

四国愛友会会報

第 1 3 2 号

平成 17 年 10 月



《 撮影：高橋見一さん 》

目 次

NTTグループの動き	2
☆ 『NTT西日本グループ中期ビジョン』	2
☆ 地球温暖化防止に向けた取り組みについて	2
☆ 地域との共生について	3
健康のページ	3
生活習慣病の予防と改善	5
ドキュメント	5
映画オヤジ、アメリカ西海岸に行く	6
M・M(マルチメディア)コーナー	6
パソコンで広がる私の世界	7
ボランティア紹介	7
ボランティアを通じて地域社会に奉仕	8
サークル紹介	8
「えひめ歩こう会」 (愛媛)	9
洋裁サークル「さくら草」 (高知)	9
寄稿	9
『戦争体験を語る会』シンポジウムに参加して	10
私 は 今	10
会員のみなさんの近況	11
お知らせ	11
会員名簿の発行について	16
テルウエルだより	16
『NTT-OB香川介護センター』総会の開催	17
『平成17年度第2回家庭介護教室』開催のご案内	17
俳句	18
電電友佳里句会(愛媛)	18
物故者叙位叙勲/敬弔	18
表紙の言葉/編集後記	18

NTTグループの動き

◇『NTT西日本グループ中期ビジョン』

NTT西日本グループが目指すもの

NTT西日本グループは、「お客さまに感動していただく」「地域の発展に貢献する」「安心・安全な社会の実現に貢献する」という三本の柱を経営の根幹に据え「お客様に末永くご愛顧いただける企業」を目指しております。

① 「お客さまに感動していただく」

お客さまに光IPサービスの良さを実感していただくため、高度な技術力と多様なお客様要望を把握・実現するコンサルティング能力を高め、お客さまにとって最適なサービスをご提案し、お客さまの課題解決や価値創造のお手伝いを通して、「お客さまに感動していただける」よう取り組んでまいります。

② 「地域の発展に貢献する」

首都圏への一極集中が進む中、西日本地域は多極分散型の経済と多様な地域性を有しています。そのような地域特性を生かし、光IPサービスを活用していくことで地域における情報化の一翼を担い、地域社会との共生を通して、「地域の発展に貢献」してまいります。

③ 「安心・安全な社会の実現に貢献する」

台風や地震などの自然災害、昨今では情報漏洩などのセキュリティに関する問題

も非常に深刻になってきていることを背景に、安心・安全な社会に対する期待は一層の高まりを見せています。このような中、弊社が『ライフライン』を守っていくという使命がますます重要になってきていることを再度認識し、「どんな時でも頼りになる」というお客さまの信頼にお応えし、「安心・安全な社会の実現」に向けて取り組んでまいります。

◇ 地球温暖化防止に向けた取り組みについて

『チーム・マイナス六%』への参加

NTT西日本グループは、京都議定書の発効（平成一七年二月一六日）に伴って政府が国民運動として開始した『チーム・マイナス六%』を社内における地球温暖化防止に向けた企業文化の定着化の機会と捉え、運動に参加するとともに全社員の省エネ意識の徹底を図るための施策を実施しました。

◎ 取り組み強化月間

平成一七年七月 一日（金）

◎ 具体的な取り組み

- ・ 平成一七年九月三〇日（金）
- ・ 適正冷房（28度C）の徹底
- ・ 従来から夏のオフィスの冷房を28度Cに設定することを奨励してきたところであるが、これを機会に適正冷房

（28度C）にするための取り組みを徹底する。

- ・ 「夏の軽装」の奨励
- ・ 28度Cの適正冷房を徹底するために「夏の軽装」を奨励する。
- ・ 節電の徹底

社員一人々の節電意識の向上を図るため電灯、空調、OA機器等の不必要時/不使用時の電源OFFについて更なる徹底を図る。

- ・ 施策推進に向けた取り組み
- ・ 「サマー二十八推進室」の設置

本取り組みの推進体制については、全社的に推進するための組織として、NTT西日本本社及び各支店ブロック単位の「サマー二十八推進室」を設置し連携を図る。

- ・ 「推進リーダー」「エネルギー・コーディネーター」の配置
- ・ 円滑な実施に向けて、本社各部/各支店/グループ各社に「推進リーダー」を、ビル毎に「エネルギー・コーディネーター」を配置する。

- ・ 環境の整備
- ・ 空調設備の温度設定のみでは温度管理が困難なフロア等については、室温計を設置するなど、適正冷房の徹底化が図れるよう環境を整備する。

- ・ 定期的な評価
- ・ 本取り組みについては、定期的に定量評価を行い、今後の省エネ運動へ反映させる

◇ 地域との共生について(当面するNTT四国支店の施策)

◇ 取組みの考え方

NTT西日本グループ中期ビジョンより

- ① お客様に感動していただく。
・ お客様の課題を解決する、お客様の価値創造のお手伝いをする。
- ② 地域の発展に貢献する。
・ 地域情報化の一翼を担い、地域社会と共生する。
- ③ 安心・安全な社会の実現に貢献する。
・ 「どんな時でも頼りになる」というお客様の信頼にお応えする。

取組みの考え方

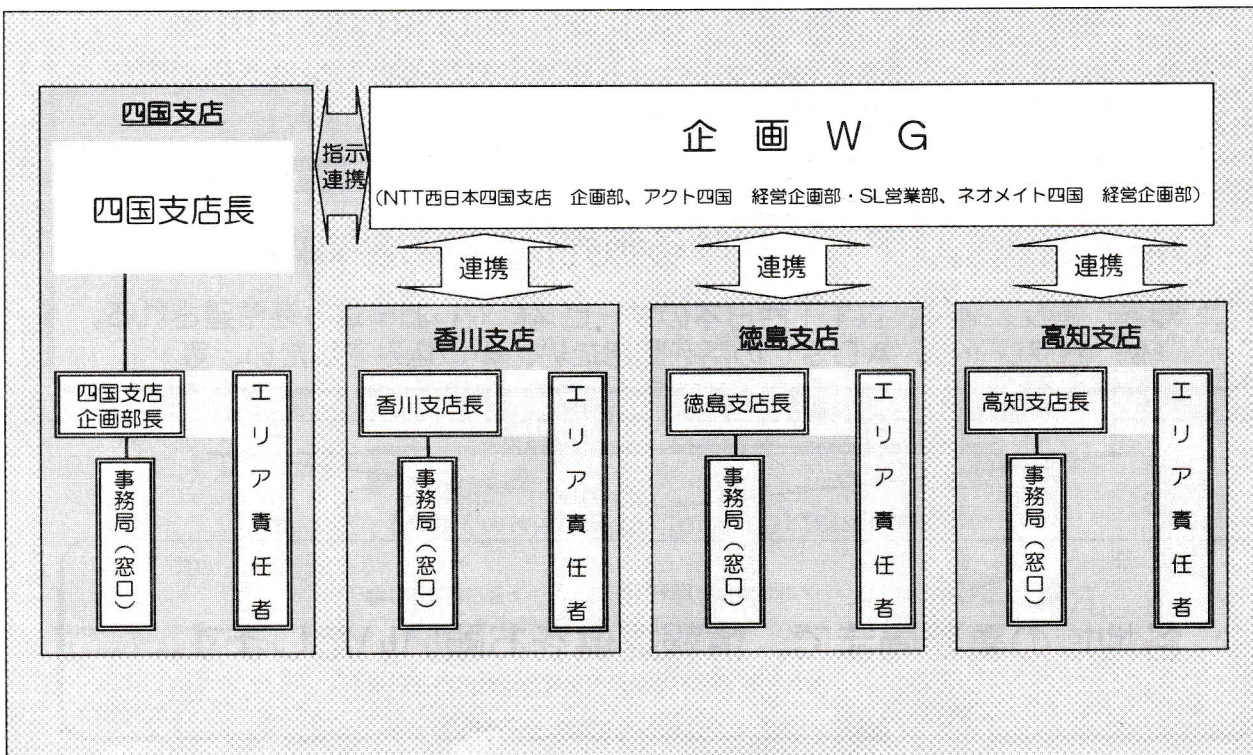
企業としての末永い「地域社会との共生」に向け、
 地域情報化の一翼を担い地域の発展への貢献を行う。
 更なるNTT存在感の向上(友好関係の維持等)が必要
 各エリア状況を鑑み、「地域との共生」施策の構築推進をはかる。

「NTT存在感の向上」及び「情報収集活動」の展開

具体的な取組み内容

1. お客様との接点を拡大し、「NTT存在感の向上」及び「情報収集」を行うこととする。
2. 市場性及び現行サービス提供等を勘案し、一般的な県域内エリアに対する必要性の検証を行い、エリア責任者を配置をする。
3. エリア責任者の補助機能として、事務局を設置する。

◇ 各県域エリアにおける推進体制イメージ



◇ エリア責任者

	エ リ ア	氏 名	所 属
愛媛	東予（新居浜）	星加 敏雅	アクト四国 新居浜営業担当課長
	東予（今治）	朝倉 直次	アクト四国 今治営業担当課長
	南予（大洲）	——	——
香川	中讃・西讃（丸亀）	村上 嘉昭	OB（元丸亀支店長）
徳島	南部（阿南）	旭野 明	OB（元阿南支店長）
	西部（阿波池田）	藤丸 浩史	OB（元阿波池田支店長）
高知	東部（安芸）	福留 章	OB(元赤岡営業所長)
	西部（中村）	岡本 淳	OB(元土佐中村支店長)

◇ 御提供頂きたい情報

○各地域（エリア）における市場の動き及び他社情報

- ・各地域における、市場動向（マーケット情報）及び他社の営業活動の情報
（例：〇〇社が、●●地域で、こんなことをやっていた、等）

○各地域（エリア）における販売情報（お客様取次ぎ情報）

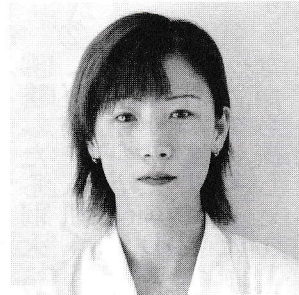
- ・知人、御友人等で、NTT西日本のサービスに対しお申込みを希望される。
（例：Bフレッツ、ADSLの話を聞きたい、申し込みをしたい、等）

各地域の事務局まで、情報提供をお願いいたします。

健康のページ

生活習慣病の予防と改善

NTT西日本高松診療所予防医療センター
管理栄養士 山本 由美子



生活習慣病とは、その名の通り、生活習慣が原因となつて起こる病気のことです。高脂血症・高血圧・糖尿病・肥満・脂肪肝・肝機能障害・高尿酸血症・骨粗鬆症などの慢性疾患がこれにあたります。

その最大の特徴は自覚症状がほとんどないこと。知らず知らずのうちに進行して、動脈硬化を併発し、ひいては狭心症や心筋梗塞、脳梗塞へとつながる恐れがあります。

生活習慣病の予防・改善には、第一には、定期的に健康診断を受けて、こまめにチェックをすること。早期発見・早期治療こそが、病気の進行や合併症の併発を防ぐ何よりの方法です。

そして第二には、生活習慣の見直しをすること。長い間の生活習慣が原因で起こっているわけですから、いくら治療をしても、生活習慣を改めなければ成果は望めません。

食生活・喫煙・飲酒・運動・休養などの生活習慣をチェックして、病気の原因となりそ

うな習慣は改めるように心掛けることです。生活習慣改善のポイントとしては次の4点があげられます。

生活習慣改善のポイント

- 魚・大豆製品を一日一品以上食べましょう。
- 野菜・海藻・きのこ類をしっかりと食べましょう。
- ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目を心掛けましょう。
- 一日三〇分以上、継続して歩きましょう。

魚にはEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）という脂肪酸が多く含まれていて、これらは血中コレステロールや中性脂肪を減らしたり血栓を溶かしたりする作用があります。

また、大豆には抗酸化物質である大豆サポニンやイソフラボンが豊富に含まれているので、体を酸化から守り老化やガン化を予防してくれますし、良質のタンパク質や食物繊維もたっぷり含まれています。

これらを毎日食べることで、血をサラサラにして動脈硬化を防ぎ、血管を丈夫にしてくれます。

野菜・海藻・きのこ類は、ビタミン・ミネラル・食物繊維の宝庫です。これらは体内で

の代謝が円滑に行われるために不可欠な栄養素なので、十分に摂取することで脂肪を効果的に燃焼させてくれます。今食べている量の二倍を目標に、しっかりと食べたいものです。早食いは食べ過ぎにつながります。食事して20分くらいたつと血糖が上昇するので、この血糖が脳にある満腹中枢を刺激することで初めて、満腹感を得ることができます。つまり短時間では満腹感が得られないため、ついつい食べ過ぎてしまうことになるのです。ゆっくりよく噛んで食べることで、常に腹八分目を心掛けましょう。

人の体は年齢とともに省エネ化していきまふ。どんどんエネルギーを節約するようになって、余ったエネルギーを脂肪にかえて蓄積するようになるのです。

そのせいで、皮下脂肪や内臓脂肪、血中の中性脂肪などが増加して、生活習慣病を招きやすくなるのです。毎日の運動の習慣は、この省エネ化体質を改善して、エネルギーを消費しやすい体に変えていきます。そのために、週に五日程度の運動として、ウォーキングをお勧めします。

以上4つのポイントを、まずは一年間を目標にやってみてください。生活習慣病は一朝一夕で起こるものではありません。

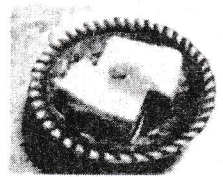
長年の生活習慣の積み重ねによって起こるのです。生活習慣を改善するだけでなく、それを続けていくことが大切なのです。

健康の維持・回復のためにも、この機会に生活習慣を見直しましょう。

食物繊維を食べよう！「ゴマ豆腐」

【材料】(4人分)

豆乳	200cc
水	200cc
塩	小さじ 1/4
粉寒天	1.5g(小さじ 3/4)
練りごま	65g
つゆの素	練りわさび



【作り方】

- ① 小鍋に水・粉寒天を入れ中火にかけ、沸騰したら弱火にして約一時間半煮る。
 - ② 豆腐を人肌ぐらいに温めておいて、①に加え、塩で味をととのえる。
 - ③ ボールに練りゴマを入れ、②を少しずつ注いでよく混ぜる。
 - ④ 水でぬらした流し缶に③をザルで漉しながら流し込んで、冷やし固める。(常温でも固まるが、夏場は冷蔵庫で冷やすと一段と美味しい)
 - ⑤ 切り分けて皿に出し、つゆの素をかけて練りわさびをのせる。
- 市販のゴマ豆腐よりもゴマの香りがしつかりして、びつくりするくらい美味しいですよ。癖になりそうな美味しさです。

ドキュメント

生きがいを感じ・人生を楽しむ

映画オヤジ、アメリカ西海岸をゆく

今回は、映画好きの森住 齊さん(徳島市在住)をご紹介します。

森住さん(63才)は、平成十年徳島支店を最後にN.T.Tを退職後、ドコモサービスに再就職され、昨年まで勤め人としての半生を送りながら、趣味を活かし地域ボランティアとして映画解説にも取り組んでいる。

その森住さんは、小学校五年生の頃、東映の新諸国物語「笛吹童子」や「紅孔雀」などのチャンバラ映画に夢中となっていたが、ある日父親に連れられて見た西部劇「駅馬車」の迫力にびつくりしたこと。さらに中学一年生のときにシネマスコープ第一作「聖衣」を見たことが洋画好きに追い打ちをかけたそう。湾曲した横長の巨大スクリーンに圧倒された記憶はいまも鮮やかに残っているという。

今までに見た映画は、はつきりしないが、劇場パンフレットを約一千冊所有していることから、その約二倍(二千本)位は見ているそうである。映画館へ行くことは現在も続いており、ここ数年間は、年間四十本位で、第二の職場から退職した昨年は、六十本、今年には既に四十本を超えている。

劇場用パンフレットも森住さんのお家でフアイルボックスに年代別に保管しており、と

きどき古いものを取り出して眺めては、昔を懐かしんでいる。その他、ビデオテープ三百本・レーザーディスク八十本・DVD百本を持つているほか、映画関係本は多くありすぎてかぞえきれないそうだ。

森住さんが、平成三年に勤務していた日和佐営業所時代に、町役場の依頼により地域の「ふれあい施策」の一環として、映画解説をスタートさせた。大変好評で十三年余り継続し、上映本数は百六十本に及んだが、三年前に日和佐町長から「地域文化貢献」ということで表彰されている。

今後機会があれば積極的に映画に関するいろんなことをしていきたいと話していた。その、映画大好き人間の森住さんが昨年の春、退職を機に長年の夢であったアメリカ西海岸へ行った時のことを懐かしそうに話してくれた。

アメリカ西海岸と言えばカリフォルニア州ロサンゼルスから始まるが、ここには映画の都ハリウッドがあり、今回の旅行もこのハリウッドを訪れるために計画したそうである。そのハリウッドで最も人気があるのが、中国風の派手なデコレーションと大スターの手形・足形のレリーフがあることで有名な「チャイニーズ・シアター」。訪れた日も大勢の観光客でごった返していたそうで、人波をかき分けて永遠のファンである御大クリント・イーストウッドのレリーフを探し、それを見つけたときは、大変嬉しくドキドキしながら手形に森住さんのそれをあわせて、奥さんに撮ってもらった写真がお気に入り。



＜ ハリウッドのチャイニーズ・シアターにて ＞

続いては同州第二の都市サンフランシスコ。この街も先のロサンゼルスと同様、昔から映画のロケ地としてはおなじみのところ。この超人気スポットと言えば『ゴールドゲート・ブリッジ』。この橋も勿論のことどちらかと言えば橋のたもとにある『フォート・ポイント』にいつてみたかったそう。これこそ名匠アルフレッド・ヒッチコックの傑作サスペンス映画「めまい」でキム・ノヴアク扮する謎の美女マデリンが、ここフォート・ポイントの岸壁から身投げをするシーンに登場した場所である。残念ながら、今回は時間がなかったもので近くまで行けなかったが、遠くから見る事が出来ただけでも満足

たそうである。

また、サンフランシスコは森住さん生涯のお気に入りベストスリーのうちの一本「ダーティ・ハリー」が全市でロケされたこともあり、忘れたい街だという。

ロサンゼルス空港から出発した日航機は海岸線に沿って北上、カナダ・アラスカを經由して一路日本へ。窓から東を見れば北米大陸最高峰マッキンリーの頂きが雲の上から顔を出していた。このマッキンリーの頂上の回りに二十二個の星(かつての専属スターの数)が丸く集まってくれば、メジャー映画会社の一つ『パラマウント』のロゴマークになるのかなどと思いつつ、最後まで映画漬けのアメリカ旅行を終えたそうである。

最後に、森住さんが所有している昭和三十年代の「劇場用パンフレット」数十冊に高価なものがあるそうで、テレビの「なんでも鑑定団」に出品することも夢見ているとか。森住さんの夢が何とか実現するようにエールを送りたい。

(日出編集委員 記)

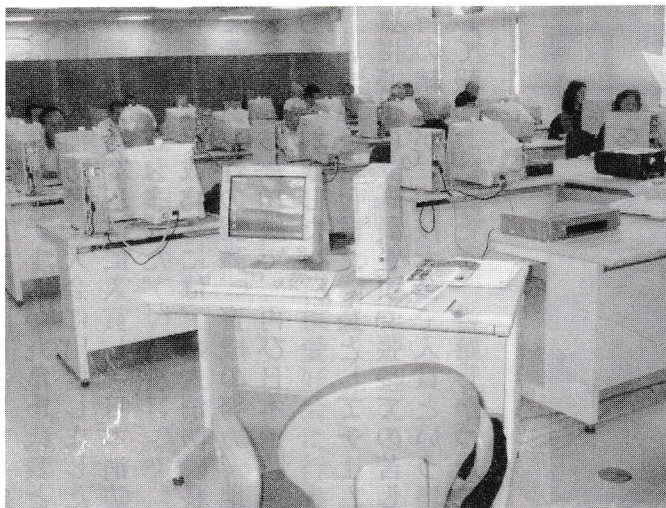
M・Mコーナー

パソコンで広がる私の世界

平野 強 (徳島市)

我々NTTのOB有志4、5人が集まって「徳島にパソコンサークルを作ろう」と相談し、名称を『NTT徳島OBパソコン愛好会』と名付けて当会がスタートした。平成十三年

の春であった。発足に当たったの理念は「できるようになったらいいな。自分にもできそうだ」で個人的に口コミで会員を募り、およそ50名の会員でスタートした。いつも何かで動いているをキーワードに、会の活動は毎週一回OBサロンでのミニセミナーで会員相互の情報交換や個人の疑問・質問に対するマンツーマンでのサポートなど気楽な集まりの場となっています。また、お盆と正月を除いて毎月一度県の施設・ITビレッジ等でセミナーを実施している。セミナーの講師及びアシスタント数名は我がパソコン愛好会のメンバーが担当している。



＜パソコンセミナー風景(徳島工芸村ITビレッジ)＞

今年で5年目となるセミナーも色々なことをやってきた。パソコン操作全般、ワード・エクセル・インターネットに電子メールなど、また年末が近づくと年賀状の作成を勉強し、一度でダメなら二度三度と取り組んできた。最近では、デジカメ写真の加工・印刷にも挑戦し、現在はワードを活用した「お知らせやチラシ」作りの研修中である。

OBの皆さんのお世話をさせていただくおかげで、私自身のパソコンスキルもアップし、より快適なパソコンライフを満喫し、楽しい毎日を送っています。

メールやインターネットで世界が広がるのは勿論ですが、セミナーなどを通して愛好会の皆さんと親しくさせていただくことで、さらに私の世界が広がります。パソコンと長く付き合う方法は、パソコンで何がしたいのかを決めて始めることです。

遠くにいる孫の写真が見たいのでメールをやりたい。また町内会のお知らせの案内文を作りたいなど、自分がしたいことをまず決めてパソコンに取り組むことではないだろうか。興味のあることは当然のことながら真剣になれます。やりたいことが出来るようになれば面白くなり、さらにやろうと楽しみが広がる。うまく使えばパソコンは魔法の道具なのです。

ボランティア紹介

ボランティアを通じて地域社会に奉仕

西川 幸子（丸亀市）

ボランティアと言う外来語は、社会のためになることを自主的に無報酬で提供する民間奉仕者と訳されています。

今回は、その社会のためになるボランティアで活躍されている、西川幸子さん（丸亀市）を訪ねインタビューしました。

西川さんは、丸亀垂水地区の婦人会長、垂水婦人消防隊長として、また現在は垂水地区の民生委員として活躍されています。

▽（聞き手）香川支部 山本編集委員

★（話し手）西川 幸子さん

▽ まず婦人会での活動内容をお聞かせ下さい。

★ 昭和56年から20年間、会員約六百名の垂水地区婦人会長として、色々な行事に参画と運営をしてきました。その中でも大変だったのは、「敬老の日」にお年寄り約百八十名に会食や、踊りを見せるお祝いの行事でした。

昭和63年3月、善通寺局営業部門の通信コンサルタントで退職しましたが、現職時代に仕事と、婦人会活動とが重複した時が大変でした。

▽ 次に婦人消防隊長としての活動についてお聞かせ下さい。

★ 自治体では「有事の不足」を補う女性消

防团组织があります。親しい知人に勧められ、垂水地区婦人消防隊長として平成5年には、編成したチームが丸亀市代表として全国婦人消防競技大会に出場しました。その競技大会で三位に入賞し、日本消防協会から表彰されました。

その後平成15年には、婦人消防隊長としてその重要性の認識、育成の努力、地域防災に貢献した功績で、再び日本消防協会から表彰されました。

いま思うことは、隊長としてチームワークに心掛け、隊員を引っ張っての苦しい練習の結果が、競技大会で入賞という褒美として報われたことが一番嬉しかったことです。



<婦人消防隊の皆さん(前列右から二番目西川さん)>

▽ 地区とのつながりが深く、そのリーダーシップを認められ民生委員として活動している様子をお聞かせ下さい。

★ 平成4年垂水町の民生委員会長から頼まれて、垂水「金竹」地区の児童委員も兼ね今日まで十三年間続けています。金竹地区十名のお年寄りを訪問して生活状態を見たり、相談に乗ったり、昼の弁当配りや社会福祉機関への協力をしています。

▽ 色々な活躍されていて、自分なりに感じていることをお聞かせ下さい。

★ まずは健康第一でなければ出来ません。体を動かすことが好きでマイペースの生活です。週二回はカラオケで心のリフレッシュもしています。それと多くの人に支えられ、家族の理解もあってこそ出来る奉仕活動と感謝しています。

▽ 女にも男にも背中にも人生があるとか。体の姿勢は、心の姿勢と言われています。体の姿に勢いのある人は、心にも勢いを感じます。
これからもその勢いでお体に気を付けて活躍して下さい。
本日はどうもありがとうございます。

サークル紹介

「ウォーキングで健康ライフ」

【えひめ歩こう会】

高田 治（松山市）

歩くことにより健康を保持し、会員相互の親睦を図ろうとの目的で昭和五五年にスタートした当会は、今年で二六年目に入っており現在、会員は百六名です。

当会の活動はここ数年、一月の総会で年間活動計画を決定し、①泊旅行（四月実施、一泊二泊）②松山近郊ウォーキング（五月実施）③貸し切りバスによる日帰り旅行（一〇月実施）のパターンで一回当たり三〇名前後の参加を得て実施しています。

今年、一月一二日に総会を開催し年間活動計画を決定しました。その計画に基づいて四月一日～四月三日（船中泊を含む二泊三日）の日程で、開催後間もない愛知万博、関ヶ原古戦場跡及び彦根城へ旅行しました。

また、五月一六日には瀬戸内海に浮かぶ鹿島（旧北条市沖）へのウォーキングを実施しました。当日は参加者二〇名がJR松山駅に集合の後、列車にて出発、目的地一つ手前のJR柳原駅で下車、心地よい潮風に吹かれながら海岸沿いに北条港に向かって約一時間ウォーキング。

渡船にて鹿島に渡り島を一周、昼食後、標高一三〇メートルの島頂展望台から瀬戸内海など三六〇度の眺望を満喫しました。晴天に恵まれ行程としても手頃で、参加者全

員ウォーキングを楽しんだ一日でした。

これからの行事としては、一〇月二四日に尾道への日帰りバス旅行を計画しております。しまなみ海道経由で尾道の古寺、文学の小径を自由散策、帰路、平山郁夫美術館（生口島）見学を行うこととしています。

ぜひ、会員や入会希望の方々のご参加をお待ちしています。

「趣味と実益の洋裁サークル」

【さくら草】

町田伊久子（伊野町）

私たち洋裁サークル「さくら草」の歴史は古く、約三十有余年前の電電公社華やかなりしころ、女性社員のサークルとして発足したものです。

当初は、電話運用部の宿直室を利用し、土曜日に半日或いは一日中、洋裁を教わっていたものでした。

指導はプロの洋裁の先生（森田美佐子さん）にお願いしており、場所が「OBサロン（おびやまち）」に移った現在も引き続き指導を受けています。

現在のサークルの構成人員は一〇名ですが、その昔は倍以上で、休んだり、出てきたりと比較的自由に参加していました。

OBサロンでの活動は、毎週第四水曜日を除く水曜日（一・二・三・五水曜日）時間は、午前一〇時～午後四時までで、会費は毎月四二〇〇円です。

作品はテーマを特に決めている訳ではなく、

懇意な洋服店で生地を仕入れ、新しい服に挑戦する人もありますが、最近のリフォームも多く、ツーピースをワンピースにしたり、着物を洋服に仕立て直したり或いは、袋物を作ったりと、自分の作りたいものを思い思いに手がけています。自分や家族の洋服を自分でデザインして出来上がったときの喜びは格別なものです。

先生の指導は初心の方にも親切で、メンバーみんなで世間話をしながら楽しくやっています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。お待ちしております。大歓迎いたします。

【連絡先】町田（TEL）（088）8920680

奇稿

『戦争体験を語る会』シンポジウムに参加して

村上さつ子（今治市）

終戦六〇周年、今治市戦災記念行事として、去る八月五日伊予銀行今治支店の大ホールで今治市歴史顕彰「戦争体験を語る会」と題してシンポジウムが開催されました。

パネラー六名が出てそれぞれの被災体験を発表し、私がNTTの代表として参加し今治局の電話交換室が直撃弾を受けて多くの死傷者が出たことを紹介しました。

昭和二〇年、今治市は三回の空襲により死者五五一名、家屋八二〇〇戸が焼失しました。最初の空爆は四月二六日で今治郵便局の電話交換室が直撃弾を受け、電話交換作業中の一〇名が命を奪われ、ほか、多くの重軽傷者

ができました。

私は、その二年後に入局したので直接の体験者ではありませんが、その惨状をいつも聞いておりましたので、若くして散った先輩の遺徳や無念さを語り部として後世に伝えていく義務があると思っております。

はじめに、ビデオ画面で電話交換座席配置図を示し、市内席二名、市外席五名、案内台・検査席で三名の犠牲者がでたこと、がれきの下に埋もれていた重軽傷者を救出した模様などを説明しました。

電話接続用のコードプラグを握ったまま、ちぎれ飛んだ腕を、手の爪の形などから『この人は〇〇さんである』と確認した仲良しだった同僚の話などを伝えるシーンなどでは、視聴者も涙ぐみ、私も感極まって涙で会場がかすみ、声が途切れることもありました。



＜パネラーとしての村上さん(右から三人目)＞

瀕死の重傷で、九死に一生を得た「山本ツタエさん」（故人）は、意識が戻った三ヶ月後に隣席に居た同僚が即死であったことを知らされ涙に暮れた話などをしておりました。また、普段から『死んでもブレスレットを離すでない』と常々教育されており、いつも使命感を持って仕事をしてきた事などを聞かされておりました。

私も、訓練を受けていた中で通信事業の重さを教わっており、その後「電話教室」を担当するようになってからも、その理念は持ち続けていました。

今や携帯電話の時代であり、若い人達には理解しがたいでしょうが『六十年前は、敵機来襲情報、警察通話、火災通報、その他の電話はすべて交換手を介して接続してありました』などの説明には、年配の方々のうなずく表情もうかがえました。

小泉総理の靖国神社参拝の是非が問われていますが、私たちの先輩は、命を賭して今治市民の通信を守りながら散ったのです。十六歳から二十歳までの殉職された方々はさぞかし無念であつたらうと思います。

先日今治市の広報誌に掲載されておりました「慰霊碑」は、NTTビルの西側に建立されております。当時の惨事を風化させないよう『世界の平和に関心を持ち、穏やかな町づくりに手を携えましょう』と結びました。

後日、多くの視聴者の一人から、『慰霊碑の前に足を止めて、合掌しました。』とのお便りを頂き、パネラーとして説明した甲斐があつたと感無量の思いに浸りました。

私は今

◇ 赤尾 範明 (坂出市・H14退)

退職をして三年半が過ぎました。ドコモの用地取得というアルバイトをしながら遊びに精力をつぎ込んでおります。五十四才から始めた書は十年が経過し、海外展にも数度出展しました。

今年には県展の人気投票である「あなたが選ぶ作品賞」に選ばれよるこんでおります。八月には松山市在住の福岡治直さんと三輪田米山の碑石めぐりを行い楽しい一日を過ごしました。秋には拓本採りをやろうと約束しております。

書は人間そのものが字に表れます。さらに研鑽しなければと考えております。昔お世話になった方への御無沙汰が続いております。お便りいただければ大変光栄です。

◇ 秋山 禎造 (高松市・H4退)

古希と言う年齢を迎え、人生の哀感が身にしみる今日この頃である。それを跳ね返すため「こにかく今年は山を目指す」と決め行動する事とした。

まず里山歩きや水泳により減量と心肺を強化し、山を目指した。北端の利尻岳や南の祖母山、南アの鳳凰山、今回で3度目の槍ヶ岳、節目の今年、0合目からの富士登山などに挑戦した。

高山植物との出会い、残雪のアルプスの眺

望を楽しみながら山頂に立つ感激を満喫している。これからも自然と親しみ、余生を楽しんで生きたいと思う。

◇ 旭野 博子 (徳島市・S42退)

時が過ぎるのは恐ろしいもので、変化に耐える難しさを感じるこの頃です。体はどこもここも変調気味で元のようになりません。

若い頃に電話局でプラグを差して通話をとりについでいた交換方法も今はコンピュータ。大勢が宿直をして交替で布団を敷きあつたのも夢のような懐かしい思い出です。思えば大きな変化です。

種々多くの変化がバトンタッチされながら今日の便利な電話やメール交換が出来るようになってきていることを孫に話してやろうと思っております。聞いてくれるでしょうか。

◇ 石丸 正志 (松山市・H5退)

NTTを平成五年に退職、その後第二の職場で六年間、アルバイトで四年間働きました。卒業後、昨年ようやく卒業。

卒業後の日課は犬の散歩で始まりあとは夕ラダラ……

のんびりもまあいいか……と思っておりますが、今年町内会の副会長、椿神社の氏子総代を命ぜられました。地域のために活動出来ればと、少しだけ頑張っています。

◇ 糸川 好一 (高知市・H4退)

NTTを退職後関連会社に就職し、松山・岡山と生活の場を変え、一昨年やつと高知市に定着しました。

現状は少々の畑と

- ・たまに声の掛かる前会社でのアルバイト
- ・趣味の山歩き、マイカー旅行、ゴルフ
- ・電友会等OB連中との日本酒での交流
- ・近くの体育ジムでの体力低下防止
- ・仕事を辞めたら悠々自適、でも夕ラダラと無計画の日々「反省し落ち込み、まあまあこの程度と自己満足」の状況です。
- ・ともかく健康第一と自覚する日々です。

◇ 岩崎 フミ子 (須崎市・H2退)

皆様お元気ですか。退職して十五年になり今年で古希を迎えました。体調も年相応と思っております。

待ち遠しかった孫三人(五歳・三歳・二歳)にも恵まれました。外孫二人の保育園への送迎をしております。休日には、息子一家・娘一家が我が家に集まりにぎやかに、私は平日の何倍も忙しくなります。孫たちの無事成長を願いながらの日々を過ごしています。会員の皆様の益々のご健勝とご多幸をお祈りいたします。

◇ 大田 房枝 (八幡浜市・H10退)

退職して七年六ヶ月になりました。退職後二人の孫との楽しい日々を五年間松山で過ごし、後八幡浜に転移しました。

一年間は義母の残した沢山の着物のリフォーム、毎日ミシンに向かい作務衣、ふくろ、スカート、ベスト、のれん等々沢山作って楽しみました。

昨年、主人も第二の職場を退職しましたので、二人で時間も気にせず、気ままに買い物に行ったり、ドライブしたり楽しんでます。今、私は主婦業に専念しています。

◇ 尾上 修平 (松山市・H10退)

平成15年3月にテルウエルを退職しました。現在、NTTの警備の仕事をしております。宿直があり、お酒もその日は休肝日、お陰で体調も良く元気に勤めています。

家では家内と喧嘩をしながらの二人暮らし、子供三人は市内に嫁ぎ、人並みに暮らしているようです。趣味の釣りは仲間と興居島周辺へ時々出かける程度で、旅行は家内と海外へ1、2回ペース。また、年2回は子供、孫13人で団体旅行、疲れますが孫たちの楽しそうな様子を見ていると、何時までも続けてやりたいものです。

◇ 角尾 治子 (藍住町・H13退)

NTTを退職して早くも四年が過ぎました。県立シルバー大学を卒業して、色々なことを乗り越えて通学した第一期生シルバード学院を先日卒業しました。目標のシニアITアドバイザーの一級も習得できました。

「生きがいづくり推進員」としてITアドバイザーのボランティアが待っております。

現在も、パソコンのボランティアに、また、クラブにと勤しんでおります。ボランティアが忙しく家事が疎かになり、せまいお庭も草が目につきストレスが溜まります。このような今日この頃です。

◇ 勝瀬 孝 (阿南市・H13退)

早期退職から4年です。今、県防災無線局管理員として片道一時間の列車通勤をしています。在住地域では、社寺総代会配下の本当元が廻ってくる歳格好になってしまい、神事執行に悪戦苦闘しています。

こんなに多くの神仏があり祭りごとがあるとは……。何人もの長老からご指導を仰ぎ、神事進行役の在住の方々、住職、また神主さんとの相談日程決めや班員の召集役割分担、おしめ縄、弓、矢作り等々……。

九月下旬には秋祭りです。もう一息頑張るしかない。

◇ 河井 壮次 (那賀町・H11退)

運動代わりの百姓をして、田は三反余り畑は二畝足らず、自分は今が幸せな時季かと感じています。

阿南OBの親切な世話人のお陰でグラウンドゴルフ、ウォーキング、山歩き、旅行等常時皆さんとお会いできて楽しい時を得ています。県内の山歩きは快い汗をかき、穂高や八ヶ岳にも連れて行ってもらいました。

旅行も年に二、三回は泊旅行に行っています。地元への付き合いでソフトバレーを週二回

と俳句、水墨画、俳画などを習っているが、一向に上達しません。

◇ 川田 操 (東かがわ市・H4退)

退職直後に始めた朗読ボランティアを今も楽しみに続けています。当時は視覚障害者の方に本を読み、録音テープを作っていたのが、最近は図書館や学校での本の読み聞かせが多くなり、結構忙しくしています。

また、へたの横好きで在職中からずっと続けているバレーボールも、年令を考えたら：と友達から呆れられながらも、練習日には生き生きとしている自分が感じられ、何よりも楽しい時間となっています。

今は、年りんピックを目指し、せつせと体育館へ通い充実した毎日です。

◇ 桑原 弘 (今治市・H11退)

年金生活者となって七年目。

一昨年「敬老手帳」も届き、老人の仲間入りをしました。いまのところ、頭は別として身体は至って良好。

小生の健康の秘訣は、朝食は必ず摂ること、適当に運動(早朝ウォーキングと愛ちゃんブーム卓球のピンポン玉で遊ぶ)どちらも安上がりだよ)をして、快い汗を流すことです。

ボランティアに関わって十数年、何時の間にかやら五グループ所属となり、もて過ぎて家庭崩壊寸前の今日この頃：ワッハッハッハ。皆々様のご健勝とご多幸をお祈り致します。!

◇ 河野 義治 (松山市・H5退)

第二の職場を退職して4年が過ぎました。現役中は無趣味が趣味という状態でしたが、濡れ落ち葉にはならないぞとの思いから趣味の多角化を目指し、アウトドアでウォーキングとボードウォッチング、また、インドアは水墨画と読書を楽しんでいきます。特にウォーキングでは県内外で開催される大会にも参加し、健康維持とともに自分の視線でその土地その土地の風土や人情を肌で感じながら歩くことを楽しみにしております。

◇ 齋藤 芙美 (高知市・H14退)

仕事と引換の自由の日も三年余り。趣味もボランティアとも縁遠い生活ですが、現役と同じく病気知らずで食べるものもビールもおいしく頂ける事を感謝しています。

この頃は週二回〜三回のスイミング通い、週一回のカラオケ教室、どちらも後のランチのおしゃべりタイムを良き友達に囲まれて楽しく過ごしています。また、専用線タスク時代の仲間の「のれそれ句会」へ賞をもらうことを励みにして俳句を投稿しています。

「炎天の命日 父にコップ酒」 山姥(俳号)

◇ 下川 和幸 (阿南市・H14退)

退職してはや三年が過ぎました。無芸無趣味の私ですが、二年前から地域の山野草会に入り、四季折々野山へ山野草を見に出かけています。早春の福寿草の群生地や、夏山のキレンゲシヨウマなどをデジカメに収めて楽し

んでおります。

また、山野草の栽培に魅力を感じ、季節に合った寄せ植えや草玉、鉢物を作って年二回の展示会に出展して、地域の人達と親睦を深めています。また、NTT阿南OB会のボランティア部会等々に参加して、毎日何となく忙しく過ごしています。

◇ 関 一夫 (三野町・H9退)

第二の職場を退職し三年目となります。晴耕雨読の生活で女房と二人、菜園場に四季折々の野菜を作り、旬の味覚を味わいのんびり過ごしています。

二年程前から近所の先輩に誘われてグラウンドゴルフを始めました。グラウンドゴルフは生涯スポーツと言われ、何時でも何処でも誰とでも出来、体力維持のために良いと思っただけです。練習の成果として九月の県民スポレク大会グラウンドゴルフ競技一般の部で優勝という夢のような出来事に恵まれたことです。

◇ 仙波 志津枝 (松山市・H12退)

退職後、五年目を元気に過ごしています。昨年夏より、長男の家族と共に生活をはじめ、三人の孫達と賑々しくやって居ります。家族揃って健康である事が、一番の幸せであり、多くをのぞまず楽しんでおります。

現役時には出来なかつた趣味に励んで、自分なりの作品を一つ一つ増やしています。

また、電友会のパソコン教室に入って、毎週いろいろな勉強を教わっていますが、覚え

が悪く先生方にご迷惑をおかけしながらも懲りずに頑張っています。

◇ 曾我部正美 (今治市・H5退)

頭や足腰が元気なうちにと思い寮護園と公民館で自己流のパソコン教室を開いています。出来れば一般に通用する内容にと思い九月にITリーダー認定試験を受けます。本書が届く頃には結果が判明しています。

「自分で出来る抜き打ち井戸の掘り方」をHPと拙著「手づくり井戸に挑戦(改訂版・(有)文芸社発行)」で解説していますが、NHK松山も「四国羅針盤」で放送し、平成六年以来の湧水に見舞われた香川県や全国の方々に役立てばとチャレンジしている毎日です。

◇ 高島 祥 (徳島市・S63退)

今年、会より喜寿の御祝をいただきました。戦後六〇年の節目の年にあたり、いろいろな意味でもラッキーでありたいと思います。

先日新聞で「自立する老人を目ざす」との話に、上手にモノを食べ、上手に体を動かし、上手に頭を使うのが大切だとありました。朝食に家内が作ってくれる野菜ジュースを飲み、散歩をし、昨年暮に仕入れた十年日記をつけています。

今は日々の記録ですが、来年からは何年何月何日にはこういう事をしようなど、具体的目標を立てても面白いな…半分夢の様な事を考えております。

教えることは自分の力になると進められ、子供、若い人達のパワーをいただき、いたって元気に痴呆の母を見ながら多忙の毎日です。ストレス解消にと在職中からの大正琴は、左指をよく動かし、また、演奏会の緊張が元気の素で、夫と共に老人ホームへの慰問を続けています。

今はOB会の行事に参加出来ないのが淋しく残念です。月一回のかかりつけ医師の言葉ですが、身体を動かす、頭を使うことが健康の秘訣だと。ご自愛下さいますように。

◇ 日道 浜子 (八幡浜市・S 57退)

お世話になった先輩方、仲良くしていただいた仲間達、大切な人達の訃報を知らされるたびに、情報に疎くなった現在の自分を情けなく思っている今日この頃です。失礼をお許し下さい。

家族は子供達三人を他所へは出さずに地元へ縛り付けていましたから、孫八人を含めてほぼ全員元気で頑張ってくれています。一番下が小学校五年生、あと一年くらいは孫の世話が出来そうです。

夫婦揃ってまあまあ元気ですから、労り合っ行ってこうと思っています。

◇ 福見ミサ子 (東温市・S 37退)

ボランティアで、ある小学校へ茶道クラブの指導に行っています。久しぶりに見る小学校は心地よい緊張感があり、まるで人生の原点に帰ったようです。また、子供達も純粹で

一生懸命で、どの子も瞳が輝いていて可愛い！

「子供達の非行」「学校の荒廃」とか世間は騒いでいますが、この学校を見るかぎり、そんなことまったく考えられません。私は今、この子供達から若さや元気をもらって、なんとか穏やかに過ごしています。

◇ 松本 欣一 (松山市・H 8退)

毎号、皆様の多彩な趣味、さらには健康管理のいろいろなど、近況を拝見し感服いたしております。

第二の職場を退職して半年、サンデー毎日がすっかり身につきました。生来が不精者のせいか無聊を楽しんでおります。

健康は、世間並に少々生活習慣病を持ち合わせておりますが、“老いは気から”気分だけは若くもち過ごしていきたいと思えます。皆様のご健康をお祈りいたします。

◇ 松本 良雄 (松山市・H 1退)

十日に一度、伊予市下灘で畑仕事をしています。機械を使わないためきつい作業ですが、格好の森林浴となり、健康管理の源となっております。

数年前から謡曲を習っていますが、謡曲の素材は平家物語に據るものが多く、現在、「宮尾本・平家物語」を読み、曲趣理解に役立っています。NHKの大河ドラマ義経も「決戦壇ノ浦」まで進んできました。次は「吉川本・

平家物語」と重ねて謡ってみたいと思っております。

◇ 宮崎 正隆 (松山市・H 6退)

退職してから十年になります。一番気をつけていることは、やはり健康のことです。そのため、ただ歩くだけ(ウォーキング、一時間)です。

一年に一八二日くらい歩いています。おかげさまで今のところ健康のようです。歩ける限り、歩きつづけたいと思っております。皆さんもどうぞですか。

話は変わりますが、戦争が終わって六〇年で、今年が終戦の還暦と言っています。(私の還暦は五年前に終わりました)しかし、戦後はまだ続いています。これが二番目に気になっていきます。

◇ 宮本日出男 (東温市 H 13退)

私も退職して、はや四年を迎えることになりました。今は好きな「カラオケ」を月二回通って、毎週木曜日には将棋愛好会に行き、友人も多く出来ました。

また、毎年正月に行っている将棋大会で一昨年は三位、昨年は二位でしたので、今年は念願の優勝をと頑張っている毎日です。ただし、私はB級です。

◇ 三好 義孝 (松山市・H 12退)

NTTインフラネット(株)を退職後、キャリア

アスタッフとして二年、派遣社員として間もなく三年が来ようとしております。その間、諸先輩方の会報「私は今」を楽しく読まさせていただいております。

元氣だけが私の「取り柄」でありましたが、少しずつ体力の衰えを感じるようになりまして。好きなテニスは毎朝出勤前に続けております。会員皆様方のご健勝をお祈りいたしております。

◇ 森田 幾恵 (高知市・S5退)

ああととうとう、こんなところまで、来てしまったという気がしないでもないが、よかったもので、その時その年の楽しみ方があることにも気がついた。

十代のころからの付き合いで、とりとめのない話を気長に聞いてくれる友がいる。独立した子供達の家へも行くこのごろの旅は、もっぱらそちら方面になり、観光とは離れてしまった。

友との待ち合わせや、子供達の家への手伝いも、変化の乏しい毎日の何よりの楽しみであり、十分に心華やぎ、ときめくものである。

◇ 八木 通隆 (東温市・H6退)

第二の職場(ビューテック四国)を退職して二年半となりました。九年間勤めました民生児童委員を昨年十一月に退任し、のんびりしようと思っていたところ、四月より地域の区長と公民館長を受け、市役所への陳情や地

区内の行事など雑多な用事で飛び回っています。

その合間に趣味のパソコン、カメラ、ビデオ、家庭菜園、OBの人達との週一回のソフトボール、月一回の飲み会……。

健康の方は月一回NTT病院へ通い、薬のお世話になりながら、何とか元氣です。

◇ 山縣 勤 (徳島市・H7退)

早いもので退職して一〇年が過ぎました。年齢なりの健康維持のために週一回の詩吟に参加しており、一日三回〜四回腹からの発生で心身ともにスッキリ……気持ちの良いものです。ほとんど休んだことがありません。皆さんはどうですか？

また、日頃遠望に親しむために日本野鳥の会に参加、良き指導者のもとに名前や生息状況等々、ハンドブックと望遠鏡をかついで野山を巡るのも良いものです。

お陰で足腰は丈夫になり、常に自然に親しむように心懸けています。

◇ 和田 秀世 (さぬき市・H13退)

定年退職して四年になります。その後は自治会役員等も務めました。現在は妻と若い老夫婦生活が続いています。

昨日もテレビで昔の時代劇映画を観ていると、妻に“時代劇なんかあまり観たことないのにあんたも年とったな”と言われたので、そうかなアと思入ることでした。いまゴルフが好きで時々楽しんでいきます。

だにドライバーの飛距離にこだわっています。日本中が“平和ボケ”の感がありますが、これでよいのかなアと感じています。

◇ 渡辺 昭 (丸亀市・H8退)

私は平成八年三月退職し第二の職場もグループ会社で本年九月無事終了。この間多くの方々との出会いがあり、私にとっては大きな宝物が出来ました。また、内では五年前より地元自治会長に推挙され、地域活動に頑張っています。ここでは、またひと味違ったお付き合いがあり、日常生活に潤いと活力が湧いております。

余暇には三年前より尺八のレッスンに通っています。まだまだやりたい事が多く有り今回の退職を機に、前向きに取り組みたいと思っています。

それにはまず健康第一と願っています。

お知らせ

『会員名簿』(H一七年度版)発行のお知らせ

今回、名簿の体裁について従来のB5版横長をB5縦長に変更しました。また、掲載内容のうち、生年月日は生年に、退職年月は退職年に変更するほか、現職については情報の管理が困難なことから削除することとしました。なお、発行にあたっては各県及び地本事務局でそれぞれ記載内容をチェックしましたが、もし、内容に誤りありましたらお手数ですが各県電友会事務局へご連絡下さい。

テルウエルだより

『NTT-OB香川介護センター』
総会の開催

さる七月二一日、香川県社会福祉総合センターにおいて、NTT-OB香川介護センターの総会が開催されました。

総会に先立ち、神谷繁子先生(健康運動士)による「高齢者の筋肉トレーニングの必要性と筋トレのポイント」をテーマに実技を交えた研修講演会があり、講師の先生のユーモアたっぷりの貴重な体験談をお聞きするとともに、日頃まったく使っていない筋肉を若返らせるストレッチ体操、腹式呼吸法等によるストレス解消法など、日常生活の中で実際に役立つ大変有意義な研修でした。

昼食をはさんで総会が開催され、松尾礼徹会長のごあいさつの後、引き続き平成十六年度の活動報告及び平成十七年度の活動方針(案)が提起され、満場一致で承認されました。

当介護センターは、NTT-OBによる運営組織体として再スタートしてから、早いものでこの七月で四年を迎えました。会員対象者数は全体で二九七名、地域担当者は五三名で年々増加し、活動自体も活発化してきています。

これからも、組織の自発的強化・継続に積極的に取組みながら、当介護センターの役割・活動が仲間から信頼され活用されるような介護センターを目指していくことを、互いに確認

し閉会しました。多数の皆様のご参加の当介護センターへの入会をお待ちしています。

(テルウエル四国・岡田)

『平成十七年度第二回家庭介護教室』
開催のご案内

テルウエル西日本(株)四国支店では、社員貢献活動の一環として「第二回家庭介護教室」を次のとおり開催します。

皆様のご応募、ご参加をお待ちしています。

① 内 容

- ▽家庭介護の基本
- ▽介護保険制度の改正点
- ▽体験学習(車椅子・食事・移乗介護等実技)

- ② 受講料 無 料
- ③ 開催日程等 下表のとおり
- ④ 募集人員 各教室 三〇名
- ⑤ 申込締切日 定員になり次第締切り

お申し込み・お問い合わせ先

テルウエル西日本(株) 四国支店

厚生福祉サービス営業部 担当:岡田
(フリーダイヤル)〇二二〇一七四四〇〇

	開催日時	開催場所	内 容
愛 媛	平成17年12月3日(土) 13:00~16:00	ニチイ学館松山教室 松山市三番町 4-4-6 松山センタービル2号館4F	・家庭介護の基本 ・介護保険制度 ・介護予防体験実習
香 川	平成17年11月26日(土) 13:00~16:00	ニチイ学館高松教室 高松市福岡町 2-431-15	・家庭介護の基本 ・介護保険制度 ・介護予防講座
徳 島	平成17年12月8日(木) 13:00~16:00	ニチイ学館徳島教室 徳島市八百屋町 3-26 大同生命ビル7F	・家庭介護の基本 ・介護予防 ・食事介助、排泄介助
高 知	平成17年12月12日(月) 13:00~16:00	ニチイ学館高知教室 高知市本町 2-2-34 明治安田生命高知ビル6F	・家庭介護の基本 ・介護保険制度 ・介護予防サービス

俳句

へ 電電友佳里句会 へ (愛媛)

踞ひの痣ありありと名残り茄子

売物にあらぬ虫鳴く小商ひ

新涼や蹠擦る砂利の道

八十の齡を告げて墓参り

葉月潮あくまで碧く地震は史に

忌花と思ひつづけて曼珠沙華

汐錆びし人間魚雷炎天下

灯を入れて草の匂ひの岐阜提灯

物故者叙位叙勲

瑞宝双光章

瑞宝双光章

敬弔

次の方々が逝去されました。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) (生前居住地)

(愛媛県)

吉野 裕之 様 17.7.11 69 松山市

真鍋 清 様 17.7.11 84 四国中央市

浦田 泰典 様 17.7.13 76 松山市

白石 武男 様 17.7.28 76 松山市

濱田 博 様 17.8.13 77 松山市

青木 征夫 様 17.8.20 67 松山市

近藤 萩夫 様 17.8.22 96 松山市

二宮 保雄 様 17.8.31 83 西予市

林 増一 様 17.9.4 76 今治市

大野 宮子 様 17.9.6 74 大洲市

浮田 春義 様 17.9.11 78 宇和島市

林 保房 様 17.9.11 83 松山市

細川 喜善 様 17.9.18 87 宇和島市

白井 登 様 17.9.21 89 東温市

井上 勇 様 17.9.28 75 松山市

(香川県) 塩田 博美 様 17.8.19 67 多度津町

駒松美智子 様 17.9.9 71 丸亀市

土田 潔 様 17.9.21 83 多度津町

鹿庭 俊博 様 17.9.21 81 善通寺市

(徳島県) 雲財 武 様 17.7.8 83 牛久市

川真田五郎 様 17.7.27 83 吉野川市

佐藤 清一 様 17.8.5 95 徳島市

岡 球子 様 17.9.5 82 宇治市

桑島 一幸 様 17.9.14 87 北島町

(高知県)

岡上恵美子	様	17.7.15	71	高知市
脇田 美喜	様	17.8.2	69	高知市
宮川喜美江	様	17.8.13	77	大方町
岡本 重光	様	17.8.14	82	高知市
野村 大蔵	様	17.8.30	81	高知市
石元 清一	様	17.9.28	78	土佐市

表紙の言葉

高知県榑原町の千枚田

高橋 見一 (松山市)

日本最後の清流「四万十川」源流の町「榑原町」では、険しい山あいには穢れなき水をたてる千枚田のオーナーを募集しています。

自分の田んぼとして、子供たちと一緒に働いて作物を育てる大切さと、面白さを親子で感ずることができそうです。

榑原にはまだまだ自然が残っています。

編集後記

▽ 過ぎしややすい時期になりましたが、季節の変わり目を迎えます。会員の皆様にはお身体十分ご自愛ください。(小澤)

四国電友会会報 第百三十二号

発行 平成十七年十月一日

編集 電友会四国地方本部

松山市一番町四一三

NTT西日本四国支店内

電話 (〇八九) 九三六・二〇二三

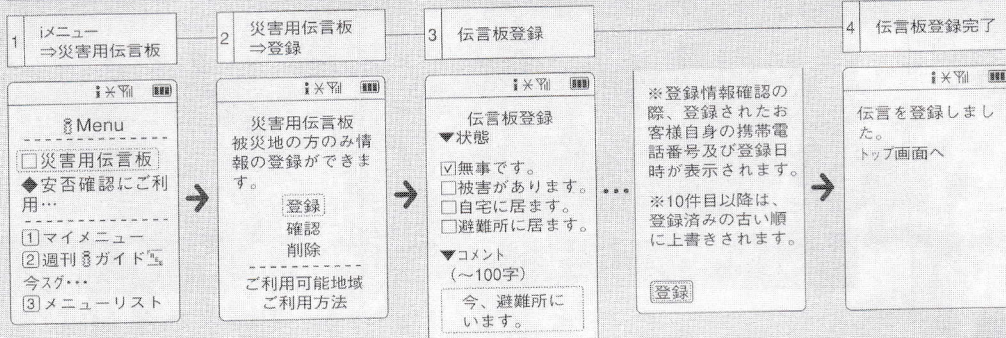
印刷 株式会社 NTTクオリス



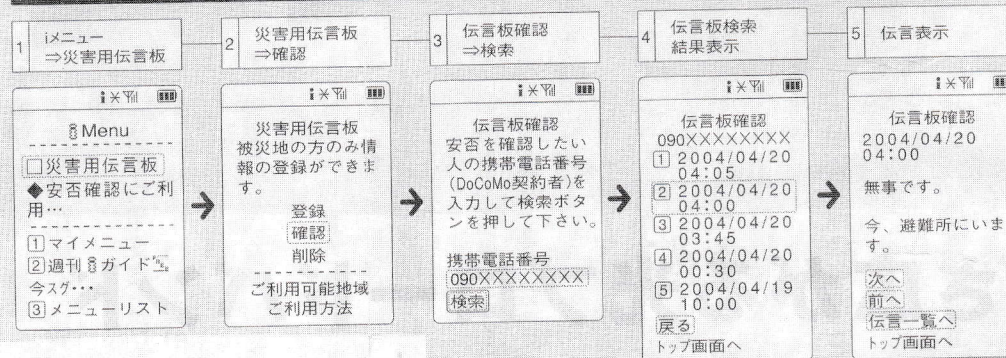
「iモード災害用伝言板サービス」のご利用方法

「Menu」のトップに追加された「災害用伝言板」よりご利用ください。

伝言の登録方法



伝言の確認方法



体験サービスご利用手順: Menu ▶ 9 お知らせ&ヘルプ ▶ 災害用伝言板体験サービス

※実際のサービスとは表示場所が異なります。



“光”ひろがる。ひびきあう。



楽しさ広がる光ブロードバンド

【さまざまなニーズにお応えする多彩なラインナップ!!】

- ファミリー100タイプ** ご家庭で超高速インターネットを実現!
- マンションタイプ** 少人数からOK! 集合住宅で高速インターネット環境を実現!
- ワイヤレスタイプ** マンションブロードバンドの新しいカタチ!
- ビジネスタイプ** ヘビーユーザーからSOHOオフィスまで大満足のハイパフォーマンス!
- ベーシックタイプ** オフィスのインターネット環境を簡単・リーズナブルにパワーアップ!



■お申し込み・お問い合わせは
NTT西日本 四国支店

局番なしの **116** 番へ
受付時間 午前9時～午後9時
土曜・日曜・祝日も受付中
(年末・年始除く)

■携帯電話・PHSからは
0800-2000116
フリーアクセス
通話料無料 おかけ間違いのないよう、ダイヤルは正確にお願いいたします。

※提供エリア・サービス内容等詳細につきましてはお問い合わせください。※本サービスはベストエフォート型のサービスであり、一定の通信速度を保証するものではありません。※ご利用にあたっては、月額利用料のほか、契約料、工事費、インターネットサービスプロバイダのご利用料金などが別途必要になります。※サービス提供エリア内においても弊社設備の状況により、一部サービスのご提供ができない場合や、また提供までに時間がかかる場合がございます。