

# 四国愛友会会報

第 1 2 7 号

平成 16 年 7 月



(撮影：丹下 友文さん)

## 目 次

### NTTグループの動き

平成十五年度決算	2
平成十五年度主要ネットワーク商品販売状況	2
我が社は今	
(株)NTTマーケティングアクト四国	3

### お知らせ

第33回四国地方本部総会開催	4
春の叙勲のお知らせ	5
地方本部役員一部変更のお知らせ	5
支部だより(香川)	5
ドキュメント	
太極拳と書道とボランテニア活動	6

### 健康のページ

「脱腸」に要注意	7
私は今	8
M・M(マルチメディア)コーナー	
マイコンとの出会い	12
サークル紹介	
OB茶道部なごみ会(徳島)	13
3B体操「はつらつ会」(高知)	13
ボランテニア紹介	
ボランテニアNTT徳島OB会	14
NTT西日本高松診療所予防医療センタからのお知らせ	14
テルウエルだより	

### 「ホームヘルパー二級養成講座」受講者募集

「家庭介護者教室」開催のご案内	15
俳句(香川)	15
物故者叙位叙勲	16
敬弔	16
表紙の言葉/編集後記	16

NTTグループの動き

NTT平成十五年決算  
「グループトータル」の利益は過去最大  
西日本は二期連続で黒字化達成

NTTは、五月十四日、平成十五年の連結決算を発表しました。

これによると連結決算の対象となるグループ全体(五百二十社)の営業収益(売上高)は、一兆九百五十五億円(前期比千七百二十四億円、一・六%増)、当期純利益は、六千四百三十九億円(前期比四千五百五億円、百七十五・九%増)となり、過去最大の増収増益となっております。

売上高の増要因としては、「ドコモの「iモード」サービスが堅調であったことが大きく寄与したこと、固定電話の音声系の減収をIP系収入がカバーするようになって来たこと」にあります。

一方、営業費用は、平成十四年度に実施したNTT東・西会社の構造改革の効果が浸透したことなどにより、九兆五千三百五十二億円(前期比▲二百四十四億円、▲〇・六%)に抑制されています。

NTT西日本では、平成十五年度を「増収基調への転換」と「安定的黒字経営の実現」の出発点となる重要な年度と位置づけて取り組んだ結果、営業収益は二兆千六百六十八億円(前期比▲四百八十一億円、▲二・二%)と減収とはなりませんが、当期純利益は六百十五億円(前期比四百二十一億円、二倍強の

NTTグループの平成15年度決算概要 (単位: 億円)

	西日本	東日本	コミュニケーションズ	データ(連結)	ドコモ(連結)	NTT(連結)
営業収益 (対前年増減)	21,668 (▲481)	22,671 (▲850)	11,066 (▲454)	8,467 (145)	50,481 (2,390)	110,955 (1,724)
経常利益 (対前年増減)	905 (456)	978 (345)	1,130 (▲302)	496 (23)	11,011 (582)	15,273 (1,223)
当期純利益 (対前年増減)	615 (421)	579 (549)	241 (105)	269 (▲16)	6,500 (4,375)	6,439 (4,105)
次期純利益 (予想)	440	520	470	160	7,510	6,500

(注) 「NTT(連結)」は、表の各社を含む520社(連結決算の対象となるNTTグループ会社)の合計です。

増)となり、平成十四年度に引き続き、黒字化を達成しています。

また、グループ全体の次期(平成十六年度)の予想も示されましたが、営業収益は十兆九千億円(前期比▲一・八%)と減収の傾向となるも、純利益は六千五百億円(前期比一・〇%増)と予想しています。

平成十五年  
主要ネットワーク商品販売状況

「ADSL契約全国で四百万超える」  
「Bフレッツの伸び加速」

NTT東・西の平成十五年ネットワーク商品の販売状況がまとまりました。これによると「フレッツ・ADSL」は前年度とほぼ同様の百五十三万回線の純増、「Bフレッツ」は一挙に六十四万回線の純増となっています。

この結果、平成十五年末の契約数(施設数)は、「フレッツ・ADSL」が四百万回線を突破、「Bフレッツ」は前年度末から大幅に増えて八十四万回線となっており、ブロードバンド系商品への流れは更に加速されています。

NTT西・東の主要ネットワーク商品販売状況 (平成15年度) (単位: 千回線)

	西日本(上段) 東日本(下段)	合計
フレッツ・ADSL	679 (1,806) 853 (2,283)	1,532 (4,089)
Bフレッツ	326 (414) 315 (426)	641 (840)
フレッツ・ISDN	▲155 (466) ▲137 (514)	▲292 (980)
INS(注2)	▲489 (4,378) ▲504 (4,756)	▲993 (9,134)
一般加入電話	102 (25,674) 134 (25,264)	236 (50,938)

(注) 1 数字は純増数。( )内は、平成15年度末の施設数  
2 INSの回線数は、INS64とINS1500の10倍換算の合計

我が社は今

NTTマーケティングアクト四国



はじめに

株式会社エヌ・ティ・ティマーケティングアクト四国は、平成十四年五月一日に「情報流通総合商社」として、NTT西日本からの受託業務と一般市場（NTTグループ含む）向け事業を行う営業系会社として設立しました。

この二年間を創立期と捉え、会社としての立ち上がり・基盤確立に邁進し、特に平成十五年度は、収益構造転換による黒字継続を目指した「今後の事業運営方針」を確立しました。

営業の経過

平成十五年度については、ベースロード収入依存型から販売成果追求型へ営業スタンスの転換を図り、「営業力・収益力強化を目指す体制づくり」「新たな業容拡大メニューの創出」「効率化施策の展開」「世の中に通用するプロフェッショナルな人材の育成」「安全・健康施策の推進」等の取り組みを展開してまいりました。

会社概要

- ・商号 株式会社エヌ・ティ・ティマーケティングアクト四国
- ・所在地 愛媛県松山市一番町四丁目二番地
- ・代表取締役社長 大山 憲雄
- ・設立 平成十四年五月一日
- ・従業員 一三八〇名
- ・営業拠点 愛媛（松山市）、香川支店、徳島支店、高知支店、新居浜支店、今治支店、南予（大洲）支店

特に、サービスビジネス部の機能別センターによる人員創出を行い、営業フロント体制の充実・強化を軸にした「今後の事業運営」の方針確立や、実践的営業力の向上を目指した営業マネジメント強化プログラムを実施しました。

体制づくりとしては、SOHO・マスコピーを対象とした第三営業担当、業容拡大メニューの創出を目指したビジネス企画PJのほか、BBERM事務局、セキュリティサービス推進室を設置するとともに、ISO9001についても認証を取得しました。さらに、インバウンドとしての最大のチャネルであります116センタにおいても、サービス品質の確保と販売の向上の両立を行うなど、それぞれにおいて積極的な事業活動を展開してまいりました。

ブロードバンドサービスにつきましては、NTT西日本の主力商品である、「Bフレッツ」及び「フレッツADSL」の新たなメニューの追加や提供地域の拡大にあわせた積極的な販売、また、「レゾナント系商品の「フレッツコミュニケーション」「フレッツスポッ

ト」の販売活動等、積極的に展開してまいりました。

また、当社の業容拡大業務として、テレマーケティング、人材派遣、研修、ドコモ携帯電話の販売を主とした代理店業務、ドコモアフター業務、広告イベント、eビジネス及びエヌ・ティ・ティコミュニケーションズ株式会社からの受託業務についても積極的な事業活動を展開しました。

経営の効率化につきましては、コスト削減努力に加え、ソリューション営業部の代理店コンサル業務の集約を行うなど、生産性の向上に努めてまいりました。

今後の目標

平成十六年度は、ブロードバンド時代に向け光競争に勝ち抜くための収益構造転換準備期であり、早期に光エリアのシェアの確保・拡大、新たなビジネスの発掘・展開及び効率化施策の推進に努め、引き続き安定的黒字確保に向け努力してまいります。

お知らせ

## 第三十三回四国地方本部総会開催

平成十六年度事業計画を決定

電友会四国地方本部は、四月二十二日、ピュアフル松山勤労会館で、各県支部代議員五十四名の参加のもとに第三十三回総会を開催しました。

総会は、まず、物故会員に対する黙祷に始まり、芳野本部長の挨拶、三村NTT西日本愛媛支店長及び藤谷電友会本部常任理事・事務局長からの祝辞の後「電友会ボランティア活動賞」受賞者の紹介が行われました。

続いて、今回の議長に高知県支部の徳広代議員を選出した後、総会次第に沿って、平成十五年度事業報告、同収支計算書及び会計監査報告が原案どおり承認されました。

続いて平成十六年度事業計画及び収支予算が審議され、次のとおり決定されました。

## ☆ 平成十六年度事業計画

情報通信の利用構造は、光通信やADSLによる高速と大容量のブロードバンド時代に向けて急速に変化しており、情報通信市場においては、サービス、価格両面での熾烈な競争が繰り広げられています。

このような厳しい市場環境の中にあつて、NTT西日本では、「増収基調への転換」と「安定的黒字経営の実現」を経営目標に掲げ、経営の効率化と積極的な営業活動、特に、ブ

ロードバンドを中心とした新たなビジネスの創出にグループの総力を結集した諸施策を展開しております。

これに伴い私も電友会を取り巻く環境も大きく変わりつつありますが、電友会とNTTグループとの支援、協力関係や、電友会組織の基本理念（①会員の生き甲斐の向上と②NTTグループの発展に寄与すること）は何ら変わるものではなく、むしろ、NTTグループがこのような事業関係にあるときこそ従来以上の支援、協力関係を維持強化することが必要であると考えます。

この立場にたつて、電友会組織の結束と連帯のもと平成十六年度は次の諸施策を推進することとします。

## 一 会員が生き甲斐を感じる施策等の推進

会員が生き甲斐を感じる事ができる次の施策を推進します。

(1) 会員やグループのボランティア活動の顕彰に努め、その活動状況等を広く紹介する。

(2) 会員相互の連携強化のため、レクレーション、サークル活動を支援し活性化を図る。

(3) インターネット愛好会の会員拡大を図るとともに、ホームページの充実にも努め、会員の交流と親睦等に資することとする。

(4) NTTグループが行う社会貢献・社会福祉活動について、その周知に努め、積極的に参加、協力する。

(5) 年金、介護保険問題等について会報等

で情報提供する。

(6) 団体割引の有利性を生かせる電友会会員向けの保険（自動車・団体傷害・がん保険）について会員に周知し勧奨する。

## 二 NTTグループに対する支援・協力活動

NTTグループとの連携を強化し、次の支援活動等を推進します。

(1) NTTの推進するIT普及に協力するため、パソコン教室等を実施するほか、指導者の確保・育成に努め、インターネット利用者の拡大に資する。

(2) NTT等が実施する販売キャンペーン等各種施策を積極的に支援、協力する。

(3) 地域における会員の活動状況を調査しNTTグループとの連携活動に活かす。

## 三 会組織の強化

組織の拡充・強化を図るため、次の施策を推進します。

(1) NTTグループの退職予定者説明会での入会勧奨と、その後のフォローに努める。

(2) NTTグループ会社との連携を深め、会社退職者の入会勧奨を強化する。

(3) 未加入者の入会勧奨について、全会員による「日常的呼びかけ」を行う。

(4) 会報や会員名簿の「手配り」の拡大、定着により、会員相互の親睦、交流及び連携の強化を図る。

平成16年度収支予算書(一般会計)

(収入の部)

(単位:千円)

科 目	金 額	記 事
前 期 繰 越 金	552	
会 費 等 収 入	946	支部から
分 担 金 収 入	610	NTTから(総会費、会報費、名簿費の一部)
配 付 金 収 入	7,547	本部から(人件費、運営補助費、評議員会費の一部)
総 会 収 入	60	祝い金
広 告 収 入	180	会報への広告掲載料
利 息 収 入	0	10円
そ の 他 収 入	980	保険周知宣伝協力費、公職等就任状況調査費
仮 受 金	95	
合 計	10,971	

(支出の部)

科 目	金 額	記 事
事 業 費	620	会報発行費、名簿(補正版)発行費
会 議 費	2,200	総会費、本部理事会、本部評議員会、事務局局長会議、地本理事会、編集委員会、他
事 務 費	6,099	人件費、用品費、通信費、コピー機借料、データベース整備、他
会 費 等 支 出	1,281	支部へ(運営補助費)
そ の 他 支 出	157	支部へ(保険周知宣伝協力費)、他
支 出 計	10,357	
予 備 費	100	
次 期 繰 越 金	419	
仮 受 金 繰 越	95	
合 計	10,971	

◎特別基金(特別会計)の繰越金は、1,757千円です。

叙勲のお知らせ

(平成十六年春の叙勲)

☆ 瑞宝小綬章 西本 壽恵一様 (松山市)

長年にわたる電気通信事業へのご功勞により叙勲の榮に浴されました。大変おめでとうございます。

地方本部役員一部変更のお知らせ

高知電友会における会長、副会長の交代に伴って同県選出の地方本部役員に交代があり、次のとおり電友会四国地方本部役員の一部に変更がありました。

(新) 副本部長 徳広 孝敏

理事 末永 雄一

(参考:旧) (副本部長 楠瀬 邦夫)

(理事 窪田 剛介)

支部だより

川原政男さん(八十一歳・三野町)が健康名人としてテレビに出演

— 香川 —

去る五月二十七日(木)、NHK総合テレビ八時三十分からの「生活ほっと・モーニング」番組で、健康スペシャル・コーナーに川原さんが出演されました。

番組では、町役場から依頼された健康名人の川原さんと、NHK東京から来られた吹田明日香アナウンサーが、ウォーキングしながら対話する状況が放映されました。

川原さんは、三野町のウォーキング・コンテスト十年連続トップの実績があり、朝早くから、通称とんざり山のアップ・ダウンがある山道と平地を、一時間三十分かけて毎日歩くのを日課にしています。

健康のためとは言え、その信条は季節ごとの山の自然を観察し、また、自然の山からも歓迎されて、毎日々々歩くのが「楽しみ」だそうです。

この、続けることについての話ですが、大相撲の元関取・寺尾さんがテレビの中で、人の素質と言うものは天性だけを言うものではない。毎日々々、あることを続けるのもその人の素質であると言っていました。これは心に残る話でした。

川原さんが、毎日々々、ウォーキングを続けるすばらしい素質に敬意を表し、今後ますます楽しみながら元気で頑張ってほしいと思います。

ドキュメント  
人生さまざま・後半生を生きる

太極拳と書道とボランティア活動

今回は、長年、太極拳と書道に打ち込まれ、また、それをボランティア活動にも活かされている菊池武明さん（松山市在住）をご紹介します。

菊池さんは、大正十三年（一九二四年）生まれ、今年八十歳になられた。昭和十四年の八幡浜郵便局が最初の職場。昭和五十六年電電公社退職後、電気通信共済会に入られ、昭和六十二年に退職されるまで勤め人としての半生を送られた。

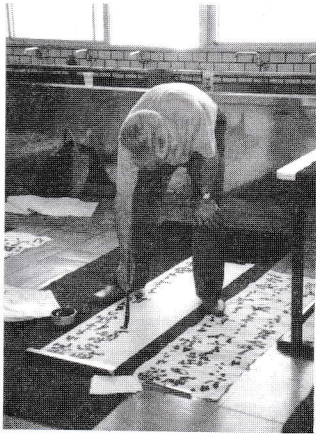
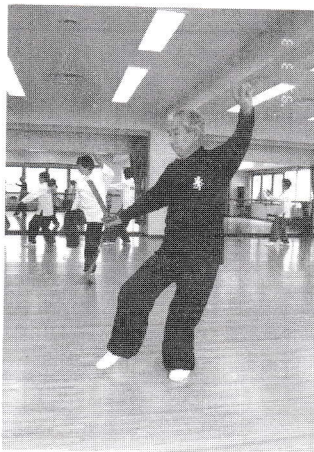
まず、現在まで、何度も県展に入選されている書道については、電電公社在職中とはかじる程度だったが、本格的に取組み始めたのは共済会（高知）に居られた頃からとのこと。当時は、書いたものを松山の先生に送って添削をしていただいていたが、転勤で松山へ戻ってからは、直接、先生の指導を受けられたそうである。

次に、太極拳を始められたきっかけは——共済会（高知）で仕事をされていた頃、酒席で机の上などで一本足で立つことに快感？を覚えることがしばしばだった。そんなこともあって、太極拳に興味を持ち、本を読んで、内臓に良いし、精神的にも良いと知った。

昭和六十三年四月に、その道の大家（東京在住）の説明会が松山市内であり、それに参加してますます太極拳に惚れこんでしまった。ちょうどその時期にスタートした松山市

内のNHK文化センターでの研修に週一回通い始めたのが、太極拳の本格的な勉強の開始。同センターの一期生である。

また、菊池さんは、ちょうどその頃に松山市の「高齢者ボランティア養成講座」を受講し、続いてボランティアグループに入り、事務局長、副会長、会長を務められた。今も、ボランティア活動を続けておられる。そして、平成十一年には第九回「電友会ボランティア活動賞」を受けられた。



太極拳と書道を通じたボランティア活動とのかかわりを紹介する代わりに、「菊池さんの一週間」を簡単に記すと次のようになる。

【日曜日】教会で礼拝（菊池さんは幼少の頃からクリスマスチャン）【月曜日】午前11教会での「トーンチャイム」（一種の楽器演奏）／午後11教会の人へ太極拳の指導【火曜日】午前11市内の老人施設での書道介助（書くことで頭の働きと手の動きを助ける）／午後11囲碁の会（奥道後保養所拓泉荘にて。これは菊池さんご自身の楽しみ）【木曜日】午前11松山市総合福祉センターでの太極拳の指導（一九九一年から）／午後11時には、所属しているボランティアグループの活動【金曜日】午後11N文化センターでの太極拳の勉強【土曜日】夜11松山市コミュニティセンターでの太極拳のコーチ。

では、「水曜日」は？——水曜日は「我が家でのボランティア活動」とのこと。雑巾がけを含めた室内や庭の掃除に二時間半から三時間だそうである。散歩にも出たいので、どの曜日も半日は休みたいとおっしゃるが、思うようにはご自分の時間が持てない様子。

太極拳の動きのメカニズムは「波が押し、戻して引く」ようなものである。これが、血の流れを良くし、よく言われる経穴（ツボ）によい影響を及ぼし、気を整えることにつながり、身体に良いんだらうとのこと。

昔、手相を覗てもらったときには「六十歳までしか生きない」と言われたそうだが、どうしてどうしてすこぶるお元気。太極拳が菊池さんにピッタリ合ったということか。

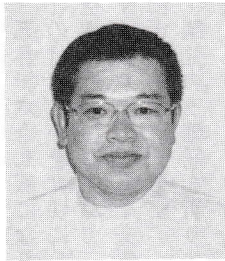
これからお元気なで、息抜き？としての囲碁を含めてご活躍されることをお祈りしたい。

（稲毛編集委員長 記）

## 健康のページ

## 「脱腸」に要注意

NTT西日本松山病院  
外科 主任医長 宮城 和富



一般に「脱腸」と呼ばれているものは正確には「鼠径（そけい）ヘルニア」といいます。「鼠径」とは、太ももの付け根の部分のことをいいます。体の組織が正しい位置からみだした状態をいいます。

鼠径ヘルニアとは、本来ならお腹の中にあるはずの腸（主に小腸）の一部や大腸と呼ばれる脂肪の膜などが、鼠径部の筋膜の間から皮膚の下に出てくる病気です。鼠径ヘルニアは子供の病気と思われがちですが、むしろ成人に多く、手術以外、治療方法がありません。初期のころは、立った時とかお腹に力を入れた時に鼠径部の皮膚の下に腸の一部が出てきて柔らかいのはれができますが、普通は指で押さえると引っこ込みます。鼠径部に何か出てくる感じがおり、それがお腹の中から腸が脱出してくるので「脱腸」と呼ばれています。次第に不快感や痛みを伴ってくることもあります。はれが急に硬くなったり、押さえても引っこ込まなくなることがあり、お腹が痛くなったり吐いたりします。これをヘルニアのカントンといい、急いで手術をしなければ、

腸が破れて腹膜炎になり、命にかかわることになります。

鼠径部にはお腹と外をつなぐ筒状の管（鼠径管）があり、男性では睾丸へ行く血管や精管（精子を運ぶ管）が、女性では子宮を支える靭帯が通っています。年をとってきて筋力が衰えてくると鼠径管の入り口が緩んできず、お腹に力を入れた時などに筋膜が緩んできた入り口の隙間から腹膜が出てくるようになり、次第に袋状（ヘルニアのうといいいます）に伸びて鼠径管内を通り脱出します。いったんできた袋はなくなり、お腹に力を入れるとヘルニアのうの中に、腸など、お腹の中の組織が出てくるようになります。これを外鼠径ヘルニアといいます。腹壁には弱い場所があり、年をとってきて筋力が衰えてくると、ここを直接押し上げていくようにして腹膜がそこから袋状に伸びて途中から鼠径管内に脱出します。これを内鼠径ヘルニアといいます。外観は外鼠径ヘルニアと変わりません。鼠径部の下、大腿部の筋肉、筋膜が弱くなると膨らみが発生するヘルニアを大腿ヘルニアといいます。大腿ヘルニアは、高齢の痩せた女性に多いという特徴があります。

鼠径ヘルニアは、乳幼児の場合はほとんど先天的なものです。成人の場合は年齢により身体組織が弱くなるのが原因で、特に四十代以上の男性に多く起こる傾向があります。乳幼児でも中高年でも鼠径ヘルニア患者の八十パーセント以上が男性ですが、これは、鼠径管のサイズが女性は男性より小さく、比

較的、腸が脱出しにくいと考えられています。また、四十代以上では、鼠径ヘルニアの発生に職業が関係していることが指摘されており、腹圧のかかる仕事（重いものを持ち上げる仕事など）や立ち仕事に従事する人に多く見られます。日本では十四万人と推定されていますが、多忙のため我慢していたり、「恥ずかしい病気」のイメージがまだまだあって、受診を渋っている潜在的な患者もかなり多いと推定されます。

手術は、腸をお腹に戻し、脱出した袋を切除し、弱くなったお腹の壁の補強をします。壁の補強には、人工補強材が必要なタイプとそうでないタイプがあり、ヘルニアの種類や病状により選択されます。

人工補強材を使用しない方法では、筋膜や靭帯といった強度の強い組織を縫い合わせることで、腹壁の穴を閉じ、腹壁の補強を行う手術です。これは、昔（約百年前）から確立された方法であり、患者さん自身の組織を使うため、人工物を入れる必要がありません。しかし、筋膜や靭帯を縫い合わせるため緊張がかかり、術後数日間は、つっぱって痛みが続いたりします。

人工補強材を使用する方法には様々なものがありますが、その一つにメッシュシートとプラグといった人工物を使う方法があります。臓器が脱出しないようにプラグをヘルニアの穴にふたをするように入れ、さらにメッシュシートで腹壁の補強をする手術です。これは、人工物で補強するため、緊張やつっぱり感がなく術後の痛みや再発が少なくなると

言われています。しかし、通常は人工物を入れても問題は起こりませんが、感染が起こると人工物を取り除かなくてはならなくなる場合があります。また、この手術の歴史はまだ浅いため、人工物を入れた後の長期的な経過や悪影響については、まだはっきりとわかっていない部分があります。

鼠径部の膨隆に気付いたら、すぐに外科を受診して下さい。

**私は今**



◇ 愛原 章 (松山市)

四月の初めに愛犬(雄のマルチーズ)が死んで、少し落ち込んでいます。我が家へ来て十二年。寝起きを共にするいい相棒でした。平成元年生まれですから、人間で言えば七十五歳を超えていたでしょう。顔がよく似ている縫い包みを買って来て、机に飾っています。五月で六十九歳になりました。地域の入達との付き合いを大切にしながら、ここ(松山空港に近い)に住んで二十五年になります。すぐ隣には、息子夫婦と孫娘が二人居て、にぎやかな毎日です。諸兄のご健勝を祈ります。

◇ 一柳 久寿猪 (高知市)

主婦業を楽しみながら、この頃は手抜きも少し上手にするようになりました。孫が二人おります。長男の子は女兒で三ヶ月、次男の子は八ヶ月の男児でハイハイが出来るようになって、目が離せなくなってきました。時

々会っているのとでもかわいいです。海外旅行は毎年計画して気分転換。書道、茶道、大正琴等々、今は私が時間の許す限り、いろいろなる事にチャレンジして、悔いのない人生を過ごそうと思っておりますので、忙しいスケジュールをこなしております。

◇ 伊藤 昭夫 (野市町)

第二の職場を昨年卒業し、当地で地域の方々と野菜作りや山登り、そして土佐湾での竿振りと健康的な生活を送っています。家族みんな元気です、孫達からの電話では夫婦が一喜一憂しています。

私は、当地シルバー人材センター長からの紹介があつて、六月一日から当連合会で安全・適正就業パトロール員として、東部地区の作業現場の安全作業指導業務に就きました。これまでの経験を基に地域の方々と共に取り組んでまいります。

◇ 今村 精朗 (土佐市)

第二の職場「公衆電話会」を退職して一年余りが経ちました。現在は地元で友人の会社を手伝っております。平日は多忙で、いろいろな行事に参加出来なくて申し訳なく思っております。

◇ 亀井 征一 (宇多津町)

休みの日は、溪流釣りや浜でのキス釣りも楽しみますが、最近では専ら庭の花作りや妻と散歩を楽しんでおります。車庫でジムニが寂しそうです。夜は気の合う友人と、ビールも時々飲みますが、「程々が大切」が身をもって実感出来る昨今です。皆様のご健勝をお祈りいたしております。

◇ 大西 修史 (松山市)

松山ファミリアスポーツセンターの提供会員として「隣り近所のおじいさん」として育児・介護のごく軽なお手伝いを都合のよい時にやっています。

都合の悪い時とは、毎朝(五時半から)のランニングに引き続きラジオ体操(永木花壇)までと畑(久万町)、水泳(コミセン)、道後温泉へ行っている時です。愛媛マラソンの最高齢者完走を目指して鍛錬の毎日です。

◇ 大山 登紀子 (さぬき市)

早いもので退職して十年近くなりました。在職中に発病した多発性筋炎(膠原病の一種)と付き合って二十四年目になります。今も四週間に一回通院しています。年と共に医者からは薬の副作用、病状の変化を指摘されていますが、ケセラセラ・・・。元職場の仲間と国内外の旅行、近所のおばさん仲間と小旅行を楽しんでいます。

日常は花作り、野菜作りに精を出しています。高齢者にとつて明るいニュースはありませんが、中くらいの幸せに感謝して毎日を送っています。

◇ 亀井 征一 (宇多津町)

平成七年六月三十日の退職前、退職説明会が開催された。藤本迪雄講師による名講話を思い出しては、一部を自分流にアレンジして自らの戒めとしています。

『退職とは自分の周囲にある様々な物事が徐々に無くなることだ。それは職を失う事に



始まり、収入に見放され預貯金は減少し、子供達も去り親や友人知人を失い、やがて配偶者をも失うかも知れない道程だ』と。

だからこそ、その一つ一つを大事に大切にしながら、定めのとおりとおしく失って行きたいと考えています。

#### ◇ 岸 原子 (石井町)

皆さんは音訳ボランティアってご存知でしょうか？退職してから十五年続けております。

視覚障害者の眼の代わりになって、テープに録音して聞いてもらう。録音図書と言います。やつと二百冊に達しました。

でも、その間、機関紙の編集委員長、その他三つの役職を仰せつかり、大忙しの毎日です。現職の時よりずっと忙しい目にあっています。おかげ様で、年なりの元気でいられているのではないかと思っています。

これからも健康第一でボランティアに頑張っていきたいと思っております。

#### ◇ 北村 隆生 (高松市)

昨年の十月から、午後半日、パソコンを操作してできる第三の職場に恵まれ、充実した日々を送っています。所詮、給料を貰う仕事は全てが楽しいという訳にはいきません。

やはり趣味に没頭することこそ格別です。

特に車の電気系は私の得意とする所で、カーナビ・コンポ・キーレスエントリー・リモコンエンジンスターターの取付けやライト・パワーウィンドウ・ワイパー等の制御を電子部品

を付加して様々な改造を行い、運転上の便利さ追求には留まる事ありません。

#### ◇ 篠原 弓子 (新居浜市)

光陰矢の如しとはよく言ったもの、私も退職してはや十二年が経ちました。お蔭様で今のところ健康的には問題なく、お勤め時代からの友達にも恵まれ、詩吟、陶芸、旅行と出掛けることの多い生活です。庭に草花を並べたり、菜園で四季折々の野菜づくりなど家庭にあっても忙しい毎日です。

今日は老鶯の澄んだ鳴き声がよく聞こえます。時折、ほととぎすも・・・。平凡な暮らしですが、これが倅しあわせと言うものかも知れません。一日でも永く続くことを願っています。

#### ◇ 四宮 淳宏 (徳島市)

若いつもりでいたが「私は今」の依頼が来た。「なあるほど」と思案すれば、腰は痛いし、肩・膝も痛い、物忘れも人並み以上に、また、還暦も過ぎてしまいました。

特に、腰痛にはここ数年悩まされています。そんなこともあり、以前あまり動かさなかった身体を、気の向くまま、近くから遠くまで歩いています。そのせいか、現役頃の七十数キロから六十数キロと、目標までもう少しとなりました。それなりに楽しくやっています。最後に皆様のご健勝をお祈りします。

#### ◇ 高橋 弘宜 (松山市)

新緑々々、温泉上りビールが、うますぎる。

○ 六十路独牛、真楽遊の、脇役道

是道 弘宜

(平成十六年六月七日かく)

#### ◇ 多田 正治 (さぬき市)

早いもので、N T Tを退職して八年も過ぎてしまいました。退職すればあれもやってみよう、これもしてみようと月ごとの計画を立てましたが、実際に実行出来たのは、たったの海釣りと盆栽(さつき)の手入れであり、大半の計画は絵に描いた餅のごとくで、途中で消化は出来ませんでした。

昨年十二月に、娘に待望の初孫男子誕生。孫の世話をするようになり、今では五ヶ月もたち、孫を子守しているか、孫に遊んでもらっているような、この頃の毎日です。

#### ◇ 田畑 史代 (重信町)

退職してはや三年。相変わらずバタバタしています。

退職後始めた陶芸にドップリつかって、口クロが私を喜ばしてくれたり悲しませたりしてくれます。

時間を作り、ボランティアで電話相談員をしたり手話奉仕をしたり、欲張り精神は変わりありません。

家では教育ババアで孫の習い事のアッシー君！老いた母親の世話とで忙しいけど、一日を終え冷えたビールで「元気でよかった」と一人でカンパイしています。

## ◇ 中川 和男 (松山市)

平成四年六月冠動脈バイパス手術をしてから、おかげさまで十二年目を迎えることができました。今は体調維持のため、毎日の散歩(一万三千歩)、食事療法等により、一病息災で平穩に生活しています。

## ◇ 中野 正明 (松山市)

松山市に家と土地を売却し、五明地区の広い畑の一角に太陽光発電と中水装置を備えた家を新築、九九年に転居しました。売却した土地は道路になりました。

九三年に退職。この年、初めての外国の北欧、翌年ペルーでインカ帝国の遺跡を巡って少年時代の夢を果たし、九六年にスイスを旅しました。

九七年に共著で出版した本が愛媛出版文化賞を受賞しました。

退職の翌年に入学した通信制の大学(法学部)を、〇一年に卒業。現在、新聞に裁判の傍聴記を掲載しています。

## ◇ 中野 泰裕 (高知市)

二人の息子もそれぞれに独立し、妻と二人健康に十分注意しながら、ストレス解消のため、たまにけんかもし、日々過ごしています。

我が家では、四季折々、自家製の野菜が毎日、食卓に並んでおります。足、腰が痛くて、週二回リハビリに通いながら、無農薬の野菜づくりに精出しております。

また、数年前に生ゴミ処理器を買って、堆肥を作っては畑へ入れています。自宅では食

べきれず、隣近所、友人知人に配って廻り、皆さんには大変よろこんでもらっています。

## ◇ 中山 孝子 (徳島市)

退職して十一年。年齢と共に年月の早さを感じております。第二の人生は趣味に旅行に思っていたのも半年で孫の世話等に忙しい日々でした。

退職前に始めた俳句だけは続けており、仲間との句会、吟行を楽しみに元気で過ごしております。四季の移ろいを肌で感じ、花を愛でては五七五に詠む楽しさを実感しています。

また、月一回の句会はOBサロンを利用させて戴き、OBの方々にお目にかかるのも楽しみです。脳の老化防止のため精進を続けたいと思います。健康を維持しつつ・・・

## ◇ 新居田 七三郎 (大西町)

昨春秋頃から肺気腫の症状(糖尿病から心臓病を併発し、更に肺気腫を併発)が重くなり、坂道や階段を上がるととても息苦しく、今年二月から主治医の指示により農作業は一切やめ、酸素濃縮器を自宅に常備して治療に専念しております。しかし一向に良くならず、これでわが人生も終わりかと達観してみたり、心残りが持ち上がってきたりで、迷い心にゆさぶられていた昨今です。

一日中ベッドに横たわっているのは退屈の一語につきます。今日は、娘に連れられて病院。先刻、帰宅し、庭の桜の古木が満開になっているので窓を開け放し、観桜とシャレ込

みましたが、お酒も呑めない花見なんてどうしようもありません。そよ風に誘われて、一輪また一輪と舞い散る桜の花びらを眺めていると、どうにもやるせない気分になりました。(今年四月上旬に受領した原稿です：編集部)

## ◇ 西川 英俊 (高松市)

昨年春、ドコモを退職し、縁あって近くの会社で働いています。退職したらこれもあれもと計画していましたが、当分できそうにありません。

しかし、最近では、暇があればゴルフに力を入れて練習していますが、いつも一〇〇を切るのがやっとです。

六十歳を過ぎて、健康に恵まれ何一つ不足のない日々が送れることに感謝しながら、自治会の世話役、また、特別養護老人ホームでのボランティア活動等に頑張っています。

## ◇ 西川 美和 (高知市)

退職して六年目に向かおうとしています。変わらないのは起床時間だけ。

火鉢や石臼で飼っているメダカが、ホテイアオイの根元に産卵しているのを見付けては、百円バケツに移して、埃のような赤ちゃんが次第に成魚の形になるのを楽しんだり、プランターからこぼれたひとり生えの花の苗が、地面でけなげに育っているのが嬉しくて、拾い上げては移植したり、草むしり等。

病院通いをしながらも、月一回のパッチワーク、週一のヨーガ、土曜の朝市巡り、マイペースの穏やかな暮しです。

## ◇ 馬場 清 (松山市)

六十五歳になり市役所で老人の仲間入りの証である手帳を発行していただきました。老人という言葉に少し抵抗を感じましたが、現実です。

昨年は太平洋のマーシャル諸島へ旅行するなど、体は年相応で元気です。平素、健康には食生活や体を動かすことなどに留意しています。趣味の写真をOB写真同好会の皆さんと楽しく参加させていただいています。

## ◇ 廣川 昭 (東予市)

現役時代はグラフィックデザイン等の作品を発表していましたが、退職を機に透明水彩画に転向しました。風景画を描こうとすれば道具立ての簡便な水彩画がぴったりだからです。また、某美術学校での水彩画の評価が高かったのも理由の一つになっています。

最近、少しずつ作品が売れるようになりました。描けるということだけで満足ですが、出来た作品が「買ってもらえらる」という形で評価されるのはうれしいものです。これからも気楽に描いていこうと思っています。

## ◇ 福家 ウタ子 (高松市)

もう七十歳。退職して十六年になります。在職中の色々のことが、昨日の事の様に思い出されます。皆様お元気でしょうか。

私は、コレステロールが少し高めで、毎朝、三十分程のウォーキングで一日が始まります。孫と口げんかを楽しみ、婦人会、老人会のお手伝いをして平凡な生活をしています。

週一回習い事に出かけて、おしゃべりに花を咲かせたりもしています。

お正月の度に、年齢を一歳ずつ返上して、皆様と一緒に輝いて日々を過ごして行きたいと思っています。

## ◇ 藤岡 博子 (伊野町)

退職して十年目を迎えました。

幸いにも健康に恵まれて、毎朝、三十分、四十分のウォーキング。火曜日は社会保険センターでトレーニング、水曜日はOBサロンで洋裁、と言っても上達の方は亀のごとく、先生のぼけ予防に貢献しています。料理、政治、三面記事と話題は途切れることなく、あつという間の一日です。この日の一日は一石二鳥でなく三鳥、四鳥・・といった楽しい一日となっています。

お互いに健康に気をつけて一日一日を過ごして行きましょう。

## ◇ 別役 峰夫 (高知市)

五十五歳で退職して、四ヶ月後に高知職業安定所の求人開拓推進員の任命を受けました。毎日、求人求めて事業所訪問をしておりましたが、昨年四月に新規に出来た早期就職支援アドバイザーに任命されました。

現在、窓口で、仕事を探しておられる皆様に適切なアドバイスをしています。今までに、百八十四名の方が目的の企業に就職され、本当に嬉しそうに挨拶に来られた時に、この上ない喜びを感じます。

これからも健康の続く限りこの仕事を頑張つて行こうと思っています。

## ◇ 前川 芳則 (豊中町)

第二の職場を退職して一年半が過ぎました。

退職後は、体力・健康維持のスポーツ、興味のある庭木剪定の技術習得等試行錯誤していたところ、縁あって友達四人で電報配達をすることとなりました。老眼鏡、地図等を片手に三豊郡内を走り回っております。

配達仲間には山野草のベテランがおり、暇を見つけては教えてもらっています。

これからは、体と相談しつつ、マイペースで健康第一に過ごしたいと思っています。

## ◇ 宮本 光代 (徳島市)

我が家の孫には、祖母と曾祖母四人が健在です。「おばあちゃん」だけでは、誰か解りませんので名前を呼んでいます。私は「ミツヨサン」です。気分良く若いつもりでいますが、近頃とみに着いてきた老人力に閉口気味です。

五年前から習い始めたフラダンスは、発表会やボランティアで時々踊っていますが、練習時間が増えています。

フラで接するハワイ文化は、日常見失いがちな物を思い出させてくれて楽しいです。

足腰を鍛え、踊り続けようと思っています。アローハ！

◇ 矢野 昭和 (松山市)

紀元二千六百年生まれ。幸い健康でゴルフの練習や園芸、健康体操、パソコン講座、英会話講座等の「多娯楽」に暇を持て余すことなく毎日忙しく過ごしております。

特にゴルフ練習場では、お世話になった先輩の方々が多く、楽しく練習でき幸せと思っておりますが、同時に、練習だけでも負けまいと頑張っております。

やっとう子供達が独立し、ホットしていませんが、秋には孫の世話に追われそうで、今のうちにと、先日、法人営業時代の同僚・後輩達と北海道ゴルフツアーを楽しんできました。

◇ 矢野 俊夫 (松前町)

第二の職場を退職して、はや四年が過ぎました。

以来、少しの田畑で米・野菜を作り、農家の仲間入り(?)をし、松前町農業委員やお寺の世話をしながら、鉢植えの水やりを日課としています。

また、月に一〜二回の海釣り、夫婦で参加する年四回程度の団体小旅行を楽しみにしたり、近くに住む孫から元気をもらったり、結構、退屈しない平凡な毎日を過ごしています。

◇ 山本 由香里 (松山市)

主人の転勤と子供の他県への進学で、突然退職して以来十余年。

徳島、松山、高知、松山と二〜三年の周期で四国を廻り、平成十四年の春に現在の松山に到着しました。転勤の間は、引越等大変な思いもりましたが、今では結構なつかしく、

思い出の地に出かけては色々楽しんでます。

また、昨年八月、初孫が生まれ、時折訪れてくれるのが楽しみです。共稼ぎの先輩としてエールを送りながら、我々の職場は早くから子育てには恵まれていたと痛感しています。

◇ 吉岡 一秀 (高知市)

我が家は、古女房と愛犬リリー(ブードルとマルチーズの雑種白の牝)との三人(?)家族。一人息子を養子に出した代わりに、子供同様に可愛がって飼いだめた仔犬もはや十年。人間に換算すると六十歳近く、もうすぐ私を追い越す年齢。人語もそこそこ理解し、車大好き犬で『ブローパーで行くか・・・』と言おうものなら、ワンワンと体を丸めて部屋中走り回る。

北陸、南紀、山陰、九州等、幾千キロ旅を重ねたことか。これからも、元気である限り三人で車の旅を続けたいと思っています。

M・M コーナー

マイコンとの出会い

谷本 喜彦 (さぬき市)



M・M。マルチメディア。???。昭和六十年代前半、職場でよく口にした言葉。

この頃、集計作業に電卓を使えども使えども、同じ値にならず手数ばかり。何か手数が

省ける方策はと思案。パソコンなるもの普及の兆しあり。これを使えば手数が省けるのでは?。職場になし。高価なオモチャと思いつつ購入。とき昭和五十九年秋。マイコン第一号の出会いです。

パソコン性能は、驚くばかりの日進月歩。時の経つのは早いもので、今は仕事でなく、趣味の道具に変化しました。

平成十三年のインフォメーション・テクノロジ(IT)時代宣言。国民揃ってITに十分対応できるようにとのお達し。

パソコンも普及して、システムも、使う人が便利な、ウインドウズXP、ロングホーン(?)と変化しつつあります。

永年、パソコンと遊びましたが、未だコンピュータに遊ばれています。

知り得た知識を、OBの面々に少しでも役立てばと、平成十四年春から、パソコン教室で皆様とともに頑張っています。

初心者にも、最初に伝えることは、パソコンは「怖い物でなく、用語が難しいだけ。ボチボチ覚えること」「電源のON・OFFが出れば後は簡単」と。

少し慣れれば「トラブル解消の相談相手を探すこと。チュータで結構・・・」と。

パソコン操作上達の近道は、多くの諸先輩が口にする、「習うより慣れろ」です。少しでも多く指先を動かせばいいのです。少しインターネットも楽しいですよ。ネットサーフィンを楽しみましょう。

パソコンに関心のある方、今すぐ電友会事務所に向いてください。ともに老後に楽道忘貧を。



疾病共済は、**病気やケガで入院などの時に自分で給付金を受けとれる**保険です。  
(医療保険+生命共済)

## ご加入の方は、現在のご契約を 継続されることをおすすめします。

### 17年を超える信頼の実績

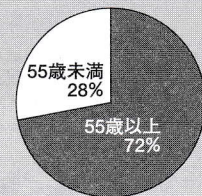
疾病共済(医療保険+生命共済)は、制度発足の1987年以來、ほとんどすべての病気やケガによる入院・手術・通院などをサポートしてきました。

給付実績 **10,395件** 約**11億円**  
(2002年4月~2003年3月)

加入実績 **16.3万件**(2003年8月現在)

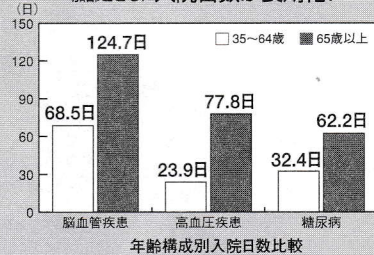
### こんな状況をご存じですか?

入院患者の**7割以上が55歳以上!**



年齢構成別入院患者割合

### 加齢とともに入院日数が長期化!



年齢構成別入院日数比較

※99年厚生労働省「患者調査」より

<本社> 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-14-9 テルウェル代々木ビル

<東日本支店> 東京都渋谷区道玄坂1-16-10 テルウェル渋谷ビル

<西日本支店> 大阪府大阪市中央区森ノ宮中央1-7-12 テルウェル西日本ビル

<九州支店> 福岡県福岡市博多区博多駅前1-4-4 JPR博多ビル

下記フリーダイヤルにて、お客様のあらゆるご相談にお答えします。

**0120-850184**

受付時間:午前9時~午後5時(土・日・祝日を除く)

<取扱者> 募集代理店(株)ライフアシスト

医療保険はAIGエジソン生命保険株式会社を引受会社とする生命保険です。

ライフアシストでは疾病共済のほかにも、さまざまなサービスを提供しています。

#### ●福利厚生お客様総合センターの運営

0120-137294 受付時間:午前9時~午後5時

■FAX:(03)5439-7804 ■Eメール:telwel@telwel.or.jp

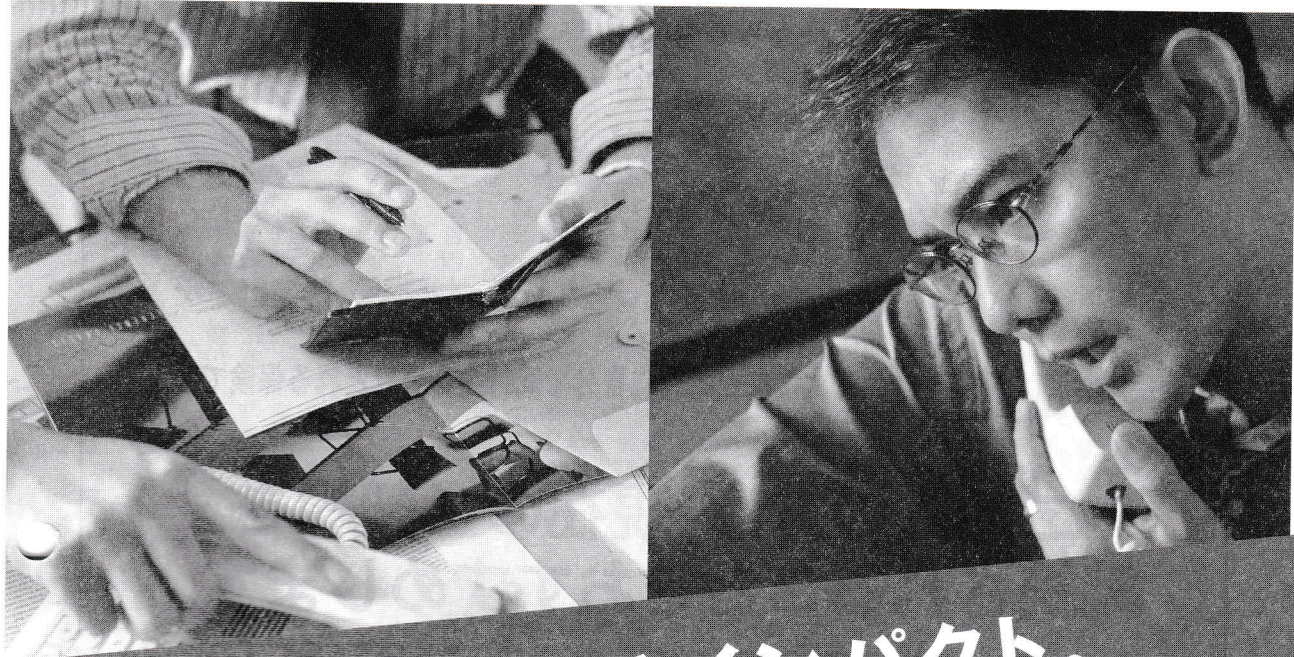
ライフアシストは、相互扶助部のご相談窓口である「福利厚生お客様総合センター」の運営を通じて、NTTグループ各社の社員や退職された方、あるいはそのご家族のライフデザインをお手伝いしています。

#### ●ライフサポートサービスの展開

「ライフサポートサービス」は、施設やサービス・商品などのご案内を随時お届けし、ご好評をいただいております。今後とも魅力的な情報満載の「ライフサポートサービス」にご期待ください。

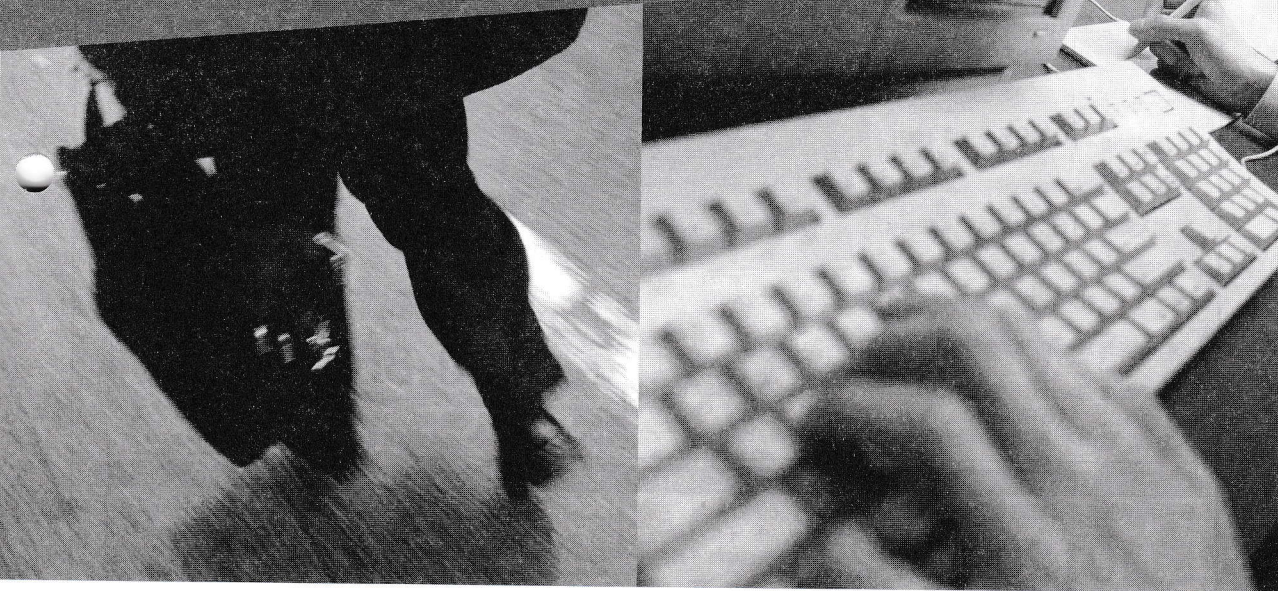
<http://www.life-assist.net>

財団法人電気通信共済会の事業活動は<http://telwel.or.jp>(公式サイト)および<http://www.tascal.jp>(NTTグループ社員・OB向け福利厚生サイト「TASCAL」)からもご覧になれます。(TASCALについてのお問い合わせ先 TASCAL事務局 Eメール:info@tascal.jp)



# ビジネスを変えるインパクト。 それがわたしたちのパワーです。

先進のITソリューションから、人材のアウトソーシングまで。  
NTTマーケティングアクトは、新発想のソリューションでビジネスを拓きます。



## 主要事業内容

- テレマーケティング事業
- コールセンター事業
- ヒューマンリソース事業(人材派遣)
- ソリューション営業
- 116受付、電報受付、料金サービス 等