思により施設を利用できるようにするという意識改革が必要である。②その際、町村という枠に限定されずに、例えば高幡地区というように、ある一定のブロックでの対応が要請される。③しかし、人間の自然の本性からすれば、在宅福祉に重点をおくべきものと考えている。④職住、遊が一体となつてこそ、住みよい世の中となり、地域の発展が図られる。

建設省高知工事事務所長からは、河川環境にかかわる課題と政策と題して、高知管内における取り組み事例等を中心にして、①対策には基礎調査が大切である。②河川対策は、治水、水質保全の他に、うるおいのある環境整備や自然の生態系保持に重点をおいている。といった内容の講演が行われました。

その後は、三人の講師との間で質疑応答があつて、互いに環境問題への理解を深めながら研修を終了しました。

(近沢 記)

ゲートボール四国大会を開催
愛好者層の拡大を約す

三月一七日(金)、テルウェル主催のN T T O Bゲートボール親善交流会が、松山市石手川南公園コートで行われました。

愛媛県から四チームで二〇名。香川、徳島、高知の各県から一チームづつ一五名。テルウェルからも一チーム五名が参加して、合計八チーム四〇名による熱戦が繰り広げられました。



試 合 風 景

やや肌寒い天候でしたが、最高齢(八一才・徳島チーム)の滝口健次さんを含め、全員が元気でプレーしました。

優勝は愛媛Aチーム。準優勝は愛媛Dチームと、愛媛チームが優秀な成績をおさめました。高知チームが四位と躍進しました。

昨年優勝した香川チームは、ベテランの欠場でふるいませんでしたが、完全試合で勝利するなど、実力の片鱗を見せて

くれました。また、徳島チームは、健闘むなしく七位となりました。

なお、前夜のNTTプラザ松山における懇親会では、主催者の青木支部長からOBセンター業務の四国拡大と、ヤング退職者の活動への勧誘を要請する挨拶があり、「伊予節」など国自慢の歌や石川竹男先輩（香川チーム）の手品で、各チームがなごやかに交流しました。

参加者一同で、ゲートボール愛好者層の一層の拡大と再会を約して、仲良し大会を終了しました。

（大野正治 記）

「NTTOB大学」を徳島で開催

愛媛の「いよ大学」に次いで、平成七年度は徳島でも「NTTOB大学」を実施することになりました。

次の四講座を計画していますので、徳島県の方のご参加をお願いします。

スケジュール等は次表の通りです。

（テルウェル徳島営業所）



講 座 名	講 師	講 座 内 容
ヨーガと健康法	木原 愛子 先生 木原愛子ヨーガ教室室長	開催月日 4月23日(日) 開催場所 徳島市中央公民館 6階第三研修室 講座内容 呼吸を大事にするヨーガの歴史、ヨーガでストレスをどう解消するか、実演する
応急医療と応急処置	黒上 和義 先生 徳島県立中央病院救命救急センター部長	開催月日 7月23日(日) 開催場所 徳島市中央公民館 6階第三研修室 講座内容 毎日発生する救急医療現場から、その実態と救急の処置について語る
徳島の国際文化交流	林 啓介 先生 鳴門教育大学講師	開催月日 10月23日(月) 開催場所 阿波観光ホテル 講座内容 賀川豊彦と明治宣教師マサヤ・ローガン、ドイツ捕虜、モラエスなど徳島の国際交流を語る
阿波踊りの歴史	三好 昭一郎 先生 四国学院大学講師	開催月日 1月23日(火) 開催場所 徳島市中央公民館 6階第三研修室 講座内容 藩政時代から、阿波踊りの発生、そしてその発展の歴史的経過を辿る

私は今

◇ 青野 ミヨ子 (今治市)

平成三年に退職。その秋実家が台風のせいで全焼し、めまぐるしい毎日が始まりました。

やっと家が落成してほっとする間もなく、弟の選挙でまたあわただしくなり、それに加えて妹が交通事故で入院したので、忙しさはますますばかりです。

せっかく第二の人生のスタートを楽しみにしていたのに、現実には厳しいですね。毎日の仕事に追われながら、それでも元気に頑張っています。何時になったら趣味を楽しむゆとりが出来るのでしょうか。

◇ 右近 市郎 (松山市)

坂道を五分程下ると梅津寺の浜辺に出るので、毎日、一時間を目安に朝夕欠かさず散歩に出掛けています。

また、誘われて毎週絵画教室へ通っています。未熟でも絵を描いている時は結構楽しんでおります。それに、家でパソコンをいじくったりしていると、時間の経つのが早いですね。

退職して八年。健康でいられるのを有り難く思っています。

◇ 大砂古 晴子 (坂出市)

寒さをしのいで梅が咲き始めました。退職して早一五年。その間に二人の息子が結婚し、孫が生まれ、退職当時していた木彫りや民謡は、今はお休みです。今わが家では、二男夫婦と孫三人が暮

らしています。主人も亡くなり、目下孫の幼稚園等の送り迎えに明け暮れる毎日ですが、時折、友達とお喋りをしたり、小旅行をして楽しんでいます。これも健康でいられるからだと感じています。皆様もどうかお元気で過ごしてください。

◇ 岡田 満 (松山市)

NTT勤務三一年。再就職九年を卒業してから早七年。ゴルフではグラウンドシニアの仲間入りをしています。

一病息災と言いますが、私は若い時から医者・薬とは縁が切れたことがないのです。それでも今、下手なゴルフを楽しめるということは、大変有り難いことだと感謝しております。

他に、年に何回かの小旅行や昔の仲間との飲み会など、結構スケジュールが詰まっております。五人の孫の成長を見守りながら、楽しい忙しい毎日を過ごしています。

◇ 岡本 重光 (高知市)

初めての中国旅行で、嵩張る掛軸を肩にかけ旅したことがきっかけとなって、表装(軸・額装)に弟子入り。

以来、早くも八年になるが、奥が深いというか、中々満足できる作品には仕上がらない。

それに、日中友好協会の中国語教室に通い始めて三年半。しかし、師匠主催の日中合同拓本展での中国人との会話はシドロモドロ、ボケる暇がない程の努力が必要である。

今年是非、師匠のお供をして、仏教摩崖の採拓行脚の中国旅行をと思っています。

◇ 笠原 健吉 (福山市)

毎号を楽しみに読んでいます。皆さんそれぞれお元気で、地域や同好のグループの核となつて活躍されているご様子、私もそれに励まされております。

職を辞して一八年。郷里(岡山県)の近くに帰って一二年。義母のタバコ店を継ぎ、なんとか地域、近隣にとけこんでいますが、齢を重ねるにつれて医者と薬の力を借りることが多くなりました。突然起きる天災地変に人知の限界を感じながら、今生きていることの幸せを感謝し、毎日を無理せず大切に過ごそうと思っています。

◇ 加藤 幸恵 (中村市)

庭の梅の木に目白や鶯、名も知らない小鳥達が姿を見せ、春を知るこの頃です。早いもので退職して一〇年が過ぎました。

少しでも役に立てばと、五、六年前から地元の特別養護老人ホームへ、毎週一回手伝いに出て、市の老人給食などのボランティアをしています。

そして、歩くことの苦手な主人と畑を耕しての野菜作りや老下防止のためのアイトラワーなどで日が暮れます。

また、今一番の楽しみは、退職したグループで旅の計画を立てたり、一緒に会食をすることです。

◇ 菅 恭子

(小松町)

毎日、時計とにらめっこ。通勤一時間のバスが休息の場でした。あれから八年。少し暇が出来ましたので早朝ウォーキング。友人の家に寄り、お茶を飲みラジオ体操をして帰宅。私の一日が始まります。これといって趣味を持たない私は、婦人会のお世話や、年に一度、親友と共に神社庁の伊勢神宮参拝を兼ねた四泊五日の旅に参加して、命の洗濯をしています。家族六人、平凡ですが幸せな毎日を片田舎で過ごしています。松山自動車道小松インターの近くですので、お立ち寄り下さいませ。

◇ 神原 文恵

(高知市)

私の近況についてお尋ね頂き有り難うございます。電友会の皆様にはお変わりございませんか。お蔭様で私も毎日元気に過ごしております。

退職してから早くも二三年。第二の職場(土佐民芸社)を退職して二年の月日が過ぎ、今は孫の保育園の送り迎えが毎日の日課になっています。

また、暇をみて、友達と旅行もしていますが、主人と二人でボケ防止のためにカラオケへ、そして近所の喫茶店で花を咲かせているこの頃です。皆様のご健康とご多幸をお祈りしています。

◇ 黒川 君夫

(池田町)

退職後は極平凡にのんびり過ごそうと、三〇年振りに田舎に帰って来たのですが、地域で色々な役を申しつけられ、東奔西走の数年でありました。今も町固定資産

評価審査委員を務めております。健康と趣味を兼ねて椎茸栽培を始めたのですが、原木の持ちなやみが大変なので、秋にはシメジ、ハツタケ栽培に切り替える計画をしています。果してキノコが出るか溜め息が出るか(？)、今から思索してもはじまらないのですが…。

◇ 黒田 房一

(宇和町)

つい先日、宇和町で、東宇和郡内のNTOBと在職者の会合があり、六〇余名の方々が出席して、それぞれの近況や昔懐かしい思い出話に、現職者の皆様の厳しい現状をお聞きして、有意義な一日を過ごしました。

退職後、町内会のお世話をしています。毎週一回の下手な詩吟も続けています。また、四三番札所(明石寺)までジョギングをしたり、宇和文化の里界わいを友人と共に散策したり、また、近くの温泉巡りをしたりして、健康づくりを兼ねて余暇を楽しんでいます。

◇ 櫻井 昇

(松山市)

第二の職場も、平成五年一〇月でピリョウド。やっと時間に縛られた生活から解放された感じで、一日一日をゆったりとした「時の流れに身を任せ」ていたところ、過日、市役所より老人手帳交付の通知があり、心凍らせていますが、気持ちは「青春時代」のつもりです。

ただ老化を少しでも近づけないように、昔とった杵柄(？)のスポーツや、更なる防止方法を見出し、日々のバイオリズムに逆らわないよう計画的な生活に努め、

「二一世紀に向かって！」と意気込んでいます。

◇ 鈴木 利男

(新居浜市)

公社を退職して一年間は線路部門で電柱の調査等、市内の隅々まで走り回りました。

六三年四月からは市の教育委員会に採用され、非常勤職員(半日)として中学校へ勤め、現在に至っています。

お陰で、公社時代の庁務の仕事を生かし、樹木の剪定、諸設備や備品等の修繕で、色々重宝がられています。

その他に、旅行、盆栽会、囲碁、ゴルフ、水墨画等々多彩な趣味で、健康の維持と老化防止に努めています。

◇ 十亀 ミユキ

(西条市)

私が退職したのは昭和最終年。従って退職後の年数は平成の年と同じ年です。嘱託終了後、民生委員を委嘱され、少しでも地域のお役に立てたらと頑張っております。

また、一寸面白そうだと始めた習い事が、俳句、水墨画、書、それに謡。どれも止めるに止められず、昭和に働き平成に遊んでいる私です。

お陰様で健康に恵まれているこの今が人生の最も若い一瞬だと自覚して、存分に生きて行きたいと思っています。

◇ 田所 孝

(松山市)

仕事を離れ好きなことをと思い、一五年間、週一回のゴルフと花作りを楽しんできました。五年前の検診で糖尿だと言

われ、その後の五年間は毎月一回の検診で、他の病気を引き起こすこともなくいたって元気です。

現役中は前進あるのみでしたが、現在は無理をせず、生活のリズムを規則正しく保つように心掛けております。皆様にも年一回の検診をお勧めします。健康に留意し楽しい人生を送ってください。

◇ 玉井 加行 (今治市)

退職後、親しい友人の勧めで歌謡教室を開き、始め一〇人程だった生徒が次第に増加して、今は自宅で一〇〇人。公民館六カ所で九〇人。カラオケ喫茶数店にも出張するなど、多忙な毎日です。

時には市公会堂で審査を頼まれ、また、私自身観客の前で唄を披露することもありますので、加齢と共に歌唱力が低下せぬよう努力しています。

これからは、少しでも人様のお役に立ちたいと、ボランティアで障害者の方との交流を計画し、何時まで続くか元気な内に、更に頑張りたいと思っています。

◇ 丹下 映子 (松山市)

専業主婦にあこがれて?一〇年。やっとな平成五年一二月に退職し、夢が叶ったものの、これが結構忙しい。することは幾らでもある。でもそれは、今までのノウハウを生かして程々に……。

今はトールペイントと友達とのおいしいうちやべりに夢中!。退職したら是非トールペイントをと思っていましたので、月二回の教室が待ち遠しい。それに、気のおけない友達と食事をしながらのおし

やべりは、最高のストレス解消法。今のは更年期なんて何のこと?である。

◇ 近兼 恵子 (満濃町)

健康には自身があったのですが、昨年五月、生まれて初めて病気になる、二カ月余り入院生活を送りました。退職して五年目でした。

お蔭様で今は元気になり、書道、カラオケ等、地域の方達と楽しんでいます。年金を頂き過ぎる毎日を感謝しながら、これからも旧友と会食したり、夫婦で旅行したり、身体には気を付けて共々元気に暮らしていきたいと思っています。皆様のご健勝をお祈りしています。

◇ 東定 鈴子 (高知市)

退職後一番に、「これから、今まで出来なかったことが出来るんだ」と思った。スタートは南仏の旅。その時の尽きることのない感動にかられて、何度か海外を訪れた。当分の熱は続きそうだ。一人旅に備えて習っている英会話は三年目を迎えたが、この夢の方は一向に実現しそうにない。

また、お茶、お花の文化に魅せられ自分流で楽しむなど、在職中と違った時間が広がった。高望みをせずにこつこつと夢をかなえていく。こんなふうに生きたいと願っている。

◇ 新居田 七三郎 (大西町)

五五才になったのを機会に思い切って退職し、長い間不孝をしていたので、罪滅ぼしに家業の百姓を継ぎ、早一五年に

なりますが、その間に、父や妻を亡くし、町長選には敗れ、在職中から患っていた糖尿病に加えて狭心症を併発する等、地獄をのたうつような思いをしました。

古希と健康を理由に集落の役仕えを放棄してもらい、愛用の釣舟で太公望を満喫しながら健康維持に努めています。アルコールとタバコは厳禁で、小食を強いられ、いつも空腹に悩まされる生活にはいささかウンザリしています。

◇ 西川 奎 (南国市)

朝八時半の勤務より解放されて四年。お蔭様にて、これといった病にもとりつかれることなく、老いて息災です。

今は、先祖伝来の少しばかりの田畑の管理で、雑草と格闘中。趣味では庭木と盆栽の育成をしています。

また、二年前から物部川漁業協同組合の非常勤役員に括りつけられ、水産資源の繁殖保護の手伝いをやらされており、在職中とは違った忙しさを味わいながら、毎日を楽しんでおります。

◇ 福山 登 (高松市)

早いもので、退職後一七年になろうとしています。その間、年に二回位入退院を繰り返して、病院と縁が切れないでいます。

一病息災といいますが、私は三つ病気を抱えています。しかし、病氣も医者についていけば、一病が三病でもそれほど心配していません。図太さが出来て来ました。治らない病氣ばかりではないので、明日に希望を持って生きておりますから

ご心配なく。
明るく病気に立ち向かって行きます。
私のことばかり書きましたが、皆様もお元気で。

◇ 伏見 耿児 (普通寺市)

退職して早四年になります。昨年春、先輩のお世話で新しく設立されたドコモサービス四国㈱へ再就職しました。
職場の大半がNTTOBで、昔話に花を咲かせながら、毎日の仕事に励んでいます。

また、休日には、若い時から続けている市内野球を、息子と同世代のチームメイトを相手に汗を流しながら、市内にギネスにも挑戦中です。
そして冬には、家族でスキーに、時には下手なゴルフに出かけ、心身のリフレッシュを図っています。

◇ 溝渕 義一 (高知市)

退職して一〇年になります。現在、NTT-Eの仕事のお手伝いをしつつ、ボケ防止を兼ね働ける喜びを味わっています。

健康維持のためには、家庭菜園で無農薬野菜を作り、毎日一万歩を歩き、足・腰が衰えないように努めています。

高知新港対策地区代議員としては、高知県の更なる飛躍を願い、海のSTLの就航を心待ちにしています。

また、ボランティア高知OB会に所属し、地域社会に貢献できるよう頑張っている今日この頃です。

◇ 藤川 正則 (豊中町)

町内の自治会長をはじめ、ひと通りの役職を受持ち、地域社会の人々との交流に努めてまいりました。現在も町内の各種行事には出来るだけ参加し、協力するようにしています。

恒例となっている、年の始めの初詣小旅行にも参加して、四国、中国、近畿方面の神社、仏閣を巡拝しながら、人との触れ合いを大切にしております。

また、家庭菜園にも精を出し、有機、無農薬をモットーに、新鮮な野菜で健康増進に役立てたいと思っています。

◇ 松原 喜三郎 (高松市)

私は昭和四八年に公社を退職しました。当時は非常に元気でしたが、三年程して糖尿病にかかり、それ以来ブラブラと過ごして来ましたが、平成四年頃より心臓病を併発し、目下病院に通って(月二〜三回程度)加療中です。

今は通院の合間に畑に出て、野菜や草花の栽培に追われている他は、何の変わったこともありません。何卒宜しくお願い致します。

◇ 宮崎 智雄 (高知市)

春暖の季節から盛夏にかけて、溪流釣りに出かけます。野性の動物に出会ったり、野鳥のさえずりやカジカカエルの声を聴いたり、釣果を度外視して自然を満喫し、健康第一でやっています。

晩秋の季節になると、家族連れで紅葉狩りの小旅行と酒落て、紅葉の美しさを楽しんでいます。

また、音楽を、自作のオーディオシステムで鑑賞しています。
皆様のご健康をお祈りいたします。

◇ 村本 憲一 (鴨島町)

退職してから早三年になります。
古巣徳島大学病院放射線部で一年間勤務し、今はNTT徳島健康管理所で週二回、職員健康管理の一環であるX線検査(胸部、胃部精密検査)、眼底検査等に従事しております。

在職中、退職すれば海外旅行と想像していたその夢が実現し、香港、シンガポールで開催された、国際放射線技師学会大会に出席しました。次期開催地はドイツなので、是非また参加したいと目下準備中です。

また、ボケ防止のため、習字とペン習字に取り組み、月一回、競書の出品には欠かさず挑戦しています。

◇ 浜田 文夫 (高知市)

毎日が日曜日で、いいご身分だと若い人に感謝しています。

七〇才を過ぎると、少々体にもガタがきて老いを感じますが、家庭菜園の方は、以前と変わらぬ体力で頑張っています。

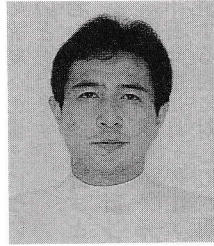
果物もぼつぼつ採れるようになりまして、野菜も最近では、種代、苗代がとれるようになりました。無農薬で作るので、なす、キャベツは、人様にお分けするような品は出来ません。

皆様、無理をなさらないようお元気で暮らしてください。

健康のページ

歯と肩のこり

NTT松山病院歯科部長 前田 文仁



病気とは呼ばないような病気が、現代生活の中には沢山あります。

頭痛、肩こり、倦怠感、疲労感などで、西洋医学において検査に異常

を認める事はないが、症状として出現しているものです。

この中で最も多いのが、頭痛と肩こりです。

頭痛の場合には、痛みが何日も続けば、他の病気を心配し病院で検査を受けることもあるでしょう。

しかし、肩こりはどうでしょうか。どんなにがんこな肩こりが続いても、殆どの人は、病院に行くことはないでしょう。現代医学の分野には「コリ」という病名はありません。西洋医学では、症状として、痛み、しびれ、重圧感、倦怠感など感覚として置き換えて表現するからです。

多くの場合、肩こりという、定説として、日常生活習慣において筋肉の緊張が、血液の循環を悪くし、細胞に必要な酸素や栄養素を運ばなくなり、細胞レベ

ルの疲労を起こし、結果として肩こりになるというものでした。

原因を具体的に挙げますと、

①日常生活習慣における物理的要因による筋肉の緊張。

②ストレスなど精神的要因が、血液循環を悪くする。

③内蔵疾患に由来するもの。

以上が主原因と考えられ、治療法、解消法が組み立てられてきました。

歯科領域において、近年注目されている疾患として「顎関節症」という病気があります。

数年前の朝日新聞の記事

「顎関節症」という、体の故障がある。

歯科治療などで歯の噛み合わせが狂い、顎の関節がやられる。痛い、開かない、

上手に治してもらわないと、手を加えるほどに悪化する。運にもよるがやっかい

だ。顎関節症で顎の症状がでず、頭痛や肩こり、首の痛み、はては腰痛まで起

るタイプもかなり多いらしい。らしいというのは、実態を誰も知らないからだ。

歯科とそれ以外の医学とが、別の領域だから全容を捕らえている人がいないのだ。

医師は、歯科を知らない。頭痛、肩こり、腰痛が噛み合わせからきたとは思ってもみない。薬を出し、けん引療法など

を試みる。治らない（治るはずがない）ので神経がおかしいと診断する。

『本当に私は、神経がおかしいのだと何度も思いました』患者が何人もいう。

たまたま歯科知識のある医師に出会う

か、他の治療で噛み合わせに熱心な歯科医を訪れるか、新聞を読むなどで思い当たるかで、やっと治療の道が開く。治療も厄介だが入口から苦労が多い。

頭痛、肩こりのかなりの原因が噛み合わせだという。なのに実態も、有効な治療法も進まない。歯科と全く別々の内科、整形外科などとの提携は、現状では無理

とあきらめざるを得ない。医学の知識は、患者にまで到達しないと、効果はない。

個々の研究は、業績などの動機づけをみんなどのおおいに考える必要がある。いい

智慧がないものか。

長倉 功 編集委員

この記事で最も関心をもってもらいたいことは、顎関節の疾患によって頭痛や

肩こり、腰痛が起きている事実です。肩こりと顎関節、歯。このまったく無

関係のような関係が、実は、密接な関係にあることをご存じの方は少ないでしょう。

歯といっても、歯そのものではなく、歯の噛み合わせ、咬合にかかわっている

のです。噛み合わせが悪いと、全身に様々なゆがみを生じてきます。このゆがみが

が身体のアンバランスや特定筋肉の疲労へとつながっていくのです。

最初にダメージを受けるのは、歯に最も近い首と肩の筋肉であることは当然で

す。これが歯と肩こりの因果関係です。ご自身の噛み合わせを、今一度チェックしてみられてはいかがでしょうか。

招待席

第一回目の招待席は、次の方に登場して頂きました。



中山 淳様

◇略歴 昭和二十八年、松山商科大学（現在の松山大学）卒業後、関西で活躍されていたが、キリスト教を通じて故長谷川保氏（聖隷福祉事業団の創設者・元社会党の衆議議員）と知り合い、昭和五十五年から社会福祉法人聖隷福祉事業団に所属、浜名湖エリアの園長、安部エデンの園の園長を歴任され、現在、浜名湖の松山エデンの園の園長六十四才。

◇出身地 松山市

◇趣味 スポーツ、ゴルフ、写真、将棋、マージャン等

中山氏は、今春で十五年間、高齢者問題に施設の現場で取り組んでおられます。数多くの高齢者との交わりの中から、氏に強い印象を与えた幾つかの出来事を皆様に紹介して、老いの計画の大切さや、麗しい人生の完結への備えについて、一緒に考えて見たいと思います。

老いの計画（老計）と

人生の完結（死計）について

一 新しい隣人をつくる
十五年前には、松山エデンの園への入居を希望する親に対して、親は私達が看るから入居は断りたいという子供さんが何人もいました。

しかし、今は親の老後生活を安心して任せられる場所として、息子や娘の立場で入居を申込みに来園される方が増えています。考えてみれば当然の現実ではありましようが、まさに様変わりした切実な現象です。

行政は十数年前まで、如何にして長生きさせるかに全力を注いでいました。その結果、わが国は世界一の長命国、人生八十年時代を迎えるに至りました。

そして今、八十才からの高齢者対策に国を挙げて苦悩はじめています。死んだらどうしようの時代は、十五年の間に「長生きしたらどうしよう」の時代へ急旋回をしてしまいました。世界中にモデルの無い超高速の高齢化は、多くの高齢者に、老いの備えの時を与えてくれそうにありません。

寝たきり（欧米には無い表現）やボケの心配をする方は大変多く、当園への入居を検討する方にも共通したことです。国の高齢者対策の十年計画が、五年を経て大幅修正を必要としており、二年後からは、全く新しい公的介護保険が健康保険とは別に加わることになるなど、劇的な変革ともいえるような問題が静かに進められています。

そうして高齢者の単独世帯が増え、老後を家族に頼れないのが当たり前といった社会が、もう目の前に迫っているのです。

高齢者にとって困難な現象は、その他にも数多く生まれています。基本的には、高齢者一人ひとりの問題として、それぞれが対処することが必要です。詳しく申し述べる数字はありませんが、自分の老いの計画は、一日も早く、自身が用意しておかねばならないことだけは明白です。出来るだけ早く家族と一緒に「老計」を話し合うことも大切でしょうし、ボランティア活動や趣味の交わり、学習の場などを通して新しい友人作りを進めることも必要でしょう。

昔のような隣人関係の復活を求めることは無理でしょうが、色々な交わりを通して、新

しい、理解しあえる隣人（ニュー・ネイバーと呼びたい）をつくることは可能ではないでしょうか。是非実行したいものです。

一 人生は美しく完結させたい

アメリカなどの老人ホームでは、入居者の葬儀は教会が執り行っています。松山エデンの園に限らず、わが国の有料老人ホームでは、園内の集会所などに多くの入居者が参列してお別れをすることが多いようです。新しい隣人関係が存在しているといえなくもありませんが、「死」は、その方にとって人生を完結させる時でもあります。

十五年前に立ち会った幾つかの臨終の感動は、今も心に強く焼きついてます。私の手を握りしめながら息を引き取られ、心の震えを体験しました。そうした中で、「今とても幸せ！」と笑顔で死を迎えられたという、輝くように人生を完結された神々しいケースにも出会いました。

浜松で、わが国初のホスピスにかかわった十数年前から現在に至るまでの医療現場の変化、とりわけ患者の人權を重視する（インフォームド・コンセント）という数年前からの変化を見る時、死の迎え方に対しても、それぞれがしっかりとした思想なり、宗教を持つこととの大切さを痛感しています。わずか十年足らずの間に、医療にかかわる心の問題は大きく変化しております。

これからは、病院なり医師なりとのかわりにも、家族を介した機会は減少し、患者本人の立場が重くならざるを得ないでしょう。

アメリカはホームドクター制が基本ですが、わが国でも、それぞれが信頼出来る主治医を持ち、健康管理に留意すると共に、死を見据える精神的豊かさを養い、人生の完結に備えておきたいものだと思うのです。

お知らせ

阪神大震災による被害状況等

電友会会員等の被害状況は、二月一七日現在、関西地方本部所属の会員等を中心に、死亡五名（内配偶者三名）、重度の負傷四名（内配偶者三名）、中度の負傷九名（内配偶者一名）、全焼六名、全壊八五名、半壊二四〇名に達しています。被災地の皆様には、謹んでお見舞いを申しあげます。

被災者への義援金について

電友会四国地方本部は、各県支部等から拠出して頂いた五〇万一千円の義援金を、二月一三日、電友会本部へ送金しました。

本部では、全国から集まった義援金を取りまとめて、被災した電友会会員に贈ることになっています。

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（木）
- ・愛媛県民文化会館 午前一〇時から
- ・香川県支部 五月二五日（木）
- ・玉藻公園内 披露閣 午前一〇時から
- ・徳島県支部 五月一八日（木）
- ・徳島厚生年金会館 午後二時から
- ・高知県支部 五月一三日（土）
- ・高知商工会館 午後三時から

電友会への加入勧奨について

N T Tを退職される方には、退職時のライフプラン研修会場で、各県支部から加入をお勧めしておりますが、退職時の諸事と重なり、入会手続きが遅れている方もあります。

何かの場で話題になりましたときには、会員の皆様による一声運動をお願いしたいと思えます。ご協力方よろしくお願ひします。

なお、二月末現在、各県支部の会員数は次の通りです。

愛媛	一、五四五名（一、四九六名）
香川	九九八名（九四六名）
徳島	五六一名（五四四名）
高知	六五七名（六二四名）
合計	三、七六一名（三、六一〇名）

（注）カッコ内は昨年二月末の数値

ボランティア活動について

近年、N T Tは「企業も社会の一員である」というスローガンのもと、「良き企業市民」としていかに地域社会と共生していくかといった問題に取り組み、地域と一体となって社会貢献活動に積極的に参加しています。

また、今回の阪神大震災では、ボランティア・グループの活躍がテレビの画面を通して、私達にも奉仕活動への参加を呼びかけているようでした。

さて、電友会では平成三年度から、こうした活動を自らの生き甲斐とし、地道

に活動を続けている方々を側面から支援することとし、毎年「ボランティア活動賞」を贈って表彰しております。

ついではお願ひですが、事務局では会員の中で、地域振興、社会福祉、環境整備、青少年育成等の諸奉仕活動に参加し、長年にわたって地域社会の発展に貢献されている方々の把握に努めております。各県支部まで、皆様ご存じの情報をお寄せ下さい。お待ちしております。

第二回理事会の開催について

四国地方本部では、三月二四日、番町会館に於いて第二回理事会を開催し、第二四回総会（代議員制、四月二五日に開催を予定）に提出する議事等について審議することになっています。

余 栄

次の方々は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 真 柴	徳 様	正七位勲五等瑞宝章
故 大 井	忍 様	正七位勲六等瑞宝章
故 国 弘	恒 様	正七位勲六等瑞宝章
故 福 山	岩 様	正七位勲六等瑞宝章
故 溝 田	實 様	正七位勲六等瑞宝章
故 木 原	峰 様	従六位勲五等旭日章
故 天 満	武 様	正七位勲六等瑞宝章



サークルだより

初 釜

岡崎 花子(高知市)

やさしく力強い芙蓉の花の名前をとって「ふよう会」が誕生してから二〇有年になります。

ふよう会は「茶道を通じて教養を高めるとともに、会員相互の親睦を図る」ことを目的として結成しました。

現在、会員数は二〇有余名で、毎月、第二木曜日は上町二丁目の小高坂福祉センターで、また、第三火曜日はNTTBサロン(おびやまち)で練習しています。

年間の特別行事としては、一月の初釜、三月の雛祭、八月の七夕、一〇月の名残の茶会、十一月の炉開きがあります。



初 釜

本年一月一二日には、小高坂福祉会館に於いて、NTT高知支店長初め六名の来賓を迎えて初釜の行事を行い、新春を寿ぐことができました。

当日は小春日よりに恵まれ、昔乙女の会員一同が、白足袋姿で茶席に集まり、床には「一花開五葉」の一行。結び柳を掛け、花は「西王母」を生けました。会員一同、和の心で協力する旨の願いを込めたものです。

中央の三宝に炭飾りを置き、その上に鮑の熨斗を重ね、更にその上に「橙」が飾られ、干支の猪の「香合」を置きました。

濃茶は「黒楽」と「萩」の二碗で点て、主菓子ほめだたい「花びら餅」にしました。また、薄茶は勅題、干支等にちなんだ茶碗を使い、一同和気あいあい、新春にふさわしい茶会を行うことができました。

三月の雛祭には内裏雛を持ち寄り、赤い毛氈の前に飾って、花きび、白酒等を供え、昔を懐かしく思い出しながら楽しい茶会を開きます。八月(旧七月)の七夕茶会では、二本の笹を藁縄で引き、ほづき、なす、ふろう、田芋を吊り、短冊にも願い事を書き吊るします。

また、一〇月の名残の茶会、十一月の炉開きと、四季を通じ茶会を通じて会員同士の交流を深め、互いに励まし合って、健康で幸せに過ごせるよう頑張っています。

入居者募集中

高齢者世話ホーム

松山エデンの園 (有料老人ホーム)

おかげさまで、松山エデンの園は開園15周年

- 入園金 1,650万円～
- 管理費 月額 59,400円～
- 食費 月額(換算) 43,500円

※見学・体験入居も可能です。
右記あてにお申し込み下さい。

お問い合わせ先

松山エデンの園

住所: 790 愛媛県松山市祝谷6-1248

電話 (0899) 22-6656代

エデンの園東京事務所 みなよいろうご

フリーダイヤル 0120-374165

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
大西万吉様	6・12・9	90	高 松
河野政雄様	6・12・12	68	小 松 島
天満 武様	6・12・19	67	徳 島
細川 昇様	6・12・24	76	讃岐三木
宇田芳子様	6・12・26	84	高 知
井上文信様	6・12・28	92	阿波池田
田中義生様	6・12・30	62	南 国
市原 功様	7・1・12	90	高 松
高木 勝様	7・1・17	70	〃
大谷茂春様	7・1・27	86	松 山
石本勝喜様	7・1・28	77	高 知
二宮淑子様	7・2・4	68	八幡浜
西内範雄様	7・2・6	76	高 知
菊池英雄様	7・2・7	93	八幡浜
太田 集様	7・2・12	96	徳 島
神原 晶様	7・2・15	73	丸 亀
島 雅生様	7・2・26	67	須 崎
山下正光様	7・3・10	71	今 治
松下明義様	7・3・13	83	丸 亀
渡部貞好様	7・3・15	82	松 山
池田喜代美様	7・3・25	76	鳴 門
千代義雄様	7・3・30	88	善 通 寺

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。

〇二二〇一四七二二九四一

俳 句

徳島肩秋俳句会（徳島）

新しき光のとどく福寿草

しるべ石傾くままに下萌える

年ごとに道の整う梅の里

老の腰耐えて狭庭や下萌える

オープン戦待つ下萌の外野席

幽かなる音を残して春時雨

柵を挿す門先の暗み来し

窓越しの日差し真面や春隣

下萌の田に山鳩の一羽来る

知らぬ間に道ぬれており春時雨

早春の川面光の波となる

復興へひかん桜もほころびて

光る中一際光る猫柳

旅装解き主婦に戻りて春時雨

地と話しつつ行く思ひ下萌野

（一月、二月の定例句会より）

青山 清澄

岡 まり子

角野 清剛

幸田 蝸牛

永岡つたえ

原 雅峰

日開 桃花

森 光葉

安淵 句青

山田 吾平

山田まさよ

湯村二条子

吉田ふじ子

和田とも子

長島 正雅

表紙の言葉

瑠璃鰯

莊野 丹秀（内海町）

コバルトブルーをした、スズメより少し大きい美しい野鳥である。溪流沿いの林の中で見つけた。姿も声も美しいが、なかなか見つけるのは容易ではない。

編集後記

一月二五日、第三回編集委員会を開催し、平成七年度の会報発行計画等について打合せを行いました。少しでも興味を持って読んで頂けるようにと、一同で工夫を凝らしております。ご意見等がございましたら事務局までお寄せください。近況短信欄につきましては、事務局から原稿をお願いしています。最近、ご返事を沢山頂けるようになり喜んでおります。掲載が次号となる場合もございますが、今後とも宜しくお願い致します。

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）
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。

四国電友会会報 第九〇号

編集発行 電友会四国地方本部

松山市一番町四ノ三

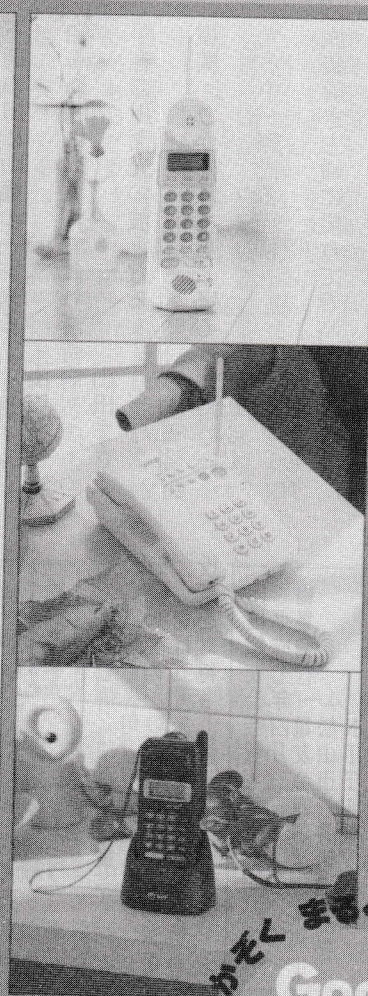
電話（八九）三二〇三

印刷 四国電話印刷株式会社

CP-D40

主電話機1台、スタンバイII1台の基本セット、販売価格 69,800円(消費税別)
コネクタケーブル(CF-00243272)・充電器(AH-F100W) (00243269)

家族みんなの
 声から生まれた、
 優しさです。



かぞく まるく おさまる

**Good
 Family
 Cordless**