

四国電友会会報

第 1 3 5 号

平成 18 年 7 月



《「石鎚山南壁」 (撮影：藤岡 勝さん) 》

目次

NTTグループの動き	2
・NTT平成十七年度決算の概要	2
・平成十七年度主要ネットワーク商品の販売状況	2
お知らせ	3
・第三十五回四国地方本部総会	3
・四国地方本部役員人事	4
・IT普及活動に対する本部長賞の受賞	4
健康のページ	5
・「低インスリンダイエット」	5
ドキュメント	6
・環境に優しい乗り物・ヨットの話	6
M・M(マルチメディア)コーナー	7
・私とパソコンとの出会い	7
知識のいずみ	8
・世界遺産の話	8
私は今	9
・会員のみなさんの近況	9
テルウエルだより	15
・介護について困っていませんか?	15
・「生活支援・介護ボランティア」活動中	15
・「家庭介護教室」開催のご案内	15
サークル紹介	16
・香川電友会「園芸クラブ」	16
・「眉秋俳句会」(徳島)	16
・茶道サークル「ふよう会」(高知)	17
IT用語	17
・ブログ (Blog)とは	17
俳句	18
・やまもも句会(高知)	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グループ平成十七年度決算発表

対前年、減収・減益となるが
営業収益・利益は予想を上回る高水準

NTTは、五月十二日、平成十七年度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(五百二十五社)の営業収益(売上高)は、十兆七千四百一十一億円(前期比▲六百四十七億円、▲〇・六%)、当期純利益は、四千九百八十七億円(前期比▲二千百十五億円、▲二十九・八%)となり、平成十七年度連結決算は残念ながら対前年で減収減益となっています。しかしながら、営業収益、営業利益は、ともに業績予想を大幅に上回る水準を確保しており、これは営業収益が、平成十六年度に比べて減収幅が縮小し、その結果、営業利益についても、平成十六年度に比べて減益の幅が縮小したことから一兆二千億円規模の利益を確保することができたものです。

NTT西日本は

四期連続で黒字を達成

NTT西日本では、平成十七年度「フレッツ光八十万純増」という挑戦的な目標値を設定し、その実現に向けて設備投資の拡大、「フレッツ・光プレミアム」・「ひかり電話」等メニューの拡充、社内システム・工事体制

NTTグループの平成17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グループ(連結)
営業収益 (対前年増減)	20,296 (▲684)	21,253 (▲555)	11,278 (378)	9,072 (531)	47,659 (▲787)	107,411 (▲647)
営業利益 (対前年増減)	320 (▲381)	659 (▲217)	675 (▲23)	468 (75)	8,326 (485)	11,907 (▲205)
当期純利益 (対前年増減)	326 (▲83)	512 (▲68)	314 (68)	281 (80)	6,105 (▲1,371)	4,987 (▲2,115)
次期純利益 (予想)	170	480	440	430	4,880	5,000

(注) 「NTT(連結)」は、表の各社を含む525社(連結決算の対象となるNTTグループ会社)の合計

の充実による「フレッツ光」の大量販売・開通などに取り組んだ結果、平成十七年度は純増で七十五万回線、契約数は年度末時点で前年度倍増の百五十万契約を突破し、平成十七年度の目標をほぼ達成しました。

一方、基本料の値下げや制度変更などの影響から、固定電話を中心に既存サービスの収

NTT西・東の主要ネットワーク商品販売状況

[平成17年度] (単位:千契約)

	NTT西(上段)	NTT東(下段)	合計
	Bフレッツ	750 (1530)	
光IP電話	396 (396)	467 (471)	863 (867)
フレッツ・ADSL	307 (2682)	167 (3001)	474 (5683)
フレッツ・ISDN	▲72 (284)	▲81 (332)	▲153 (616)
加入電話 +INSネット	▲1888(27550)	▲2130(27220)	▲4018(54770)

(注) ① 数字は純増数 ()内は平成17年度末の契約数
② 光IP電話はチャンネル数(単位:千)を記載
③ INSの回線数は、INS64とINS1500は10倍換算の合計

「Bフレッツ」「光IP電話」の伸び加速

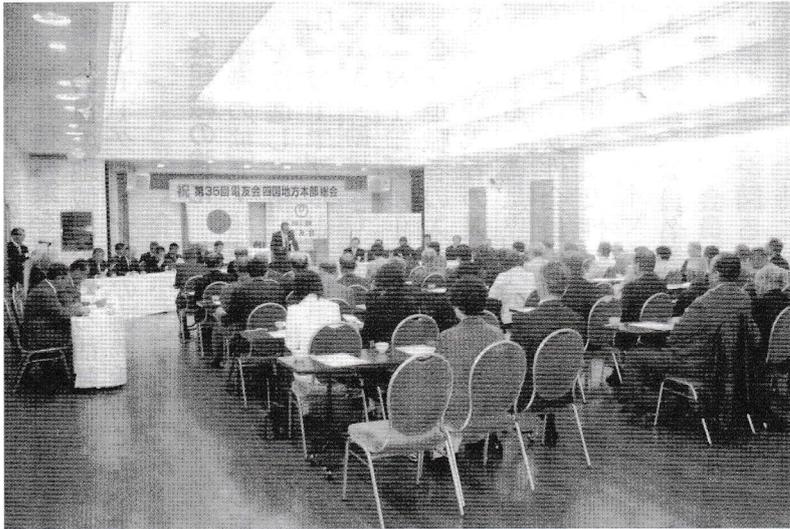
平成十七年度
主要ネットワーク商品販売状況

入が大幅に減少する中で、NTT西日本では徹底した経費削減に取組み、その結果、対前年度、減収・減益ではあるが、当初、競争激化の影響も見込んで予定した百五十億円の経常利益を五百六十五億円にまで大幅に改善し、今回の黒字達成が実現したものです。

お知らせ

第三十五回四国地方本部総会開催
平成十八年度事業計画を決定

電友会四国地方本部は、四月二十日、松山市のピュアフル松山勤労会館において各県支部代議員（五十三名）が参加し、第三十五回総会を開催しました。



《 第 35 回電友会四国地方本部総会の模様 》

総会は、まず、物故会員に対する黙祷を行い、芳野本部長の挨拶、来賓として三村NTT四国支店長、藤谷電友会本部常任理事からの祝辞のあと「第十五回電友会ボランティア活動賞」受賞者（愛媛県支部・相田金重さん、香川県支部・中川文子さん）の紹介が行われました。

続いて、総会の議長に香川県支部の大路代議員を選出し、平成十七年度事業報告、同収支決算報告及び会計監査報告が行われ、原案どおり承認されました。引き続き平成十八年度事業計画及び同収支予算計画が審議され、次のとおり決定されました。

☆ 平成十八年度事業計画

現在、情報通信分野ではブロードバンド化が急速に進展する一方、固定電話サービスの継続的な減少、他事業者のドライカップパを利用した直収型固定電話サービスの本格的な展開など市場・競争環境が激しく変化しています。このような状況下において、NTT西日本では、「お客様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ことを目指した事業活動を行うとともに、「CSR活動（企業の社会的責任）」を積極的に展開するなど、厳しい経営環境下においてグループの総合力を発揮しながら事業運営に取り組んでいます。

電友会としては、このようなNTTグループの取り組みに対し、電友会組織の基本理念（①会員の生き甲斐の向上②NTTグループ

の発展に寄与すること）に沿った支援・協力関係をさらに強化していく必要があると考えます。以上の観点から、電友会組織の結束と連携のもと平成十八年度は次の諸施策を推進することとします。

1 会員が生き甲斐を感じる施策等の推進

① 会員が生き甲斐を感じることができるとの施策を推進します。

② 会員やグループのボランティア活動の顕彰に努め、その活動状況を広く紹介する。

③ 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。

④ 会員相互の交流と親睦の促進を目的として、インターネット愛好会の会員拡大、ホームページの充実等に努める。

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、がん保険等）について会員に周知し勧奨する。

2 NTTグループに対する支援・協力活動

① 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。

② 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寄与する。

③ NTTグループが推進する「CSR活

動（企業の社会的責任）について支援

・協力する。

- ③ NTT等の販売キャンペーン、イベント等各種施策を積極的に支援・協力する。
- ④ 会員の地域における活動状況を調査しNTTグループとの連携活動に活かす。

3 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グループの退職手続き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「日常呼びかけ」を行うとともに、女性会員の増と活動強化のための取り組み（女性フォーラムの開催など）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。
- ⑤ 災害発生時における会員の消息等を把握できるように体制の整備を図る。

☆ 四国地方本部役員人事

今回の総会をもって、芳野本部長が退任され、当日の理事会で次の通り新役員が選任されました。

本部長 栗田 和夫（愛媛） 新任

芳野前本部長には長年にわたり四国電友会発展のためにご尽力をいただき誠にありがとうございました。

平成18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	906	
会費収入	928	支部から
分担金収入	545	NTTから（総会費、会報費、各簿費の一部）
配付金収入	8,245	本部から（人件費、運営補助費、中央会議費）
総会収入	60	祝い金
広告収入	260	会報への広告掲載料
利息収入	-	
その他収入	1,020	保険周知宣伝協力費、公職等就任状況調査費
仮受金	86	
合 計	12,050	

（支出の部）

科 目	金 額	記 事
事業費	830	会報発行費、名簿発行費、慶弔費
会議費	2,180	総会費、本部理事会、本部評議委員会、事務局長会議、地本理事会、編集委員会等
事務費	6,758	人件費、用品費、通信費、コピー機借料、データベース整備等
会費等支出	1,307	支部へ（運営補助費）
その他支出	250	支部へ（保険周知宣伝協力費）等
支出計	11,325	
予備費	50	
次期繰越金	588	
仮受金繰越	86	
合 計	12,050	

（注） ① 特別基金（特別会計）繰越金 2,141千円
 ② 千円以下切捨表示

☆ IT普及活動に対する会長賞を受賞

NTT-OB香川インターネット愛好会
 （代表者：中山忠彦）

平成十八年五月十二日に開催された電友会本部の第26回常任理事会において、NTTのIT事業普及に対し貢献したとして、香川県

支部の「NTT-OB香川インターネット愛好会」が電友会本部会長特別表彰を受賞しました。
 同会では、年間を通じてインターネットを始めとするパソコン技能向上のための勉強会をきめ細かく計画的に実施するなど、IT普及のための活発な活動を展開しており、今回、その取組が評価され受賞したものです。

『低インスリンダイエット』

N T T 松山病院 第一内科部長

中村 尚子

平成 1 8 年 7 月

友 会

電

国

四

第 1 3 5 号

最近、健康雑誌などの見出しで「低インスリンダイエット」というのをよく見かけるようになりましたが、ご存知ですか？

「カロリー制限がいらぬ。リバウンドもしないでやせる」という、うたい文句のダイエット法です。この方法、2型糖尿病の食餌療法に応用できそうなので、注目のダイエット法です。

◇ G I (グリセミック・インデックス)

低インスリンダイエットでは「GI値」の低い食品を選んで食べる、というのが基本原理。GI値というのは、その食品を食べたときの血糖値の上がりやすさを示す指標です。100に近いGI値を持つ食品ほど血糖を上げやすく、低いほど上げにくい。具体例は市販の本を参考してください。

食品を持つ「カロリー」とは違います。同じカロリーならGI値の低い物の方が血糖が上がりやすく、血糖値を下げるために必要インスリンも少なくてすむと言うわけです。つまり、インスリンの自己分泌能力が落ちている糖尿病の人にとっても理にかなった食

べ方なのです。

◇ おかずしつかり、主食控えめ

具体的には、GI値の低い蛋白質（おかずになるもの）はしっかりとる。

青魚や大豆食品は血液をさらさらにさせる作用もあり、動脈硬化の進みややすい糖尿病には一石二鳥。

肉も脂の少ないヒレ肉やささ身にしたり、しゃぶしゃぶで脂を落とす食べ方ならそれほど制限しなくてもいいでしょう。

油脂は単独で食べても血糖は上がりにくいのですが、デンプンと一緒にとると血糖も上がり、しっかり蓄積されて太ります。

ですから、天ぷらやフライをのせた丼物は衣が油をたっぷり吸い、ご飯が血糖を著しく上昇させるのでお勧めできません。

◇ 主食も選び方次第

かといって、あまりにも蛋白質に偏った食事は考えもの。主食となる糖質も選び方次第で血糖上昇を抑えられます。

例えば、ご飯や餅よりスパゲッティの方が血糖は上がりやすい。

また、白米より玄米の方が消化吸収に時間がかかり、血糖も上がりやすく、繊維質がたっぷりなのでコレステロールを下げる効果もあります。

白米に混ぜて炊ける玄米もスーパーで簡単に手に入ります。

◇ 主治医と相談を

このように糖尿病の方にも勧めたいダイエットですが、ひとつクギを刺しておきたいことがあります。

「うたい文句のように「カロリーを全く気にしないでよい」というのはやはり賛成できません。

ピーナッツはGI値の低い食品ですが、食べ過ぎた患者さんが血糖コントロールを乱した例もあります。過ぎたるは・：ということでしょう。

また、病状によってはかえって害になる可能性もあります。まず、すでに腎臓に合併症が出ている患者さんの場合、腎障害では塩分と蛋白質制限が必要なので要注意。

また、1型糖尿病の方も、ある程度の糖質を摂りそれに見合ったインスリンの注射をすることで、血液中にケトン体ができるのを抑制しますから、極端な糖質制限は良くないと思われま

す。興味のある方は一度主治医と相談してから始めてください。



ドキュメント

生きがいを感じ・人生を楽しむ

* 環境に優しい乗り物・ヨットの話 *

仲神 徳彦 (伊予市)

Ψ ヨットの魅力 Ψ

まだ乗ってるの?。：ウン。と歯切れが悪い。いい加減にヨットも手放さなければと思いつつ、堀江健一さんは同じ年なのにまだ冒険を続けている。



《 瀬戸内海を愛艇 (Harmony 号) でセーリング 》

私も、もう少し頑張ろう。：と、今は松山市和気町のマリナーに海上係留をしている。退職したら暇が出来る、そうしたら、瀬戸内海の島々を巡ってみたいと考えていたが、甘かった。畑づくり、ボランティア、趣味の集まりなど多忙な生活が待ち受けていた。

瀬戸内海では、船に魚を釣るという公式がまかり通っているが、ヨットは魚釣りには向かない。セーリング(帆走)しながらトローリングは出来るが、魚より海草などのゴミが釣れることが多く、釣果は期待出来ない。釣りは釣り船がよい。

それに、私のポンコツヨットは次々と故障が発生する。ひとつ直せば、また新たな不具合が見つかる。セーリングよりメンテナン스에通う方が多い。最近ではディーゼルエンジンのヘッドの交換もした。

マリナーの仲間にはそれぞれ得意な連中がいて、口も手も出して手伝ってくれる。これもヨットライフの楽しみである。

お天気のいい日には、中島あたりへ日帰りのセーリングをするくらいが主な楽しみである。たまには、仲間のヨットと遠出して、一泊することもある。

仲間には、料理の上手な者もいて、ランプの光で夜中まで宴会が続くが、船の中で寝られるから宿の心配はいらない。

毎年五月に行われる瀬戸内海横断ヨットレースは、仲間のヨットのクルーになって乗り込む。

2003. 7. 26 アメリカズ・カップ3連覇の名艇長、ラッセル・クーツ氏が大阪から



《ラッセル・クーツ氏と懇談中の仲神さん(右端)》

ヨットで瀬戸内海を巡って、松山へも来た。彼は、瀬戸内海の島々は非常に美しいとベタほめだった。

瀬戸内海はヨットを楽しむのにおあつらえ向きである。景色がいい、波も穏やかである。しかし、潮流が速い。風だけで乗り切れないときはエンジンを併用する。

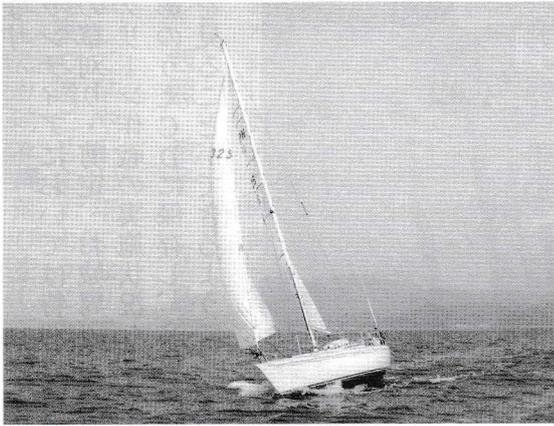
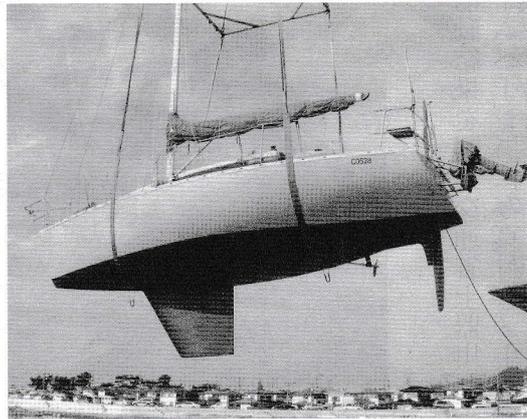
Ψ ヨットの構造 Ψ

高いマストと、船底に重いキールが特徴である。帆船が後ろや横からの風に押されて進む仕掛けは、説明の必要はないだろう。

斜め前からの風でなぜ走るのか?、飛行機の翼を思い出して欲しい。かまぼこ形に上

は丸く、下面はまっすぐである。流速の速いほうが負圧になるといふベルヌーイの定理で、丸みを帯びた翼の上面の圧力が減って、飛行機は空気中に浮かぶことが出来るのである。

《高いマストと船底の重いキールが特徴》



《セール(帆)は飛行機の翼を垂直にした形》

ヨットのセール(帆)は飛行機の翼を垂直にした形に似ている。セールは一枚の布で出来ているが、裏風を少し入れることで、前方にふくらんだ形を作る。これが前向きの推進力を生むのである。

Ψ なぜヨットが普及しないか？ Ψ

外国の港の写真には必ずヨットが写っているが、日本の港にはヨットが滅多にいない。色々なレジャーの盛んな日本、なぜヨットが普及しないか？ ヨットが高価だからか？ 否、中古ヨットは目茶安い、一〇〇万円以下で十分買える。係留に金がかかる、これは漁船も同じ、ヨットは浅い所には留められないので少しは割高になる。

マリーナに管理費として支払うのは納得出来るが、漁協が管理もしないのに金を取るのは納得できない、港は国のものである。メンテナン스에手間がかかる、年に一度船を陸上にあげて船底掃除・塗装をするが船底チェックのためにもDIY(日曜大工)で自分でやる方がいい。汚くしんどい仕事である。

モーターボートに乗る茶髪(チャパツ)はいるが、ヨットに乗る茶髪がないのは、このあたりに原因があるのだろう。風力で走る、省エネ、環境に優しい、ユックリズムのヨット、もともともっと普及しても良かったものだ。

家内は云います、お父さんの和気の病院はお金がかかると、ま、病院代だと思えば、ポンコツヨットにお金を掛けるのも仕方ないっすねー。

M・Mコーナー

* 私とパソコンとの出会い *

平野 宏(丸亀市)

パソコンとの係わりは、ゲーム遊びのソフトを買い集めたことから始まりました。

データ通信時代にプログラマーとして大型電子計算機を相手にシステム設計をしていたときと比べ、パソコンの能力やメモリーの進化を強く感じさせられました。

あるとき上司からパソコンを使つての文書作成を依頼され、当時は文書作成方法や印刷方法が解らず、文書ソフト(ワード)のガイドブックを買い求めて悪戦苦闘しながら文章を作り上げました。

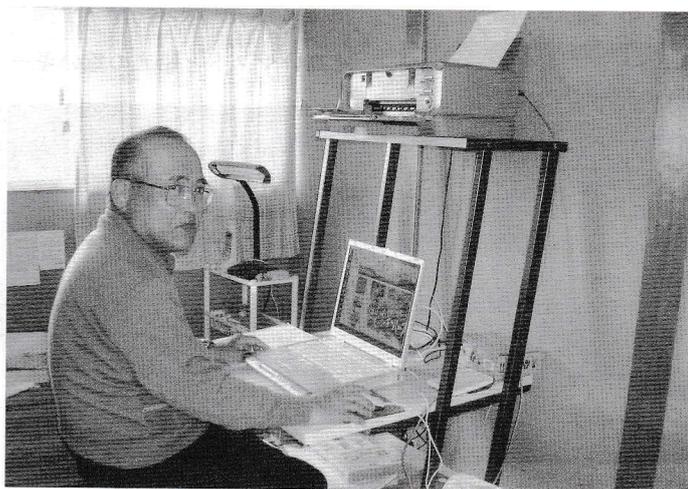
これがきっかけで本格的にパソコンと取り組むこととなりました。

その後、エクセルも独学でマスターし、高松電報局時代には社員にパソコンの基礎技術を教えるチャンスが訪れるなど、パソコンとの係わりが一層深くなっていきました。そのころを今は懐かしく思い出します。

定年退職にあたり、NTTに何か貢献できるものはないかと思ひ、新しくノートパソコンを購入、また、Bフレッツ・ファミリータイプにも加入しました。

いま亀友会の「ハイキンググループ」及び「ボランテニアグループ」に所属しています。ハイキングの計画などには、インターネットを活用して、名所、旧跡など情報を収集し、その地域の歴史・文化に触れ、歩くだけでなく、より楽しいものになりたいと取り組ん

また、活動結果を国土交通省土器川キープ
 ース（ホームページ）に写真付きメールで報
 告したりして活用しています。
 特に昨年から始めた「金比羅街道（旧道）
 五街道を巡る」の完全踏破に関する情報は、
 各種ホームページを検索し、ルートの確認、
 歴史的建造物（寺院、鳥居、道標）の所在地、



《自宅のコーナーでパソコンを操作中の平野さん》

でいます。
 ボランティアにおいては特別養護老人ホー
 ムでの草刈り・剪定、お城周辺での清掃、土
 器川クリーン作戦の実施状況などをデジカメ
 で撮影のうえCDに保存し、会員が随時活動
 状況を見ることができるようになっています。

〓 世界遺産 〓



■世界遺産の歴史

1960年代、エジプトのナイル川流域にアスワン・ハイ・ダム
 の建設計画が持ち上がり、このダムが完成するとヌビア遺跡
 が水没する危機が懸念された。これを受けてユネスコが、
 ヌビア水没遺跡救済キャンペーンを開始。

世界の60ヶ国の援助により、技術支援・考古学調査支援
 などが行われ、ヌビア遺跡内のアブ・シンベル神殿の移築が行われた。
 これを契機に、開発などから歴史的価値のある遺跡、建築物、自然等を国際的
 な組織運営で守ろうという機運が生まれ1972年ユネスコのパリ本部で開催された
 第17回ユネスコ総会で『世界の文化遺産及び自然遺産の保護に関する条約』
 （世界遺産条約）が満場一致で成立した。

1973年にアメリカ合衆国が第一番目に批准・締結。その後20ヶ国が条約締結
 した1975年に正式に発効した。1978年にはアメリカのイエローストーンやガラ
 パゴス諸島など12件が第1号の世界遺産リスト登録を果たした。

日本は先進国では最後の1992年に世界遺産条約を批准し、世界で126番目
 の加盟国となった。

■世界遺産の種類

登録される世界遺産は「文化遺産」「自然遺産」「複合遺産」の3種類に分類さ
 れる。また、保存状態によって「危機遺産」に認定される場合もある。

2005年7月現在、世界で812の遺産(危機遺産を除く)が登録されている。

- 【文化遺産】=すぐれた普遍的価値をもつ建築物や遺跡など (登録数628件)
- 【自然遺産】=すぐれた価値をもつ地形や生物、景観など (登録数160件)
- 【複合遺産】=文化と自然の両方を兼ね備えるもの (登録数 24件)
- 【危機遺産】=後世に残すことが難しくなっている世界遺産 (登録数 34件)

■日本の世界遺産

【文化遺産10件】

法隆寺地域の仏教建造物 姫路城 古都京都の文化財
 白川郷・五箇山の合掌造り集落 原爆ドーム 厳島神社
 古都奈良の文化財 日光の社寺 紀伊山地の霊場と参詣道
 琉球王国のグスク(城)及び関連遺産群

【自然遺産 3件】

屋久島 白神山地 知床

由来などを収集するのに大いに役立てること
 ができ、またデジカメも大活躍しました。
 初めはインターネットの接続に右往左往
 し、ときにはウイルスに感染されたりと散々
 な目に会いましたが、パソコンを触っている

と楽しく、また時間の過ぎるのがとても早く
 感じられます。これからも益々のめり込んで
 いきそうです。
 亀友会では、近日中にパソコン教室を開く
 べく準備を進めています。

私 は 今

◇ 旭野 明 (徳島市・H2退)

NTTを退職してから早くも十六年が過ぎました。動作とともに掛け声が自然に出るようになりました。そしてメンドクサイ病が年毎に近づきその数も増えていきます。

松山の先輩、西本寿恵一さんに「この頃昼寝が多くなりました」と書きますと、その返信に「昼寝もええが目は覚ませよ」と書かれています。そのようにしたいと思っ

ています。日頃は、パソコンに遊んでもらったり、ゴルフ場の芝生にいじめられたりしています。いや、芝生をいじめているほうが、ずいっと多いのです。

◇ 泉原 猛 (松山市・H6退)

山登りも、近くて短時間のものが多くなりました。野鳥観察とあわせて、次のホームページに載せています。

「身近なバードウォッチングと自然の楽しみ」

<http://home-e-catv.ne.jp/izul/>

◇ 今井 久 (松山市・H3退)

ストレス解消のためにと、現役時代から続けていた趣味の「民謡」に本格的に取り組み、

妻にも三味線の伴奏を受け持つてもらい、夫婦共通の趣味にしてしまいました。

今では、各地の公民館等十数カ所、唄や三味線、民謡太鼓等を教えています。

日程にしばらくは、「しんどいなア」と思う事もありますが、教室に行き、お腹から声を出して唄いますと、疲れが吹っ飛びます。民謡大好きの元気なお年寄り達がいい仲間であり、人生のお手本です。

◇ 上田 邦治 (徳島市・H7退)

第二の職場を退職して六年が過ぎました。お陰様で健康に恵まれて、家内と二人で野菜作りに精を出しています。

ボケ防止のため、週一回のカラオケ教室で新曲を習い、カラオケクラブでは月一回の交歓会をして楽しんでいきます。

今年、運転免許更新に講習所講習が必要な年になり、受講が大変でした。

まだまだやりたい事が沢山ありますが、今の生活がいつまでも続きますよう願っている今日この頃です。

◇ 上田 伸子 (高知市・H6退)

退職して十一年が経ち、今は趣味の手描き染色、絵手紙などを習いながら、週二回の健康体操に汗を流しています。

また、ボランティアとして地域の老人クラブ活動で、家に閉じこもりがちの高齢者と昼食を共にしながら、童謡・踊りなどを楽しみ、

時には親睦も兼ねて年数回の小旅行にも出かけられています。

これからも色々の方達から学んだ、謙虚で感謝の気持ち忘れずに過ごしていきたいと思っ

◇ 大石 祐大 (四国中央市・H4退)

毎日を野菜・ミカン作り等に楽しみを見つけて、健康に留意しつつ、一時間を一日を有意義に暮らしております。

今後も、電友会の皆様よろしくお願いいたします。

◇ 大久保昌行 (多度津町・H2退)

とうとう七十を越えました。この五月、息子に唆され、パソコンの自作に掛かりました。CPU、メモリ、マザーボードとグラフィックボードはセコハンにして、予算を抑える事が出来ました。手に入れたマザーボードのマニュアルが英語。お陰で一週間ほど辞書と首つ引きでした。

これほど英語に親しんだことは、学校時代でもありませんでした。

アスロンのX2、快調とご報告したいのですが、ワープロと表計算ぐらいでは、今までの98マシンと変わりはありません。

◇ 門田 弘 (砥部町・H3退)

「人生七十古来稀ナリ」千二百年余の昔、

杜甫の詩にある一節ですが、今の日本「犬も歩けば老人にあたる」になりました。

シルバーエイジをクリアすると、仕事は段々少なくなり、サア何をしようかと両手を上げて考える。

「田園の居に帰る」なんて恰好をつけようにも、元々そんな境遇ではなし。畑を借りてイモや蔬菜類を作るのも良いかな。

二十五年続いている詩吟の道に力を入れるか、それとも何か仕事ないかな。スモークエイジはまだ先のこと。…とそんな日々です。

◇ 河村 清利 (阿南市・H8退)

定年後始めた週4日の硬式テニスも躍動感と快汗後のビールの旨さに魅せられて、十年が経過。この間、各種大会に参加し、プレーする楽しさを満喫しています。

先般、静岡県で今秋開催のネンリンピック県予選(七十オクラス・ダブルス)に挑戦しましたが、決勝戦で敗退。「来年こそは」と云う気持ちです。

私たちは、大神子テニスセンターで初心者から熟練者まで、様々な年齢層の仲間が集まってテニスを楽しんでいます。一緒に始めませんか。初心者歓迎します。

◇ 日下 右二 (徳島市・H4退)

小さな書店、保育園の事務を手伝いながら他方、パソコン愛好会でOBの皆さんと共に学んでいる昨今ですが、現在、はまっているのがi pod(「アイポッド」携帯音楽プレー

ヤー)です。

手持ちのCDを全てパソコンを経由して、i podに転送、専用のスピーカーに接続すると気軽にBGMとして利用、外出時には接続したトランスミッターで自動車のFMラジオに電波を飛ばし、また、podcast(ダウンロード可能なインターネットラジオ)からは朗読や落語などを取り込んで楽しく聴いております。

◇ 久保 輝男 (松山市・H4退)

平成四年に退職後、市内で非常勤での勤務を続けております。

これまでのところ、健康上の不安はなく、在職時から趣味の一つとしてはじめていた漢詩吟詠は、同好の仲間と交流をはかりながら細々と続けるとともに、暇をみては山を散策しながら自然と接し、森林のオーラを吸収することでも心を癒しています。

◇ 来嶋 幸雄 (砥部町・H7退)

退職してから十一年が過ぎました。幸い健康に恵まれて過ごしています。年齢を加えるに従って、健康の有り難さが身にしみて分かるようになりました。

老いるとは、体全体が見事にバランスを取りながら、少しずつ老いてゆきます。食も細り体力も徐々に衰える。自然の成り行きでしょうし、時間の軸の違いがあっても、平等に終着点に至ります。

老後は、暗い窓を閉じて、明るい窓を開け

放ち、ポジティブに心掛けてゆきたいです。

◇ 黒岩 栄子 (宿毛市・H4退)

退職して早いもので十四年になります。朝は六時半にテレビ体操をし、朝食後はウォーキングに行き、ボケがこないように主人と二人で畑作りをしています。

野菜作りも大変、虫に食われたり草取りなど色々大変です。近頃は、ちよつと足腰も痛くなり、毎日行っています。

孫達と一緒に暮らしているので賑やかです。夕食後もウォーキングに行き、毎日健康に過ごすことを願っています。皆様もお元気でお過ごし下さい。

◇ 香西 弘 (高松市・H5退)

健康維持のためグラウンドゴルフを始め四年経ち、今年からクラブの世話役となり週三日「ホールインワン」をめざし和気あいあいと楽しく練習に取り組んでいます。

各種大会でOBの方々とお会いできるのも楽しみのひとつです。脳の活性化を図るため「脳力トレーナー」でトレーニングをしているが、単純計算にとまどい指もなかなか思うように動かない。孫のように「満開の判定」をめざし頑張っています。

お陰様で健康に恵まれているので「大変ありがたい」と感謝しています。

◇ 越村 啓子 (四国中央市・S 59退)

ボランテニア大好き。
三歳児学級、川小のみまもり隊、子供にか
かわる事は元気をもらい癒されます。その他
の奉仕も電話が入れば参加します。楽しいで
すよ。

趣味の水墨画のグループは五十代から八十
代までの八人で、教えられる事がいっぱい
です。

多趣味で過ごしてきましたが、心の健康五
ヶ条を守りながら華道を一生続けていくつも
りです。

◇ 小林 弘 (松山市・H 4退)

今年の三月で長い間お世話になった職場が
中央に移管され、今はフリーの身です。

四月に保健所の健康診断で高脂血症と判定
され、食生活の改善等に取り組んでいます。

足を少し痛めて治療中で、そのうち早足で
散歩したり山を歩きたいと思っています。

高齢の母の世話をしながらパソコンや映画
を楽しんでいます。若い頃の思い出の映画を
ビデオで繰り返し観ていますが、今はよき時
代になったと思います。

◇ 西照 敏子 (徳島市・H 1退)

退職して早や十七年になりました。これか
ら健康で過ごせましようにと三十分ほどの
散歩をしたり時々縄跳びをして体力作りをし

ております。

孫の春休みに娘婿の勤務地、アラブ首長国
連邦のドバイに家族で旅行に行きました。

ドバイはアラビア半島の東アラビア湾に面
しています。砂漠にはラクダが放牧され、自
然と共生するリゾートでした。

◇ 坂本 満徳 (松山市・H 3退)

医療の進歩のお陰で大病にかかる事もなく
元気で生活しております。ただ血圧とは縁
が切れません。月一回の通院はやむを得ない
と思っております。

老化への道程か最近では、動作が緩慢になり
ました。健康を維持するには運動と食事(食
べ過ぎ)に気を付けるように云われておりま
すが、バランスがうまく取れません。

人生運命のプログラムが分かれば楽しく生
きられると思いますが、これだけは神のみぞ
知るです。

今後大過なく過ごせれば幸いと考える今
日この頃です。

◇ 先山 幸彦 (徳島市・H 3退)

何時の間にか古稀を超え、寄る年波に逆ら
えず、もう身体はガタガタ。狭心症、腹部動
脈瘤、糖尿病、腰痛等々全く病気の問屋。

しかし、自覚症状は殆どなく、傍からは元
気そうに見える様です。

毎日三〇分程度、やや歩幅を上げた散策で
体調を整えています。爆弾を抱えているの
で下手クソなゴルフができないのが残念。

今後とも病の機嫌をとりながらマイペース
で頑張ろうと思っております。

◇ 雀部 恵子 (高松市・S 62退)

OBサロンが開設されて十四年になります
が、その間、ずっとお世話させていただいて
おり、沢山の方々と交流ができて楽しくして
おります。

自治会も十二年間努めました。地域の人
達といい経験をしました。趣味として週一回
NHKのコーラスへ通い、十五年間好きな歌
を大きな声で歌い続けています。

最近では、近くの中国人と交流する中で、中
国語を始めております。とにかくあせらない
で健康に気を付けながら、一日を楽しく、大
切に過ごせたらと思う毎日です。

◇ 佐藤 忍 (国分寺町・H 3退)

退職して早や十五年、年月が経つのは早い
もので、今年で古稀を迎えました。

古稀は長寿の初歩といえます。これからも
日々を大切に健康で傘寿、卒寿を迎えたいも
のです。

私は七人兄弟で母が健在の時より年一回は
必ず母と兄弟夫婦の十五名で温泉巡りの旅を
楽しんできました。夜の食事中は母を囲み一
日の出来事や世間話に花をさかされたもので
す。その母も他界し三年になりますが、旅行
は続けています。

これからは自分に出来ることを進んで人の
ために尽くしたいと思っております。

◇ 島田 京子 (徳島市・H7退)

皆様お元気ですか。新緑や大好きな花に心を和ませ、孫等と共にあれこれと多忙です。昨年はハプニング続出。二月親友(女流画家)、四月同級生、六月優しい義母を見送りました。そのせいか私が疲労で入院、天の思し召しと休養生活をし、以後ほどほどに家の仕事等に励んでいます。

時々、偶然知り合ったイラン人、カナダ人等の家族と交際をしています。イランの女の子(小一)は四ヶ国語(ペルシャ、日本、韓国、英語)を話せることを知り、幼少期の環境の大切さを痛感しています。

◇ 島田 豊 (阿南市・H5退)

NTTをやめてから早や一三年が過ぎました。現在、妻のパート仕事のため、朝夕送り迎えしております。つまり、おおかえ運動手です。

昼間はする事がなく、土手を歩いて運動したり、カメラを持って出かけたりします。

最近セニアくらぶに入会し、いろいろな行事に参加しております。

また、月一回は病院へ行き、先生のアドバイスをもらい健康の保持につとめています。

最後になりましたが、会員の皆様お身体を大事に頑張ってください。

◇ 下元 康恵 (土佐市・H6退)

皆様お元気ですか。早いものです、退職

して十二年目になります。最近孫の世話で学校、塾、毎日のお弁当と頑張っています。

また、ボランティアで土佐市・とさの星にコーヒートの接待、月一回の歩く会、退職前に始めた毎週土曜日午後のヨーガも継続中で、今年一月初級指導員の認定証を頂き、ますます頑張っています。これからも毎日を元気に楽しく暮らせることに感謝しながら過ごしたいと思っています。

最後になりましたが、皆様方の益々のご健勝をお祈り致します。

◇ 田中 秀夫 (松山市・H2退)

我が家は瀬戸内海の一望できる高台にあり、海に沈む夕日がとてもきれいで、私の心を和ませてくれます。

一時体調を崩して以来、健康維持のため毎朝四〇分程度散歩をする傍ら、腹から声を出すのが健康に良いと聞き、今はカラオケを楽しんでおります。おかげで体調はすこぶる良く、家内共々充実した日々を送っております。

裏の花畑はマーガレット、紫蘭に代わってドウゴベキア、アガパンサス、ホテル袋等が自分の出番を見てもらおうと開花の準備をしております。

ぜひお立ち寄り下さい。

◇ 谷岡 住子 (須崎市・S61退)

前回の便りの時は退職して十一年頃、今回はもう二十年近く、一緒にいた猫も犬も四年前、一年前に年老いて逝ってしまいました。

私は今も相変わらず原因不明の病氣と否応なしに共生しています。

子供達は遠方に住み、体調の良くない時も多々あり、しんどい思いもしますが、隣人に恵まれ、今は次々に咲く花々を楽しんだり、手入れをしたり、本を読んだり、散歩をしたりしながらのんびり暮らしています。

我が家で自由に生活できる仕合わせをしみじみ感じながら。

◇ 谷村 泰子 (高知市・H6退)

興味のある講座があればカルチャーセンターで受講したり、ボーリングやヨガ、英会話など気の向くままに始めた事ばかりですが、楽しく続けています。どれも上達とはほど遠いですが、いゝ友達ができ、いゝ刺激を受けながら日々を過ごしています。

時折は国内外の旅行も、昨年は主人とイギリスへ、この春には四万十ウオークに参加して美しい自然の中を歩いてきました。

ふと気がつけば七十代です。これからも家族共々健康に気をつけて平穩に日々を楽しくと願っています。

◇ 谷本 博 (大洲市・H4退)

退職して十四年の歳月が流れました。在職中に患った心臓病も古稀を過ぎた今日、現状維持ができる事を幸せと思っています。

先年、友人達の助けを借りて念願であった四国八十八カ所の参拝ができた事を感謝しております。今では二ヶ月に一回ぐらいの日帰

り旅行、毎日の散歩等気まゝな日々を送っております。皆様の「健康をお祈りいたします。

◇ 土岐鬼久雄 (高知市・H4退)

NTT今治局を退職してから十四年、第二の職場テルウエル高知を卒業して七年になりました。

退職後は高知に移住し、長女夫婦家族と一緒に暮らし、日々の成長を楽しみにしています。古稀を過ぎ、妻の食事管理のお陰でますます健康と思っておりましたが、昨年四月突然椎間板ヘルニアが outcome して、その後まだ完治せず、歩行に不自由しておりますが、寝たきりではありません。体重が増えないよう間食をせず、腹八分目で健康に心掛けています。

◇ 豊田 賢三 (観音寺市・H4退)

ウーン退職して早や一四年が過ぎました。この間大病もなく古稀も無事通過。でも足腰の衰えは年並みに。自治会の役員、宮総代など地域の役も順番通り一応終了しました。健康のため軽い散歩を近くの川土手や、田んぼ道を四〇〇五〇分、気候の良い時期は海で雑魚釣り、これも呑気でよい。アッシー君は私の役目で、あっちこっち走っています。

今日も無事暮れてゆく、平々凡々気ままに明日の健康を願って……

◇ 羽藤キミ子 (宇和島市・S60退)

死別した母への思いも重なり義母の面倒を私なりに心を込めてみてまいりました。その義母は昨年十一月、百歳の誕生日を迎えることが出来ました。

「キミ子ありがとう」と、いつも感謝を忘れない義母との生活は心が和み私の活力になりました。お陰で趣味や雑用に意欲的な取り組みが出来ました。

「これからは私たちに親孝行させて」という義姉たちに甘え、介護のバトンを渡しました。

主人は私に功労賞「娘との海外旅行」を。すばらしい旅でした。ありがたいことです。

◇ 濱垣 信子 (さぬき市・S39退)

近頃、我が家にも他社の売り込みの電話がきます。退社して数十年ですが、「NTTのOBです」と愛社精神を持ち出して応援しています。私が在職していた頃は、加入申込から開通まで半年待ちという時代でした。入社して初めて公衆電話台に就いた時、一番にランプが点灯し、どうしようかと困った事など思い出されます。

◇ 濱窪 慶彦 (高知市・H6退)

退職して早いもので十二年が過ぎました。

健康維持にと、少食を心がけ、野菜を多く摂取し、毎日三〇分程の運動をしています。

日々少しずつの努力により、体重が10kg程減り動きやすくなりました。大好きな晩酌は嗜んでいます。

現在、孫達と同居しており、毎日にぎやかに楽しく生活しております。自分にできるのなら、町内会の会長も引き受けています。

無理をせず、毎日楽しく過ごすことが大切だと思っています。

◇ 兵頭 賢 (吹田市・H2退)

五十代前半に繰り上げ退職。生地でもある関西に居を移し、古稀を迎えて数ヶ月の今、健康は当面大事なし。が、ご多分にもれず身・心の経時劣化は顕著。ダマシ・ダマシで全損を先送り中。

桜満開の松山でトンツー学校卒五十周年の同窓会へ参列。一番に達者であったのは、往年のクラス主任(上田幸夫氏)。元生徒達はいずれも持病のデパートの惨状。ヤンヌルカナ……

◇ 星合 信一 (徳島市・H3退)

地域で活動する才覚も無く、ならばせめて自身の健康維持(消極的社会貢献?)にと妻共々街のフィットネスクラブで汗をかいています。

時には、研究所勤務の長男の子供達とのネット基や、某パソコン誌の表計算大会に応募する等パソコンと遊ぶほか、京都に嫁いだ娘

とその子供達とのミュージカル鑑賞も一行事です。また妻は、県内在住の次男夫婦が連れてくる二歳の孫娘にご機嫌の様です。
「こんな」ハード&ソフト “に身をゆだねる『私は今』ではあります。”

◆ 増田 恵 (伊予市・H4退)

皆さんお元気ですか。退職後十数年が経ち古稀を過ぎると自分の身体も思うようにならず、心身のバランスの開きに悩んでいる現状です。

最近では身体のためにも家族のためにも思っ小さな畑でいろいろな野菜や果物作りをしてその果実の収穫を楽しみにしています。

人間は自然の中で自然体で生きることが一番だと心掛け、静かに伊予の田舎で暮らしております。

◆ 増田 佳英 (徳島市・H3退)

私の健康法、それは「未知への挑戦」。ボケずにいつも脳活性化するには、知らないことばかりの私にとって浜の真砂だ。

「私は今」にわか勉強で短歌と毛筆に夢中、ただし、あと2〜3ヶ月の期間限定。

平成19年詠進歌応募のためだが、お題は「月」。

いろいろパソコンで調べてみるとなかなか奥は深い。

今年のスローガン「のんびり、ゆったり、おおらかに」と思いながらも貧乏性は小沢代表のようにすぐ変わらない。

◆ 三好秀一郎 (松山市・H3退)

ちよっとだけお役に立ちたいと引き受けた情報通信関係団体事務所のボランティア的事務局の仕事に適任の後輩に引き受けていただき、毎日が日曜日の生活になりました。

当面は、これまで手をつけていなかった「老いの身支度」的身辺整理に努めますが、これといった趣味を持たないこともあり、平成十五年以来三度の手術をした体調と相談しながら、苦勞をかけた女房と小旅行に挑戦するなどして、静かに余生を楽しみむつもりです。

◆ 森 輝子 (西条市・H4退)

職を離れてから十四年、いつの間にか古稀を迎えています。月日の経過の早さに驚くばかりです。

心身が健康で年を重ねようと思えば除草作業を日課に加え、脳の衰えを防ぐため指先を使った手芸(縫ったり、絞ったり、染めたり)に励み、また、日本の伝統文化の一つ茶道にも触れながら心の豊かさを求めています。

若い方に誘われての旅行にも進んで参加し、世の中から取り残されないよう日々忙しく過ごしております。

◆ 森本 貞子 (小松島市・H2退)

「歲月不待人」と云いますが退職して早や一六年と月日が過ぎてしまいました。

夫が亡くなりましたが、初孫が希望の大学へ合

格と嬉しいこともあり、嫁も息子も孫も大事にしてくれますので幸福です。健康ですので書道、墨絵、ちぎり絵、短歌、布人形作りと一週間忙しく過ごしております。
「父母よりの遺産の一つ吾が身体健やかにして日々を愛しむ」何をしても駄目な私ですが、頑張つて生きていきたいと思ひます。

◆ 山口 開弘 (高知市・H7退)

退職して早くも十年、在職中から趣味としていた囲碁を老人囲碁サークルで三十人余りと楽しんでます。健康についてまだ大丈夫と思つていましたが、二年前、突然、右眼が加齢黄斑変症を発症し、三ヶ月に一度通院しています。

昨年秋には妻が股関節の手術をし、三ヶ月程入院、退院後はリハビリのジム通いや趣味のちぎり絵教室と送迎のアッシー役、二人して一病息災の日々を過ごしております。

◆ 岸田カツ子 (松山市・S63退)

年の瀬の寒い夕暮れ、生後間もない赤ちゃんを抱いた母親と、孫二人の手を引いたおばあちゃんに押しかけられ、オドオドと食事まで出してお対応したのは、平成四年、民生児童委員の命を受けて間もない頃でした。

あれから十三年余を経た今、悪質リフォーム、架空請求、介護予防の「ふれあいいきいきサロン」、悩み事相談員など、勤務時間のない出来事に追われています。

自分の趣味はみな中途半端、年間四〜五回の旅行は研修と名の付くものばかりです。

テルウェルだより

☆ 介護について困ってはいませんか？

テルウェル西日本(株) 四国支店では「愛松園」(デイサービス・グループホーム・居宅介護支援)と「グループホームサルビア」の介護施設を運営しております。

『どうしよう・・・』 『困ったな・・・』 そんなときは一人(家族だけで)で悩まずにお気軽にご相談下さい。お年寄りの介護に関する様々な相談を、専門のスタッフがお受けいたします。また、愛松園デイサービスでは、現在、一日無料体験を実施しております。併せて、グループホームサルビアでは入居者を募集しております。お気軽にお問い合わせ下さい。

テルウェル西日本愛松園

【所在地】 松山市喜与町一―八―四

【電話】 (NTT松山病院前)

○八九一九三四―三七〇〇

グループホームサルビア

【所在地】 八幡浜市江戸岡一―二―九

(旧NTT八幡浜支店敷地内)

【電話】 ○八九四―二四―一六一

☆ 『生活支援・介護ボランティア』 活動中

「困ったときはお互い様」の気持ちで「自立・親切・助け合い」をモットーに、四国各地のボランティアグループでは『訪問ボランティア・生活支援ボランティア・介護ボランティア活動』に励んでいます。

ボランティアのご利用についてご相談をお待ちしております。また、各県ボランティア会員も募集しております。各県のボランティアグループは次のとおりです。

◎ 愛媛県

・ NTTグループボランティア松山

・ 電話(○八九) 九三四―三七二三

◎ 香川県

・ NTT〇B香川介護センター

・ 電話(○八七) 八三三―〇二九四

◎ 徳島県

・ テルウェル徳島ボランティアクラブ

・ 電話(○八八) 六五五―〇二九四

◎ 高知県

・ NTTグループネットワーク「きずな高知の会」

・ 電話(○八八) 八七一―二二四六

《四国管内の生活支援・介護ボランティアに関するお問い合わせ先》

◇ テルウェル西日本(株) 四国支店

厚生福祉サービス営業部

福祉共済担当：岡田

◇ 電話(○八九) 九三四―三七二三

☆ 『家庭介護教室』 開催のご案内

テルウェル西日本(株) 四国支店では、社会貢献活動の一環として家庭介護教室を毎年各県二回開催しております。家庭で出来る介護知識の習得と実技講習を行います。

家庭介護のコツを学んでみませんか！！

	開催日時	会場
愛 媛	平成18年7月26日(水) 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
香 川	平成18年9月13日(水) 13:00~16:00	ニチイ学館 丸亀教室 丸亀市大手町3-5-17 ジブラルタ生命 丸亀ビル5F
高 知	平成18年9月14日(木) 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
徳 島	平成18年9月15日(金) 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 徳島ビル7F
<p>〓お申込み・お問い合わせ〓 テルウェル西日本(株)四国支店 厚生福祉サービス営業部 担当:岡田(電話)0120-744400</p>		

- 皆様のご参加をお待ちしております。
- ① 開催日時………次表の通り
 - ② 募集人員………各教室 30名
 - ③ 受講料………無 料
 - ④ 申込締切………定員になり次第締め切り
 - ⑤ 実施内容
- (講義) 家庭介護の基本
 (実技) 口腔ケア/家庭でのリハビリ/療養環境と寝具の整え方/衣類着脱の注意点/起居動作の基本

サークル紹介

☆ 香川電友会「園芸クラブ」

山田 蕃 (国分寺町)

園芸を趣味とする者にとって、春夏秋冬、日々汗を流して整地し、種を蒔き芽が出たときの感動、施肥、中耕、除草、病害虫の防除等丹精込めての肥培管理、やがて花が咲き実を結び収穫を迎えることは二重、三重の喜びと充実感を感じるものです。

香川電友会「園芸クラブ」は昭和53年11月29日に有志41名が集い、会長に宮脇義雄氏を選出しました。

また、同時に電気通信共済会からの援助もあつて、年会費一〇〇〇円として発足しました。年度末には会員も51名と増加しました。

Ⅱ活動状況Ⅱ

発足の年、昭和53年は年度途中で発足した関係から行事としては世話人会3回、全体では発会式と会員が講師となった座学による勉強会を開催しておりました。

昭和54年からは年間行事も年度当初の総会を始めとして、専門家を招聘しての勉強会(机上だけでなく実技を含めた指導を受けた)園芸センターなど訪問しての勉強会、また蘭展、菊花展、さつき展、山野草展などの展覧会場を訪ねての鑑賞会のほか、園芸用肥料の購入頒布、園芸用品(種苗を含めて)の一括購入

等の行事を年5回程度実施してきました。

参加人数については、その時によって異なりますが、座学・勉強会では40人前後が、園芸センター訪問等移動を伴った行事については公共交通機関の利用、マイカーに分乗しての現地集合となることから30名程度と参加者が減少傾向にありました。

Ⅱ会員の推移Ⅱ

会発足の昭和53年〜57年は55名前後で推移していましたが、その後は58年・73名、60年・96名に増加しました。以降、80名〜90名で維持していました。

しかし、平成13年度以降会員の減少が顕著になり、平成18年には44名となりました。減少の原因としては、会員の高齢化と合わせ行事内容のマンネリ化等が考えられます。

Ⅱ年会費の推移Ⅱ

昭和53年・54年は一〇〇〇円、55年〜61年まで一二〇〇円、62年以降は一五〇〇円と推移しています。

これからのクラブの活性化を図るため、平成18年度からはクラブ活動の内容を見直して勉強会・研修会等の屋内活動から、鑑賞会・見学会・観光などを取り入れたバス旅行等屋外活動を主体とし、行事内容によってはクラブ会員以外からの参加者も募集して、会の活性化に努めています。

☆「眉秋俳句会」(徳島)

長島 正行 (徳島市)

昭和五十三年秋、共済会のご支援をいただいて「NTTOBサークル」が結成され、その一つとしての「俳句サークル」が発足した。初回の句会を翌十月に開き、会名を「眉秋」と冠し、毎月第三土曜日を定例会とするように定めた。

会員は二十名程度で、以降も推移していたが、平成年代に入って減少傾向が見られるようになってきた。



◀「眉秋俳句会」例会での会員の皆さん ▶

何と言っても高齢層を否めない構成であるので、退会者も頻に多くなり、常連的な出席は、十名に満たない現状となつてきている。しかし、自然感帰依を理念とする句会の運びに、数の多少は格別の問題事ではなく、淡々と進められ、本年五月の例会で通計三三二回を迎えることとなる。

なお、毎年一回の会報発行を目指したが、昭和五十三年発行の第一号から、同六十一年発行の第十一号に至って中断の形となつた儘である。諸般の難行も思われるが、折角、志した親睦の輪が堅持されて行くよう、微力を尽くして行きたいと思つている。

☆ 茶道サークル「ふよう会」(高知)

松田島幸子(高知市)

皆様ご機嫌いかがですか。今回は「ふよう会」の様子をお知らせします。「ふよう会」は昭和五十四年頃から同好の士が集まり、サークルとして発足しました。毎月第二木曜日、小高坂会館で稽古を重ねてきました。茶道での楽しみ方をご案内します。

まず季節を大切にすること。一月は初釜、弥生三月は雛祭り、そして桜の五月は風炉へと変わります。蛍の頃、あじさいの花、七夕祭り、秋の七草、そして十一月には、炬開きです。茶の湯では一番大事な行事です。季節の移ろいにあわせて、道具の取り合わせに心を配ります。きれいな色絵のお茶碗、厳粛な感じのもの

等あれこれと思いをめぐらします。お花も大切です。「花は野にあるごとく」利休居士の教えを大切にしています。華道のように派手にならないように気をつけます。次に抹茶、お菓子と取り合わせ、お茶がおいしく頂けるように心を配ります。



《 初釜を楽しむ茶道サークル「ふよう会」の皆さん 》

近年は地球温暖化が進み、季節が少しずつ早くなつていくのが心配です。

ふよう会も高齢化が目立ち、平成十八年四月からOBサロンのふよう会と合同で稽古をするようになりました。毎月第三火曜日と第四金曜日です。

おひまの折りには遊びに来て下さい。お待ち致しております。

ブログ【Blog】

ブログとは、ホームページの形式の一種で日記ホームページによく似ています。

「ウェブログ」(weblog)を略した言葉で「web」上に残される記録」というような意味をもちます。

ブログの歴史や厳密な定義には諸説があるが、おおまかには、作者がデザインなどをいちいち考えなくても、上から順番に新しい記事が表示されていくホームページと考えていいものです。

通常、個人や数人のグループで運営され、日々更新される日記的なwebサイトの総称で、内容としては時事ニュースや専門的トピックスに関して、自らの専門や立場に根ざした分析や意見を表明したり、他のサイトの著者と論議したりする形式が多く、従来からの単なる日記サイト(著者の行動記録や身辺雑記)とは区別されることが多い。ブログ(web日記)は、その内容が広く一般に公開されており、ほかのサイトからリンクされたり、論評されたりします。

最近では、ブログによる「口コミ」で情報が広がり、マスメディアが後追いでそのトピックスを取り上げるといった現象も起こっており、そういう面からも、ブログは新しいメディアとして注目されています。



俳句

やまもも句会 (高知)

リハビリの続く母娘や風薫る
濃紫陽花傾ぶくまでに雨しとど

明坂 義香

夕風や海女が魚裂く外厨
奔放に伸びし南瓜の花盛り

田中幾久子

鶉の憩ふ岩礁遠く浦薄暑
老鷺とほととぎすに明け老重ね

田内千代子

梅雨の月在るらしその薄明
万燈の船の出で航く五月闇

安村 淑

夏めきて雨後の日射しのきらめけり
更衣防虫剤の香りけり

池内 寿子

夏木立透きて音なき峡の空
梅雨晴や無人の駅の一人旅

小笠原芳子

百年の齢保ちて樗咲く
紫陽花の青が映えいる木下かな

尾崎 由子

物故者叙位叙勲

瑞宝单光章

志摩 広幸 様

従六位瑞宝单光章

戒田 敏雄 様

正六位瑞宝双光章

藤崎 久夫 様

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)

神東 盛行 様

大野 忠重 様

戒田 敏雄 様

野中 忠通 様

徳増 文司 様

藤崎 久夫 様

浜田 良三 様

亀井 数敏 様

堀内 政教 様

松本 幸雄 様

井上 重郷 様

(香川県)

多田 達美 様

中川 幹夫 様

石崎 正隆 様

小島 三義 様

(徳島県)

原 和子 様

山中 正一 様

近藤 徳子 様

島 憲次 様

山本 慶子 様

寒川 昭三 様

18 . 1 . 30

18 . 4 . 6

18 . 4 . 13

18 . 4 . 26

18 . 4 . 28

18 . 5 . 6

18 . 5 . 7

18 . 6 . 14

18 . 6 . 16

18 . 6 . 27

18 . 6 . 79

18 . 6 . 75

18 . 6 . 79

18 . 6 . 81

18 . 6 . 66

18 . 6 . 77

18 . 6 . 68

18 . 4 . 86

18 . 4 . 73

18 . 5 . 75

18 . 5 . 71

18 . 5 . 71

18 . 5 . 71

18 . 5 . 71

18 . 6 . 77

松山市

松山市

松山市

松山市

東温市

西条市

松山市

松山市

松山市

松山市

松山市

松山市

松山市

高松市

三野町

高松市

高松市

高松市

那賀町

徳島市

徳島市

小松島市

徳島市

板野町

(高知県)

織田 一 様

田所 章 様

大崎 茂正 様

和食 卓夫 様

18 . 4 . 10

18 . 4 . 14

18 . 4 . 20

18 . 6 . 9

83 香南市

88 南国市

84 佐川町

72 高知市

表紙の言葉

面河山から望む「石鎚山南壁」

藤岡 勝 (松山市)

石鎚山の中腹にある日本百名瀑のひとつ「御来光の滝」を近くで見たいと、「面河登山道」を登ってみたが、時間と地形の関係から滝を見ることはできなかった。

しかし、樹林の間から石鎚山頂が美しく雄大な姿を現してくれた。これこそ西日本に君臨する名峰であると思ひ撮影したものです。

編集後記

▽ 梅雨明け後は一挙に夏本番を迎えます。お身体くれぐれもご自愛ください。(小澤)

四国電友会会報 第百二十五号
発行 平成十八年七月一日
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
(〇八九) 九三六・二〇二三
電話 (〇八九) 九三六・二〇二三
印刷 株式会社 NTTクオリス