

四国電友会会報

第 1 3 7 号

平成 19 年 1 月



《「冬 檜 木」(撮 影) 近 藤 健 策 さ ん 》

目 次

新年のごあいさつ (電友会四国地方本部 栗田本部長)	2
年頭にあたって (N T T 西日本一四国 酒井社長)	3
N T T グループの動き	3
・平成十八年度中間決算の概要	4
お知らせ	4
・第十六回「電友会ボランティア活動賞」受賞	5
・第三十六回本部理事会模様	5
支部だより	5
・親睦バス旅行 (香川)	5
・三好市社会福祉大会で名誉大会長表彰を受賞	6
健康のページ	6
・就任のご挨拶 (四国健康管理センター 中島所長)	7
ドキュメント	7
・ライフワークは日中の書道交流	8
M・M (マルチメディア) コーナー	8
・私とパソコンとの出会い	9
ボランティア紹介	9
・湯築城趾観光ボランティアガイドになって	10
・夫婦でボランティア活動に参加	11
テルウエルだより	11
・「家庭介護教室」に参加して	12
・介護について困っていませんか?	12
サークル紹介	12
・香川囲碁同好会	13
・OB茶道部なごみ会 (徳島)	13
私は今	13
・会員のみなさんの近況	14
俳句	14
・眉秋俳句会 (徳島)	16
・叙勲/物故者叙勲/敬弔	26
表紙の言葉/編集後記	26

新年のあいさつ

電友会四国地方本部長

栗田 和夫



新年、明けましておめでとございます。会員の皆様にはご家族お揃いで良いお年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年四月、芳野前本部長の後をうけて電友会四国地方本部長の大役を仰せつかり、不慣れな中で会の運営に携わってまいりましたが、この間、会員及び各県役員の皆様方の温かいご指導・ご協力により、四国電友会の活動も概ね順調に推移していることにつきまして厚くお礼申し上げます。

また、これまで私ども電友会の活動に対し物心両面にわたり多大なご支援・ご配慮をいただいているNTT及びグループ各社に対しここにあらためて深く感謝するとともに心からお礼を申し上げます。

現在、情報通信市場では世界的な規模でブロードバンド化とユビキタス化が進展し、固定通信と移動通信の融合、通信と放送の融合など経営環境の大きな変化に直面していると

言われています。そのような中でNTTでは、次世代ネットワークの構築やグループ内リソースの有効活用によるブロードバンドサービスの展開などを中心とする中期経営戦略を積極的に推進し

ており、NTT西日本においても、「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中心として、具体的には「二〇一〇年までに千五百万人のお客様に光アクセスサービスをご利用いただく」という『NTT西日本グループ中期ビジョン』の遂行に全力をあげて取り組んでいます。

一方、最近の動向として企業には高い倫理観をもつて事業活動を展開することや、よりよい社会作りのために応分の役割を果たすことが求められています。

そのような背景もありNTT西日本では【企業の社会的責任(CSR)】を果たす観点から「社会的価値」「経済的価値」「人間的価値」という三つの価値の増大を掲げ、これに対応する諸施策を推進することにより、お客様や地域社会等に貢献することとしています。

このようなNTTを取り巻く厳しい諸情勢の中で、電友会としては、私たちの出身母体であり、心のよりどころでもあるNTTの事業発展のため、出来る限りの支援・協力をしていきたいと考えておりますので、会員の皆様のさらなるご理解・ご協力をお願いしたいと存じます。

NTTの「CSR」の取り組みのうち、とりわけ、「社会貢献」については、現在、四国管内で六八〇名の会員の皆さんが各地域において自治会長等の公職に就任し、その活動を通じて地域社会に貢献しているほか、多数の会員の方々が各種ボランティア活動に参加

しておられますが、まさにそのような活動が、NTTのCSRの取り組みの趣旨に沿うものであり、今後さらにこれらの取り組みを活性化することで、NTTのCSR活動を支援・協力して行きたいと考えております。

さて、電友会の平成十八年度の事業活動は①会員の心豊かな生活・相互親睦に資する施策の推進 ②NTT及びNTTグループに対する支援・協力 ③会組織の活性化と組織の拡充を中心として、各県電友会ともども積極的な取組を展開してきましたが、残念ながら会員数につきましてはここ数年若干の純減傾向にあります。

電友会の活動をより有意義に、また活発に展開するためには組織の拡充・発展が重要なファクターとなりますので、皆様方のさらなるご協力を得ながら一人でも多くの方にご入会いただけるよう取り組んで参りたいと考えております。

電友会の目的は『会員相互の親睦・より豊かな生活のための支援・NTT及びグループ会社の発展に寄与する』ことにあります。

新年を迎えるにあたり、今一度この基本理念に立ち帰り、会員の皆様とともに電友会活動の円滑な推進とNTT及びグループ各社の発展のために努力したいと考えておりますので、今後とものご支援・ご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、会員及びご家族の皆様がますますのご健勝・ご多幸と、病氣療養中の方々の早期ご回復をお祈りし新年のごあいさついたします。

年頭にあたりて

株NTT西日本一四国

代表取締役社長 酒井 紀雄



新年、明けましておめでとうございます。四国電友会会員の皆様には、ますますご清祥のことと、お喜び申し上げます。

年頭にあたり、ひと言ご挨拶を申し上げます。

平素はNTTグループ事業に対しご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、光ブロードバンドの本格的な展開が、大きく進んだ年であつたと感じております。

その中で私たちは、光ブロードバンド事業に主軸を移し、IP時代に向けた組織に変更するため、7月に事業運営体制の見直しを行いました。

四国事業本部制の立ち上げ、各県域支店の機能強化、グループ会社の統合と、ある程度抜本的な組織改革であつたと思えます。

外部の方からは「分かりやすくなつた」と言う声もいただいておりますが、まだまだ見直しをしなければならない所もあり、これからは本当の意味での組織見直しの効果を、さらに追い求めなければならぬと考えております。

こうした見直しは、四国においても本格化

しつつある『光』を中心としたブロードバンド市場の伸びに呼応するものであります。

四国のブロードバンド市場を眺めますと、固定系ブロードバンドサービスの六月末契約数は約六十万回線となり世帯普及率は三十七%になりました。

このうち『光』の契約数は、十一万回線で、一昨年の九月末と比べると、伸び率で二倍近く増加しました。これは全国平均を大きく上回るものです。

このことは、やや遅れていた四国の『光』がいよいよ立ち上がり、本格化してきたことを物語っております。

このような状況の中、私どもの『フレッツ光』は、十月十七日に節目となる十萬回線を突破することができました。

一昨年十一月に五萬回線を突破してから、わずか一年足らずの快挙です。

これも皆様の日頃のご支援の賜と、重ねてお礼申し上げます。

さて、今年の動きですが、まずはNTTグループとしてかかっている、次世代ネットワーク(NGN)の構築が開始され、それに向け、さまざまな技術面・サービス面の開発が進められます。

また一方、固定と携帯が融合した「FMCサービス」を多くの事業者が目指すようになり、さらには、通信と放送の融合を目指すサービスも論議されるなど、私たち四国の情報通信の分野でも、ひとつの節目を迎えることになるものと感じております。

ただ、同時に四国の光ブロードバンド市場

においては、電力系通信事業者やCATV事業者との競争が、一段と激しさを増してきていることから、NTT四国グループとしては、かなり厳しい舵取りが求められる事になります。

このような動きを見据えながら、我々が今、向こう二〜三年を見通して、責任を持つて取り組まなければならない方向性を示すために、昨年、「四国ブロック中期経営方針」を策定しました。

この方針の柱である

① 四国ブロードバンド化の推進を通じたIP系収益の拡大

② お客様に末永くご愛顧頂けるサービスを通じた信頼感の醸成

③ 四国ブロックの自立化を通じた雇用の安定・確保

これらの目標達成に向けて、全組織が一枚岩となり、全社員の力を結集していきたいと考えております。

昨年十二月、退職者の皆様にNTT西日本グループの事業動向を説明させていただくとともに、皆様の貴重なご意見を賜る機会を設けさせていただきました。

今後でもできる限り皆様との交流の場をつくり、ご意見を頂戴しながら、お客様に末永くご愛顧いただけるよう、より良いサービスを提供していく所存でございます。

最後になりましたが、四国電友会の更なるご発展と、会員の皆様のご健勝を祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。

NTTグループの動き

☆ 平成十八年度中間決算概要

NTT西日本は「経常利益百九十三億円
・中間純利益百二十六億円の黒字」を達成

NTTは、昨年十一月十日、平成十八年度
(第二十二期) 中間決算を発表しました。

これによると営業収益(売上高)は五兆二
千四百九十三億円と「Bフレッツ」などIP
関連サービスの拡大と、好調なソリューション
ビジネスの貢献により、三期ぶりに対前年
比百七十八億円の増収となりました。

ただ営業費用は四兆五千五百七十八億
円と、対前年比八百九十七億円の増となつた
ため、経常利益は六千九百九十七億円で、対前
年比千三百四十億円の減益となりました。

他社との競争もますます激しい状況です
が、平成十八年度年間業績では「増収・増益」
の達成を目指しております。

NTT西日本の決算状況

昨年八月「フレッツ光」の契約数が、一昨
年の八月の百万回線突破からわずか一年間で
倍となる二百万回線に到達しました。これに
より、IP系収入は約千四百億円と、対前年
約三百二十億円の増収になっています。

一方、既存サービス分野については、お客様
へのきめ細やかな営業活動を展開し、収入の
確保に努めてきましたが、固定電話契約数の
減少等の影響により、対前年約七百七十億
円の減収になりました。こうした結果、全体

の営業収益は対前年四百五十一億円の減収と
なり、IP系の増収は続いているものの、依
然として既存サービス分野の減収をカバーし
出来ないという厳しい状況が続いています。
このような状況を踏まえ以前から継続的に
実施してきたコスト削減施策に加え、設備設
計・施工の効率化・内製化による懸命なコス
ト削減に取り組み、費用については対前年約
三百四十億円を削減することが出来ました。

NTTグループの平成18年度中間決算状況 (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)	9,598 (▲451)	10,131 (▲368)	5,474 (▲4)	4,534 (638)	23,834 (99)	52,493 178
営業利益 (対前年増減)	129 (▲131)	380 (▲90)	318 (▲25)	374 (205)	5,169 (▲415)	6,915 (▲719)
中間純利益 (対前年増減)	126 (▲65)	354 (14)	179 (151)	226 (131)	3,098 (▲755)	2,915 (▲392)
当期純利益 (通期予想)	170	530	370	430	4,880	5,000

(注) 「NTT(連結)」は、表の各社を含む401社(連結決算の対象となるNTTグループ会社)の合計

NTT西日本中間決算概要

■ 営業収益の内訳 (単位:億円)		■ 損益状況 (単位:億円)	
区 分	当中間期 (4月~9月)	区 分	当中間期 (4月~9月)
音声伝送収入(IP系除く)	5,838	営業収益	9,598
(再)基本料	3,685	営業費用	9,469
(再)通話料	777	(営業利益)	129
(再)相互接続通話料	968	(営業外利益)	64
IP系収入	1,404	(経常利益)	193
専用収入(IP系除く)	823	特別利益	15
電報収入	132	税引前中間純利益	209
その他電気通信事業収入	757	法人税等	83
附帯事業営業収益	642	中間純利益	126
営業収益計	9,598		

※音声伝送収入の再掲欄は、電話収入と総合デジタル収入の合算値

以上のような努力により、平成十八年度(第
八期) 中間期の経常利益は、対前年百十億
円の減益ではあるものの、ほぼ予定どおり
である百九十三億円、中間純利益については
百二十六億円の黒字を確保しました。
下期については「ひかり電話」の品質向上
対策などに取り組んでいくとともに新たなサ
ービスメニューを増やし光ブロードバンドサ
ービスの販売やソリューション提案に力を入
れていくことで、通期については「営業収益
一兆九千七百四十億円」「経常利益三百億円」
という当初計画の達成を目指しております。

お知らせ

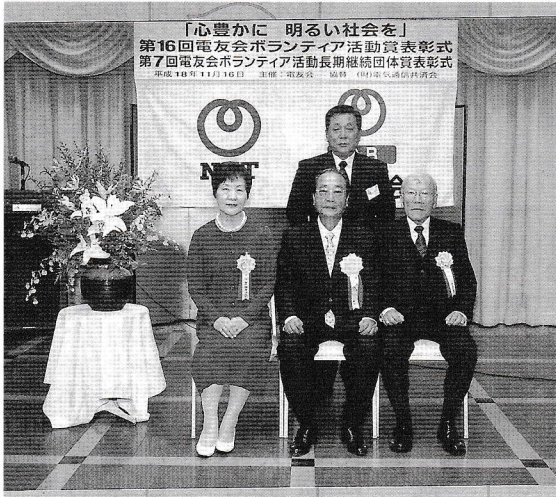
★ 第十六回

「電友会ボランティア活動賞」受賞

平成十八年度「電友会ボランティア活動賞」の表彰式は平成十八年十一月十六日「東京・銀座ラフィナート」で開催され、全国で個人32名、団体4団体が電友会本部、林会長から表彰状を授与されました。

四国からは岸田カツ子さん（愛媛）と佐藤幸男さん（徳島）の二人が受賞されました。

（注）同時に行われた電友会ボランティア長期継続団体賞は、全国で七団体表彰されましたが、本年度は四国からの該当団体はありませんでした。



《銀座ラフィナートでの岸田さん(左)林会長(中央)佐藤さん(右)栗田本部長(後列)》

（お二人の活動内容は次のとおりです）

岸田カツ子さん（71才） 松山市

地域の高齢者等が気軽に集える「ふれあいサロン」を手作りで企画・実施

平成五年、地域社会福祉事業の協力会員となつて以来、地域における社会福祉充実のため高齢者や障がい者、子育て中の親子が気軽に集える「ふれあいサロン」の活性化と円滑な運営のため、自ら企画・立案した手作りの行事を実施し、参加者・関係者の好評を得るとともに、マスコミで報道されるほか、関係機関から表彰されるなど、その献身的な取組は高く評価されています。また、S 63年からユネスコ協会会員として種々のユネスコ運動に取り組むほか、平成四年からは居住区域の民生児童委員として長期にわたり活動を継続しています。

佐藤幸男さん（75才） 吉野川市

要約筆記奉仕員及びボランティアコーデイネーターとして身体障がい者・高齢者の社会福祉充実に貢献

地域社会の福祉充実のため障がい者や高齢者に対する要約筆記、障がい者用リフト付自動車運転等、老人ホーム慰問、環境美化活動などのボランティア活動を過去15年

間にわたり行っています。また、地域をはじめ県のボランティア協議会理事等に就任するなど、ボランティア活動のリーダーとしても活動を継続しており、これまでの長期にわたる活動が評価され、平成11年、徳島県知事から「とくしまボランティア賞」を受賞しています。

★ 第三十六回理事会模様（本部）

平成十八年十一月十六日、銀座ラフィナートで開催され、栗田本部長が出席しました。主な議題は、

- (1) 第16回「電友会ボランティア活動賞」審査委員会結果
- (2) 第27回常任理事会等の報告
- ① 平成18年度電友会上期活動状況
- ② 電友会会員の維持拡大（都市型、地方型、女性別、会員9万人の維持・拡大）
- ③ 電友会としての地域社会貢献活動
- ④ ボランティア活動賞表彰対象の見直し（OB団体以外の団体等に参加して活動している場合は個人表彰とする等）
- (3) 電友会会員の増減状況
- (4) 平成18年度「退職者との交流会」実施状況等でした。

支部だより

- ☆ 親睦バス旅行（香川）
- ◎ 奇崖が連なる越前海岸と山代温泉へ◎



《北陸の名勝・東尋坊にて記念撮影》

香川電友会では平成18年10月12日〜13日「秋の会員親睦旅行」を実施しました。香川電友会の親睦旅行は設立40周年にあたる平成14年に「40周年記念旅行」を行ったのが始まりで、今回が5回目となり、東に西に北にと、会員の方々の好評をいただき回を重ねてきました。

今回は北陸の景勝地・越前海岸へと、10月12日、参加者65名で県内各地から大型バス二台で出発し、琵琶湖の東側を一路北陸へ。

日本海の荒波がつくり出した変化に富んだ断崖、奇岩が連なる日本海の奇勝は、瀬戸内の海岸とは趣が違っており、延々と続くその風景を車窓から眺めることができた。

次いで越前水仙の里公園で季節はずれの水仙の花とミュージアムを見物し東尋坊で記念撮影の後、加賀温泉郷の山代温泉に向かった。温泉に浸って旅の疲れを癒し、北陸の海の幸を味わいながら、ビンゴゲームや十八番の美声で楽しい一夜を過ごし親睦を深めました。

二日目は越前竹人形の里、創作竹人形館を訪れ、伝統美の世界で、人形の髪まで竹で作るといふ絶妙な匠の技を見学。

そして曹洞宗大本山永平寺へ参拝、その後、風光明媚な三方五湖梅丈岳へリフトで山頂へ、秋晴れの南に三方五湖、北に若狭湾を見渡し、帰路は丹波を通り、長細い八の字の約1000kmの行程であったが、無事に楽しい旅を終えることができました。

人生後半の楽しい思い出の一コマとなったのではないのでしょうか。

☆ 三好市社会福祉大会で

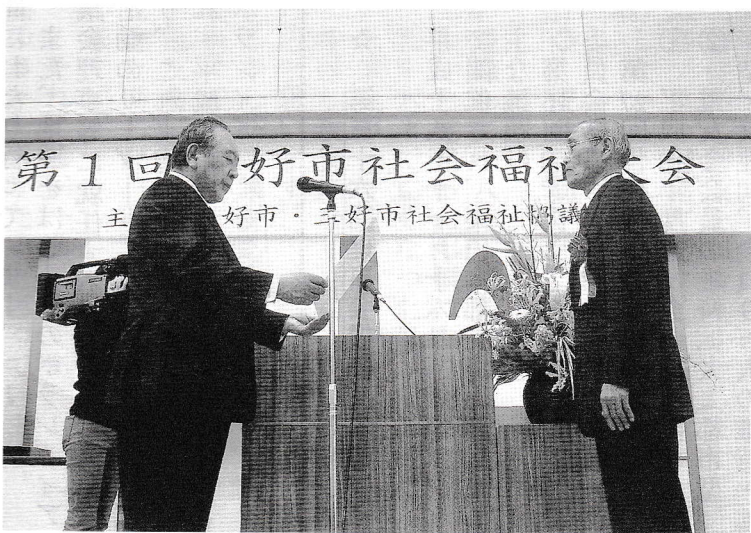
名誉大会長表彰を受賞

NTT美馬・三好OB会 ボランティア部会

三宅康之（美馬市）

当ボランティア部会結成後間もない平成八年十二月七日、第26回池田町社会福祉大会に部員12名で参加し、大会の式典に出席される招待者、町内各地区の役員、書道・ポスター福祉大会コンクールで入賞し表彰される父兄同伴の小・中学生等の窓口受付業務、会場案内、芸能大会の運営・進行係を任せました。

以後、昨年の参加が十回目となる第35回大会と区切りの良いところで冠「池田町」大会



《三好市社会福祉大会で部会を代表し表彰状を受ける三宅さん(右側)》

は終わりました。

今年三月に6町村合併で生まれた「三好市」の第1回福祉大会となり、十二月二日例年どおり7名で受付業務等を任せました。

合併後、生まれ変わったボランティア団体80団体中（旧池田町27団体）唯一、当部会が名誉大会長（三好市長）表彰を受賞しました。

また、19名（団体）の表彰者及び感謝状受賞者を代表して謝辞を述べさせていただきました。

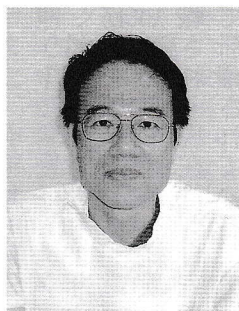
これは一重に多年にわたるボランティア活動の実践を通じて地域福祉の増進に貢献してきた部員皆様の努力の賜と思っております。

健康のページ

『就任のご挨拶』

NTT西日本四国健康管理センタ 所長

中島 隆



新年おめでとうございませう。

この度、NTT西日本四国健康管理センタ所長に就任しました中島です。

今後、皆様とはいろいろな面で関わり合いを持ち、お世話になることも多いと思いが、よろしくお願ひいたします。

簡単に自己紹介いたします。愛媛県出身で、年齢はもうすぐ五十代、愛妻と二男一女、マルチーズ一匹の家族構成です。

これまで主に外科、プライマリケアに従事してまいりました。医師としての経験は四半世紀近くになりますが、前半は主に外科、後半は主にプライマリケアを中心として、臨床医として活動してまいりました。一通り、医学医療全般に通じているつもりです。

また、数年前より、自分自身の年齢からも、中年以降の健康管理の重要さはひしひしと感じてまいりました。

自身の経験からも、皆様には的確なアドバイスが出来るのではないかと思っています。

とはいえ、産業医資格は前世紀末に取得しておりましたが、実務に就くのは今回が初めてです。

平成十八年九月一日の就任以来、新鮮な驚きとやりがい満ちた日々を送っております。

臨床医としての仕事は、病気の方を診て治療することが主ですが、これからは、予防医療、健康管理が主になるということが、この二ヶ月で徐々に自分自身の中で、こなれてきていると思っております。

そして、私が驚いたことの一つですが、以前より人間ドック学会等の発表等で、認識はしていたのですが、思いの外、成人病、生活習慣病の予備軍と呼ばれる方たちが多いということとです。

まさか、NTT西日本の社員・OBの方だけの傾向ではないと思いますが、肥満、高血圧、高脂血症、耐糖能異常(糖尿病)等の危険水域にいる方の多いことと多いこと。

健診、人間ドックに携わり、改めて再認識したことです。

生活習慣病というのは、言い得て妙です。生活習慣だけで病気になるわけではありませんが、しかし、病気になることを助長するのが生活習慣であるのも間違いありません。

そういう方達の多くが、あまりほめられた生活を送っていない傾向にあるのは間違いないさそうです。

今後、私の出来る範囲ではありますが、社員・OBの皆様の健康を守り、また、病気の治療に関しても、適切なアドバイスをさせていただきます。

いただく等、微力を尽くす所存です。

過去、日雇い研修医だったり、日雇い大病院医師だったり、大学院生だったり、公務員医師だったり、医療法人の医師だったり、いろいろな職場で働いてまいりましたが、いわゆる普通の会社員としての経験は初めてです。

しかし、社会人、職業人、医師としての立場は変わりないと思っております。

社員・OBの方達の健康を守り、病気の治療及び治癒を助けることによって、会社の業績を上げ発展に寄与する、ひいては、社会全体に貢献する。

自分自身の仕事としては、これまでと何ら変わることはないと思っております。

これまで、いろいろな方と出会い、お世話になり、色々学び、現在の自分があります。

今回、NTT西日本でお世話になることとなりましたが、ここでもよい出会いに恵まれ、良い仕事ができることと期待しております。

以上、簡単ですが、就任のご挨拶とさせていただきます。

今後、よろしくお願ひいたします。



ドキュメント

生きがいを感じ・人生を楽しむ

* ライフワークは日中の書道交流 *

竹森 勇喜さん (香南市)

高知市から東へ約15キロのところにある、今年合併した香南市野市町みどり野の竹森勇喜さん(77才)のお宅に晩秋の快晴で暖かい日にお伺いした。

竹森さんのお宅は、北に名勝龍河洞に続く三宝山、南に広大な香長平野の広がる豊かで、美しい自然が残る田園地帯の閑静な住宅地の一角にあり、まさに、みどり野の名に相応しい佇まいである。

玄関で奥様に迎えられ、ご自宅の二階にある書道教室でお話を伺った。

◆ NTTでの経歴

竹森さんは昭和23年大阪通信省高知工事事務所を振り出しに、電電公社、NTTでは高知・愛媛・徳島を経験し、昭和60年12月に退職され、現在は、自宅で書道教室の先生として活躍されている。

在職中は現在のようなパソコンはないので、書道の腕をかわれて、記念日等の表彰状や感謝状を数知れず依頼され、それを快く引き受けて書いたそうである。

◆ 書道事始め

高知電報局在職中の昭和30年、サークル活動の盛んであった頃「書道サークル」に入り世話役をし、当時の師匠(光本先生)に恵まれ、先生の書に惹かれて、サークルだけでは満足せずに、先生の塾に通い続けたそうである。

◆ 高知県展への出品

高知県展へは昭和35年に初出展で初入選、以降、連続11年入選し、これまで46年間では通算21回の入選、褒状一回という経歴を持っている。

この間、高知県外へ転勤期間中の20年間は出展なしのブランクがあることから、出展すれば全て入選と言っても過言ではない。

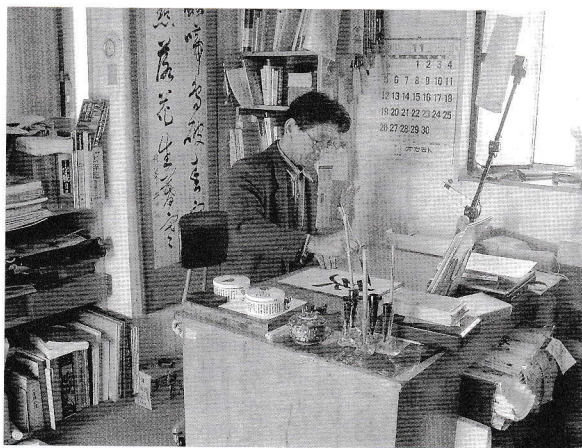
作品の落款(作者の署名)は師匠から頂いた「桂翠(けいすい)」、それに自宅からの眺めを入れて「南国土佐三宝山麓南窓下 桂翠」と記している。

◆ 書道教室の開設・運営

書道教室は昭和60年退職後、この地に自宅を新築した時からであるが、ここにも少子化の波が押し寄せており、S60年当時の子供20余名が、現在では子供5名と大人18名を教えている状況にある。

教室の中には半折れサイズ(150cm×35cm)の竹森さんの書が並び、机の上には数え切れないほどの筆が吊されており、中には数十万円のものもあるそうで、教えて頂かないと私

にはとてもその値打ちは分からなかった。そして壁に取り付けられているスピーカーは、墨を摺るときにBGMとして聞きながら擦ると、心が癒される気がするという。また部屋には竹森さんの好きな武者小路実篤の「勉強、勉強、勉強、勉強のみよく奇跡を生む」の色紙が掲げてあり、まさに平成の寺子屋という風情である。



《自宅の書道教室で書道に励む竹森さん》

◆ 現在のライフサイクル

毎朝6時30分のラジオ体操の後、3・5キロを約40分のウォーキングの後食事、そして一日に2〜3時間の書道練習と授業数時間、晩酌は毎日清酒1・5合を飲み、就寝は午後11時のサイクルを守っているそうである。

◆ 今後の目標と高知県日中友好書道協会

書道を通じて日中相互の友好と親善を図り、両国の平和を希求する目的で、竹森さんは高知県日中友好協会常任理事、高知県日中友好書道協会世話人、高知県書芸院会長として多忙な毎日を送っている。

これは昭和60年、高知市と中国安徽省蕪湖市との友好都市提携が結ばれたのを機会に、第一回日中友好書道展覧会を開催、以後2年毎に相互訪問し交流展を開催して、中国書道家との交流を図っているものである。

来年(2007年)は交流の年に当たることから、現在、訪中及び第12回日中友好書道交流展の開催に向けて準備中の竹森さんは、今後の目標について「ライフワークは日中の書道での交流」にしたいという。

◆ 取材を終えて

在職中は私も大変お世話になり、今回取材のためお伺いしたが、顔の色つややお話ぶりも昔と変わらない元気に驚かされた。

中国と日本は日本海を隔ててまさに「一衣帯水」である。民間の利害得失のない親善交流こそ「後世につなぐ確かな絆(きずな)」であり、近隣国の土を踏み、じかにその国の人々と積極的に交流するという相互理解の基本を、竹森さんが実践していることについてうらやましく思いながらお宅を辞した。

(高知：黒岩編集委員)

M・Mコーナー

* 私とパソコンとの出会い *

山崎 禎子 (高知市)

私とパソコンとの出会いは、今から二十年前にさかのぼります。

高知報話局第二局内保全課に在職中に加入者カードがシステム化されることになり、パソコンにデータの投入をすることになりました。

お恥ずかし事にパソコンに触るのは始めて、人差し指でコトコトと投入しても埒のあくものではありませんでした。

とりあえずパソコンの操作を覚えなくてはと、その当時のH課長の紹介で、パソコンを買うことにしました。

パソコンの操作を教えてくださいという条件で購入し、その販売店のSさんが大変熱心な方で、毎週休みの日にハード、ソフトを含めてパソコンの操作を教えに来てくださいました。

そのお陰で、とにかく業務を支障なく何とかこなすことが出来るようになりました。

その後、技術センタに勤務先も変わり、今度は線路と機械のアンマツチを一件一件確認しなければいけない仕事で、もっと効率よく作業が出来るシステムはないかと考えている時に、たまたまシステムクリエーターの研修生の募集があり応募しました。

応募の理由は単純で、自分はシステムの構築は出来ないけれど、今考えているシステム

を誰かが作ってくれるのではないかと、ずるい考えで応募しましたけれど、大変難しく苦しい研修でした。

その卒業制作に、現在業務に困っているシステムの構築をしました。その時のメンバーが、まだ入社二年目のパソコンに大変強いK君とH君でした。お二人のお陰で卒業制作は無事出来上がりました。

お二人とも現在は、きつとNTTを担う中堅の社員に成長していると思います。

そのシステムは線管機械アンマツチ検索システムで、完全とはいかないまでも、業務に利用することが出来ました。

そのシステムを現場で使用する様が四国ニュースで放映された事も、今では懐かしい思い出です。

その後、いよいよDOSの時代からwindowsへとパソコンのOSも新しい時代になり、エクセル、ワード等の研修も何度か受講し、パソコンの面白さやインターネットの面白さも少しは分かるようになりました。

退職後はワードもエクセルも私の頭の中から消えかかり、我が家のパソコンはゲーム機と化しています。

たまには全国のうまいものを購入する道具として活躍しています。

最近、OBネットの勉強会でHP作成の勉強を始めました。

私のHPを皆様に公開できるのは、まだまだずつと先のことと思いますが、実現出来るように努力したいと思っています。

ボランティア紹介

★ 湯築城趾観光ボランティアガイド
になって

石井 丁文（松山市）

ボランティアガイドになったきっかけは、定年退職後、第二、第三の職場で二十年近くお世話になった残りの人生を、少しでも社会のお役に立てたいと思っていたとき、たまたま「道後公園湯築城趾の観光ボランティアガイド」養成講座募集の看板をみたからです。これまで湯築城趾の発掘調査中、何回か現地説明会を聞いて興味深く思っていたのですぐ応募しました。

湯築城主河野氏は風早郡河野郷（旧北条市）に発生し、源平の合戦で伊予水軍を率いて大きな功績をあげ、一躍歴史の舞台に登場、その後14世紀前半、河野通盛が政治、軍事、経済の中心地であった道後に湯築城を築いたと言われています。以後、伊予国の守護として250年の長きにわたって君臨しました。

河野氏は源平の合戦を始め、承久の乱、南北朝の動乱、応仁の乱など日本史を変えるような大事件に何らかの関わりをもっています。にもかかわらず、河野氏の知名度は今ひとつで、戦国の大名としてはメジャーではありませんでした。それは戦国時代の終わりと共に滅亡したため、膨大にあったはずの河野家伝来の古文書が散逸したためと考えられます。

この湯築城趾は県立道後動物園が隣の砥部

町への移転に伴い、跡地を日本庭園にする予定だったのが、平成元年から始まった発掘調査で搦手門、武家屋敷、道路、排水溝などが次々と見つかり、陶磁器等も25万点を超えて出土しました。これらの遺構、遺物は中世の城郭の変遷、地域に残る文化遺産として庭園、武家屋敷等を復元整備、平成十四年四月にオープン、そして九月には国史跡に指定されました。

入館者はオープンした年には8万人、以降毎年5万人程度です。湯築城趾資料館の入館料は無料、開館時間は午前9時から午後5時（月曜日は休館）私達ガイドは午前9時（午前9時～午後1時）午後の部（午後1時～午後5時）の二交代、登録されている50人が平日は二人づつ、土・日・祝日はそれぞれ四人づつ一組となってガイド活動をしています。

ボランティアガイドの活動内容は ①道後公園内や湯築城趾の説明 ②湯築城資料館の展示物の説明 ③写真撮影等観光客へのサービスの提供 ④その他事業の目的の達成に必要な活動となっています。

ガイドをする上での難しさは、事前にガイドの要請があったときは、時間の配分を考えて説明に入りやすいが、そうでないときは、①ガイドが不要の人（分かっているとか時間がないと断られる時がある）②余り興味がなくサッと通り過ぎる人 ③興味が偏っている人（陶磁器、人物、武器、城郭など一つのことにこだわる）等々色々なタイプがあり、どの程度の話を、どんなことに興味があるか、

関心度を推し量りながら、話しかけるタイミングに苦労します。また団体客はそれぞれの興味が異なるので、ポイントポイントまで移動するのに時間がかかり困る時があります。



《湯築城趾でボランティアガイド中の石井さん》

ボランティアガイドになって良かったと思うことは ①北海道から沖縄まで全国各地から訪れた大勢の入館者との出会いがあったこと ②生涯学習の機会と仲間を得たことなどです。

現在は、その仲間とシンポジウムや歴史講座等に参加して、それぞれの思いを語りながら郷土の山河に夢を馳せています。また、研修と親睦を兼ねて二、三ヶ月に一度は県内はもとより県外へも足をのぼし、史跡探訪にでかけるのも楽しみです。

これからも足腰を鍛えて舌が回る限り、笑顔でボランティアガイドを続けたいと思っております。

四百年の歳月を経て長い地中の眠りから覚めた出土品の数々が、今私達に中世の歴史を語りかけようとしています。

この機会にぜひ湯築城趾へお越しいただき、古武士の夢物語に耳を傾けてみてはいかがでしょうか。

☆ 夫婦でボランティア活動に参加

村尾 守康（松山市）

私がボランティアをさせていただくようになったのは平成8年、テルウエル社会福祉部にいた頃「ボランティアNTT松山の会」で活動されていた先輩諸氏に誘われ、連れ合いを亡くされた高齢OBを訪問したり、各地で開催されたヘルパー講習会の開催・設営等のお手伝いをさせていただいた事からでした。

丁度、妻は、以前より「レクリエーション・コデイネーター」の資格を持っており、ボランティア活動に参加していたので、夫婦で同じ資格を取得すると共に、「NTT OBボランティア」「ボラ連（松山市ボランティア連絡協議会）」に参加、「二人で何か世の中のお役にたてれば……」との気持ちから、ボランティア活動のお手伝いをさせていただくようになりました。

活動のお手伝いをして感じた事は、従来のお付き合いでは経験出来なかった新たな仲間を迎えてもらったことです。

ボランティア活動を通じて、世の中から学ぶ事が多く、自己研鑽の場をいただいていると感じています。

二人での参加活動は、施設訪問、ダンス、ボランティアグループの世話役、各種イベント参加の他、ニュースポーツ系と言われる「フライングディスク（皿を空中に投げ、犬が捕捉）」「ディスクン（床の上での皿投げ）」「ヒューストン（吹き矢）」等の普及大会に参加し、活動の活性化に努めています。

妻は、九十二才の母を引き取り、介護とボランティア活動の狭間で時々ストレスを起しています。実父の看護で自分自身を見失った経験から、自分の趣味は手放さないと誓っているようです。ラウンドダンス、スクエアダンス、フォークダンスと「一週間が十日欲しいわ」と跳び回っています。

その他、妻は、このところ仲間と共に知的障害者の方々にダンスを指導し、一緒に楽しんでいきます。

私は、清掃、施設訪問、剪定、フリーマーケットのお手伝いの他、高齢のOB宅を訪問し、屋外散歩等のお手伝いをしています。



《伊予市を歩く野外のつどい
前列左が村尾貴子さん》



《「みどりの日」松山総合公園で清掃活動
右から二人目が村尾さん》

最近では、平成15年に再開園した「愛松園」を訪問し、お花見、盆踊り、クリスマス会等に参加、デイサービスに來られている方々とはゲーム、体操、お話の相手を務め、入園者に親しまれる喜びを感じています。

又、屋外活動では、松山離島振興協会主催の「中島植樹」「どんぐり苗育て」「NTT梅津寺クリーン作戦」等に参加し、心地よい汗を流しています。

このように、ボランティア活動に参加させていただくのもう一つの楽しみは、多くの仲間が参加することにより、OBや、新たな仲間との人間関係が築かれることと、頭と身体の活性化、微力ながらお手伝いできる喜びを感じることで、「二人で、お手伝いさせてもらって良かったネ」と語り合っているこの頃です。

テルウエルだより

★ 『家庭介護教室』に参加して

テルウエル西日本(株) 四国支店では、社会貢献活動の一環として、家庭介護教室を今年度は七月二十六日の松山市を皮切りに、十二月十四日の高知市まで、四国各県で開催いたしました。

今年度の教室は、実技を主としたカリキュラムで参加者全員が「介護する側・される側」となり ①療養環境と寝具の整え方 ②排泄の介助 ③食事の介助 ④寝たきりにならないための家庭で出来るリハビリについて実技を中心に研修を受けました。

今回の教室は今年四月の介護保険法の改正に伴い、新しく導入された介護予防についての講義や実技でゴムを使つての運動を行うなど新介護保険法について詳しく学びました。



【介護予防(ゴムの運動)】



【排泄の介助】

家庭介護教室に参加された方の中には、今までにテルウエルが開催した介護教室に数回参加された方も多数おられ、介護実技の復習になったと喜ばれました。

テルウエルでは今後も充実した家庭介護教室を開催したいと思っております。皆様のご参加をお待ちしております。

☆ 介護について困っていませんか？

テルウエル西日本(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」(八幡浜市)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ご相談を、専門のスタッフが受けいたします。

現在、愛松園デイサービスでは、一日無料体験を実施しております。

また、グループホーム愛松園、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。

テルウエル西日本愛松園

【所在地】 松山市喜与町一八〇四

(NTT松山病院前)

【電話】 〇八九九三三四一三七〇〇

グループホームサルビア

【所在地】 八幡浜市江戸岡一〇二一九

(旧NTT八幡浜支店敷地内)

【電話】 〇八九四一二四一六一一

☆ 『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、四国各県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(〇八九) 九三四一三七二三

◎ 香川県

・NTTOB香川介護センター

・電話(〇八七) 八三二一〇二九四

◎ 徳島県

・テルウエル徳島ボランティアクラブ

・電話(〇八八) 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(〇八八) 八七一―一二四六

◇ 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

◇ テルウエル西日本(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(〇八九) 九三四一三七二三

サークル紹介

☆ 香川囲碁同好会

村上 安正（綾川町）

会員は、親睦と融和に、ボケ防止にと、毎日『OBサロンたまも』に思い思いに集まって石運びです。

飛び交う言葉は「取るゾ」「殺すゾ」「生きた」「死んだ」と物騒ですが、全て碁石のことですから安心です。

偶数月の第四土曜日（12月は第二土曜日）には、同所で「定例囲碁大会」を開催して勝負を楽しみ、賞品を競い合っています。

他に昨年から始まった電友会の「インターネット囲碁大会」への参加です。四国大会、全国大会は電友会事務局のパソコンを使って「パンドネット」を介しての対局です。

今年も当会会員もAクラスで四国代表となつて、全国大会へ参戦しました。

会としての活動はそれくらいですが、実は、このところ会員がどんどん減っている状況にあります。加齢や強い者の集まりになりがちなど事等が原因かと思われませんが、対策は？強くないからと、碁を打たなくなつておられる方が、頭の体操にと、再開していただくのが一番です。

そのためには、気安く遠慮なく参加できるような工夫が必要かと思われまします。例えば、級位者の日とか、級位者のみの大会とかです。強くないから参加しづらいと思われている

方にとりあえずお勧めなのがインターネット対局です。パソコンですから、直接対局と違って相手が見えませんで気楽です。

前出の「パンドネット」は、電友会会員であれば無料体験と割引加入ができます。（他に初心者も多い「将碁友の会」もある）

その昔、清少納言や紫式部の時代には「碁書画」は宮廷の女官の必須の教養とされ、碁（碁）は高雅の遊戯とされてきました。

後に碁は音楽、書は読み書き、画は美術と教育の場に入りましたが、碁は勝負の世界に流れていきました。

それでも碁は、やはり文化であり棋道であるのです。道は礼であり、求められこそすれ、廃ることはありません。

今後、団塊の世代が退職の時期を迎えられますが、男性は勿論のこと、特に女性の方に「碁」を趣味に加えていただければと願っています。そのためには、入門の「碁教室」が要るのかナーと、目下思案をしているところです。

☆ OB茶道部なごみ会

藤本 清治（徳島市）

和敬静寂とか一期一会といったことはさておき、楽しいお茶を通じて、和やかに在職時代の思い出、同僚であった人達との消息交換の場にして、早くも会の発足から十五年（平成三年四月より）経ちました。

毎年初釜のお茶会に始まり第一・二・三火

曜日・第四金曜日に「OBサロンびざん」の和室で、電友会のご協力とサロン担当の三宅様の下準備で茶道の練習ができております。

昨年、一昨年と地域の渭北公民館から依頼を受け、茶道部から数名、ワクワククラブの子供達にお茶の接待奉仕に出向きました。お辞儀、挨拶、相手を思いやる心を説明しお茶会を開きました。百名近くの子供達の瞳に私達も元気をもらっています。

平和は一碗のお茶から始まります。忙しい時疲れた時など普段着で『お茶を一服』頂くと和やかになります。私達の会則は会員を特定せず来て、お茶を飲む事を主眼にしています。一人でも多くの方のお立ち寄りをお待ちしております。



《「お茶を一服いかが」 OB茶道部なごみ会の皆さん》

私 は 今

◇ 有馬 賢二 (東かがわ市・H 2退)

平成元年退職して十六年が過ぎました。その間に胃の全摘手術をうけ、三年前には胆嚢摘出を行い、何とか元気を回復しつつあるところですが、健康を保つために毎日三十分のジョギングと認知症にならないために週一回、腹の底から声を出して詩吟の練習をしています。

囲碁も初心者で楽しんでます。老夫婦二人きりで何とか元気に暮らしたいと思つて、足腰が元気なうちに日帰り旅行、一泊旅行を続けています。

◇ 飯尾 克己 (砥部町・H 1退)

平成元年に退職して再就職したから、毎日日曜日となつて十年になる。

さあ！とばかりに四国の歩き遍路や旅行、絵などをはじめた。

一方、健康には留意してきたつもりであるが、がんを二度(甲状腺と胃)経験してしまつた。

いづれも運良く早期発見できたので、摘出手術だけで治りそうである。

いよいよ何があつても不思議でない境遇になりつつあるから、運に見放されないようにしたいものである。

現在はゴルフも忘れて、地域の老人仲間とクロッケーに興じている。

◇ 石川千代子 (多度津町・H 1退)

平成元年退職と云えば、早十八年も過ぎてしまつたのかと、自分ながら驚いている「私は今」という現状です。

退職して悠々自適の生活がこれからという矢先に、婦人会の役員、そしてまた、会長という大役を仰せ付かつて六年の歳月が過ぎました。

現在、「小さな親切運動」のボランティア活動では、特養の月一回の「おむつたたみ」、年末の窓ふき掃除、駅前清掃等、消費者友会では環境問題、食生活改善推進委員では食育問題と、毎日が出勤していた頃位忙しく過ごしていますが、お陰で色々とお勉強もさせて頂いております。

◇ 和泉 鶴子 (西条市・S 61退)

古稀を過ぎ、持病の腰痛を宥めつつ、リラックス体操を続け、どうにか元気に暮らしています。

趣味の俳句は元N T Tの西条の仲間と、地域のグループの両方で月一回の句会を開き、吟行にも出かけ、親睦を深めています。

染色、習字、茶道等も認知症の予防を兼ねて習っています。老人会の理事として友愛訪問や、小物作り教室も楽しみな時間です。

夫の趣味は無農薬野菜栽培。活動を通じて出会つた友人達にお裾分けして喜ばれています。

◇ 井上 郁子 (松山市・H 1退)

つい最近、半世紀ぶりに中学校の同窓会が開催され出席。

名前も顔もほとんど思い出せない有様でしたが、旧姓を名乗りだんだん昔話が盛り上がったひとときでした。再会を約束。

また旅の好きな友達と時々出かけ、季節の移り変わりを楽しんでます。

元気で長生きしながら一瞬一瞬を楽しく頑張っている、それが今の私です。

皆様もいつまでもお元気で素晴らしい人生をお過ごしください。

◇ 今田 照夫 (多度津町・H 1退)

H一年に退職して早くも十七年が過ぎましたが、約十年間は第二の職場で働いていた関係で、それ以後が私の第二の人生のスタートです。

健康状態は今盛んに言われている生活習慣病を持っていますが、うまく付き合つて大きな支障もなく過ごしています。

現在は地域の老人クラブ、N T T O B 亀友会等でのボランティア活動に積極的に参加して、少しでも社会への貢献が出来ればと思つています。

今後の人生はP P Kを心掛けています。

◇ 今山 喬雄 (徳島市・H 3退)

退職して十五年、体調も良く市の健診も十

年程受診せず、健康もほとんど無頓着で毎日を送っておりましたが、一月のある日一一九番で搬送されました。幸い軽度の高血圧性小脳内出血のため二ヶ月ほど入院。

最近救急音が聞こえるたびに脳卒中の幾つかの健康管理が思い出されて注意を払うようになりました。

退職人生の丁度折り返し点、一病息災を願いつつ元気で毎日を送りたいものです。

◇ 大塚 緑 (西予市・S63退)

退職後、郷里の宇和に移り、生まれ育ったこの地の澄んだ空気と、食卓には夫が丹精こめて作った無農薬野菜の数々。何よりの贅沢と感謝しながら暮らしています。

週数回のクロッケー、ゲートボールは気分も若返り、ストレス解消にも。

また、四季折々に咲く庭の花々の水やりや、草取りも暇を見つけて勤しんでいます。

こんなささやかな暮らしも五十年。我が夫婦も今年金婚式を迎えました。

これからも体を労りながら、楽しい人生を過ごしたいと思えます。

◇ 大西マサ子 (観音寺市・H3退)

早いもので退職して十五年が過ぎました。お陰様で主人共々元気で健康維持のため、少しばかり畑仕事をしています。

仏教婦人会の役員をし、また、地域のイキイキサロン(高齢者の軽食)の手伝い等。

友達からご詠歌に誘われ声を出すのも健康

のため、大正琴にも挑戦し、指の運動ボケ防止、毎週一回楽しく練習して、演奏会にも出演し緊張感を味わっています。

OB仲間と昼食会、モーニング月一回、話に花を咲かせ楽しんでる今日この頃です。

◇ 大原 豊 (多度津町・H1退)

退職後地域の中に入ってみると、昔懐かしい田園風景(自然環境)が大きく変化していることに気がつきました。

農業は環境問題であると思ひ、小さな力ではあるが農業の真似事をはじめました。

いまでは地域の色々な方から役員などの依頼を受け、ボランティア活動のつもりで、出来る限りお引き受けしています。

今後は、健康に留意しボランティア精神を忘れず頑張っていきたいと思ひます。

◇ 岡内 傳 (松山市・H1退)

明けましておめでとうございます。振り返れば十八年が過ぎていました。その間、十一年損保会社にいましたので、電友会の方々の御縁が薄くなるのではと思つたこともありましたが、今も遊びや飲み会にお誘いをいただき、退屈することなく来ております。

ありがたく感謝いたしております。最近如何と問われれば、目下のところ、お

おむね年齢相応と自覚しております。皆様のご多幸を祈念いたします。

◇ 小笠原幸雄 (徳島市・H3退)

今年七月、連合の森サマーキャンプに参加する機会を得た。

目的地は剣山に近い標高千メートルの木屋平村「中尾山高原」だ。

夏休みでもあり、親子連れで百五十人が参加して自然を満喫し、バーベキューなどで楽しんだ。コテージに泊まり、翌日は記念植樹もした。この地は官公林が多く、地元の森林管理署職員の指導により、杉の植林地で間伐の実習をした。

最近杉や桧など針葉樹の中に、秋は実のなる広葉樹を植えて、山に住む猪・猿・鹿などが里に出て荒らすのを防ぐのだと聞いた。

◇ 岡林 愛子 (高知市・S54退)

パソコン、大正琴は中休みをして、今はカラオケに挑戦しています。毎週一回レッスンを受け、発表会や大会に参加して楽しんでます。

また、月三回、OBサロンで洋裁をしています。何度も同じことを聞きながら、ダンスに眠っていた洋服のリフォームが仕上がった時はうれしくて、いい気分です。

カラオケや洋裁の仲間の皆さんと食事会や旅行等を楽しみながら、体力と脳力がある間は、今しばらく続けたいと思っております。

◇ 小川 京子 (安芸市・S58退)

平成十五年から息子の住む東京と高知を往

復する日々を過ごしてあります。道中、季節の移り変わりに月日の速さを感じます。

最近ではマンション生活にも慣れ、新しい出会いもあり、現状を出来る限り続けたいと思っております。

東京では息子にパソコンを習い、アルバムの写真をストックでパソコンに取り込み、気軽に思いつき写真を見たり、数独ゲームを楽しんでいます。

健康に留意して、僅かでも「誰かの役に立つ生き方」が出来たらと願っています。

◇ 小田 匡 (松山市・H3退)

第三の職場を退職し早や三年。先日健診の結果を聞きに病院へ行くと、一応、良との事で安心している。

しかし、最近の物忘れはひどい。この挑戦もあり、県生涯学習センター主催の講座を受講している。

みちづくり講座というのもあり、国道33号線の三坂トンネル工事(全長4・4キロ)が紹介され非常に良かった。あと三年後の全線開通を期待している。これにより三坂峠の冬の難所が解消される。

次年度もユニークな講座を見つけて受講したい。ただ受講が有料となる話もあり、シニアには大変である。

◇ 越智 啓発 (松山市・S63退)

古希を過ぎると病院のお世話になる回数も

多くなりがちですが、一病息災の気持ちで病氣と向かい合っております。

生涯学習振興財団の運営委員や地元小学生の下校時「子供見守り隊」や、ふるさとの歴史案内、各種交流活動に参加し、ボランティア活動を通じて少しでも社会のお役にたてればと思っております。

◇ 小野富美代 (須崎市・S60退)

早いもので退職してから二十年を余してしまいました。

当時はゆっくりと自分の思う事をしようと思っておりましたが、一つ二つとボランティアその他に足を踏み入れ、一ヶ月のうち空いた日は何日もない様な日々でした。

この頃は体力の不安もあり、有償のものは止めてしまい七々八通りの事をしていました。

その間にはJ A女性部の産直市の仲間入りをしてはいますが、間に間に仕事では思うようには作れません。

虫に食われたり、今年は少雨のため水やりに難儀をしています。

◇ 香川 美祐 (宇多津町・S60退)

私が今、切に願っていることは、同居している息子夫婦の健康です。

先日、町内の金婚式祝典に同席させてもらった息子が、十三組の該当者がいて、ご夫婦どちらかが病気等で、一人のみの参加も幾組かあったと話してくれた。

銀婚式も出来ずに逝った夫より二年余り齡

を重ね、銀婚式を終わったばかりの息子夫婦に、この先、金婚式に向かつて健康で生きて行って欲しいと、祈っているこの頃です。最後に祈りましたが、電友会会員の皆様のご健勝をお祈り申し上げます。

◇ 兼松 政人 (観音寺市・H1退)

退職して十七年、子供が独立し、長い看護も空しく妻と母を亡くし、目下独り暮らしを続けています。

その間地元公民館長、自治会長、地区社協役員等を十年余りに亘り歴任してきました。

今も老人クラブ会長を押しつけられ、高齢者の地域の友愛奉仕活動の後押しに務めております。

趣味として始めた、書道、俳句、囲碁、カラオケ、社交ダンス等を今後も続けるなかで、これら幅広い人脈の知遇をいただき、静かなマイペースの余生を完熟させたいものと願っております。

◇ 川北 博 (高松市・H3退)

NTT退職後は農業に従事し、稲作及び野菜の栽培を行っています。NTTOBボランティアにも参加しています。

綾歌郡国分寺町は平成十八年一月十日に高松市と合併しました。

高松市国分寺支所校区連合自治会理事や、香川県文化財保護協会国分寺支部理事に任命され、がんばっています。

毎月一日氏神様境内の清掃には、近所の人

と汗を流しています。
暇をみてはお四国まいりや、海釣りに行っています。

毎日、健康で暮らせる事に感謝しています。

◇ 河田 修 (松前町・H10退)

霜月となつても外は小春日和の晩秋が続いておりませんが、皆様にはお変わりございませんか。

愛媛通信部設計課時代に教わったゴルフがこれ程までに私を夢中にしてくれる趣味になるうとは。覚え始めは何で止まっているボールに当たらないのだろう、何で曲がるのだろうか・・・何で々の連続でした。

その頃の課内での飲み会は、バターマツトなるもので競技をし、成績発表終了後に「乾杯」とI課長の発声でスタートでした。

設計課の庶務・経理等諸々のお世話をして頂いていたT女史が、私より上手であったことも思い出します。

あれから三十有余年となりますが、本当にすばらしい遊びを教えて下さり感謝いたしております。退職を機に会員権も勧めてもらったのですが、ノータッチですと聞いて驚いたことも。

六十才からシニア選手権に挑戦すること四回、この秋ようやく勝てました。松山国際G・Cの隅に私の名前が刻まれる日を楽しみに、今日も練習場へ。

諸先輩の方々への感謝々の気持ちを忘れずに、来年に向けて再挑戦です。

◇ 川田 穰一 (高知市・S63退)

喜寿目前となりましたが、男性の平均寿命七十八才まで持つろうかと案じている昨今です。

自己の病歴など他人に公表するのははばかられますが、この数年の間にガン手術2回、脊椎手術1回と闘病が続きました。ガンはなんとか克服しましたが、脊椎は完治せず、歩行困難となりつつあります。

直立二足歩行という人間の基本動作を少しでも永らえて行かなければと思っています。現職当時からライフワークのつもりでささやかな日中友好活動を続けてきました。

地方都市間の交流に専念し、培ってきた市民間の友情と信頼を次の世代に引き継いで行きたいと存じます。

◇ 栗若 康子 (徳島市・S60退)

皆様お元気ですか。退職して五月で二十二年になります。歳月の流れは早いですね。

何かにつけ老いを感じる昨今ですが、相変わらず講座受講や趣味の日帰り旅行、花づくり等体調に気をつけながら続けております。花は折にふれ園芸店で求める草花等、友人にいただいた夕顔は種をとって毎年育てております。

朝顔やゴーヤも緑のカーテン(省エネ)とかで見直されてきたようです。

亥年、もう猛進は無理、ゆるやかに行きましよう。

寒がりの私、陽春を待つ年の始めです。

皆様お元気で。

◇ 近藤 寛 (観音寺市・H3退)

月日の経つのは早いもので、退職して十五年になり、七十才オーバーしました。

現職の時の局医の先生に定期的に診察していただき、健康を保ち生活しています。現在、四国労年金友の会の役員をしていますが、総会の時、旅行の時に退職した人との交流も楽しいものです。

趣味としてカラオケをやっていますが、少し熱が入りすぎて、この頃はあちこちの大会にも出場するようになり楽しんでます。

四国電友会会報の「私は今」は大変楽しく読ませていただいています。長く続けて欲しいと思っています。

◇ 坂本 浩 (新居浜市・H2退)

今年は妻が怪我の手術をした為、その入院とリハビリ通院にかゝわり、忙しい一年でした。

その間、母屋の建替工事と重なり、妻のいない留守番は大変で、妻の有り難さが身にしみました。

近頃は秋日和の下、キャベツの虫取りや草取りなど畑仕事にも精出していますが、腰痛が出て長時間の作業は困難となり、休み休みやっています。

そのほか、先輩の詩吟の会に参加し、腹式呼吸で吟じることが健康の為にもなり、仲間と共に和氣藹々と過ごしております。

◇ 笹本 泰次 (徳島市・H1退)

毎年秋になると楽しみにしているのが魚釣りである。お目当ての魚はサヨリ。家が鳴門に近いので、出掛けるのは専ら内海だ。

内海は周囲を島で囲まれていて、太刀魚などの天敵がおらず、魚影は濃い。

この魚は釣り易いようで、なかなか奥が深く、釣果を上げるためには繊細な仕掛けが要求される。

だから私も、自分なりにいろいろと工夫を凝らしている。サヨリの身は淡白で上品な味なので、釣ってよし食べてよしである。

今年は白内障が治ったことだし、大いに楽しみたいと思っている。

◇ 佐野 直江 (吉野川市・S61退)

退職して二十年、いつも花を活性、インターネット、携帯メール、ピアノまた、書道にも挑戦し、一年目でようやく初段になり、充実した日々を送っていました。

ところが主人が平成元年から二十回の入退院を繰り返して、一月には脳梗塞の手術を受け、その看病の疲れからか「心身症」という病気になり、無気力で昼も夜も眠ってばかりで、目が覚めれば体が震え、動悸ふらつきが続きました。

環境を変えてみようとかケアハウスに入所し、二ヶ月で退所しましたが、発病後十ヶ月経つてようやく脱出しつつあります。

こんな病気もあることをお知らせし、近況

といたします。

趣味・遊びも健康であればこそ出来る楽しみであり、皆様お身体を大切にお過ごし下さい。

◇ 上甲 二郎 (宇和島市・S61退)

農業へ転身してから二十年、まずまずの健康で無農薬栽培の野菜を作りながら、今熱中しているのは日本ミツバチの飼育です。

十五年ほど前入手した一箱から始めた養蜂も今では初心者から相談を受けるまでになり、蜂の群れも十三箱、二十万匹余りとなりました。

日本ミツバチは非常におとなしく素手でさわれます。九・十月のスズメ蜂来襲の時には助けを求めて、飼い主の元へ飛来し訴えますので、会話の出来る思いがします。

養蜂仲間も増え、蜂がとりもつ交流も楽しみです。

◇ 資延 智子 (高松市・S46退)

早く退職したので、はや三十数年経ち古希も過ぎ、夫婦二人の生活に戻りました。

主人は生涯現役とか言って、今も忙しそうにしています。私は毎日スイミングに大型ショッピングモールでの買い物など。週に2・3回は気の合った仲間とお茶やランチ、デパート巡り。

最近は大阪方面へのバス便が便利になったので、季節には京都散策や歌舞伎・芝居見物。また、年数回は小旅行や同期の方々との食

事会など、年相応に体をいたわりながら楽しんでいきます。

◇ 撰津スミ子 (八幡浜市・S60退)

退職して早二十二年、慣れない蜜柑作りやキウイと収穫の喜びも味わう。

農閑期には地域で独居老人のお弁当作りや、青少年育成のお手伝い等のボランティア、趣味は活け花、革細工、俳句と充実していたように思う。

ここ四五年は主人の介護に明け暮れたが、それでも退職以来続いている食事会は十人前後で会食し、話に花の咲くひとときを楽しみにしております。

今後は年相応の体を維持し、日々を楽しく生きることを心がけようと思えます。

◇ 十亀ミユキ (西条市・S63退)

退職して早十八年の年月が嘘の様に流れて私は今、お陰様で元気。

呆け防止のおまじないと思って、書道や俳句や水墨画などを続けていますが、いつまでお呪いが効くことやら。

昔、苦楽を共にした庁舎の庭の大山木が(S42・4・24)自動改式記念樹)今、何十倍の緑に成長して優しく見守ってくれている様子です。

また、市のぬくもりボランティアに加入して、体の不自由な方の炊事や買い物等々、小さな親切で大きく喜んで貰える幸せを感謝している今日この頃です。

◇ 高岡 司 (松山市・H1退)

ついこの間『古稀』を通過したと思つたら、もうそこに『喜寿』が待っている…。老いが背後から容赦なく忍び寄ってくる今日この頃です。

体力維持のため、野菜作りと週一〜二回、砥部運動公園内のトレーニンングセンターで体力強化を…。

ボケ対策には若い頃からの趣味である囲碁を自治会囲碁クラブで楽しんでおります。

年末から年始にかけて長男の勤務地である大阪で過ごす予定です。

久し振りに孫達(長男高三、次男小四)の元気を貰って来ます。

◇ 高鴨 憲夫 (須崎市・H1退)

退職後十年目に永年住み慣れた土佐市より須崎市へ。

海岸通りに面し、後方には土佐藩砲台跡、前面には風光明媚な須崎湾を経て太平洋を一望するこの地に居を移してはや八年。

愛妻と愛犬ビアンテとチツチ、ニヤンのララそして私の五人家族で、朝な夕な海の気をつらっぱいに吸って和気藹々のスローライフ。

平日は庭いじり等に飽きるとバイクにジープにコペンにボートで一人遊び。(妻は現役でお仕事)

土日は家庭サービスの日々等々。皆様、寒さに向かいますので御身大切に。グッドラック!

◇ 瀧本 貴美子 (高松市・S45退)

早いもので退職してもう三十六年が過ぎました。子供達もそれぞれに家庭を持ち、今は二人だけの生活となりました。

長い年月には体調を崩し、手術をしたことも何度かありましたが、気持ちやプラス志向に切り替え、健康維持のため十数年前から朝五時半に起きて知人等と七〜八人で近くの山へウォーキングの後、ラジオ体操をして帰るのを日課にしております。

また、趣味としてお茶、ペン習字、野菜・花作りを楽しみ、十月からは気の合った五人で四回目のお四国参りをしております。

◇ 竹内 正 (松山市・H3退)

(月曜日) ……英会話教室

(火・水・木曜日) ……囲碁実戦

(金曜日) ……油絵教室

(土曜日) ……囲碁実戦

(その他)

一、家で趣味諸々、家事補助

二、腰痛、膝痛で不定期通院

三、月一回程度、近くの子・孫達と夕食会

(総括)

才も無し、歯も無し、毛無し、元氣無し、金も無ければ、死にたくも無し。

(爺無齋)

◇ 武智 利秋 (松前町・S63退)

電友会は退職後における私共の心の支えの

一つで…お世話になっております。

退職後に地域のお世話の役は、ほぼ終え、今はお寺とお宮(総代)のほか、数種のお世話役をしております。

又、週一〜二回健康体操に通い、少しは残っている? 瞬発力の保持に努めておりますが、果樹の手入れ作業も根気がなく、最近、特に老眼鏡をさがしてもらう(孫)回数が多くなりました。皆さんの幸せを祈りつつ…。

◇ 田島 幸彦 (高知市・S63退)

退職前、最後の職場が病院勤務で多くの患者さんと接する機会があった為か、人一倍健康には気を使っております。

会員の皆様の近況を拝見すると、それぞれマイペースで生活されており感心します。

私も近所の人との将棋対局、パットゴルフでのプロ資格取得などに一時熱中しましたが、今はひたすら子供、孫の成長と生き方を楽しみに、親馬鹿の毎日を過ごしています。

◇ 谷村 宣行 (八幡浜市・H6退)

晴耕雨読、を日常とする理想からはほど遠く、地域の世話役として寺総代を任せられ、忙しく頑張っています。

寺の行、催事の際必ず唱和する「般若心経」に先人(悟者)の知恵を学び、あの世この世の想いを自分為に思い巡らす昨今でもあります。今日が元気で健康でいられる事に感謝です。

◇ 谷脇 正夫 (高知市・H1退)

前회가十年前で「夏は清流での鮎の友釣り」などと書いた記憶がありますが、その後、長年苦楽をともにした妻には先立たれ、今は一人暮らし、来年は四捨五入で八十才最終ラウンド突入です。

毎日の家事一切は当然のこと、小旅行、老人大学、ボランティア、仲間との飲み会などで過ごしています。

今のところ健康は維持していますので、これからも変わることなく孫の成長を楽しみに与えられた人生に自分の思いを込め、精一杯生きていくつもりです。

◇ 田渕美千子 (高松市・H2退)

毎朝、猫に五時半に起こされ、朝食の準備をし、犬二匹(小型)を連れてゴミ出しを兼ねて娘と一緒に散歩に出ます。

そうして孫達が七時三十分に登校すると朝の戦争が一応終わり、母の所に週二〜三回出掛けて、世間話をしたりして時を過ごします。

母はまもなく九十四才になります。父を送り母を見ていると人生の哀感を感じます。

いずれ通る道とはいえ、心淋しいものがあります。

でも、今は孫二人、猫、犬その他の生き物に囲まれて幸せだと思えます。

◇ 玉井 弘 (松山市・H2退)

昨年六月に第二の職場も退職して、今は仕

事からのプレッシャーや束縛感からも解放され、ゆったりした気分です。

二人の子供は独立し、長男一家はつくば市に、長女は松山市内に居を構え、それぞれ孫もおり皆揃って元気でいます。

月三回程度のゴルフは気の合った人達と楽しく頑張っています。時々賞に入った時の賞品(商品券)は全て妻の所へ直行します。

これからも妻と二人で健康に留意し、楽しい日々を送れることを願っています。

◇ 近澤晶二郎 (佐川町・H3退)

退職して十六年になりました。

庭の手入れや鉢物いじり、読書の毎日です。最近では知り合いの方々のお仕事の手伝い、パソコンの前に座る時間が多くなってきました。

年末の餅搗きは賑やかです。

毎年子供や孫達、甥や姪・三十名くらいがやってきました。

その元気をもらい、今年一年も頑張りたいと思います。

◇ 徳永 守光 (新居浜市・H2退)

十六年前の四月に退職、第二の職場も平成十五年に退職しました。

十五年春、社内旅行での中国上海、他各地の旅は印象に残ります。

協力活動として地域の小学生下校時、子供見守り活動に参加しています。

今年も老人ボケ防止に散歩、ストレッチ体操に努め、地域の主催する行事に参加することを生き甲斐目標にしています。

◇ 富平 真澄 (藍住町・S63退)

NTTを昭和六十三年に退職して十八年余が経過しました。

現在、社会保険労務士及びFPの仕事をしていきます。

各企業の顧問として、労働保険と社会保険の各種手続き業務を行い、併せて各種の年金についての相談と手続き業務をしています。

最近では、障害年金の相談と手続きをすることが多いです。

交通事故に伴う損害賠償と遺族厚生年金並びに労災保険の遺族補償年金を合わせて請求することもあります。

依頼者の感謝の言葉が生き甲斐です。

◇ 豊永 敬子 (大豊町・H1退)

退職して早十七年が過ぎました。

その間、登山クラブへ入会して木曾駒ヶ岳、白馬大雪渓を登り、立山、上高地焼岳と三千メートル級の信州の大自然の中を歩いて来ました。

昨年は八月に乗鞍岳へ登り、割合に元気だった主人が十月に急に亡くなりました。

今では近所の人、友人に励まされながら淋しく暮らしています。

その折には、会の方から有難うございました。

今は老人クラブで会計の役をいただき、月一回の会合や、施設の清掃等ボランティア活動に協力しています。皆様お元気でお暮らし下さい。

◇ 中井 勝義 (善通寺市・H4退)

平成四年に退職し早くも十四年、今回二度目の投稿となりました。

現在は老人会のスポーツ部のお世話をしており、健康増進のための運動として「ペタンク」「ボーリング」「カローリング」と不定期ですが練習しております。

また、昨年は体調を崩し、検査の結果、肝臓に癌が出来ていました。年末に手術、お正月は病院のベットで寝正月。

遠くにいる孫達(ジャカルタ)との電話とかメールを楽しみにしている今日この頃です。

これからも健康に気を付けて、頑張ってくださいと思います。

◇ 長崎 和生 (高知市・H1退)

突然、左半身不随になって三年余りとなりました。病気を受け入れることが出来ず、戸惑う日々でしたが、やっとリハビリにも慣れてきたところです。

長年夢見ていた史跡(俳句)巡りは不可能となり、いま残されている体の機能でまあまあのところは視聴覚だけです。

そこでクラシック音楽を楽しむことにしました。現在は、一日中音楽の中にも飽き

ないほど嵌っています。皆様どうかお体にはお気をつけ下さい。

◇ 中塚 正昭 (高松市・H2退)

平成十六年一月末日、十二年余り勤めた第二の職場(ビル管理業)を退職しました。

現在は散歩、簡単な畑作業、菊作り、ターゲット・バードゴルフなどを楽しみながら過ごしております。

私にとつての大きな出来事が平成十五年に二つありましたので紹介します。

一つは、右目の眼底出血(九月)です。網膜の静脈閉塞による出血で、動脈硬化が大きな原因らしい。

もう一つは、「禁煙」の実行(十月)です。眼底出血を契機に決心しました。

◇ 西内 俊子 (中土佐町・S63退)

いつの間にか退職して十八年が過ぎました。

両変形性股関節のため歩くのが困難になり、両足を手術して人工股間となりました。

一人暮らしで淋しい時もありますが、近所の方々に助けられながら、色々な方との出会いが出来、また、昔の友人達とお茶を飲みながらおしゃべりをして、話に花を咲かせています。

朝夕は子犬ポメラニアンと散歩して、少しも筋力をつけなくてはと思っています。

皆様もお元気でお過ごし下さい。

◇ 西山 孝雄 (高松市・H2退)

永年勤めた職場とも別れて、早や九年の歳月が流れました。

現役の時から健康であることが至極当然のように過ぎてきましたが、十五年十二月、アルバイトの仕事中に脳内出血で倒れ、救急車で救命センターへ搬送されました。

左半身麻痺という後遺症は残りましたが、一命だけは取り止めました。

その後、十七年十一月に自宅で足がもつれて尻餅をつき、腰椎圧迫骨折で二度目の救急車となりました。

今はCDを聴き、文庫本を読む等静養中ですが、健康こそ最高の財産と思う今日この頃です。

◇ 板東 嘉幸 (徳島市・S63退)

いつの間にか古稀も過ぎてしまいました。幸い健康に恵まれ元気な日々を送っています。

今は少しの畑仕事と、ボケ防止と趣味を兼ねた竹人形作りの毎日です。

人形作りを始めて十五年になり、今では雛人形、明石海峡大橋、長良川の鶺鴒などが作れるようになりました。

これも材料作りが大変で、竹を切ってきてか性ソーダを入れて焼き、その後、過酸化水素に漬けて漂白して使います。

この工程が大変ですが、これも楽しみの一つです。健康である限り続けていきたいと思っています。

ます。

会員の皆様もお元気で過ごして下さい。

◇ 日向 義正 (高松市・H3退)

私は今、富山から高松市に移転して早十五年となり、知人・友人皆無で淋しい思いもしました。ここ香川での仲間もでき、歩く会に参加して夫婦ともども楽しんでおります。また、香川県緑のアドバイザーの資格も取り、里山の植樹、山の植樹と元気に過ごしております。

歩く会に参加して四国各地へのハイキングと、家では小さな盆栽で緑を楽しむなど家内もOBですので、健康に留意しながら老後を楽しみむづもりです。

今後ともよろしくご指導お願いいたします。

【香川のアドバイザー(緑)講習会受講】

◇ 平木 武 (高松市・H3退)

満州から帰国して、六十年の歳月が過ぎました。

電気通信省、電電公社、NTTと勤め、退職して十六年になります。

その間、仕事ではA形からクロスバー交換機に変わった時は、技術屋で良かったと思いましたが

現在は、魚釣りや花作り、夜はお酒を楽しみながら、九十四才の母の介護に明け暮れております。

◇ 深田 久雄 (伊野町・H2退)

一度は三途の川も渡りましたが、追い返されてはや九年が経ちました。

お陰様で最近はずまずの健康で、退職後に始めた電気保安マンを今も続けさせて貰っています。

電気の点検等のついでに、周りの清掃、草引きなどもしてお客様に喜ばれ、それらが嬉しく、なかなか止められません。

少しでも長続き出来るように合間にはミニ百姓で汗を流し、おつむはNTT・OBネットのホームページ勉強会等に参加し、楽しみながらボケを抑えているつもりです。

◇ 福崎 貞允 (高松市・H1退)

月日の経つのは早いもので、退職して十八年になります。

退職後、健康維持のため、近くのプールで水泳を始め、週二〜三回程度泳ぎを楽しんでおります。また、マスターズ大会にも出場して、水泳を通して友情を育んでおります。

趣味で始めた竹細工も、仲間と共に工夫しながら楽しくやっております。友達も沢山出ました。

休耕田を少し借りて、四季の野菜作りを楽しみ、無農薬野菜の収穫の喜びを味わっております。

◇ 藤沢美恵子 (高松市・H1退)

平成十年に甲状腺の手術をし、それからは

身体への気配りに心掛けています。

毎日五十分のウォーキング、菓子のジュース、手作り味噌のおみおつけで一日が始まります。週二回のリハビリ・マッサージと体調に留意しています。

最近、視力も衰えてきていますが、信頼できる友に支えられての小旅行、昼食会と楽しんでいきます。

娘夫婦も近くに住んでいますので、心丈夫です。五月にはカナダへ留学している孫が帰りますので待ち遠しいです。

成長を見守りつつ、家族の絆に感謝している今日この頃です。

◇ 伏見 耿児 (善通寺市・H3退)

早いもので退職して十五年になります。

持病をこれ以上悪化させないことを第一目標に、日々二時間程度の散歩を心掛けています。

また、時には国内外の旅行に出掛けたり、孫達のサッカー応援など、ささやかな楽しみも味わっています。

今年「亥年」です。バックオーライは許されませんが、前進あるのみと思っております。どうか皆様もご健勝にてお過ごし下さい。

◇ 藤本 清治 (徳島市・S63退)

NTTに在職していて本当に幸せだったと感謝している昨今です。

私はOBサロン眉山が開設された際に茶道

部を「なごみ会」との愛称で同好者と共に設立し、毎週仲間と楽しくお点前の稽古に励んでいます。

初釜では部員達が和服姿に正装し、おごそかなうちにも和やかな茶会が催され、私は正客を務めさせてもらっています。

毎年四月に行う「なごみ会」定期総会兼花見には、会員一同(約三十名)と和敬清寂を満喫しています。

また、太極拳を十年余り続けており、心身ともに鍛えています。

◇ 正木 康晴 (徳島市・S 63退)

去年の秋、車を買って換えた。今まで乗り継いできた普通車と決別し、九代目となる今度の車は軽四にした。

思えば昭和三十七年、長男を背負って通勤する妻の苦勞を察して買ったのが、初代の軽四だった。

ナンバーは一九一九だった。この数字はその後大活躍した。

各種IDナンバー、パスワード、メールアドレス、そして去年立ち上げたブログのURLにも一九一九を組み入れた。

今度の車は、おそらく私の最後のものになるだろう。そんな思いから、今回のナンバーも一九一九で登録した。

運転の方も昔に較べて大人の運転を心掛けるようになった。

鮎釣りに始まり鮎釣りに終わろうとしている。

◇ 松田島幸子 (高知市・H 1退)

電友会の皆様今日は。退職してはや、十七年が過ぎました。

退職したとき、何かをしなければと思いき道を始めました。ところが始めてみて気がついた事は、なかなか上達しないことで、昇段試験に落ちたこともありました。

十三年目にやつと県展に入選することが出来、今年で何とか三回目の入選となりました。これからも焦らず、こつこつと続けていきたいと思っています。

何年書くことができるかわかりませんが、頑張ってください。

◇ 松永 政 (三木町・S 63退)

月に十日以上のゴルフに我が家の奥さんは文句どころか、一日一万円のゴルフ代金をくれます。二日連続だろうが、三日連続だろうが「ハイ一万円」と言って前夜にくれます。

私も「ハイ有難うさん」と言って貰います。残金があっても返しませんが、不足しても請求はしません。

誠に有り難く、気持ち良くゴルフが出来て楽しい毎日です。

太っ腹かあちゃんに感謝しながらゴルフ三昧の日々を満喫しています。

◇ 松本 毅 (高松市・H 2退)

「賀正」
退職から十七年、医者知らずで健康に過

せる身体を授けてくれた両親に感謝。

知人から農地一畝を借り野菜の栽培と、その他に聖路加国際病院理事長・日野原先生が実践する10の生活習慣を日々心掛けています。

この二つが私の健康の礎になっている。早寝、早起き、NHKラジオ深夜便を聞くのが楽しみだ。流れゆく川のように時代は移り人も変わる。追憶に歌を重ねて口ずさむ。

趣味と自慢できるものは何もないが、自分で採取した草木を小品盆栽に育て、手の平に乗せて愛でている。

◇ 松本 由子 (高松市・H 1退)

在職中から関わって二十二年になるボランティアに切りをつけることにしました。

いろいろな人との出会いで元気を貰っていただけに、一抹の寂しさはありますが、今春から長寿大学で居場所を貰いました。

気負いのない同世代の人達との交流を心ゆくまで楽しんでいきます。

たしなんできると言えばおこがましいのですが、身の丈に合いそうなことでボケ防止はしています。

せめて加齢は嘉齢にしたいものです。元氣あつての毎日の幸せをかみしめています。

◇ 三瀬恵美子 (宇和島市・H 1退)

月日の経つのは早いもので、退職しても十七年になります。

一緒に退職した仲間とは、今でも月一回の

お食事会を続けています。

近くに住む孫達も成長して、私達の手を余り必要としなくなりました。

主人はインターネットの囲碁に夢中です。私は友人とお花を習ったり、旅行をしたりと楽しんでいきます。

これからも健康に気を付けて、元気に過ごしたいと思っています。

◇ 宮脇 秀行 (高松市・H1退)

平成元年に退職し早十八年、身体の衰えを感じようになりました。

この間自治会、納税組合、自主防災等々地域のお世話をしてまいりましたが、ぼつぼつ卒業したいと思っております。

また、公認先達となり近所の人達、友達等と毎月一回お寺参りをしています。

四国八十八カ寺は九回、淡路七福神、中国三十三観音等も参拝済みで、来年からまた、お四国に返ろうかと思っております。

元気なうちに、あと何回お参りが出来るだろうか？

健康でいられる間は頑張ってお参りを続けたいと思っています。

◇ 村上 武夫 (美馬市・S63退)

退職後、四十数年ぶりに故郷に帰ったのを機に地域への恩返しをと思い、色々な活動の世話役として郷に従いながら、忙しい毎日を元気に過ごしております。

中でも自分の健康維持と友人との交流を楽

しみに、シニアスポーツのグラウンドゴルフ、マレットゴルフ、ゲートボール等を毎日行くと共に、年数回行方大会の計画・運営等の世話役も積極的にを行い、ボケ・老化防止に努めているところです。

皆さんも地域で気楽に参加してみてもいいですか。

◇ 村本 憲一 (吉野川市・H4退)

H4年に定年を迎え、早くも十四年という歳月が経ちました。

一枚の紙(免許証)のお陰で、放射線技師として頑張っている今日この頃です。

勤務先とは老人施設にある診療所。当所において施設入所者並びに職員の健康管理の一端であるX線撮影を行い、疾病を早期発見することによって、一刻も早く治療に進めるのが、私の務めであると頑張っています。

皆様健康には十分注意してください。

◇ 森 安雄 (藍住町・H2退)

NTTを平成二年に退職、同年十二月に腎不全で人工透析(週三回、一回四時間)を導入、今年十二月で十八年を迎えることになりました。

また、本年七月上旬には透析性脊椎症で腰椎の四番・五番を後側固定術(金属による固定)の手術を実施し、二ヶ月余りの入院。九月の中旬に自宅療養となりました。

しかし、週三回の人工透析の通院は必要で、

タクシーで通院。

自宅では、ほとんどベッド生活をしており、NTT時代を思い出しながらの療養をしている今日この頃です。

◇ 森田 栄子 (高知市・S60退)

退職して二十年余りになります。

孫の守りで忙しくしてまいりましたが、この頃は老人会へ入り、何やかやと忙しくしております。

高血圧で医院通いですが、時々帯ブラスしたり、本屋めぐりをしてストレス解消をしています。

皆様のご健康をお祈りいたします。

【帯ブラス帯屋町をウインドーショッピングしながら歩く】

◇ 安井 初子 (松山市・S63退)

退職して十八年、老人とか高齢者が他人事でないと感じるお年頃になりました。

九十六才で亡くなった母が晩年にぐちつていた言葉が「この年になれば分かる」でした。やはり現実になり、もう少し優しくしていただきたいと思います。

しかし防止策があればと脳トレ、筋トレを心掛けています。

電友会、趣味の大正琴そして、高校時代の友達と楽しい一時が過ぎせる幸せも味わっています。

それには、一病息災であれと願って、感謝の日々を送りたいと思っています。

◇ 山本 茂基 (高知市・H2退)

一昨年一月、金婚式を迎えた。五十年前、結婚式の写真を撮ってもらった写真館の当主も健在。結婚と金婚を併合した記念写真を同じ手で創ってもらった。

二月、宴席に並ぶ大鉢の見事な寒梅、その美しさに圧倒された。家族や親戚のお膳立てに感謝。酔った。

日頃は町内会の雑事や高齢者の話し相手に役立つかと、ケアハウス見学など。ゴルフや釣りもトンとご無沙汰。

お元気で!!

台風の少ない一年であって欲しい。

◇ 山本 襄児 (高知市・H2退)

去年は大変忙しい年でした。三月に七人目、九月に八人目の孫が誕生しました。

このため我が家は四人の孫の保育園の行き帰りに、二人の乳児が加わり、簡易の保育所のようなにぎやかさです。

その上、五月に百才の母を見送り、四十九日、初盆と慌ただしく過ぎました。

私は孫達を送り出したあと帰るまでの間、庭で野菜作りに精を出しています。

子守り、野菜作りにバタバタと追われる日々を重ねています。

◇ 山本 政典 (坂出市・H1退)

七十才が過ぎ体にガタが来ていますが、近

況報告は二回目になりました。

趣味で始めた吟詠も本格的に学んで十八年が過ぎ、今ではビクター吟友会四国・香川東讃連盟・自流派支部の役員をしています。

電友会では吟詠サークル活動、地元OB白峰会の仕事もして、それらが生活の一部になっています。

これからも「渡る世間は……」のテレビドラマから泉ピン子さんのセリフを借りて『元氣・勇気・やる気』を周りの人から頂いて頑張りたいと思っています。

◇ 吉川 信男 (板野町・S62退)

退職して二十年、夫婦旅などを楽しんで和やかな日々でしたが、平成五年の定期健診で胃ガンと診断され、胃の大半を切除しました。

退院後は食養生が大変で、妻には長期間苦労をかけてきました。

幸いにして今は健康者と変わらない食事ができるまでに回復、妻と外食も楽しむことができるようになりました。

これからも定期健診で健康を確認しながら、自分の楽しみや趣味を健康と長生きに役立て、心にゆとりを持ち、妻と二人三脚で楽しい人生を送りたいと考えています。

◇ 若江太三郎 (徳島市・H2退)

徳島電友会事務局でお世話になったのが昨日のように思いますが、四年余りの歳月が過ぎ去ってしまい、その間、一時期体調を崩すなどしながら今日を迎えています。

現在は囲碁サークルで相も変わらぬ「ざる碁」をワイワイ・ガヤガヤと時間の経つのを忘れたり、また一方、パソコンサークルでは何時までも初心者で、一つ一つ手ほどきを受けながら、忘れては又教えてもらおう繰り返しの中で、自分の出来ることを楽しんでいる今日この頃です。

◇ 若山 廣子 (松山市・H1退)

また新しき年を迎えた。退職後十八回目である。「二年で、なんて短いの！」私の周りの誰もが言い、私自身も最近は何にそう思う。それに「この一年が健康で幸せでありたい」と祈ってきたのに……最近では「健康で！」と、切に念ずるようになった。

一病息災、もう時間が無限に残っているわけではない。一度始めた事は続ける、それが私の身上。

この一年も病の機嫌をとりながら、好きで始めた『書の道』をストレスを溜めないように細く長く続けたいと思う。

◇ 渡辺 芳子 (高松市・S58退)

退職して早二十三年が過ぎ去り、年齢を感じるこの頃です。週の内、一日出掛ける様にしていきます。下手なカラオケと軽い運動(ダンス)で楽しんでいます。時にはドライブして気分転換。

最近体力の事を考えると不安になる時があり、でも孫達が来れば元気をもらい、一日一日大切に頑張っております。

俳句

眉秋俳句会 (徳島)

秋深む障子に影のうつるにも

さみしきはかくれんぼの鬼花芒

時に過ぐ風を証しに梅雨明くる

庭柿の肩つき合いて色付きし

秋澄みて数多漁船を遥にす

立ちつくす青鷺一羽秋の川

命あり聞く喜びの百舌高音

新仏巡るひと日の秋彼岸

来年も忘れず帰燕来てたもれ

角野 清剛

加治みち子

長島 正雅

原 雅峰

日開 桃花

山田まさよ

吉田ふじ子

和田とも子

湯村二条子

叙勲

次の方々が授章されました。

心からお祝いを申し上げますとともに

益々のご健勝をお祈りいたします。

高齢者叙勲

☆ 瑞宝双光章

平成18年秋の叙勲

☆ 瑞宝単光章

鎌倉 則繁 様

竹田ツタエ 様

様

物故者叙位叙勲

瑞宝単光章
瑞宝単光章

政本 武夫 様
菊地 常雄 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)

(愛媛県)

佐伯 恒雄 様

栗田 隆一 様

山口興四郎 様

吉岡 正博 様

兼平 佳子 様

篠山 義久 様

門屋 梅吉 様

高橋 和雄 様

藤田 勝久 様

亀田 政雄 様

市川 民義 様

(香川県)

大西 徳男 様

真鍋 英美 様

菊地 常雄 様

松房 實 様

香西 秀俊 様

中澤 正良 様

柳生 元信 様

(徳島県)

松原 藤子 様

阿部 昭次 様

長島 正行 様

(逝去年月日)

(享年)

(生前居住地)

表紙の言葉

「冬櫓木」ふゆほだき

近藤 健策 (松山市)

杉林の中の櫓木にふんわりと雪がつもり

冬の厳しさに耐えていました。

久万高原町(旧美川村)にて

編集後記

明けましておめでとございます。

皆様のご多幸とご健勝をお祈りします。

(小澤)

四国電友会会報 第三百三十七号

発行 平成十九年一月一日

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) 九三六・二〇二三

印刷 株式会社 NTTクオリス

あけましておめでとうございます
 本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

株式会社テルウェル・ライフアシスト 代表取締役社長 島村 慎一郎
 取締役西日本支店長 大橋 一夫

電友会の「デンユューユー」

(無配当医療保険02)

「デンユューユー」4つのポイント

- POINT 1** 団体扱いですので、
保険料が**割安!**
- POINT 2** **10万円**のボーナス!
(無事故給付金)
- POINT 3** **ガン・ケガ**も保障!
- POINT 4** 自動更新により
最長90歳まで保障!

●基本保障

病気・ケガ (ガンを含む) による	入院 5,000円 ●入院当日から1日につき 病気・ケガで2日以上継続入院された場合 [主契約] (疾病入院給付金、災害入院給付金)
	手術 ●手術の種類に応じて1回につき 5・10・25万円 病気・ケガで所定の手術をされた場合 [手術保障特約02] (手術給付金)
ガン による	入院 5,000円 ●入院当日から1日につき ガンにより2日以上継続入院された場合 [ガン保障特約02] (ガン入院給付金)
	一時金 10万円 入院給付金のお支払いがなく、 かつ10年満了時に健康に経過されている場合 [無事故給付金支払特則(20倍型)] (無事故給付金)

●基本保障の保険料例 保険期間10年/医療集団月払/1回の入院124日限度

 5,335円 男性	契約年齢 60歳 の 場合の保険料	5,340円 女性
 7,000円 男性	契約年齢 65歳 の 場合の保険料	7,005円 女性

●この制度は、契約年齢が70歳以下の電友会会員ご本人と同居の配偶者およびお子様(契約年齢3歳以上)がお申し込みいただけます(健康状態等によってはご加入いただけない場合があります)。●医療保険制度の取扱商品は、AIGエジソン生命保険株式会社を引受保険会社とする無配当医療保険02(定期型)です。●この広告は商品の概要を説明しています。詳しくは、パンフレット、「ご契約のしおり・約款」、「特に重要な事項のお知らせ」を必ずご確認ください。

〈取扱者〉募集代理店 ㈱テルウェル・ライフアシスト 〈引受保険会社〉AIGエジソン生命保険株式会社 承E-Z06-477(2006.08.08)

右記の
サービスも
ご提供
いたします

福利厚生サービス

NTTグループの皆様
 の財産形成や福利厚生を強力アシスト

0120-137294

ライフデザイン研修

豊かな人生を送るための
 生涯生活設計に関する研修の実施

03-5459-5219

ライフデザイン相談

住宅資金、年金制度、相続・贈与など
 に関する個別相談の実施

0570-041874

資料のご請求は

NTTグループ
 より暮らしを
 株式会社テルウェル・ライフアシスト

☎ **0120-850184** 受付時間(土・日・祝日を除く)
 午前9:00~午後5:00
<http://www.life-assist.net/>

光ならネットも電話もお得で安心!

NTT
西日本



“光”ひろがる。ひびきあう。

家族みんなで
楽しめる!

超高速光ブロードバンドサービス

フレッツ
光プレミアム

通信環境が

フレッツ 光プレミアム 快適で安心!

ウイルスや迷惑メールもコワくない!
セキュリティ機能標準装備!

- おトク① セキュリティソフトの購入不要^{*1}
- おトク② バージョンアップも料金不要
- おトク③ 面倒な更新手続きも不要^{*2}
- おトク④ 最新のウイルス対策情報に自動更新^{*3}

月額利用料等が

ひかり電話 安くお得!

電話番号も電話機も変えずに
光IP電話がおトクに使える!

通話料がおトク! 通話料 全国一律 **8.4円**(税込)/3分^{*4}
月額料金が おトク! 基本プラン 月額利用料 **525円**(税込)
★通話料金込みのお得なプランもございます。

さらに、おトク・便利・安心がひとつになったプラン

ひかり電話A

ひかり電話A(エース)は、セットでおトク!最大3時間分^{*6}(税込504円^{*7})の通話ができ、余った通話分は翌月に繰り越せる!

エースなら暮らしに役立つ
安心のサービスを標準装備!

相手の番号が電話機に表示される!

ナンバー・ディスプレイ^{*5}

相手为非通知なら、音声で番号通知を促す!

ナンバー・リクエスト

迷惑電話を取らずに

自動音声で対応できる!

迷惑電話

おことわり

サービス

留守中の電話を転送できる!

ボイスワープ

通話中にかかってきた電話も受けたい!

キャッチホン

■お申し込み・お問い合わせは

NTT西日本 愛媛支店

0120-116116

【受付時間】午前9時～午後9時

土曜・日曜日も受付中。

(年末年始12/29～1/3を除きます)

携帯電話・PHSからもご利用いただけます。電話番号をお確かめのうえ、お間違のないようお願いいたします。

*1 1ライセンス分(パソコン1台分)がフレッツ・光プレミアムの料金に含まれています。*2 フレッツ・光プレミアムをご契約の際は継続利用できます。*3 セキュリティ機能のご利用にはお客さまによる初期設定・登録等が必要
です。*4 NTT西日本/東日本の加入電話・ISDN・ひかり電話・ひかり電話ビジネスタイプへの発信の場合(携帯電話・PHS・IP電話等への通話料金は異なります)。*5 ナンバー・ディスプレイ対応の電話機が必要となり
ます。*6 加入電話・ISDN・ひかり電話に接続して、または毎回3分単位の時間単位で通話した場合です。3分未満の通話でも3分通話した場合の料金がかかります。*7 全ての利用において最大3時間分の通話ができるも
のではありません。*8 月額利用料に含まれる通話分の対象は、NTT西日本・NTT東日本の加入電話、ISDN、ひかり電話への通話です。(携帯電話・PHS・他社固定電話等への通話については対象外となります)月額利用料
に含まれる通話分の適用は、ひかり電話A(エース)のご利用開始月の翌月からとなります。【フレッツ・光プレミアムについて】●本サービスはベストエフォート型サービスであり、一定の通信速度を保障するものではありません(ネット
ワークが混雑したときに通信速度が低下する場合があります)。●「フレッツ・光プレミアム」は、NTT西日本現住所ビルからお客さま宅まで最大1Gbpsの光回線で接続し、複数のお客さまで共有するサービスです。お客さま宅に設
置する回線終端装置の技術規格は最大100Mbpsとなり、お客さまが利用できる速度は最大100Mbps(上り/下り)となります。●インターネットのご利用には、本サービスに対応したプロバイダへのお申し込み、ご契約が必要
です。●提供の可否について、光加入者様等の設備確認のため調査にお伺いする場合があります。また、設備調査の結果、対象エリアであって提供できない場合や提供までに時間がかかる場合があります。ご利用が必要
です。●お客さま宅内に既設の配管設備等により、光ファイバの配線ができない場合は、新たに配線設備等をご用意する必要があります。【ひかり電話について】●本サービスをご利用になるには、「フレッツ・光プレミアム ファミリー
タイプ」もしくは「フレッツ・光プレミアム マンションタイプ」のご契約が必要となります。●現在ご利用中の電話番号を引き続きご利用いただくためには、加入電話等を休止し、本サービスを同一設置場所でご利用いただく必要があ
ります。ただし、一部ご利用中の電話番号が継続してご利用いただける場合があります。【ひかり電話A(エース)について】●本サービスのご利用には、お申し込みが必要です。また、ナンバー・ディスプレイ対応の電話機等が必要
です。●本サービスとひかり電話の「安心プラン」「もっと安心プラン」との重複契約はできません。●本サービスで各付加サービスをご利用いただく場合、各付加サービスの機能及び他の付加サービス機能が一部制約される場
合があります。また、他の付加サービスと重複してご利用いただけません。詳しくはお問い合わせください。●繰り越した通話料分の使用有効期限は1ヶ月です。翌月に使い切らなかった繰り越した分は無効となります。前
月からの通話料分の繰り越しがあつた場合、当月の対象通話は前月からの繰り越した分が優先的に割り当てられます。料金プランの変更及びひかり電話の解約時は、繰り越した通話料分は無効となります。

NTT西日本では、お客さまに安心してご利用いただけるよう、光ブロードバンドサービスの品質向上に取り組んでいます。