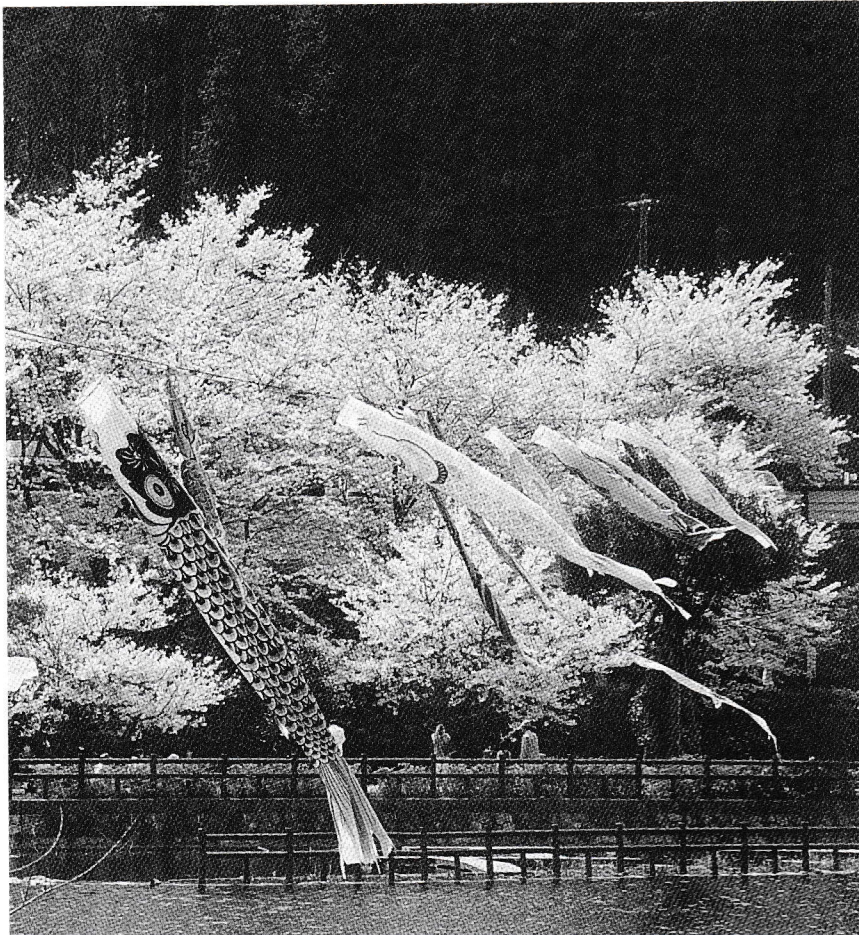


四国電友会会報

第 1 1 4 号

平成 13 年 4 月



目次

NTTグループの動き	2
平成十三年度事業計画	2
NTT持株・東日本・西日本	2
市内通話料の値下げと	3
「お得な」電話割引サービスのご案内	3
お知らせ	4
支部総会のご案内	4
新規退職者等の電友会への	4
入会勧奨についてお願い	4
電話会社選択サービス	4
「マイラインプラス」の獲得支援について	5
平成十二年度事務局長会議を開催	5
第九回編集委員会を開催	5
平成十二年度第二回理事会を開催	5
支部だより(愛媛)	5
第四回マルチメディア教室開催	6
健康のページ(薬との上手な付き合いかた)	6
人生さまざま・後半生を生きる(短夜の看とり夫)	7
私は今	8
テルウェルだより	12
テルウェル社会福祉セミナーに参加して	12
NTT・OBボランティアグループ	13
四国交流会を開催(愛媛)	13
第二回家庭介護者教室を開催(香川)	13
M・M(マルチメディア)コーナー	14
自分のホームページを作ってみませんか	14
香川電友会インターネット愛好会発足	14
俳句	15
物故者叙位叙勲・敬弔	15
表紙の言葉	15
編集後記	15

平成 1 3 年度収支計画等 (単位: 億円)

区 分	東 日 本	西 日 本	合 計	持 株 会 社
総収益 対前年度増減	27,300 ▲1,160	25,940 ▲1,200	53,240 ▲2,360	3,740 ▲630
総費用 対前年度増減	27,060 ▲1,230	26,780 ▲1,280	53,840 ▲2,510	3,230 ▲310
経常損益 対前年度増減	270 70	▲840 80	▲570 150	550 ▲320
建設投資 対前年度増減	5,000 ▲500	4,900 ▲420	9,900 ▲920	—

(注) 1. 対前年度増減は、前年度見込みに対する増減
2. 付帯・雑収入、租税公課・固定資産除却費等を除いているため、経常損益欄の数値は符合しません

NTTグループの動き

平成十三年度事業計画
NTT持株・東日本・西日本

NTT持株会社および東・西地域会社は、二月二十八日、平成十三年度の事業計画を総務大臣に認可申請した。

それによると、建設投資・収支計画ともに「電話」から「IP」(インターネット関連事業)への構造変化がくっきりと現れた内容となっている。

収支計画は非常に厳しく、収益の過半を占

1 3 年度電話・ISDN等販売(備・減)計画

区 分	東 日 本	西 日 本	合 計
電 話 13年度末施設数	▲101 2,474	▲105 2,518	▲206 4,992
ISDN 13年度末施設数	115 693	113 638	228 1,331
フレツISDN 13年度末施設数	51 95	43 79	94 174
フレツADSL 13年度末施設数	75 83	70 72	145 155

(単位: 万)

める電話系収入が「市内料値下げ」などのマインスマイン要因が加わるため、大幅に減り込むと見積もっている。だが、インターネット系サービスが逐次成育してきたこと、人件費・物件費等の節約施策も前倒しで進むこと等から、経常損益は十二年度を僅かながら上回る：という「減収増益」を見込むとしている。

で、投資の理念を「計画経済型」から「需要対応型」に転換している。

サービス計画

インターネット向け定額サービス「フレツISDN」および「フレツADSL(高速大容量のインターネット向けサービス)」の拡充に全力投球し「電話事業」から「IP事業」への転換をはかる。

フレツISDNは、東・西会社で九十四万回線純増させ、十三年度末施設数を百七十四万回線とする。

建設投資計画
東・西会社ともに電話関連投資が一千五百億円以上減り込んだのに対し、インターネット関連投資が、四〇五百億円以上も増大している。

又、フレツADSLは、通信回線の大容量化・高速化の趨勢をふまえ、東西会社で百四十五万回線純増させ、年度末の施設数を百五十五万回線とする等、インターネット系サービスの拡大が目玉となっている。

加入電話は、東西会社で、二百六万の純減を見込み、十三年度末の施設数は、「五千万割れ」の四千九百九十二万回線となる。

だが、ISDN(フレツISDNを含む)の増設は、東西で二百二十八万回線で、電話の純減をISDNで補完するという図式となっている。

収支計画

電話収入の大幅減(市内値下げ・県内市外値下げ・アクセスチャージの減)等により、総収益が前年度に対し、東西会社とも約一千二百億円減少するものの、人件費・物件費等の節約効果(東西会社とも約一千二百億円の節減)により、経常損益は、東日本で二百七十億円(対前年度七十億円増)、西日本で赤

字八百四十億円(対前年度八十億円増)となり、両社とも減収増益の計画。
 総収益は、東日本が二兆七千三百億円、西日本が二兆五千九百四十億円を計上している。
 又、持株会社は、五百五十億円(対前年度三百二十億円の減)の経常黒字(グループ企業からの研究開発費が主な収入)となる見込み。

市内通話料の値下げと「お得な」電話割引サービスのご案内

NTT東・西地域会社とNTTコミュニケーションズでは、五月一日の「電話会社選択サービス(マイラインプラス)」の開始に備え、市内通話料「三分十円」を「三分八・五円」に(東日本は三分九円を三分八・五円に)値下げするとともに、各種通話割引サービスを充実し、「さらにお得に」電話をご利用いただけるようにしました。

特に、「マイラインプラス」をご登録のお客様さまには「割引率の五%増」や「定額料の無料化」をはかる等、「一層お得に」ご利用願えるようにしております。

NTTの「マイラインプラス」を是非ご選択いただき、ご自分の電話利用状況に応じ、割引サービスを上手に組み合わせ、「最もお得な」利用方法をお選び下さるようご案内します。

インターネット用の割引サービスも各種取り揃えております。是非ご利用下さい。

5月1日通話料金値下げ・割引サービスラインナップ

市内通話・県内市外通話/NTT西日本
 県外通話/NTTコミュニケーションズ のサービスです

市内通話	通話料金値下げ	3分10円 → 3分8.5円	マイライン プラスを 登録すると 最大割引率 (当社比)
	タイムプラス (定額料 200円)	3分8.5円 → 5分8.5円	
県内市外通話	ケンタくん	県内上位3電話番号 へ1500円/月以上	市内 10% 県内市外 30% → 35% (県内市外のみ)
	ケンタくん5	県内市外の上位 5電話番号へ 500円/月以上	県内市外 30% → 35%
	スーバケンタくん	県内通話料が 1000円以上 35% (定額料 200円) 1000円未満 25%	40% 定額料無料
県外通話	シャベリッチ	県外2電話番号 のみ対象。	平日 40% 土日祝 45% → 55% 定額料無料
	ホーム・オフィス割引	県外・国際2000円 以上で割引適用。	25% → 30% 長期利用割引 3年以上

詳しいお問い合わせ・お申込みは 局番なしの116へ

お知らせ

支部総会のご案内

各県支部の総会は、次のとおりです。お誘い合わせ、多数ご出席くださるようご案内します。

・愛媛県支部	五月八日	(火)
・愛媛県民文化会館	午前十時から	
・香川県支部	五月二十四日(木)	
・玉藻公園内披雲閣	午前十時から	
・徳島県支部	五月十七日	(木)
・徳島厚生年金会館	午後二時から	
・高知県支部	五月十九日	(土)
・NTTプラザ高知	午後三時から	

新規退職者等の電友会への
入会勧奨についてお願い

新しい会員を迎える時期が来ました。今年、NTTの希望退職制度の実施等により、多数の方が退職されました。退職された方々には、一〜三月のライフプラン研修会や退職手続き説明会の中で、電友会への入会をお勧めしており、入会者も逐次増えておりますが、大多数の方が入会手続きはこれからとなっております。

お知らせ、ご近所の退職OBに一声掛けていただき、入会手続きが未だの方に、再度入会勧奨下さるようお願いいたします。早期勧奨で、より多くの仲間づくりをした

いと思っています。皆様のご協力をお願い致します。
入会希望者の連絡は、各県支部の電友会役員または、電友会事務局へご一報下さるようお願いいたします。
なお、四国電友会の組織現況をお知らせしますので、参考にして下さい。

四国電友会の組織現況 12年12末

支部別	退職者数 ①	会 員 数			組 織 率 (%)	
		男性	女性	計 ②	②/①	③
愛媛	2,971	1,531	312	1,843	62.0	
香川	1,716	679	391	1,070	62.4	
徳島	1,235	435	232	667	54.0	
高知	1,417	482	366	848	59.8	
計	7,339	3,127	1,301	4,428	60.3	
全 国	157,081	103,270	53,811	89,932	57.3	

(注) 退職者数は、勤続20年以上の退職者

「電話会社選択サービス「マイラインプラス」の獲得支援について

NTTの「マイラインプラス獲得」支援に對しましては、昨年の口頭予約に引き続き、今年一月十一日からの成約処理(正式登録申込)等、長期に亘り種々ご協力をいただきありがとうございます。

お蔭様で、四国電友会のマイラインプラス獲得数は、三月十五日現在、一万一千回線に達しました。

「口頭予約と成約処理の二段階処理」「成約処理直前にNTTからもマイラインの申込書が送付されてきたこと」等、戸惑いが多いなか、懸命に取り組まれた皆様に厚くお礼申し上げます。

新聞等でご承知のとおり、マイラインの登録申込は、二月末日現在、全利用者の一割に満たず、勝敗は今後の取組み如何にかかっております。

登録申込み開始後三ヶ月を経過し、電話会社「お客様囲い込み競争」は一段と激化、水面下を含め、あの手の手の作戦が展開され、まさに社運を賭けた闘いとなっております。

四国電友会としては、これまでどおりNTTを支援して行くこととしておりますので、引き続きご協力いただきますようお願い申し上げます。なお、今後の具体的取組につきましては、別途ご連絡します。

▽ 未登録の方から「どの会社にも登録しない場合は、NTTのマイラインに登録される

から、放って置けばよい」との話を聞きますが、マイラインのみでは、不十分です。

市販の電話機には、ほとんどのものがACR機能（自動電話会社接続機能）が内蔵されており、ACRの働きで、自動的に他の電話会社へ接続されるため、NTTの収入となりません。是非「マイラインプラス」でNTTを支援されるようお願いします。

▽ 登録未了の方で、先に送付しました「申込書等」が手元にある方は、テルウェル（愛媛・徳島・高知支部所属の方）または電友会（香川支部所属の方）へ申込書を提出して下さい。

また、申込方法が分からない方は、電友会へご一報下さい。申込用紙・記入要領等を送付しますので、よろしく願います。

平成十二年度事務局長会議を開催

二月十三日、NTTプラザ松山において、事務局長会議を開催。各県支部から、村尾（愛媛）、秋山（香川）、若江（徳島）、武田（高知）事務局長が、地方本部から、西本本部長、芳野理事、松本事務局長が出席、①マルチメディア施策の推進 ②優先接続制度に対する取組み ③平成十三年度事業計画 ④電友会推奨の団体保険への取組み ⑤組織強化策等について意見交換を行いました。

第九回編集委員会を開催

二月二十二日、NTTプラザ松山において、第九回編集委員会を開催。平成十三年度の会

報発行計画（①支部だよりの拡充 ②サークル活動・ボランティア活動紹介記事のボリュームアップ ③年金・介護保険情報の掲載等）について意見交換を行い、「会員のためになる」誌面づくりについて検討しました。

平成十二年度第二回理事会を開催

三月二十九日、NTTプラザ松山で第二回理事会を開催。第三十四回四国地方本部総会への提出議案を審議（平成十三年度事業計画の柱は、①会員が生き甲斐を感じる施策等の推進 ②NTT（グループを含む）に対する支援・協力活動 ③会組織の強化）するとともに、総会の運営方法等について打合せしました。

支部だよりの（愛媛）

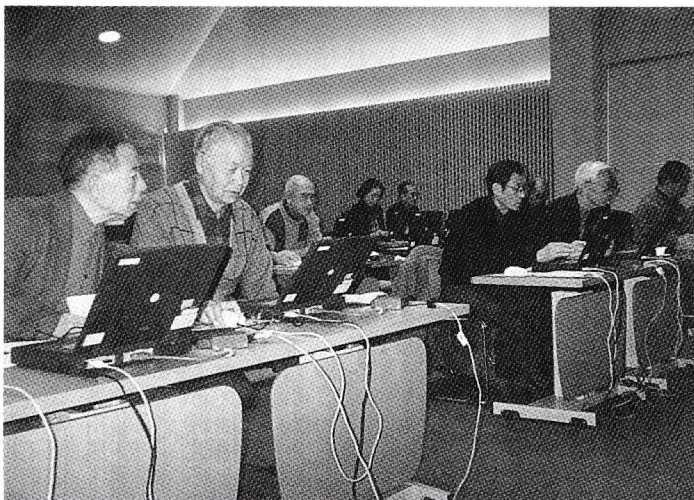
第四回マルチメディア教室開催

二月十四日～十五日の二日間、NTT愛媛支店様のご協力を得て、NTT松山研修センターで、第四回マルチメディア教室を開催しました。

国のIT政策推進との関係もあってか、人気が上々で、受付開始日の午前中に定員一杯となる盛況ぶり。先着四十名の方がマルチメディアに挑戦しました。

平均年齢七十歳、喜寿を迎えパソコンに初挑戦された方、御夫婦での参加等、NTT・OBパワー全開の研修会で、パソコンの基本操作・インターネット体験・eメールの送受等に汗を流しました。

初めてパソコンに触り、必死にマウスを動かしていた先輩も、NTT現役と電友会会員の分かりやすい指導で、隣席の受講生同士でメール交換ができた時は、「まるで夢のよううだ」「これで二日間頑張った甲斐があった」と二日間の研修とパソコンの便利さに納得された様子でした。



愛媛電友会では、毎週二回（水・木曜日の午後）電友会事務所で「パソコン勉強会（無料）」を開催しております。お気軽に遊びに来てください。

健康のページ

薬との上手な付き合いかた
N T T 西日本松山病院 薬剤科部長

大上 敏明



毎年退職する方を送り、退職された方のお付き合いも増えて来ましたが、その方達との会話の中で、よく薬について質問を受けます。難しいことではな

く、ごく素朴な質問です。その質問について私なりにしている返事を書いてみます。まず一つ目として、病院で診察を受けて、新しい薬を服用するように指示された時のことです。

「医者からこの薬をしばらく続けるように言われたけど、一生飲み続けなければいけないのだからか」と。そして質問をした方は非常に落胆しています。その時の私の答えはこうです。

「良かったですわね」そう答えた後、次の内容の趣旨でフォローをしています。

もちろん、病気になるって良かったと言っているのではありません。病気を引けることが出来たのと、その薬さえ飲めば、健康な人と同じように生活できることに對して、良かったと言っているのです。

成人病の場合、一生薬を飲み続けることが多いと思います。人間歳を重ねるとどこかに

ガタが来るものです。早く見つけて、薬という友を得て、健康な日常を送ることが大事だと思います。

次に、よくある質問に、食後薬を飲む時、「お茶で薬を飲んでしまうが、薬が効かなくなるのだからか」というのがあります。

一般に、薬は水で飲むのが一番いいのですが、お茶で飲むでも一向にさしつかえありません。昔は貧血に使う鉄剤を、お茶と一緒に飲むではいけないと言っていました。現在では一緒に飲んでも問題がないという考えになっていきます。それよりも、飲み忘れたりして指示通り飲んでいただけでない方が問題だと言えます。

三つ目として、孫が薬を嫌がるが、「ジュースに混ぜて飲ませたらだめだろうか」という質問があります。これもかまわないのですが、ジュースによってはかえって味が苦くなる場合がありますので、この点に注意が必要です。

薬を飲むのにお勧め出来ない飲み物としては、牛乳、炭酸飲料、グレープフルーツジュースがあります。これらの飲み物は、一部の薬の効果を弱めたり、反対に、効果が強く出過ぎたりすることがありますので、避けてください。

最後に、お薬を毛嫌いすることなく、上手に付き合って、健康な生活を保つようにならなければいけないと思います。このほか、薬について分からないことがありましたら、是非お気軽に問い合わせしていただきたいと思います。

(11ページ下段から)

◇ 山中 裕之助 (松山市)

二年前、喜寿の祝を戴きました。今、人間ドックの検診では特に悪いところなしです。縁あって再就職先に毎日通勤しているのが良いのでしょうか。

① 職員慰安旅行に同行、韓国・済州島・台湾・遠くハワイ・最近是中国等、海外旅行を経験させて貰っています。

② 職場では旧機器(BASICが使える)MSDタイプと最新式ウィンドウズ機種とが共存しています。何とかBASICのプログラムがウィンドウズに移植できないかと思うこの頃です。

これからも、夫婦揃って心身を大切にしてお過ごしたいものです。

◇ 渡部 建治 (高松市)

環境の激しい変化にもめげず頑張っている後輩のお蔭で、働きもしないで頂ける年金に感謝し、家内と二人で「おふくろの味」をモットーに来店されるお客さんとのふれあいを楽しみに小さな食堂をやっています。

長年の酒との付き合い等、無理がたたったせいか、一時体調をくずし病院の世話になりましたが、現在は半年毎の検査で元気に過ごしております。

自治会、納税組合などの手伝い、友人とのつながりを大切に時間に時間を費やしている今日この頃です。



ドキュメント

人生さまざま・後半生を生きる

短夜の看とり夫

パーキンソン病といえ、一昨年の秋に亡くなった三浦綾子の「難病日記」が思い出される。難病の苦悩とそれを介護する者の苦勞が克明に描かれている。

「夜中、トイレに立とうとしたが、足が棒のようにこわばっていて、いかんとも身動き出来ず。尿意ますます強くなり、止むなく隣に寝ている夫を呼び起こす」

呼び起こされた夫は、その手記「妻と共に生きる」のなかで、つぎのように手を貸したと述べている。

「私はすぐ目を覚まし、布団を剥ぎ、抱き起こし、床の上に正座させる。正座するとよるよると立ち上がり、トイレに立つ。……必ず私がついてトイレにも入り、便座に腰をおろさせる。トイレから出ても、自分で床に横たわることができなくなり、私の助けを要する。……こんなことを毎晩三回や五回は繰り返す。二回程度ならオンの字。五回六回となると、これはきつい」

Aさんも同じ体験の介護を続けて五年になる。奥さんの発病は、N T T 在職中で、すでに十五年前に知らされていたが、徐々に病状が進み今日に至っている。古稀のAさんにとっては、体力的苦痛に近い負担になっているようだ。

最近のトイレ事情を尋ねてみた。

「午後十時三十分、十一時、十一時三十分午前零時三十分、一時三十分、二時三十分」そして、寝に就くのが午前三時である。七時になれば、主夫としての雑事が待ち受けているので起床。夜中に尿意が頻発するのがこの病いの特徴の一つで、もう一つは、薬を切らすと、身がこわばって動けなくなることに。

医師の指示した薬を服用すると、効き始めるのに一時間、効いている間が一時間半ばかりと短い。Aさんを起こさないよう、奥さんは、トイレの中で次の尿意まで便座に座り続けることもあるが、それも寒夜などには耐えられない。

入院でも、と相談したこともあるが、どの病院からも体よく断られてきた。最近になって、ヘルパーの支援で週三回、午後二時から二時間だけ辛うじて、息抜きができるようになった。

Aさんには、退職前から嗜んできた俳句がある。この二十年間、日記がわりに句を書き留めた大学ノートが何十冊もある。「駄句ばかりですが」とはにかむなかを、拝見させてもらった。花鳥諷詠の句にまじって、奥さんの症状が窺える句が散見できる。

長き夜の看とりを襲う睡魔かな
木枯やかほそき妻の声に目覚む
かじかみし妻に尿さる夜半五たび

句の巧拙は別として、赤裸々な介護が詠まれている感動することしきりである。一般に介護される側の句は、世に多いが、介護する

側の句は、あまり公刊された例がない。

介護する苦勞のなかで俳句づくりは続かないのかも知れない。介護しながら家事全般を切り盛りしていくには、かなり強靱な体力なり忍耐力を必要とする。

そのうえに疲労困憊のなかで、句作りへと頭を切替えるのには、かなりの努力が求められるよう。介護の句が日に当たらない原因の一つは、この辺にあるのではなからうか。

高齢化が進んでいくにつれて、Aさんのように老夫が老妻を看とるケースは、増える一方である。子に頼ったり、ヘルパーに支援してもらっても、そこには限度がある。自分の手で病む妻と共に闘っていかねばならない。

長期間の付きっ切り介護のためには、先ず介護者が自滅しないための方法を生み出すことが先決となる。その人なりに置かれた境遇のなかで見出していかねばならないが、趣味に息抜きを求めるのも一策であらう。

今後、奥さんの症状の見通しは、あまり明るくない。薬の服用量なり回数が増加が懸念されるし、薬の効果の持ち時間が短くなっていくに従い、不眠の介護の度合いが多くなるようだ。そうならば、Aさんの俳句作りは、いつまで続くか分からない。現在でも吟行にも句会にも顔を出すだけの時間がない。心の余裕もないようだ。

「簡単に俳句を捨てることもできません。俳句を続けていてよかった、と思う日が必ず来ると信じています。」

こう語るAさんに、ただ頷くだけしかできない私である。

(穴吹編集委員長 記)

私は今

◇ 伊世 敏子 (徳島市)

電友会の皆様お変わりございませんか。会報を毎回楽しく拝読しています。

OBサロン「びざん」へしばらく勤めさせていただき、N.T.T.のよさを再発見、楽しい日々でした。還暦を過ぎ「生きる」ことへの執着心が強くなっているのを感じています。

これからでも出来ることを探して、トライしたいと思っています。早寝、早起き、パランスのとれた食事を心がけ、元気に長生きしたいと切に思っています。

皆様の御健康を心からお祈りいたします。

◇ 一色 盛文 (松山市)

皆様お元気でしょうか。光陰矢の如しとはよく言ったもので、私も退職後早や二十年の月日が流れました。若い時の苦労は買ってでもせよと、子供の時から親に躰けられました。そのせいか、四年の兵役もこれが人並みかと思っていました。しかし、八十路も近くになり体の衰えを覚える今日この頃です。

それにしても、よくも若さにまかせ自分の体を酷使したものだと思えます。現在はずこしの島を妻と二人で耕して居ります。自分の体は自分で守れの通りこれからもぼつぼつ体に合せて頑張ります。

皆様もご自愛の程お祈り致します。

◇ 西 久夫 (松山市)

アット言う間の十三年、皆様お元気ですか。在職中に培った教官職を生かして、退職後に始めた「カラオケ演歌教室」も、今では三

支部の教室を持つこととなり、五十五歳七十五歳の生徒さんの生甲斐、づくりのお手伝いをし、自らも楽しんでます。毎年三回の湯山区老人会には、絵の出るカラオケ装置を持って行き、六十余名のお年寄と楽しみ、デイスサービスではハーモニカ演奏で慰問等もしています。

ボケルまで頑張ります。皆様の御健康をお祈りします。お互いに頑張りましょう。

◇ 大野 千鶴子 (高知市)

会員の皆様今日は。お元気で過ごしのことと存じます。

お蔭様で私も今のところ元気です。ボケ防止のため地域の方々の仲間に入れて頂き、パッチワーク、体操、民謡等々、頭と身体を使って楽しく過ごしております。また、時々は親しい旧友達と食事をしたり、おしゃべりをしたりで一週間フルに出歩いています。毎日一時間の散歩も続け、元気で明るく楽しく過ごしたいと思えます。

皆様のご健康をお祈り申し上げます。

◇ 神中 静夫 (松山市)

皆様お変わりなくお越しのことと存じます。私も平成六年に退職し、テルウェルでお世話になっておりましたが三月末で退職致しました。

電電公社、N.T.T.、テルウェルと本当に長い間お世話になりました。ありがとうございました。

今も子供達に剣道を教えて楽しんでおりますが、自分の健康管理上も今まで以上に精を出して頑張りたいと思っております。

皆様も健康には十分気をつけてお元気で過ごして下さい。

◇ 鎌田 毅 (松山市)

退職して七年になります。町で出合った先輩・同僚の皆さんの顔は覚えているのですが直ぐに名前が出てきません。「老齡は我々を不意に捉える」とか言いますが、このことかなと感じる今日この頃です。

◇ 香西 弘 (高松市)

皆様お元気ですか。退職して八年になります。翌年から家業(鮮魚仲介)を手伝うことになり、午前三時起床の生活が始まり今日に至っております。

「早起きは三文の得」と言われますが、健康だけが取り得で、あとは貧乏暇なしです。

唯一の楽しみは、東京在住の孫娘たちとの電話やメールでのやりとりです。好きな旅行もままならず、落ち着いてからゆっくり余生を楽しみたいと願っています。

最後になりましたが、皆様のご健康をお祈り申し上げます。

◇ 佐伯 君男 (松山市)

お世話になった公社を退職して早十七年が来ようとしております。その間共済会物流センター、ガス会社(ガス監視装置工事)、米穀小売組合事務局長等、地域の皆様のご協力により畑違いの異業職を次々と元気に勤めております。

何時まで続くか分かりませんが、ボケ防止の観点からも今後も続けていきたいと思っております。

最後になりましたが皆様のご健勝ご多幸を心から願っておりますとともに、元気な声の載っている電友会報を心待ちにしております。

◇ 酒井 美和子 (中村市)

人生唯一の職場ともいえる中村報話局を退職し、はや二十数年が夢の間に過ぎ去りました。今、その報話局の残影見るに忍びず、往時茫茫、当時をなつかしく思っております。

これといった趣味もなく、御近所との「つきあい」を大切に、子や孫との電話での語りを楽しみに、健康に気を付けながら、来年は喜寿を迎えます。小さな庭の木爪(ボケ)のつぼみが笑っています。今夜もゆっくり休みます。明日も多分「はれ」でしょう。みなさま御元気で。おやすみなさい。

◇ 重崎 欣也 (松山市)

退職して早十三年。小学生の頃、父に連れられてよく海釣りに行ったせいか、釣バカで誘われるままに釣行を楽しんでいます。

退職後、ヘルペスを二回、肺炎による入院を二回経験しました。今年は二十一世紀の始まりでもあり、私も古希を迎えたことから、心機一転、健康のため、年齢に合せた適度の運動のため、ウォーキングを今までに増して続けたいと思っています。

◇ 住江 逸勝 (野市町)

皆様お元気ですか。この便りが掲載される頃、春は真盛りのことと思います。

さて、私も退職してもう早や十七年が過ぎました。爾来、大病はしないものの、「小病」には縁があるようで、度々医のお世話になっています。しかし日々の暮しに支障をきたす程のものでなく、僅かばかりの田畑で「晴耕雨遊」をしています。いまは趣味として下手な川柳を作り、仲間と一緒に楽しんでます。皆様もいかがですか。それでは皆様いつ

までもお元気で、さようなら。

◇ 岨 春美 (羽ノ浦町)

皆様お元気ですか。平成六年八月、主人が脳内出血で倒れ六ヶ月間入院、右半身が不自由になり、現在はリハビリに又ディサービスに行ったりしています。私は合間に料理教室やヨガに行き最近写経も始めました。

一昨年から娘一家と同居し、大変賑やかに、主人もいつも笑顔で助かっています。皆様もどうか健康第一御自愛の程をお祈り致します。

◇ 高野 武久 (松山市)

最近医薬に親しむこと多く、現在五カ所の医院にかかっております。内科、皮膚科、眼科、耳鼻科、歯科と言った具合です。中で一番大事な内科が順調なので都合です。

一週間目、二週間目等に医院へ通い、受けた薬を家で指示どおり用いるとなく結構忙しい状況です。その合間に家の用事、将棋のこと、昨年から始めたパソコンなどをやっている格好です。

桜が咲く頃には病気全体の軽減と、将棋、PC等の何歩かの前進を目論んでおります。

◇ 竹葉 洋子 (松野町)

皆様お元気ですか。退職して早九年、月日の経つのが早さに驚かされます。

後は自然の中で、のんびりと第二の人生を・・・等と言っていました。が、自然の中ではありませんが、夫と二人、汗まみれ、土まみれで、二人仲良くリハビリに通いながら農業しています。大誤算。

農閑期は、コタツに入って、編物、テレビ

を見る毎日。週末に来る二歳半の孫に夫と振り廻されながら、それでも楽しみに待っています。今年は還暦、さあ、もう一頑張り。

◇ 多田羅 ツタエ (綾歌町)

皆様お変わりございませんか。いつも会報の届くのを心待ちにしています。

私も退職してはや十五年、お陰様で毎日元気です。昨年は突然孫娘に先立たれ大変ショック、仏前でお経をあげていると落着く日々でした。

ふとした事から頭を切り替え、友人達と旅行に行きました。又暫く休んでいた書道(県内外展年六回位出品)もぼちぼち始めました。趣味にしては少しせいたくかな?

余生は健康第一、色々楽しく過ごしたいと思えます。

皆様呉々もご自愛の程お祈りします。

◇ 谷口 昌 (高知市)

NTTを退職して早や六年余。私達夫婦はかねてより白井吉見の名著「安曇野」に魅され、退職後は「安曇野」で暮らしたいと細やかな老後を夢見ておりました。

妻の退職と同時にやっとその夢を表現し、窓を開ければ、後立山の峰々を望むことができ、北は白馬岳から南は安曇野のシンボルとも言える常念岳を見渡すことの出来る信濃大町市の安アパートで半年暮らしています。その間は登山三昧の生活ですが、越冬はやはり暖かい高知に限ります。



◆ 田村 寿 (松前町)
六十一年に退職後、第二の職場で五年、第三の職場で現在八年目を迎え、NTT時代とは違った仕事を経験しています。

余暇は若い頃からの趣味の謡曲を楽しみ、また、猫の額程の家庭菜園の雑草との戦い庭木の剪定、時には温泉旅行等、できるだけ身体を動かすよう努めています。

お蔭様で大きな病も無いが、いざに備え近くのクリニックと親しくしています。

最後に電友会諸兄の御多幸と御発展をお祈り致します。

◆ 永井 要 (松山市)

「老梅や香り残して春を待つ」

老夫婦二人で一人前の生活を楽しんでいます。まだ人生の賞味期間があるらしい！

天国行き転勤辞令まだまだらしい。辞令を受ける準備中である。一日なりと遠い日を願わずにはいられない。生命力の欲望であろうか？

皆様も元気で楽しい明るい生活を送って下さることを祈っております。

◆ 浜窪 サワ (高知市)

私の近況お尋ね頂き有り難うございます。役員の皆様方には何かとお世話になっております。退職して早いもので二十年余りになります。

皆様お元気ですか。現在息子夫婦孫二人と同居、それに犬二匹猫一匹と結構忙しい毎日をご過ごしております。合間には六十鉢程ある草花、さつき、佐助椿などの手入れをして楽しんでおります。

これからも健康に気をつけて、残りの人生

を有意義に過ごしたいと思っております。皆様のご健康とご多幸をお祈りします。

◆ 東原 シズ子 (高松市)

皆様お元気でしょうか。電友会の皆様にはお世話になっております。

早いもので退職して十二年が過ぎました。退職してから、近くのお寺の行事の時は裏方をお手伝いさせていただいており、お蔭で地域の方々ともふれあえて喜んでいきます。幸いに健康です。同居の孫も大分手がかからなくなり、これからは自分の時間を楽しみたいと思っております。暇を見つけては時々OBサロンにお邪魔して楽しませて貰っております。よろしくお願いいたします。

退職して二十一年の歳月が過ぎました。「光陰矢の如し」で月日の経つのが早く、振り返ると何をして来たのかと感無量です。七十九才の齢を重ねると心身共に衰えの兆しが随所に現れ、体力低下が自覚されます。

過日老人大学に学び、その時手掛けたワープロに熱中しています。ゆくゆくは、老化防止のためパソコンを習いたいと思います。皆様のご健康とご多幸をお祈りします。

◆ 松岡 正義 (高松市)

退職して二十一年の歳月が過ぎました。「光陰矢の如し」で月日の経つのが早く、振り返ると何をして来たのかと感無量です。七十九才の齢を重ねると心身共に衰えの兆しが随所に現れ、体力低下が自覚されます。

過日老人大学に学び、その時手掛けたワープロに熱中しています。ゆくゆくは、老化防止のためパソコンを習いたいと思います。皆様のご健康とご多幸をお祈りします。

◆ 松田 一朗 (徳島市)

第二の職場テルウェルを退職して七年。毎日が日曜日も板についた今、孫と遊んでは若さをもらい、愛犬とたわむれては元気をもらう。その間、ハワイ、アメリカ西海岸、北イタリア、オーストラリアへの海外旅行も体験した。他人に誇るでなく、卑するでなく静かに我が道を行く！妻と二人暮らしの六七歳

後半男の独言。皆様のご健康をお祈りします。

◆ 松永 政 (三木町)

月に十日間はゴルフという「ゴルフ三昧」の生活で、大満足の日々を送っています。平成七年に「胃がん」の手術をしましたが好運にも早期発見だったため、経過は良好で五年が過ぎた現在も超元気です。

楽しむのは今のうちだと思いい、元気なうちはゴルフ、足腰が弱ったら囲碁で、余生を楽しもうと頑張っています。

家内と二人暮らしなので、私がゴルフの日は、喜んで実家へ遊びに行っている様です。二人とも元気で、毎日を楽しんでいます。

◆ 松山 牧 (小松島市)

退職して十年近くになります。四十歳から始めた民踊を今も続けています。そのお蔭で地域のボランティアとして(松島会十三名)独居老人会で民踊を踊り皆様に喜んでもらっています。

公民館や、市婦連の芸能祭にも出演でき感謝です。又、公民館、市婦連、県歩け協会の21歩こう会、NTTボランティア等の行事にも参加しております。

行事のない時は、主人と共に家庭菜園と花作りを楽しみにしています。健康のためにヨガと太極拳も週一回習い忙しい毎日です。これからも長く続けられるよう願っています。

◆ 水崎 吉彦 (松山市)

NTTを退職して十年が経ち、第二の職場も昨年退きました。今は前から好きな油絵を続け、人物を描いたり写生に出掛けたりと、

いろいろな方との交流を楽しんでいます。今までは思うように出来なかった家族サービスにも努め、たまには旅行もしています。

また、町内会のお世話もしたり庭の手入れの傍らパソコンデスクに向かうなどお蔭さまで充実した生活を送っています。

これからも健康に留意しながら心豊かに過ごしていきたいと思っております。

◇ 道倉 邦男 (高知市)

皆様お変わりございませんか。私、電電公社が民営化される年に退職しまして、もう一七年が過ぎてしまいました。

コンビニを経営していましたが、大型量販店の進出により撤退を余儀なくされ、現在はNTT・MEサービス四国でお世話になっております。

ダンゴ三兄弟(長男の子)の相手と、月一〜二度のゴルフを楽しみに毎日過ごしています。NTTも大変な時期に突入したようです。電電公社時代が懐かしく想い出される今日この頃です。

◇ 宮崎 睦子 (松山市)

近況をお尋ね頂き、ありがとうございます。退職してから十二年が過ぎました。

長男の結婚と同時に二世帯住宅に住み、孫の成長を見守り乍ら、お蔭様で元気に過ごしています。念願の四国八十八ヶ所詣りも二巡し、現在は時候の良い時に、近郊のお寺詣りをします。

不器用なので格別趣味もございませんが、読物でもあれば満足しています。また美術館や記念館に行き一時を過ごします。

これからも自然に親しみ、健康に留意して

生活したいと思えます。

皆様もお元気で過ごして下さい。

◇ 六車 文明 (高松市)

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一六年になります。

町内の自治会長をはじめ、ひと通りの役職を受持ち、地域の人々への恩返しに努めてまいりました。

現在も連合自治会副会長、社会福祉協議会役員、公民館運営協議会役員、青少年健全育成連絡協議会補導員等で頑張っている今日この頃です。これも健康でいられるからだと感じています。

皆様もお元気で。

◇ 山崎 威尚 (高知市)

早いもので退職して十年が過ぎました。お蔭様で夫婦ともども元気で毎日を通してあります。

今頃はテレビで成人病などの放送も多くなり、「元氣といっても安心できない」と禁酒禁煙に挑戦しましたが、意志薄弱で禁煙はどうにもなりません。

まあいいか、と呑気に煙らせています。健康が何よりです。皆様の益々のご健康をお祈りいたします。

◇ 山下 タズエ (坂出市)

退職して早くも十五年になりました。以前から、パソコンを習いたいと思っていました。歳を考えると勇気が出なく迷って

いました。去年の末友達に逢ったら「出来るよ、教えてあげる」と云ってくれ、一緒に買いに行き、始めました。

最初メールの送受を教えてもらい文章入力の練習から始め、今ではホームページを見たり色々な事をして、毎日楽しんでいます。

◇ 山城 芳朋 (藍住町)

退職して早いもので十年になりました。

一昨年末に第二の職場も退職させてもらい現在は、体を動かすこと(町の軽スポーツ教室・トレーニング教室・ランドゴルフ)と頭を使うこと(パソコンによるインターネットや写真の画像加工処理等)をモットーに毎日過ごしています。

特に、昨年結成したOB徳島の有志によるパソコン愛好者サークルのお世話をさせていただきます。

OBの皆さん!パソコンでインターネットに挑戦してみませんか。

◇ 山津 義夫 (長尾町)

皆様お元気でですか。月日の経つのは早いもので、退職して早十八年になります。

四十才代から体調が悪くなり、病院で薬をいただき今も飲み続けて体調を維持しております。

私の趣味と言ったら、古木の根株の磨きと鉢植の盆栽作り。テレビ番組では時代劇、特に水戸黄門が好きで、黄門様の竹の杖が気に入って、皆様にも作ってあげ喜んで貰っています。「健康であっての人生」頑張ってください。

皆様の御健康をお祈りします。

(6ページ下段へ続く)

テルウェルだより

テルウェル社会福祉セミナーに参加して
共済福祉会 介護センター愛松園
施設長 西森 紘一郎

二月二十七日、テルウェル西地域事業本部の社会福祉セミナーが吹田市で開催され、松山から私と介護ボランティア愛媛の会員三名が参加しました。

今回は、高齢社会における「介護保険の導入と将来展望」というテーマで、神戸市看護大学岡本教授から基調講演があり、そのあと現在介護関係等の専門分野で活躍中の四人のパネラーによるディスカッション、さらに、さわやか福祉財団堀田理事長の記念講演がありました。

岡本教授は、高齢者医療と福祉の専門家として活躍されている方で、実母が独居でヘルパーの介護を受け、自身も毎週訪問している事例を紹介しながら、在宅介護の現状等について話されました。

介護保険制度が始まって一年が過ぎますが、全国的には概ね「満足」され、受け入れられているようです。

また、この制度は世界最大級の社会システムで、特に介護支援専門員（ケアマネージャー）は国際的注目をあびる斬新的なシステムであるそうです。

パネルディスカッションは、ヘルパー・理学療法士・看護婦・厚生労働省担当官で行われましたが、現場第一線で活躍して、豊富な

経験を生かしての討論は、介護サービスに携わる者にとって大変参考になりました。
介護保険制度発足により「措置から契約へ」、そして、それに伴う介護サービス市場の形成は私ども事業者にも、介護サービスの質の向上を求めています。



紹介された事例の中で、寝たきりの在宅高齢者の介護が、ヘルパー・医師・看護婦・理学療法士、そして家族の連携によって大幅に改善されたとの報告は印象的でした。
それぞれの担当者がプライドとメンツを振

りかざしてはできないことです。
一方、ヘルパーに対して利用者が望むことについて、アンケート結果等をもとに話されましたが、いちいち納得のいく、耳の痛い内容でした。

私どもは、高齢者の好むテレビ番組は時代劇ドラマだと思っていました。これもアンケート結果によると、情報番組・ニュースが断然トップです。それもそのはず、彼らは戦前・戦後と日本の激動期に活躍された人達ですから、世の中の動きには特に興味が強いのでしょう。これもこちらの勝手な思い込みでした。

利用者を選ばれ、信頼される事業者・ヘルパーになるためには、生理的ニーズを解決しただけでは足りず、自尊のニーズ・自己実現のニーズにまで答えられるようにならなければと再認識しました。

障害のある高齢者が庭先で車椅子に座り、傍らにヘルパーが寄り添っているという姿を思い浮かべてください。最近ではごく当たり前の風景と言えるでしょう。

では、二十年ほど前はどうかだったのでしよう。障害のある高齢者は寝室の布団の上に横たわり、家族が身体をさすっているというのが標準的な姿ではなかったでしょうか。

世の中の成熟とともに介護の環境は以前に比べて明らかに良くなっています。

裏返して言えば、介護のありようは市民の意識とともに変わるもので、少なくともサービスを提供する側の論理で立ち止まっていけないものであると思えました。

NTT・OBボランティア
グループ四国交流会を開催 (愛媛)

テルウェルでは、ボランティア活動を通じて社会に寄与することで、NTT・OB皆様に充実した生活を送って頂くため、ボランティア活動の支援事業を行っています。



現在、テルウェルが支援しているボランティアグループは、四国で十九グループ、会員約八百二十名となっています。三月八日、NTTプラザ松山において「N

TT・OBボランティアグループ四国交流会を開催し、十七グループ三十名の代表者に参加していただきました。

交流会では、山内愛媛支部福祉部門長の挨拶「テルウェル事業の抜本改革等」のあと、楠野義計先生(NPO・アクティブボランティア21理事)の講演「21世紀長寿社会とボランティア活動について」を聴講。

続いて、各県の八グループから活動状況等を発表していただき、参加者全体で忌憚のない意見交換を行うなど、充実した交流となりました。

なお、参加者から、次のような感想等を頂戴しました。

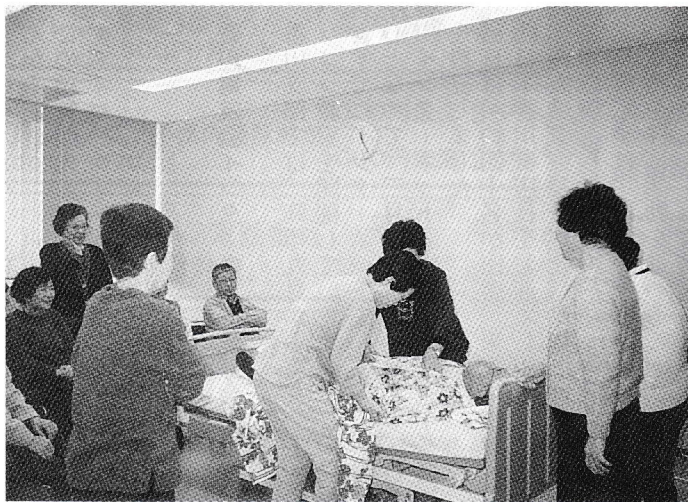
- ① ボランティア仲間との有意義な交流会を実施していただき感謝している。新たなボランティア情報等大変参考になりました。ぜひ継続実施してほしい。
- ② 新規退職者等若手のボランティア加入者がいないのが一番の悩みである。新たなボランティア領域の掘り起こしも課題である。
- ③ テルウェルは七月から株式会社へ事業転換する等大変な時期と考えるが、ぜひ頑張っ

第二回家庭介護者教室を開催 (香川)

テルウェル香川支部では、二月二十一日、丸亀市の健康福祉ふれあいセンターで、参加者二十名の参加を得て、本年度二回目の「家庭介護者教室」を開催しました。

介護教室では、香川県ケアマネージメントセンター(株)西原取締役の、介護保険制度

等の上手な利用方法、介護に対する基本的な考え方等の講義に続いて、シーツ交換・ベッドでの体位変換・寝巻交換・ベッドから車椅子



子移乗等介護の具体的方法について実技を中心に研修が行われ、参加者は今後の介護に生かすべく、熱心に取り組んでいました。



M・Mコーナー

自分のホームページを作ってみませんか

千葉 弘昭 (高松市)

インターネットやeメールをやっている方は大勢おられると思いますが、ホームページを作っている方はまだ少ないようです。

極めて専門的な知識を必要とし、難しい印象を持たれているのではないのでしょうか。ホームページ作りは、そんなに難しくはありません。私の作った経験をお話し、多くの方が自分のホームページに取り組まれるようお勧めします。

私の在職中(第三の職場)一人に一台づつノートパソコンが配られ、業務用の文書はすべてパソコンにより処理せよとの指示が出され苦労しました。幸いというか、文書を起案する仕事がありませんでしたので、何とか過ごせました。職場の若い女性は、インターネットのホームページを見たり、メールのやり取りをいっているようでした。

家にも義弟がくれたデスクトップのパソコンがありました。操作方法が分からないため、そのままにしていました。二年前、第三の職場も退職し、すっかり暇になったので、昨年の七月から、近くの民間のパソコン教室へ通って、インターネットや、ワード、エクセルの入門コースに参加、基本から勉強しました。

そのパソコン教室の先生から、ホームページ作成の概要について説明がありました。

それによると、「ホームページの作成方法は、HTML言語で記述されており、非常に

難しいものですが、今は、簡単に作れるソフトがたくさん出ており、殆どワープロなみの感覚で作れて、いやそれ以上に簡単に写真の取り込みや、動画のさしこみ、リンク設定などが出来る」ということでした。

そこで、私は市販のソフトとテキストを買って、テキストのサンプル通りに作ってみました。その時は丸一日ぐらいかかったと思います。そして、皆に「ホームページを作ったから見てくれ」とメールを送りました。すると、皆一様にホームページ開設おめでとうと祝意を送ってくれ、正直いってうれしく、かつ一種の感動すら覚えました。

ますます得意になって皆に宣伝しているうちに、香川電友会からパソコン教室の世話を仰せつかり、毎週一回木曜日、玉藻サロン(香川)で勉強会を開いています。

申込手続き

ホームページの開設にはプロバイダーへの申込みが必要です。メールアドレスを持っている方であれば誰でもURL(ホームページのアドレス)がもらえます。

NTTコミュニケーションズの「OCN」に加入していれば、無料で一〇MBの容量が使用できます。

(三・五インチFD一枚の容量は一・四四MB)

ソフト

私の場合「ホームページビルダー二〇〇一」とテキストとしてインプレス社刊「できるホームページビルダー二〇〇一」を使用しました。

ホームページは、企業の宣伝用だけにあるものではありません。

あなたの近況や、近隣の風景、神社仏閣等手近のものを題材に作ってはいかが。

このソフトの中には、イラスト・アニメ、ロゴなどの素材が豊富に揃っています。デジタルで写真などをいれると、「百聞は一見に如かず」で、言葉は無くともあなたの伝えようとする情報が十分に伝わります。

少し頑張れば、誰にでもできます。あなたにもできます。

自分のホームページ作りに挑戦してみませんか!

▽この項質問先

e-mail: chiha321@ncc

ha.ocn.ne.jp

tel: 087-889-6766

香川電友会インターネット愛好会発足

香川支部では、昨年九月から電友会主催のパソコン教室を開催していますが、この受講者とすでにインターネットをしている会員が中心となって、三月十三日に「NTT・OB香川インターネット愛好会(会員五十一名)」を設立しました。

当日は、約四十名が出席、来賓に松尾NTT西日本香川支店長をお迎えし、会長に資延香川電友会副会長を選出、会則・役員・活動計画等を決定しました。

とりあえずは、現在やっているパソコン教室の充実を柱に活動を進めることになりました。(事務局長 千葉 弘昭)





わたしが
お教えします



「市内」も「県内市内」も

電話会社固定サービス

マイライン プラス

マイライン
プラスって
何か得なの？

でNTT西日本を登録すると

2001年
5月1日より **市内3分8.5円**

その1:タイムプラスに入るべし!
月々200円で **市内5分8.5円**に
(夜11時~翌朝8時は7分8.5円)

その2:ケンタくんに入るべし!
市内10%(上位の) **県内市外の通話料**
市外30%(3番号) **が30%割引となります**

その3:マイラインプラスに登録すべし!
ケンタくんの
割引率が **35%割引に!**

マイラインプラスはNTT西日本で決まり!!