



四国愛友会会報

第 1 2 6 号

平成 16 年 4 月

目 次

NTTグループの動き	2
平成十六年度事業計画	2
お知らせ	2
支部総会のご案内	3
年金関係情報	3
各種会議の模様	3
ドキュメント	3
趣味が取り持つ基来楽人生	4
サークル紹介	4
吟友クラブ(愛媛)	5
ふるさとを歩く会(香川)	5
ボランティア紹介	5
NTT安芸OB会ボランティアグループ	6
(参考)「電友会ボランティア活動賞」を受けた団体	6
M・Mコーナー	7
パソコン人生バンザイ	7
私は今	8
テルウエルだより	8
介護ボランティアセンターの研修会開催	12
NTTグループOBの人材募集	12
俳句(徳島)	13
物故者叙位叙勲	13
敬吊	13
表紙の言葉	13
編集後記	13

NTTグループの動き

平成十六年度事業計画認可申請
 十五年度と同等の利益を見込む
 ーブロードバンド市場への
 飛躍的伸張の年と位置付けー

NTT持株及び東・西会社は、三月一日、平成十六年度事業計画を総務大臣に認可申請しました。

これによると、東・西会社ともIP関連収入が加速していくものの、まだ、固定電話系の減収を補うまでには至らず、東・西を合わせた総収益は四兆三千二百億円（対前年実績見込▲千八百九十億円／▲4・2%）と見込んでいます。

一方、総費用は物件費の節減等により、両社合計で四兆千五百十億円に抑えることとしており、減収分と同額（千八百九十億円）を総費用の減でカバーする計画としています。

これに伴い、東・西合計の経常利益は千六百九十億円と見込んでいます。

なお、この額は平成十五年度の経常利益見込額（千六百九十億円）と同じとなっています。（NTTでは、今回の認可申請と同時に、十五年度の業績予想を“上方修正”しました）。

以下、NTT西会社の事業計画のポイントを紹介します。

【サービス計画】

固定電話系からIP電話への急速な移行が予想されることから、平成十六年度を“光”を中心としたブロードバンド市場を飛躍的に

伸張する年と位置付けています。そのため、“光”の特性を活かしたアプリケーションサービスやコンテンツの充実、「受付から開通までのプロセスの円滑化等による早期開通体制の確立」「サービス提供エリアにおけるお客様、及び特に競争の激しいマンションにお住まいのお客様に対する販売強化」等により“光”を中心としたブロードバンドの拡大に努めることとしています。

主要サービス計画（純増数）

（単位：万回線）

項 目	16年度 計画	15年度 実績見込
Bフレッツ	60	35
フレッツ・ADSL	70	70
（ブロードバンド合計）	（130）	（105）
加入電話	3	12
ISDN（INS64換算）	▲45	▲50
（固定電話合計）	▲42	▲38

【設備投資計画】

「良質かつ安定的なユニバーサルサービスのための既存交換機更改等固定電話網維持のための投資を行う」とともに「Bフレッツ需要増に対応した装置類の増加によるアクセス網光化投資の増」等を計画しています。

【収支計画】

①IP電話への移行の影響が大きくなるこ

収支計画及び設備投資額

（単位：億円）

項 目	16年度 計画	15年度 実績見込	増減額
総 収 益	21,180	22,030	▲850
総 費 用	20,440	21,290	▲850
経常利益	740	740	0
設備投資額	3,900	3,900	0
（注：アクセス光）	約1,500	約1,400	約100
アクセス網光化率	81%	75%	—

（注）：アクセス光は、アクセス網光化投資の再掲

と等により、固定電話系での収入は対前年▲約千億円、②大容量で低廉なIP系データ伝送サービスへのシフトにより、専用収入が対前年▲約五百億円等、収益は対前年▲千六百五十億円と大幅な減要因を想定しています。しかし、ブロードバンドサービス等によるIP系収入を前年より約八百億円増の二千六十億円と見込むことにより、総収益は、二兆千八百八十億円（対前年▲約八百五十億円）となるとしています。

一方、費用面では、人員数の減に連動する人件費の減、各種委託費の通減による物件費の削減等々を中心としてコストを削減し、総費用を二兆四百四十億円（対前年▲約八百五十億円）に抑える計画です。これにより経常利益は、平成十五年並みの七百四十億円を確保したいとしています。

お知らせ

支部總會のご案内

— お誘い合わせてご出席を —

▽愛媛県支部 五月二十六日(水)

愛媛県県民文化会館 午前十時から

▽香川県支部 五月十八日(火)

玉藻公園内披雲閣 午前十時から

▽徳島県支部 五月十四日(金)

ウエルシティ徳島 午前十一時から

▽高知県支部 五月十五日(土)

高知商工会館 午後三時から

年金関係情報

「NTTグループ税制適格年金制度」の見直しについて

この年金制度の見直しについては、既に二回(昨年十一月および今年の一月)、該当する人(平成四年六月以降の退職者)に、直接、説明資料が届けられています。

近く(四月初めから中旬)、三回目の資料が届けられる予定と聞いております。該当する人は資料を熟読ください。

「年金相談窓口」を開設

四月一日から電友会本部に

電友会本部では、会員の皆さんからの年金に関する相談の窓口を四月一日から開設しました。

この相談窓口は、「会員からの相談を電話等でお聞きし、しかるべき専門窓口へ照会した後、会員へ回答する」窓口です。

○問合せ先電話番号等

電話の場合 ○三―五三九九―六九六九

メールの場合 fujitani@estate.ocn.ne.jp

○相談窓口開設日 毎月第一・第三水曜日

○受付時間 午前九時三十分

午後四時三十分

(参考)

年金関係の専門の機関には次のところがありますので、直接、お問合せする場合がございます。

ア 厚生年金・国民年金

社会保険事務所(各県にあり)

イ NTT税制適格年金

○一―二〇一―五五八三二六

ウ NTT厚生年金基金(長野へ転送)

○八九―九四二―一〇〇〇

エ テルウエル年金

○一―二〇一―一三二九四

各種会議の模様

(1) 第十二回会報編集委員会

二月九日、えひめ共済会館で開催しました。

(2) 平成十五年度事務局長会議

二月二十六日、えひめ共済会館で開催しました。

支部から、小原(愛媛)、秋山(香川)、合田(徳島)、宮本(高知)各事務局長、地方本部から、芳野本部長、田中副本部長、藤本理事、稲毛事務局長が出席して、①平成十五年度事業計画実施状況②平成十六年度事業計画策定等について意見交換を行いました。

(3) 第二十回全国事務局長会議

三月五日、NTT東日本本社ビルで開催され、稲毛事務局長が出席しました。

会議では、①電友会組織のこれから②平成十六年度重点項目とその取組み③平成十五年度事業計画における主要施策と十六年度に向けての課題④他企業OB会と電友会⑤中高年とIT利用、等について、意見交換や報告が行われました。

(4) 平成十五年度第二回理事會

三月二十五日、えひめ共済会館で開催しました。

芳野本部長、田中、資延、旭野、楠瀬各副本部長、藤本、中山、藤丸、窪田各理事と、事務局から稲毛、小原が出席し、第三十三回総会への提出議案、総会の運営方法等について意見交換を行いました。

ドキュメント
人生さまざま・後半生を生きる

今回は、趣味の囲碁を通して地元の子供達と触れ合っている、高松市の向井洋祐さんです。お忙しい中をお願いして原稿をいただきました。ご紹介します。(山本編集委員)

趣味が取り持つ碁来楽人生

趣味で続けていた囲碁が、退職後の人生をこんなに充実した楽しいものにしてくれるとは思っていませんでした。ふとしたきっかけから、地域の小学校や公民館で子供達と囲碁を通じて触れ合うようになり、学校の先生とはちよつと違った形で、日常生活での礼儀作法等に触れたりしながら、小学生と趣味が取り持つ交流を体験させて貰っています。また逆に子供達からも学ぶことが多く、私自身が元気を貰っています。

私は昭和十四年生まれの六十四歳、電電公社、N T Tを通して技術畑を歩き、回線サービスマンとして阪神淡路大震災体験を最後に、平成七年退職しました。その後、第二の職場は五年間勤め、六十歳で退きました。

囲碁と子供達との関わりですが、一般的に囲碁は、脳の働きを活発にしてボケ防止には打ってつけの頭の体操とも言われています。最近では、囲碁が持っている「考える能力を育てる力」を学校教育に取り入れるところもあると聞いていました。自分のレベルでも何か出来るのかなあとボンヤリ思っていた時に

地元小学校からクラブ活動の中で囲碁の指導員にと要請を受けました。

テレビ、雑誌の人気マンガ「ヒカルの碁」の影響で囲碁を習いたい生徒が多くなり、学校側も指導員を探していたようです。校長先生から地域のひととの触れ合いの場を大切にしたい教育に心掛けていることを聞いて、そういつたことなら自分でも少しは役に立てると思つて引き受けました。

指導員になって具体的な教え方を研究したり、囲碁や将棋の歴史を調べたり、面白い逸話を探して楽しいクラブ活動になるよう努めています。

一昨年には、NHKの取材もあつて子供達の楽しそうな表情が四国中に放映され、子供達と大きな励みになりました。年賀状にも「テレビで見たいよ。元気そうですね」と言った懐かしい人からの嬉しい便りを何通か頂きました。



囲碁は、文部科学省の言う「ゆとりと自ら学び考える力を養うこと」にも合っています。当学校も「たゆまず努力し、人のために役立ち、小さなことでもがんばる心、やさしい、たくましい子」を目標にしています。そこでクラブ活動でも、仲良く助け合いながら楽しく、やさしく、勝ち負けにあまりこだわらない遊び心を大切に、子供達の声に耳を傾けながら子供側に立った指導をしています。と言つても勝負事ですから誰でも勝てば嬉しいし、負ければ悔しいもの、まして小学生、ストリートに喜ぶ子がいれば、中にはうつむいて涙をためる子もいます。また、意思表示を發揮しすぎる子、しない子がいて、小学校の先生は大変だなあと実感しています。

囲碁では学年の上下、上手下手、先生と生徒などに関係なく、お互いに「お願いします」で始まり、勝つても負けても、嬉しくても悔しくても「ありがとうございます」で終わることをきちつとさせています。そうすることで、日常生活の場で挨拶など当たり前のことが当たり前になるようになり、感謝の気持ちを素直に言葉に出せる心豊かな子供達に育つてくれたらと、少し思い上がった気持ちで願っています。そのことが子供達にとって一生を通じて貴重な財産になることを大いに期待しています。

最後に、囲碁を通じて色々な人との出会いを大切に、子供達との触れ合いに感謝し、健康に十二分に注意しながら、次の世界で囲碁の神様と対局することを楽しみに、元気で碁来楽人生を全うしたいと思っています。

向井洋祐 (高松市)

サークル紹介

吟友クラブ

岡本 宏 (松山市)

私ども吟友クラブは、週一回のリズムで練習しております。

いつもは「OBサロンかつやま」で、少々体の不調は吹き飛ばして、楽しみに出席しており、巧んだわけではありませんが、いつのまにか趣味の向上と、健康増進に努めております。

【楽しむ】漢詩を学び、その诗情を把握し、それに添って吟ずる。難しいことですが、お互い下手な意見を出し合って切磋しております。大会に出吟して結果を期待、寿栄の部で優勝し、優勝旗を持ち帰った方もおります、万歳。友人、知人等の寄り合いに参加して、ご披露する。おめでたい場での祝吟。交友の場を広げ、緊張と満足感が交錯します。大きな声をお腹から出して、お腹を丈夫にし、いろいろなストレスを解消、今の世なにより健康増進となっております。

【歌謡吟詠】クラブの皆さんの殆どが、民謡をやっておいでなので、あいた時間、楽しんでおります。

浅間馬子唄(民謡)・青葉の笛(唱歌)
古城(民謡?)など

これらも地域の老人会などの催しに参加して喝采を浴びておいでです。

【研修散策】近隣の名所・旧跡を訪ね、漢詩、短歌、俳句を吟じ、あるいは朗詠する。

湯月城跡、宝巖寺を訪ね、職員、和尚の説

明を御聞きし、中世に道後平原を走り去った河野氏をしのび、一族、捨て聖一遍の(旅ごろも)

旅衣 木の根かやのね いづくにか
身のすてられぬ ところあるべき

を朗詠。

聖徳太子が道後に来浴された時に「いいお湯である。人情も細やかである。眺めがよい」など誉めたたえた詩文を伊佐爾波の岡に碑を建てられました。この碑は今マボロシですが、詩文は椿湯の前にあります。これを見学。太子が、道後の湯を大和の国に広く知らせて下さった事に思いを馳せました。

柿くへば 鐘が鳴るなり 法隆寺

正岡 子規

【精進】愛媛は正岡子規誕生の地、吟会では、短歌、俳句が次第に盛んになってきており、私どもクラブでも朗詠がしきりに流れるようになっております。

小林一茶の生活苦の中からでも出てくる、飄逸な味わい。

やれ打つな 蠅が手を攪り 足を攪る
与謝蕪村の画を見る様な句、どう詠じたらよいのか。

松尾芭蕉の句にある、さび、しおり、かるみなどの美的理念となると、どこまでゆけるのかなと思います。

私ども吟友は、それぞれ、俳句・画・スポーツなどなどの趣味を持っている方たちです。それぞれに気付き、感動をお持ちです。この気持を持ち続け吟詠に打ち込んで参ります。

ふるさとを歩く会

(事務局担当)

山田 蕃(高松市)

香川電友会「ふるさとを歩く会」も、発足から十三年が過ぎました。

歩くことの好きな仲間が集まり、和気あいあいと、健康増進を図り、触れ合いを楽しみながら、野に山に四季の変化を感じ、名所旧跡を訪ねて温故知新、脳の活性化と博学を広め、時には温泉で疲れを癒し、歩く醍醐味を満喫しております。

会員は当初二十二名で発足、現在は百四十六名の大所帯となりました。



由加山蓮台寺で(16年1月)

年会費千円、行事参加費は、当日集合場所
で実費を集金しております。

行事内容は、毎月一回（暑い八月と寒い二
月を除いて）年間十回（内一回は一泊旅行）
を計画し、行き先によって、現地集合又は貸
切りバスを利用しています。

歩く距離は一回平均八km程度、一回平均四
十名程度の方が参加してウォーキングを楽し
んでいます。

会の運営は、榎本会長を含め世話人十三名
で構成し、平均月一回の会合を開いています。
行き先の下見についても出きる限り実施し
て、現地に合った計画を心掛けています。

会員の皆さん、旧交を温めながら、健康増
進と歩く楽しみを味わって見ませんか。

香川電友会事務局又はふるさとを歩く会事
務局（山田）までご一報下さい。

ボランティア紹介

NTT安芸OB会ボランティアグループ

岡林 泰助（安芸市）

私達OBのボランティア活動は、平成六年
五月、当時のNTT安芸支店の現職社員とと
もに始めた、毎月一回、安芸市街中心を流れ
る江の川清掃からです。

その後、安芸・田野エリア在住のNTTOB、
四十八名（現会員五十四名）で「NTT安
芸OB会」を平成六年九月に結成して、親
睦交流・話し合いのなかで、比較的元気で参
加できそうな安芸地区会員を主体に、平成七
年四月、「NTT安芸OB会ボランティアグ

ループ」を十九名（現在二十三名）でスター
トしました。

☆ 平成十五年度の活動状況は
江の川のゴミ拾い清掃は、平成十二年二
月の安芸支店閉店後も、毎月一回、地域の
街づくりグループや青年会議所メンバーた
ちと協力しあいながら継続中。（延べ十一
回、二十八名）

☆ 安芸市観光のメインストリート・タート
ルマラソン全国大会のコースでもある、野
良時計前通りの除草清掃を、地域の愛護会
メンバーや中学生たちと継続中。（延べ四
回、三十七名）

☆ 磯釣りのポイント、夕日のきれいな大山
岬（最近は大物鯛の釣堀あり）の清掃。



ゴミの分別・整理中

ここは旧国道沿いで、交通量は少なく景
観もよく、休息・昼食場所に最適であるた
め、空き瓶、空き缶等のポイ捨てや、時に
は岩場に粗大ゴミもあり、これらの収集・
分別整理はかなりの作業である。

作業後は、準備したおにぎりや有志持参
のご馳走を頬張りながらのおしゃべり・交
流の場ともなっている。（延べ二回、二十
七名）



大山岬の清掃を終えて

☆ 使用済み切手の収集は、OB会結成以来
継続しており、安芸市社会福祉協議会を通
じて身体障害児（者）等への福祉活動に役
立っている。
（五千百二十枚、累計二万四千八百三十枚）

☆ その他の個人的な活動は十分把握できていないが、独居老人等への配食や託老所（わすれな草）の食事作り・介助支援など福祉活動に三名が定期的に参加している。また、各種団体からの不定期な要請にも参加している。

平成十二年、第十回「電友会ボランティア活動賞」をいただいております、励みになっていくのか、いや負担になっている部分が大きくなる感じが昨今ですが、何とか細々ながらも継続しなければと思っております。

.....◇.....◇.....

（参考）
「電友会ボランティア活動賞」を受けた団体（編集部）

電友会では、長年にわたって地道なボランティア活動に取り組んでいる個人又は団体を「電友会ボランティア活動賞」として表彰しています。

この表彰は、平成三年度から始まりました。四国関係では、昨年度（第十三回）までの間に、十九人の方と次の八団体が電友会本部会長から表彰を受けています。

- ☆ 平成四年度（第二回）
 - ・ ボランティアNTT高知OB会
- ☆ 平成五年度（第三回）
 - ・ ボランティアNTT松山OB会
 - ・ ボランティアNTT徳島OB会
- ☆ 平成六年度（第四回）
 - ・ ボランティアNTT高松OB会
- ☆ 平成十年度（第八回）
 - ・ NTT阿南OB会
 - ・ ボランティアNTT徳島OB会
 - ・ ボランティアNTT高松OB会

☆ 平成十一年度（第九回）

- ・ NTTOB亀友会
- ボランティアグループ

☆ 平成十二年度（第十回）

- ・ NTT安芸OB会
- ボランティアグループ

☆ 平成十五年度（第十三回）

- ・ NTT美馬・三好OB会
- ボランティア部会

M・Mコーナー

パソコン人生バンザイ

石井 彰（松山市）

退職後はゴルフに明けくれる毎日であった。そのうちゲートボールに夢中になり、全国大会へ度々出場する。そうこうしているとき、平成十二年に電友会で「パソコン初心者コース」を開設、五月から八月まで参加する。教室で習っても、家へ帰るとパソコンが違うこともあり、なかなか思うようにできなかった。そこで、一般のパソコン教室へ半年ほど通う。少し身についたところで、電友会パソコン教室（個別指導）へ行く。それから一年半ほどになるが、懇切丁寧に指導していただくので技術は向上してきた。教室の雰囲気も楽しいのでできるだけ出席している。ありがたいことで感謝している。

デジカメを買ってから、ますます写真好きになる。散歩コースに五十番札所繁多寺がある。四季折々の風景や花などを写しては、せつせと「NEON」（愛媛NTTTOBイン

ターネット愛好会）のメーリングリストへ送る。できるだけ俳句を添えている。俳画ならぬ「俳メール」である。

旅行に行くと、一日百枚以上撮ることがある。帰ってからが大変で（楽しみでもある）、まず、八枚の整数倍、八十枚から六十四枚に整理する。次に修正を始める。これが腕の見せどころで、見違えるようになることもある。その上で「エプソンフォトキッカー」で八枚アルバムにしてコピーする。プロに負けない出来映えに自画自賛する。次は数枚を厳選し、旅行便りとして「NEON」のメーリングリストへ送る。最後にまとめて「写真、だより」に送る。

平成十五年のNEON総会で、メーリングリスト上で俳句を始めることが決まり、世話をすよう依頼される。グループ「NEON俳句」を作り、投句等している。今のところ参加者が少ないのが残念である。そのうちホームページを立ち上げ、俳都松山から発信したいものである。

昨年末、光ファイバー高速インターネットに加入し、パソコンもCPUが二・六GHzになる。したがって、大容量の画像でも瞬時に開くことができ快適である。パソコンの楽しみが倍増する。

以前、親友から「お前は凝り性だからパソコンを始めたらはまり込んでしまうだろう」と言われたことがある。今やまさにそのとおりになっている。私の生活はパソコン無しでは考えられない。パソコン人生バンザイ。パソコンと共に歩まん春日傘
パソコンに明けくれ春はすぐそこに

私 は 今

◇ 伊藤 忠 (新居浜市)

退職して六年になりました。今は妻と息子の三人暮らしです。天気の良い時は田畑の仕事や趣味である囲碁、陶芸、最近始めたデジカメ等いろいろ実行しています。陶芸歴は五年。二年前からガス窯を持った機会に、近隣OB達に呼びかけ、仲良く楽しく夢ある作品を創るための工房を持ちました。

私の健康法は、早寝早起きと風呂行き、晩酌一合。次に地域社会では土地改良区のお世話をしています。

おわりに、皆様お元気で。そして、機会があれば焼物を見に来て下さい。お待ちしております。

◇ 井上 信治 (牟礼町)

退職後の楽しみにと習っていた書道、表装、また、健康維持のためのゴルフ、水中ウォーク、畑(無農薬有機栽培)、このうち、特に書道は年五回中央・地方の展覧会に出品したり、表装は知人に次々頼まれて製作したりと忙しい日々です。

自分の好きな事が出来るのも、八年前、牟礼町に居を持ち、子供夫婦と孫、私達夫婦の五人家族で住むようになってからと感謝しています。

私は今、私の好きな言葉「及時当勉励、歲月不待人」の実践に熱中しています。

◇ 伊野部 元彦 (高知市)

使命感・緊張感の持った時代に事業に参画

出来て幸せでした。その間十余年、五十カ国を遍歴して帰高、高校時代の仲間と還暦サッカーをしています。それにしても、こんなに盛んになるとは夢にも思いませんでした。

◇ 今村 庸子 (土佐市)

今、高齢社会となり、健康に対して関心が高まっています。私も元来、身体を動かす事が大好き人間で、以前から続けているエアロビを週二回市民学級で、そして毎日四キロ、昨年、第二の職場を退職した夫と共に自然を満喫しながら、ウォーキングを楽しんでいます。おかげで、今のところ病氣知らず。継続は力なりですね。これからも頑張らなくては。また、青春時代に徳島と一緒に寮生活をした先輩や同期生との年一回の旅行も楽しみの一つとなっています。

◇ 井元 健輔 (松山市)

第二の職場を退職して、はや四年になりました。以来、健康維持のため、自宅近くの森や山道を歩いたりして足腰のトレーニングをしています。昨年末から膝を痛めたり、あちこち身体の調子が思わしくなくなったり、最近病院通いが続く毎日です。

今は、一日も早く回復して、退職以来夫婦で楽しんできた山歩きを再開し、この夏には何とか、かねてから念願の東北地方の山々へ足を延ばせるようになればと願っているところです。

◇ 内田 興宣 (徳島県池田町)

定年退職後、早くも二年。シルバー人材セ

ンター、また、NTTネオメイトサービス四国の作業委託を受け、その屋外活動等により健康の維持に努めています。

ゴルフも健康とハンディアップを図るため、コースでの週一回の練習に取組んでいる今日この頃です。

◇ 大原 拓 (松山市)

元気でいる事が唯一の仕事となってしまう、はや四年が経ちました。

これまでは、やりたくても出来なかった「思いきった事」が出来た環境に助けられ、スポーツクラブで体力強化を図りながら、各地のウォーキングラリー参加、世界遺産巡り、夏山登山、海外旅行等で五感・肉体のリフレッシュ。お陰様で風邪引き一つせず、ヘルスメータの測定結果は「肉体年齢四十九歳」。趣味のお絵描き(愛媛日本画会会員です)に機嫌よく打ち込んでいます。皆様の御健勝をお祈りします。

◇ 岡田 八重子 (高松市)

昨年、主人が大病して手術を受け大変でした。今は、すっかり元気になり、職場に復帰して喜んでいきます。

嫁いでいる長女が、転勤でニューヨークへ行くことになりました。二人の孫に会えなくなるので、ちょっと淋しくなります。外国旅行の経験のない私ですが、孫達に会いに行ってみたいと思っています。

◇ 岡村 長寿 (中村市)

早いもので退職して九年が過ぎました。

若い頃より続けて来た謡曲と仕舞に力を入れながら、長年の夢である能に挑戦する事が当時の目標でした。

その後、観世流名誉師範を戴き、また、夢叶い、能「船弁慶」をする事が出来た時は、我ながら感激でした。

今は、人に教える事の難しさに四苦八苦しなながらも、年二回の発表会をし、週四回の稽古日には皆さんと色々な会話を楽しみながら、健康一番でそこそこ頑張っています。

◇ 織田 悟 (今治市)

皆さんお元気ですか。私、第二の職場を引退して五年。一町歩あまりで、米作・柑橘・野菜等の農園を営んでおります。

未来ある子供達に、安心・安全な地場産野菜の安定供給を目指し、今治市学校給食研究会を設立し四年目。有機JAS認定検査員の資格を取得し、農家への調査業務の実施。農業委員も二期目となり、地元では三役神社檀家等のお世話、海岸の清掃に参加するなど、多くの人との出会いを積極的に作り、日々は忙しいが楽しく過ごしております。

◇ 香川 福美 (高瀬町)

退職して、はや十余年が過ぎました。以来、当時の職場の同僚十人が、毎月、定期的に集まり、食事を共に、世間話や思い出など、だんらんが今も続いています。

数年前から、グラウンドゴルフ、銭太鼓、傘おどりなどに参加し、多くの友達との親睦を深め、生きがいと健康を願っています。わが家では、四季折々の新鮮な野菜、花づ

くりを通じて、自然の味、旬の味を楽しみながら、緑豊かな農村での田舎生活を満喫している今日この頃です。

◇ 笠原 正吉 (松山市)

NTTを退職して十年が過ぎました。去年からシニアのソフトボールを楽しんでいます。三月から十一月まで試合で県内外へ遠征に行っています。

また、近くの小学校でソフトボール部の子供達へのコーチもしていてソフトボール漬けの毎日です。

◇ 金子 頼章 (春野町)

テルウエルを退職して二年になります。退職後一年目は地域で活動する菊愛好会に参加し、菊作りの初歩を勉強させて頂きました。ちようど、高知国体の年でもあり、国体に展示する菊作りを楽しくいそしんだ一年でありました。

今年は菊愛好会での活動のほか、神社総代を仰せつかり、活動に励み日々を過ごしております。

活動の無い時は、少しばかりの菜園に出向き、四季折々の野菜作りを楽しんでいます。今後も地域でお役に立てる活動を自分自身楽しみながらやって行こうと思っています。

◇ 榎谷 弘治 (高松市)

キャリアスタッフを退いてから約二年弱ですが、現在は香川県主催の長寿大学に通学しています。二年間在学しますので、来年の三月が卒業となります。私より若い人は二人で

後は年上の人ばかりです。内容は大学の先生、その他色々の先生の講義を受けていますが、人の和が出来て大変楽しく過ごしています。

私の健康法は、朝五時起床、テレビを見ながら足上げ腹筋を五十分、それから背筋腕立て伏せ等々運動を約一時間。朝食後、犬の散歩を一時間、夕方同様に犬の散歩をしています。お陰で健康です。

◇ 清水 義博 (阿南市)

昨年春ドコモを退職し、近くのドコモショップに勤めています。未だ悠々自適とは程遠い生活ですが、月二回のゴルフを楽しみに、週末は実家の維持管理と、手に合うだけの畑を耕して、商品より高い苗を植えています。

先日「クイズ・ミリオネア」に出演しました。予選から二年近く経っており、不安いっぱいながら、妻を応援団に従えてフジテレビに乗り込みました。案の定、最初の早押しをクリアできず、みの方との一問一答は次の機会に持越しとなりました。

◇ 菅 常一 (松山市)

愛媛OB囲碁部の世話役を任されてから十五年目を迎えようとしています。

最近、定例囲碁大会とは別に、毎月一回のサイクルで始めた有段者リーグ戦が好評で、参加者約二十名が、連日、OBサロンで対戦表の〇×を気にしながら気合の入った熱戦を展開しています。

会員の中には、八十歳半ばを過ぎても全然棋力の落ちない方も居られます。

あやかりたいと思つて私自身も棋力の向上はまず脚力からと、OBサロンへの往復は必ず歩くようにして頑張っています。

◇ 高橋 ミツユ (高松市)

夫を送つたその時二歳であつた孫娘が今年成人となり、歳月の流れをしみじみと感じております。その孫娘が「成人式には黒地の振袖を」と、かねがね申していたのが、奇しくもそれは私の両親が奮発し「五人の娘達の順次婚礼衣装に」と、今から六十年程前に新調したもので、現物を見て気に入着用しました。今更ながら、古き時代の良き物を処分もせず保管していたのが幸いました。

さて私も、指先運動のため四十年來続けているフランス刺繍を、月三回、OBサロンでお世話になっております。

◇ 竹中 小枝子 (池川町)

退職してからはや十一年も過ぎました。直後から始めたドコモの代理店と、趣味も少し取り入れ、書道、茶道を続けて習い、去年は書道で師範合格をいただく事が出来ました。茶道の方は現在習得中です。

先日、ラジオを聞いていますと、作家の依萌子さんが「老年の自立への挑戦、サードライフを目指してどう生きるかと言う事を書いて行きたい」と言っておられました。

私も、これから心身ともに健康で出来る限り長く現在やっている事を続け、老後の年金生活を快適に生きて行きたいと思つています。

◇ 谷口 彰宏 (多度津町)

退職して二年近くになります。その間、県の造園課で六カ月訓練を受けました。現在、多度津町のシルバークンターに登録をして庭木の剪定に行つております。花とか庭、木に目が向くようになりました。

年老いた両親をみながら、妻と一緒に、稲、野菜を作り、晴耕雨読の、ゆつたりとした生活をのんびり楽しんでおります。

自治会長、農作業、犬の散歩と、毎日、体を動かしておりますので体の調子も上々です。退職後も充実した日々を過ごしております。

◇ 田村 文 (高知市&安芸市)

退職したら「晴耕雨読の日々を！」と、メルネームも「晴耕」にして。さて退職してみると「晴遊雨テレビ」となり、時々耕の野菜も良心市へ出す程の物も出来ず。近所の先輩に恐縮しながら「不出来に文句を言わんとつてよ！」と消化を時々手伝つて貰つて。

美容院へ行く度「白髪は減った？」と聞く。「月に二本ずつ増えよう」との事。天皇・皇后・総理も私と同じ、なんて。こんな日を重ねて三年！

安芸市廓中へお越しの折にはどうぞお立寄り。自慢の車庫(?)で茶話でも・・・。

◇ 長崎 達生 (高知市)

六年間お世話になった第二の職場を去年退職し、「毎日が日曜日」を楽しんでいます。約十年前から続けている早朝ウォーキングで体調を整え、週に二、三回独居老人(妻の

母親)宅を慰問し、彼女が長年勤しんで来た菜園作りに入門して心地好い汗を流したり、町内会役員(班長)としての諸活動や、妻が引き受けている民生児童委員の手伝いの他、妻に引かれての各種展覧会・展示会鑑賞とイベントへの参加等々を織り交ぜ、毎日を氣儘に過ごしたあつと言う間の一年でした。

◇ 中村 幸作 (東予市)

丈夫で元気を自認しておりますが、年齢は人並みに還暦を迎え四年が過ぎました。

昨年、第二の職場も退職して、ささやかに野菜と柑橘類を主とした家庭園芸をして気楽な日々を送っています。

趣味と健康は、週五日を日課に、午前中テニス仲間と練習に汗を流し、シニア大会等での試合で初勝利の美酒を夢見て頑張っています。

その他、月一〜二回程度ゴルフコンペに参加し、未熟さをボヤキながら楽しい時間を過ごしております。

◇ 林 信枝 (丸亀市)

“歳月人を待たず”とか。一年の歩みの早さは驚くばかり。十八年がまたたく間に過ぎ去りました。退職の年に生まれた孫は、今年、高校を終え、次なるステップを踏み出そうとしております。

この間、私は何をしていたのでしょいか。子供達、良き友人達に支えられて、ささやかなボランティア、下手な趣味、地域の方達とのふれあいに日々楽しく暮らしています。歩

週の中、何日かは、外に出ております。歩

くのも健康のための一助でしょうか。勿論、お医者様通いも含まれておりますが・・・。

◇ 早瀬 仁視 (松山市)

子供二人も嫁に行き、毎日、スポーツジムに行きますが、一木町内会長と広報委員を兼務していますので、毎月一度会合があります。趣味としてのゴルフ、囲碁に今一つの進歩がありませんが元気に過ごしています。

◇ 福永 真一 (徳島市)

平成十四年四月に退職して、はや二年が来ます。退職後は「悠々自適」な生活をしていましたが、これでは健康に悪いと思つて、時に、知人の紹介で市立体育館で「すももの会」という卓球クラブがあると聞いて入会しました。そして妻と二人で毎週二日練習に通つています。これが適度な運動で、心地よい汗を流して健康に大変よく楽しんでます。また、この春頃に注文している新車が入るので、家族で温泉巡りをしようと思つています。最後に、皆様の御健康をお祈り申し上げます。

◇ 福家 俊幸 (高松市)

平成六年三月に退職。第二の職場に就職した途端、心筋梗塞を患い約一カ月入院。その後、仕事が続けられるか不安でしたが、薬との付き合いで八年間勤め、無事卒業しました。最近、「IT講習」に行ったり、「かがわ長寿大学」に二度目の応募で当選し受講しています。また、孫の相手をしたり、時にはOBとの会合等で旧交を温めています。これからは、健康に留意し旧友と交流した

り、旅行したり、自分に合ったマイペースの充実した日々を送りたいと思つています。

◇ 宮本 末廣 (綾歌町)

飛距離も随分と落ち、集中力も鈍り、物忘れも多くなつて来た今日この頃です。孫達の幼稚園送迎も終え、昨年は思い切つて休遊地を借り受ける等して麦作りに挑戦。四季折々の野菜作り、趣味の庭いじり等、お天道様任せの「晴耕雨読・合間にゴルフ」と気楽な百姓で汗を流しています。また、地域では、僅かな役も引き受け、楽しんで、苦労したり、もめたり、盛り上がったりの近所付き合いで、若い頃の不義理の恩返しをさせてもらつています。

◇ 矢野 樞 (松山市)

NTTを退職して十年。第二の職場を退職して四年が過ぎました。三年前、突然、ゼンソク発作におそれ、それ以来、予防ため月一回通院しています。近頃は、心身ともに健康第一をモットーに、毎日約一時間のウォーキングで、自然に親しみながら健康づくりに努力しています。夫婦二人の生活ですが、お互いの健康に留意し、心豊かに過ごしていきたいと思つております。

◇ 山野 フサコ (鴨島町)

退職すれば、趣味の世界に生きよう！そう決めてから三年になろうとしています。健康で、いつまでも若さを保ちたい一心から、登山を始めています。今では、冬山登山を初め、夏山の北・南アルプスを中心に全国

に足を延ばしています。今年度の目標は、やはりネパールの「ゴークョビーク」まで足を延ばす予定です。

在職時代と違つた楽しい目的を持つことは人生の生き甲斐にも繋がり、自由な時間と健康維持にもなり、生き生きした人生を送りたいと思つています。

◇ 山脇 明 (松山市)

退職とは！「忘れる自由」を手に入れることだ！と教えられた。今、それを楽しんで二年が過ぎました。

ライフワークの一つに「ネイチャフォト」が定着しつつあり、「自分が家元なんだ」と好きなものを、好きなように、楽な気持ちで撮り、一枚の紙片にその思いを写しこんでみたい。人様に見て頂けるもの・・・。「自分の感性を伝える。それがすべて！」に挑戦してみたい。多くの人々と「その思い」を共用できればどんなに楽しいことだろう。

◇ 渡部 政樹 (松山市)

NTTを退職してから七年、第二の職場を退職して一年、やっとサンデー毎日の生活のリズムに馴染んで来ました。

現在、私は血圧が高いため薬を服用しています。また、慢性腎炎を持つており、ゆくゆくは人工透析の必要性を医師から宣告されています。健康維持のため、テニス、ウォーキング、園芸等で汗を流しています。

昨年七月に初孫が誕生し、その成長を楽しみにしています。これからは健康維持に努めたいと思つています。

テルウエルだより

介護ボランティアセンターの研修会開催

四国4県各地で

テルウエル西日本(株)四国支店管内の各ボランティアセンターでは、二月二日の「NTTグループ生活支援・介護ボランティア愛媛」を皮切りに、二月二十三日「テルウエル徳島ボランティアクラブ」、二月二十七日「NTTグループネットワーク『きずな高知の会』」三月九日「テルウエル香川介護サービスセンター」と、それぞれの介護ボランティア活動に沿った研修会を開催しました。

愛媛、徳島、高知の各ボランティアセンターでは、訪問介護における「食事のしたく」等に関する内容でした。

研修は、「老化予防の食事、健康はバランスのとれた食事から」の内容で、介護ボランティアグループのメンバー自身にとっても大変参考になるものでした。

愛媛会場では、「高齢者の食事による一日当たりのカロリー摂取量は千四百カロリーでよく、それ以上は脂肪となり肥満の原因となる」等の座学を受けた後、「①鮭と野菜の焼き浸し②ごぼうとわかめのサラダ③のっぺい汁④梅酒カン」で調理実習を行いました。

「テルウエル香川介護サービスセンター」では、高松市内のY医院の医院長による「高齢期の健康相談」について、医院長の永年にわたる診察経験にもとづき、ユーモアを交えながら、「ストレスと健康」「心と体の健康」

「痴呆症」についての講話を受けました。今回、参加いただいたメンバーは、「介護活動に大変役に立つが、それ以上に我々の日常生活に取り入れたい」と感想を述べていました。



徳島会場での研修風景

◎ 四国管内の「介護ボランティアセンター」に関するお問合せは
テルウエルボランティアセンター四国
電話 ○八九一九三四一三七二三
へどうぞ。

NTTグループOBの人材募集

NTTグループで得たノウハウを活かして働きませんか

NTTグループ企業で

OBの皆さんの能力を求めています

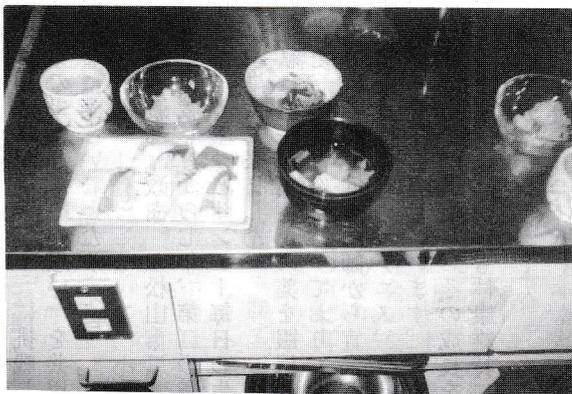
【お申込み・NTTグループ

お問合せは】テルウエル人材派遣

(愛媛・香川・徳島・高知)

四国内フリーダイヤル

0120-411-963



高知会場での料理献立

俳句

肩 秋 俳 句 会 (徳島)

寒燈^{ともし}団地の奥も点しけり

角野 清剛

冬銀河眼な裏にして奥歯抜く

加治 道子

空青し春光眩し道路鏡

原 雅峰

華やぐを心の内に初鏡

日開 桃花

晴やかに帯を結びて初詣

山田 まさよ

山寺のいらかに映えて梅開く

湯村 二条子^し

逆らわず心平らに明の春

吉田 ふじ子

除夜の鐘三つ数えて夢ん中

和田 とも子

いま動き居し凍蝶の静かなる

長島 正雅^{せいが}

(以上、平成十五年十二月〜同十六年二月の
句会より「通回三〇五」)

物故者叙位叙勲

瑞宝単光章 傍士 猛 様
瑞宝単光章 桑原 斎 様

敬吊

次の方が逝去されました。謹んでご冥福を
お祈りいたします。

故人のお名前 逝去年月日 享年 生前の居住地

傍士 猛 様	16	1	4	高知市
片岡 俊夫 様	16	1	5	伊野町
山本 鶴義 様	16	1	11	高松市
久米 信雄 様	16	1	12	さぬき市
松岡 忠義 様	16	1	15	松山市
七条 一彦 様	16	1	19	三加茂町
中美 義則 様	16	1	20	高松市
川真田 吉治 様	16	1	23	鴨島町
香川 美代子 様	16	1	25	多度津町
宮崎 妙子 様	16	1	28	高知市
横井 昭男 様	16	1	28	東予市
岨 春美 様	16	1	31	羽ノ浦町
藤本 宏典 様	16	2	11	徳島市
有井 政晴 様	16	2	19	高松市
田中 喜美栄 様	16	2	19	高知市
伊世 敏子 様	16	2	27	徳島市
桑原 斎 様	16	3	7	鴨島町
藤原 清司 様	16	3	14	高知市
藤井 国男 様	16	3	15	石井町
白石 孝照 様	16	3	19	松山市
井上 昭二 様	16	3	20	大洲市
元木 英之 様	16	3	20	鳴門市

表紙の言葉

春の兆し

中川 武典 (松山市)

我が家の庭のハナミズキに蕾が膨らみ始
め、春の兆しを感じるようになったころ、蜜
柑の輪切りを置いてやると、ヒヨドリに追
われながらも、メジロのツガイが頻繁に現
れ、仲の良い姿が見られるようになりました。
間もなく、ひなの誕生が近いのでしうか
楽しみです。

追記：メジロは、日本の鳥の中では、ヒヨドリととも
に甘党です。柿などの熟した実や、ツバキやサク
ラの花蜜、カエデなどの甘い樹液などを好みます。
しかし、ヒヨドリと好みは似ているので、ヒヨ
ドリの居る所では、追い払われてしまう事が多い
ようです。

編集後記

▽ 五月は、各県支部の総会が開催される月
です。(二ページ「お知らせ」参照)
お誘い合わせて、是非、ご参加ください。
▽ 今号は都合により「健康のページ」は休
みです。全体のページを少なくしました。ご
了解願います。(稲毛)

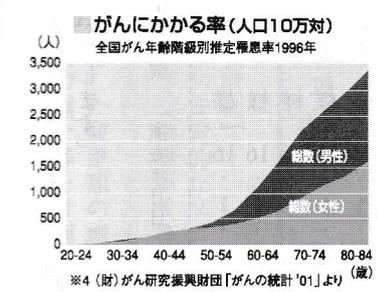
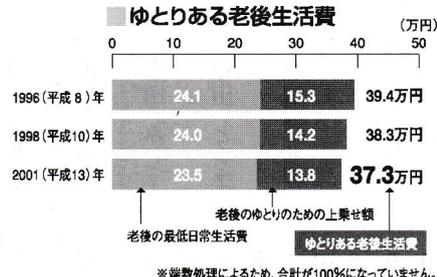
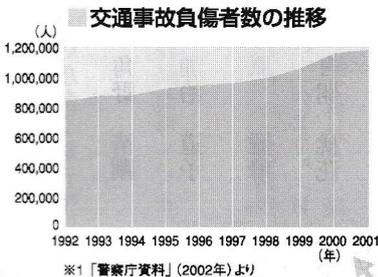
四国電友会会報 第百二十六号
発行 平成十六年四月一日
編集 電友会四国地方本部
松山市一番町四一三
NTT西日本愛媛支店内
電話 〇八九一九三六二〇二三
印刷 株式会社NTTクオリス

(注)平成十五年十一月から新しい制度による
勲章名となっています。

あなたの安心づくりは きららにおまかせください。



健康保険制度の改正により、医療費の自己負担額が大きくなっている今、
きららは健康で安心できるOBライフに最適な保険見直しプランをご提案いたします。
お手持ちの保険を見直してみてもいいですか？



交通事故による負傷者数は
この10年で約**1.4倍**^{※1}に
急増しています

介護を必要とされる方は
約**336万人**^{※2}も
いらっしゃいます

がんの罹患率は60代になると
30代後半の約**18倍**^{※4}に
跳ね上がります
*男性の場合

老後に必要な生活費は
23.5万円~37.3万円
(月々・夫婦2人)
公的年金のみでは不足します^{※3}

きららは、皆様の安心づくりを応援する商品を
多数ご用意しています。

思いもよらぬ
病気・ケガに備えて

**一生いっしょの
医療保険
EVER**

アメリカンファミリー生命保険会社

割安の保険料で
誰もが抱える不安をカバー

**新・健康応援団MAX
ひと安心Ⅱ**

アメリカンファミリー生命保険会社

大幅な割引適用で
24時間ワイドな補償

**電友会
傷害保険**

(株)損害保険ジャパン

団体加入ならではの
32.5%割引で
もしもの時に頼れる安心を

**団体自動車保険
あんしん太助**

東京海上火災保険(株)

商品の詳細はパンフレットをご覧ください。

募集代理店

きらら保険サービス株式会社
www.ki-ra-ra.jp

中国支店<四国エリア担当>
0120-819-935

<引受保険会社>

アメリカンファミリー生命保険会社 東京第三営業本部第三支社
東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビル
(03) 3344-1889

株式会社損害保険ジャパン 情報通信産業室 営業課
東京都新宿区西新宿1-26-1
(03) 3349-4740

東京海上火災保険株式会社 情報産業部 営業第一課
東京都千代田区丸の内1-2-1
(03) 5223-3231