

四国電友会会報

第 1 3 8 号

平成 19 年 4 月



《「春の囁き」(撮影)山崎忠輝さん》

目次

NTTグループの動き	2
・「平成19年度事業計画」認可申請	2
・主要サービス計画、収支計画、設備投資計画	2
お知らせ	3
・各県電友会総会のご案内	3
・愛媛OBサロン『かつやま』の移転	3
・各種会議の模様	3
(NTT西日本社長との意見交換会、理事会等)	3
サークル紹介	4
・NTT—OB硬式テニスクラブ(愛媛)	4
・NTT—OBソフトテニスクラブ(愛媛)	5
ドキュメント	6
・歩く・泳ぐ・太極拳	6
図書紹介	7
・自叙伝「幾山河を越えて」	7
M・M(マルチメディア)コーナー	8
・愛媛NTT—OBインターネット愛好会の現状	8
特別寄稿	9
・第11回防災まちづくり大賞受賞に思う	9
ボランティア紹介	10
・ボランティアNTT徳島OB会	10
テルウエルだより	11
・テルウエル介護ボランティアセンタ活動状況	11
(愛媛・香川の活動状況・事務局から)	11
私は今	12
・会員のみなさんの近況	12
俳句	20
・香川	20
物故者叙勲/敬弔	20
表紙の言葉/編集後記	20

NTTグループの動き

— NTT西日本

「平成十九年度事業計画」認可申請—

NTT西日本は、三月一日、「平成十九年度事業計画」について次のとおり総務大臣に認可申請を行いました。

情報通信は『u-Japan政策』『IT新改革戦略』が目指すユビキタスネットワーク社会の形成に向け、社会経済活動の効率化、活性化、国民生活の利便性向上等に大きく貢献することが期待されており、官民一体となつてその実現に取り組んでいくところであります。

また、情報通信市場は、ニーズの高度化、多様化、グローバル化が着実に進展し、インターネット通信の需要が急増するなど市場構造そのものが、急激に変化しています。

地域通信市場においては、光アクセスサービスを中心としたブロードバンドサービスの急速な拡大や、固定電話から光IP電話への急速なマイグレーション、さらには、インターネット接続サービス・IP電話サービス・映像配信サービスのトリプルプレイの拡大、IP化に伴う固定と移動、通信と放送等、サービスの融合化が進展するなど大きく変化してきています。

NTT西日本はこのような厳しくかつ激変する事業環境の中、今後とも良質かつ安定的なユニバーサルサービスの提供に努めること

は勿論のことネットワークの光化・IP化への円滑なマイグレーションの推進、ブロードバンドサービスの基盤となる光アクセス網の充実、公正な電気通信市場形成への寄与、応用的研究開発力の推進等電気通信における信頼性・公共性の確保などに努めていきます。

また、現行法の枠組みの下で公正競争条件を確保しつつ『NTTグループ中期経営戦略』の具現化に向け“光”の特性を活かした多彩なサービスを提供できるオープンな次世代ネットワークの構築・提供を通じてお客さまが“より高速で快適”、“安心・安全”、“いつでもどこでも何でもつながる”ブロードバンド・ユビキタスネットワーク環境の実現に貢献していきます。

平成十九年度の事業経営にあたっては、この基本的な考え方に基つき、ブロードバンドサービスにおいて、光アクセスラインを利用した、ひかり電話や、さまざまなプレイヤードとの協業による映像配信サービスの提供、並びに、より高速で快適な次世代ネットワークを構築・提供し、お客様に感動していただくとともに、地域密着型の営業活動を通じて、お客様のご意見・ご要望等への確かつ迅速な対応を行い、サービス・品質の向上に努め、地域の発展に貢献します。

あわせて、社会的なインフラの提供を担う事業者として、ひかり電話の安定的提供の確保、設備事故の未然防止、災害等有事の際の復旧等におけるグループ総力を挙げた活動を通じて、お客様の信頼にお応えするなど、安心・安全な社会の実現に貢献します。

また、厳しい経営環境の中、一層の経営の効率化に努め、引き続き黒字を確保します。さらに、接続の円滑化とネットワークのオープン性の確保に向けた取組み、人材の育成、グループ企業とも連携した新規事業の展開などを積極的に推進することにより、将来にわたって安定した事業の発展を期するとともに、これらの施策の成果をお客様、地域社会、また持株会社を通じて株主の皆様へ還元できるように努めることとします。

平成十九年度においては、厳しい財務状況ではあるものの、以上の考え方に立って事業経営を行うこととし、その遂行にあたっては経営環境の変化に即応しつつ弾力的に行っていくこととします。

H19年度事業計画の概要

1. 主要サービス計画

区 別	単 位	計 画
音声伝送サービス	加入電話	
	・増設	万加入 ▲212
	・移転	万加入 424
	福祉用電話(シルバーホン)	百 個 18
	公衆電話	千 個 ▲18
データ伝送サービス	総合デジタル通信サービス	
	・INSネット64	千回線 ▲391
	・INSネット1500	千回線 ▲3
専用サービス	フレッツ・光	万契約 140
専用サービス	一般専用サービス	千回線 ▲7
	高速デジタル伝送サービス	千回線 ▲10

3. 設備投資計画

(単位:億円)

項 目	所要見込額
サービスの拡充・改善	(注) 4,010
・音声伝送	1,640
・データ伝送	440
・専用	1,920
・電 報	10
研究施設	30
共通施設等	110
(合計)	4,150

(注) このうち、アクセス網の光化分は、約1,700億円

2. 収支計画

(単位:億円)

区 別	金 額
営業収益	19,390
・音声伝送収入	10,720
・データ伝送収入	1,480
・専用収入	3,690
・電報収入	260
・その他の営業収入	3,240
営業外収益	630
(計)	20,020
営業費用	19,360
・業務運営費	14,320
・租税公課	710
・減価償却費	4,330
営業外費用	460
(計)	19,820
経常損益	200

お知らせ

☆ 各県電友会総会のご案内

〃 懐かしい人と会えますヨ 〃

■ 愛媛電友会	六月 七日 (木)	愛媛県県民文化会館 午前十時から
■ 香川電友会	五月二十四日 (木)	香川県民ホール 午前十時三十分から
■ 徳島電友会	五月十六日 (水)	ウエルシティ徳島 午前十時から
■ 高知電友会	五月十六日 (水)	高知商工会館 午後三時から

☆ 愛媛OBサロン『かつやま』の移転について

愛媛OBサロン『かつやま』が平成一九年四月二日(月)からNTT三津浜ビル2Fへ移転しました。
今後も引き続きご利用をお願いします。

所在地

電話

〒七九一〇六三
松山市神田町五一八
(NTT三津浜ビル・2F)
(〇八九) 九五二一五四八五

☆ 各種会議の模様

(1) NTT西日本社長と電友会(本部・各地方本部)との意見交換会

平成一九年一月一九日、NTT西日本本社において「NTT西日本の事業動向等について」「電友会との更なる連携強化」等についてNTT西日本森下社長・関係部長と電友会本部・西日本各地方本部事務局長との意見交換会が行われました。
会議ではNTT森下社長のあいさつのあと関係部長から「NTT西日本グループの取組」「CSR活動(企業の社会的責任)の取組」「電友会との更なる連携強化」等について説明があり、その後、意見交換を行い会議を終了しました。

(2) 第十五回四国電友会会報編集委員会

二月八日、番町ホテルで開催しました。
栗田本部長、小澤編集委員長、松澤(愛媛)、池本(香川)、元木(徳島)、黒岩(高知)の各編集委員が出席し、平成十九年度の会報発行計画等について意見交換を行いました。

(3) 平成十八年度事務局長会議

二月二十二日、番町ホテルで開催しました。
各支部から、松澤(愛媛)、二川(香川)、合田(徳島)、宮本(高知)各事務局長、地方本部から、栗田本部長、田中副本部長、仲神

理事が出席し平成十八年度事業計画実施状況、②平成十九年度事業計画策定等について意見交換を行いました。

(4) 第二十六回全国事務局長会議

三月一日、NTT東日本本社ビルにおいて開催され、小澤事務局長が出席し、「平成十九年度事業計画(案)の骨子とポイント(本部及び各地方本部)」、「会員拡大施策の実施」、「NTTのCSR活動に呼応した電友会の地域社会貢献活動の今後の体制」等について意見交換を行いました。

(5) 平成十八年度第二回理事会

三月二十九日、番町ホテルにおいて開催しました。栗田本部長、田中、資延、旭野、徳広各副部長、仲神、村上、末永各理事と事務局から小澤、松澤事務局長が出席し、

①第二十六回総会提出議題等 ②総会の運営方法 ③CSRに関するNTTと電友会の連携事項等について意見交換を行いました。このうち、CSRに関する連携事項については、現在、NTTにおいてメニューを検討中であり、別途、NTTと電友会との間で話し合いのうえ、四国における連携事項の具体的展開を図ることとしています。

また、理事会では「四国電友会総会」の構成員である各県選出の『代議員』数(現状定数54名)について会員数減少等の状況を踏まえ、必要な見直しを行うこととしました。

サークル紹介

☆ NTT・OB硬式テニスクラブ

篠浦英太郎(松山市)

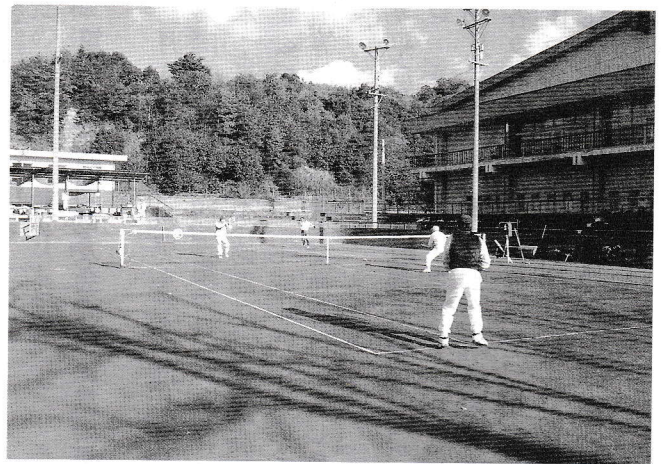
我がクラブは平成一〇年一月に安部孝会長のもと一五名の会員でスタートしましたが、現在は会員も二〇名になりました。

日頃の練習は「道後湯月コート」を本拠地とし、月曜から金曜にかけて各自で自主練習の形で、暑さ、寒さに負けず、仲間と楽しく練習に励んでおります。

土曜・日曜はサラリーマンが来ますので、月曜から金曜に練習しています。



《練習の本拠地、道後湯月コートにて
左端安部会長、左から4人目篠浦さん》



《晴天のコートで練習に励むメンバーの皆さん》

また練習成果発表の場として、年三回程度、合同練習と試合をし、お互いに成果を確かめあっています。

メンバーの中には県下でも上位、年齢別に分けると一位、二位の実力者もおり、公式の大会等で優勝されております。

勿論、メンバーの中には、初級、中級、上級がおりますので、ご指導のもと初級の私も徐々に腕を上げております。

こんなクラブですが、気楽にやれますし、自分の健康作りのために、皆さんもやってみませんか。お待ちしております。

事務局 篠浦英太郎

(電話) 〇八九一九三三―四七八七

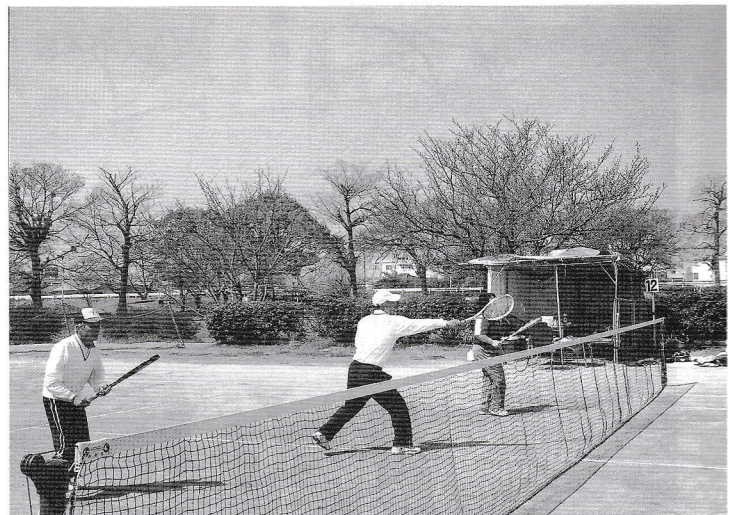


《 会員が指導しているママさんメンバーとのスナップ》

☆ NTT・OBソフトテニスクラブ
 — 目指せ四国のNO.1クラブ —
 越智 正博 (松山市)

昭和三四年、「第一回四国電気通信局長杯軟式庭球大会」が若葉薫る松山堀之内テニスコートに近県の一流プレーヤーが勢揃いし開催された。

その時代、企業が主催する大会は珍しいことと、優勝賞品にラケット等が贈られることもあって、非常に多くの選手の参加があったことを記憶している。



《 目指せシニアメジャークラブ!! 》

石手川テニスコートでの練習風景》

優勝はその年に入社した藤谷・西本組、小生も三位入賞、それからの十数年は電電四国軟式庭球クラブは、四国はもちろん、全国的にも電電中国とならんで名声をほしいままにした良き時代であった。

今、その時代に活躍した若者が定年退職し、NTT・OBとして、石手川テニスコートで他クラブの方達と一緒に心地よい汗を流している。体力の衰えを技術でカバーし、気力の衰えは口でカバーし、勝った、負けたの悲喜こもごもを味わっている。

昨年、大先輩の藤野靖義氏からNTT・OBソフトテニスクラブの世話役を引き継いで欲しいとのお話をいただき、快く引き受けた。

現在、会員は二七名(男性二〇名、女性七名)となっている。

H19年度の活動方針は「会員相互の親睦と愛媛県ソフトテニス連盟並びに四国ソフトテニス連盟等が実施するテニス大会に積極的に参加し、優勝することによりNTT・OBソフトテニスクラブを四国のシニアメジャークラブにする」としている。

目標が大きすぎるように感じた昨年であったが、一年間の猛練習で、ひよつとしたら愛媛県選手権大会、四国選手権大会の六〇才の部、六五才の部優勝が可能のように感じる今日この頃である。

また、昨年から始めたことであるが、松山市の小学生を対象としたテニス教室で吉川潔氏が毎週土曜日の午前技術指導をしていること、大野辰二郎、武智充両氏が比較レベルの高いママさんのコーチをしていること、越智崇好氏が今治ソフトテニスクラブの中心で活躍していること、高知では安養寺宏子さんが高知県のOGソフトテニスを引っ張っていること等、自分達を育ててくれた軟式テニスへの恩返し活動が少しずつ育ち始めている。

六〇才を過ぎると体に無理が利きづらく、自分の体力と相談しながら、健康の維持に努め、心地よい風を背中に感じながら全員で白球を追い続けていきたい。

それが幸せかな!
 と感じる日々である。

ドキュメント

生きがいを感じ・人生を楽しむ

* 歩く、泳ぐ、太極拳 *

川原 政男 (三豊市)

平成四年六月、三野町(現三豊市)が健康ウォークを提唱した。申し込むと健康ウォーク記録カードと歩数計を交付された。これは一步を男子70cmとして計算し、三野町一周30km、東西香川95km、四国一周750kmなどの達成時に記録カードを役場に持参するとスタンプの押印や記念品が頂ける。初期目標は日本縦断2500km、更に世界一周7000kmだ。

爾来、今日まで記録カード158枚(一枚33日分)、既に目標を大きく上回り、世界7周目に入っており、自己記録更新に向け、毎日元気に歩き続けている。

朝、東天を礼拝し、お茶をいただいでから出発する。次第に上り坂にさしかかり、桃、ミカン畑を過ぎると竹林、櫟林が続き、横を通るころ我が町の全容がひらけ、海も山々も民家も眼下に眺望でき、特に朝日に映えた静寂な景色は本当に清々しい。

春には鶯も鳴き、梅、桃、ミカンの花も咲き誇るなど、四季折々の風情を楽しんでいる。このコースは、八〇歳で富士山に登る計画をしたとき、従来の平地ばかりのコースから山裾の坂道を含むコースに変更。山裾を一時間と平地を三〇分歩く、私のお気に入りのコースである。



《川西ウォーキング大会での川原さん(後列右から二人目ゼッケン441)》

平成一七年五月二七日、NHK健康スペシャル番組「健康名人」で全国放映されたのもこのコースである。ゲストのアグネス・チャンさんからサイン入り色紙を、NHKから記念品をいただき大切に飾っている。また、亀友会ハイキンググループ(丸亀・代表：渋谷 工)に所属し月例会に参加。特に川西ウォーキング大会には、毎年一〇キロコースに出場している。

帰って、朝食(玄米に納豆と自家製モロヘイヤ粉末をかけたもの)をいただく。そして午前・午後二時間程度、桃、ミカン、野菜などの農作業に励み、四時頃から鳥坂ゴルフセンター(善通寺市)で軽く汗をかき、いやだに温泉(三豊市)のプールへ向かう。水泳は六十五歳で退職してからジャパンスイミングスクール(観音寺市)のペア会員となり始めた。

最初は二十五メートルを泳ぐのが苦しかったが、五〇メートル、一〇〇メートルと次第に息つきが出来るようになり、三〇〇メートルを越してからは、もういくらでも泳げるので、泳ぐ時間は三〇分までとした。

ジャパンスイミングスクールへ六年間通い、いやだに温泉開設と同時にこちらの会員となり、土・日曜日以外毎日出かけている。

このプールは長さ一七メートルの小型温泉プールであるがクローリングで三〇分一〇〇メートル泳いで入浴、湯上がりに牛乳をいただくのが楽しみである。

そして、月・水・金・土曜日が太極拳(剣)の稽古日。練習時間は月・金曜日は午後七時〜八時、水曜日は午後八時一〇分から九時一〇分、土曜日の剣は午前一〇時〜一時である。

二〇〇〇年一〇月に中国から甘雨田先生が三野町国際交流協会(現三豊市国際交流協会)の講師として来日し、三野町太極拳教室が開設され、私も早速入会した。

稽古は毎回、準備運動・二十四式太極拳・太極扇・四十二式太極拳と進むので、知らず

二〇〇五年三月一三日、香港国際武術節へ三野町教室から二チーム、一二名が出場し、二十四式太極拳は金賞、太極扇は銀賞に輝いた。



《香港国際武術節で審査員と一緒に記念撮影》
(後列右から3人目川原さん、前列左から3人目甘先生)

《ふるさとまつりで演武》
(左から2人目川原さん)



知らずのうちに覚え、音楽を聞くとリズムにのって自然に体が動き実に楽しい。

私は応援と観光を兼ねて応援団の一員として出かけ、すばらしい国際大会を観て、私は太極拳がこんなに国際的に普及発展しているとは想像していなかった。

表彰式後の記念撮影の時、審査員が壇上から駆け下りて一緒にカメラに収まった光景を目の当たりにみて、甘先生の人気は素晴らしく、その偉大さに感動し、益々太極拳に魅せられ、私の健康維持の原点になったような気がする。

また、毎年、町内の各種イベントのうち、四月の「花まつり」、七月の「ふるさとまつり」に太極拳チームの一員として出演し好評を得ている。

モットー “健康につながるものから先ず実施、他のものは明日！”

【編集委員後記】

太極拳には、古来から受け継いだ伝統太極拳（陳式・楊式など）と普及を目的に制定された国家制定拳（二十四式太極拳・四十八式太極拳など）があるという。

また、太極拳の一つの種目で、剣を使っての「太極剣」と、特に女性に大人気の扇を使う「太極扇」などもある。

川原さんは、早朝から休む暇なく体を動かしているという、健康漬けの毎日であり、ただただ感心するばかりである。

この他に趣味として、尺八（中伝）、囲碁（三段）などもたしなまれている。

（香川：池本編集委員）

図書紹介

【幾山河を越えて】
自叙伝 細川 安治 著(土佐清水市)



土佐清水市の会
員、細川
安治さん
がこのほ

ど、自叙伝「幾山河を越えて」を出版された。著書によると細川さんは、昭和10年、尋常高等小学校を卒業すると東京の出版社に就職。その後別の出版社等を経験された。その間に工業技術学校製図科（夜間部）へ通学という努力をされている。

昭和17年に臨時召集令状（赤紙）で軍隊へ。そして南方を転戦。所属は連隊本部で事務の仕事に従事。「中隊勤務であれば、おそらくインパール行きだったろう。結局、この連隊本部勤務が終戦後、生きて故郷に帰れることにつながった。」と書いておられる。

自叙伝のまえがき、あとがきに毛筆で丁寧にかかれた文字、製図等を勉強されたこと等、ご本人の几帳面な性格と、行き届いた仕事ぶりが、細川さんの運命を良い方へと誘ったものと推察される。

そして復員後の家族への愛情、電気通信事業への就職、高知、その他の地域での仕事ぶり、退職後の地元貢献等、細川さんの生きざまが、目に浮かぶようにかがえる一冊である。

* 愛媛NTTIOB

インターネット愛好会の現状 *

池 東雄 (松山市)

愛媛NTTIOBインターネット愛好会(通称:NEON)から、会の現状と活動状況をお知らせします。

発足の経緯は平成十二年十月に愛好者六〇名余りで発足し、その後徐々に増加し、現在一九〇名余りの大所帯となりました。

当グループは会則に掲げている『この会は、インターネットを通じて会員相互の親睦と生き甲斐の高揚を図るとともに、インターネットの研究・普及に努めること』によって、NTTグループの事業に協力する』に基づき愛媛電友会を始め、その家族のほか、NTT西日本グループが販売したパソコン購入者(部外者を含む)も対象にパソコンの基礎・操作等のアフターを実施しています。

最近新しく二名(部外者)の方が入会しています。受講内容は、パソコンの起動・終了方法から始まり、キーボード操作、文字打鍵練習に取り組んでいます。

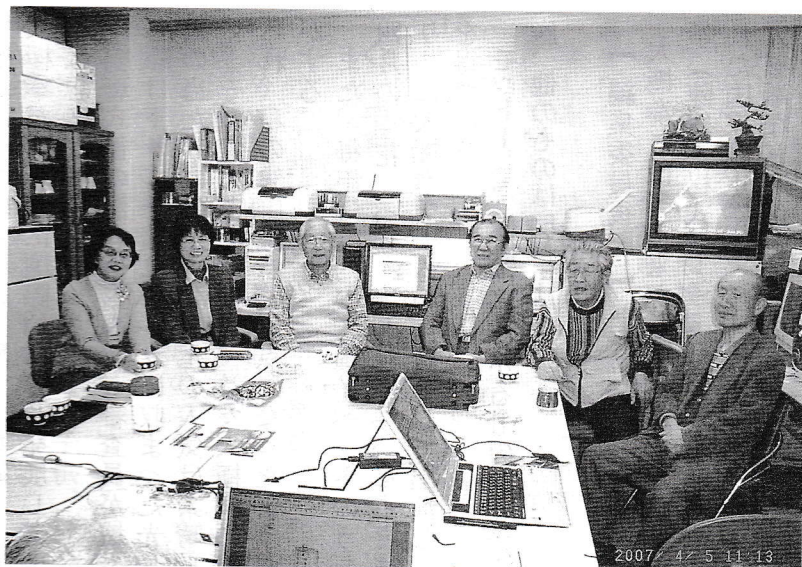
教室は毎週水・木曜日一〇時〜一七時の間、数名の方々が、個人のスキルに応じたスケジュールで、ワード・エクセル・一太郎・画像処理・ホームページ作成等マンツーマン方式で習熟しています。

最近の教室には、女性の受講者が多く、午

前・午後にお茶の時間を設け、各自手作りのお菓子などを持ち寄り、和気藹々と楽しい時間を過ごしています。

このグループでは、特にウィルスの恐ろしさ・危険性を十分説明して、その対策を重点的に実施しています。

『メールウイルス』ではプロバイダーの『メールウイルスチェックサービス』を推奨し、『スパイウェア』では『アドウェア・スパイウェア』を配付指導しています。



◀ 電友会事務室でマンツーマン方式によるパソコン勉強会の模様 ▶



◀ インターネット愛好会メンバーによるお花見(道後公園にて) ▶

多くの方のご入会をお待ちしています。ご入会希望の方は左記までご連絡下さい。

連絡先

△ 愛媛電友会

(電話) 〇八九一九三六二〇二三

△ NEON事務局 池 東雄

(電話) 〇八九一九七七一〇七〇

特別寄稿 (CSR関連)

第11回防災まちづくり大賞受賞に思う

岩崎 正朔 (丸亀)

先輩の皆さん、仲間みなさんお元気でようか。私が住んでいる街(編集委員の池本豊さんも)丸亀市川西町では、このたび第11回防災まちづくり大賞(総務省等の主催)を受賞しました。

この大賞は平成七年一月十七日に発生し、6432名の尊い生命を失った阪神・淡路の大震災を契機に、防災をKEYワードとした街づくりに顕著な功績を残した団体に贈られるものであります。



《防災まちづくり大賞表彰会場にて(中央岩崎さん)》

毎年八月頃、総務省から全国の都道府県に募集があり、各県から一五〇〇二〇〇〇団体の応募があります。応募資料は、A4サイズ約一〇〇ページと写真を一〇〇枚、更には取組のビデオを編集して送付と、大変な作業になります。

要するに、実際に汗を流していないとこれだけの資料を揃えることは不可能です。お陰様で、わが街かわにしは、地域活動の原点であるコミュニティ活動が元氣です。



《川西町で毎年実施される実戦的な防災訓練の様様》

また、このたびは、香川大学長、長谷川教授並びに、NTTグループ現役の皆さんの多大なる支援があったことについて深く感謝しております。

私も四国支社から高松に転勤して、ちょうど二〇年に、OBになって八年と、生まれ育った丸亀からの通勤とあいまって、いつの間にか地域ボランティア活動にどっぷりとかかっておりました。

何をしても後からついていくタイプではなく、お世話するのであれば徹底してやるほうです。私達の街かわにしも人口七〇〇〇人のチョットした街ですが、持ち前のパワーで街づくりに一生懸命取り組んできました。

防災まちづくり大賞をいただいたポイントはおとでご説明させていただきましたが、地域コミュニティ活動の運営は大変です。企業活動であれば人事権とかボーナスの査定権もあって、ひとつの目標に向かっての取組は、今振り返ってみますと、案外楽だったと思えます。

地域コミュニティの顔ぶれは、学校長、市役所幹部OB、中堅企業の役員、更には婦人会長、弁護士と多種多様です。ましてボランティアですから、好き勝手にしゃべり動き回る相手をも一つの目標に向かって動かせるのは本当に大変です。

今回の防災まちづくり大賞にチャレンジした仲間は、コミュニティの防災部ですが、その主力はNTTグループのOBとドコモ四国の現役です。私にとっては職場の延長のように思えることが多くありました。

では、私達が取り組んでいまず地域防災力の向上についてポイントを説明したいと思いません。
 まずは全世帯に配付した「防災の手引」の作成。
 内容は

- (1) 避難場所の整備、民間避難場所とお年寄りや身体障がい者等を収容する「優先スペースの設定」
 - (2) 家屋倒壊等による救出・救護用品の整備
 - (3) 電気・水道・通信等インフラ断による救済機器の整備
 - (4) 小学校と連携した防災教育の実施
 - (5) 毎年実施する五〇〇人規模の防災訓練の実施
 - (6) ウォーキング大会と連動した防災フェアの開催、防災クイズによる防災啓蒙活動の高揚
 - (7) 井戸水を災害時の支援用として登録
- など多岐にわたって取り組みを展開しております。
 実質、この防災活動を展開しているのは、女性七人を含めた二〇人のメンバーですが、一ヶ月二回の勉強会と三ヶ月に一度の飲み会によって、楽しくさわやかな取り組みをしております。
 私がお預かりしている川西コミュニティでも、防災のみならず環境問題、福祉問題、青少年の問題、更には、人権問題等、私達が生活するうえで特に大切なポイントについて日

々努力をしています。
 最後になりましたが、先輩の皆さん、また仲間の皆さん、電電公社・NTTと共に歩んできましたことを誇りとして、残された人生

ボランティア紹介

★ ボランティアNTT徳島OB会
 ─ 新規会員を募っています ─

竹内 信行 (徳島市)

平成一八年度、私たちの会は

- ① 環境美化活動
 小松海水浴場周辺清掃、吉野川堤防清掃 (三回)、公衆電話清掃
- ② 福祉活動
 プルタブを集め福祉施設へ車椅子を寄贈 (七〇キログラム収集)
- ③ 国際救護活動
 使用済み切手等を収集し海外医療活動資金調達の一助に (約一万四千枚収集)
- ④ 募金活動
 赤い羽根共同募金に参加し街頭募金

を悔いなく、全力で走りきりたいと思っております。
 なお、このたび電友会の会報に投稿出来たことについて厚くお礼申し上げます。

等を実施してきました。

私たちの会は平成元年の発足当初から「あまり無理をせず、長続きする」を motto に微力ながらも地道に社会への恩返し活動が続けてきました。
 しかし、最近では会員の高齢化により活動可能人員が減少の傾向にあり、心配しています。

現在の会員は二十四名、うち活動に参加できる人は十二、三名ですが、この人達もそれぞれ体調不調を訴えている状況です。
 新規会員の参加を求めて、会の活性化を図ってきたところですが、この傾向は食い止められず、数年前からは高齢OBの方宅への家庭訪問等の活動を中止するなど、活動範囲の縮小のやむなきに至っています。
 月一〜二回の活動です。体力、気力のある方々の参加を切に願っています。
 こころざしのある方は、当会事務局までご連絡下さい。お待ちしております。

連絡先

竹内信行

【電話】(〇八八) 六四二一八一六〇

テルウエルだより

☆ テルウエル介護ボランティアセンター

— 愛媛・香川活動状況のご紹介 —

【愛媛県】

NTTグループボランティア松山では、平成一七年六月七日に新しい組織として再スタートを切った後、以前にも増して、積極的にボランティア活動に取り組んでおります。

この会の目的は、NTTグループの職域を中心とした活動に加えて、地域の福祉や環境保護にも目を当てた活動を展開しています。併せて、健康の増進と会員相互の親睦を図っているところでです。



《生活支援ボランティアで盆栽の剪定》

ボランティア活動には、訪問ボランティア（電話・お話し相手）、生活支援ボランティア（庭木・盆栽の剪定、家屋の清掃）があり、また、地域ボランティアでは環境クリーン運

動などの諸活動に参加しています。また、テルウエルが運営している介護施設「愛松園」を定期的に訪問し、利用者と一緒にレクリエーションをしたり外出や行事などのお手伝いをし、利用者の皆様から大変喜ばれています。これからもボランティア活動を通して、少しでも社会のお役に立ちたいというのが、会員全員の熱い想いで、更なる活動の活性化を目指しています。

【香川県】

NTT-OB香川介護センターは、仲間でお互いに助け合おうと、意気込んで発足させましたが、公的介護制度が体制的に整備され、体力的にも助け合いということの大変さを知



《声かけ運動展開のための絵手紙講習会》

るにつれ、今日では仲間への声かけ運動と健康教室などにその活動がとどまっています。その中の声かけ運動のバリエーションを広げてみようとして、絵手紙を使ったお

元気コールということで、絵手紙の講習を行い、習熟後は七十八歳以上のクライアントを対象に、誕生日とかの節目に、お元気コールをかけようというものです。

本年二月二日、第一回目の講習会をスタートしました。毎月、第一金曜日十時からNTT香川支店北ビル二階の会議室で開催しております。

【事務局から】

「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センターではボランティア活動に励んでおられます。

年々、ボランティア会員も高齢化しておりますが、この活動を通して、助け合い、励まし合うことで、お互いに元気で生き甲斐のある生活を送れるようにと、会員の皆様が一体となって、活動に取り組まれています。また、各県ボランティアでは、会員の募集をしていますので、多数のご応募をお願いします。なお、介護ボランティアに関するお問い合わせは次のとおりです。

《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

私は今

◇ **荒井 重範** (高松市・S 62退)

平均寿命まで後三年、人生の黄昏時を夫婦二人で過ごしています。

日常、衰えた足腰のケアのため出来るだけ歩くようにしており、趣味の切り絵は月二回同好会仲間と会い雑談等しながらボケ予防に努めています。

高齢になり、あまり無理も通用しなくなつたので切り絵と共にパソコンで情報収集等を楽しみながら頑張らずに一日一日を楽しんでいます。

◇ **池内 一雄** (松山市・S 63退)

古稀を過ぎた頃から体調がおかしくなり現在も複数の病院のお世話になって居ります。

- ① 高血圧症 ② 自律神経失調症
- ③ 心臓の不整脈等 ④ 大腸ポリープ除去等

そこで、この機会に五十年間無事故の運転免許証を自主返納し、自家用車も廃車にしました。

これで最近増加している高齢者の運転による人身事故などについては、私は一生涯加害者には絶対ならなくなつた訳です。

少し淋しい気持ちもありますが、妻もよるこんでいます。

◇ **出間 緑** (佐川町・H 1退)

皆さまお変わりもなくお過ごしのことと存じます。

光陰矢の如しとはよく言ったもので、私も退職して早や十九年になりました。

お陰さまで元気で日舞、そして地域の婦人会などのお世話に忙しい毎日を送っています。

最近では、忙しくしていることが私の健康の秘訣かな・・・と思うようになり、元気で動けることに感謝して自分らしく歩きたいとこれから頑張つて行くつもりです。

皆様もお身体を大切にお過ごしください。

◇ **井出 博幸** (松山市・S 63退)

早いもので、退職して二十年目を迎えようとしています。

超高齢者となり、年に数回の病院通い、体力の衰えを感じる昨今です。

それでも、軽食喫茶のお店の手伝いをしながら暇を見付けては、趣味の詩吟に興じているのが現状です。

会員皆様のご多幸とご健勝を心からお祈りいたします。

◇ **上松 義輝** (高松市・S 62退)

現在孫四人の内三人が大学生、上の二人は今年就職活動をするようになっていきます。

残された妻と二人で健康維持のため酒をやめ煙草を減らし毎日三、四キロ歩いています。が、それでもあちこちの病院通いをしています。

今年度は町内の自治会長をおおせつかり、

清掃活動や集金、葬式などのお世話をしていきます。

第二の職場を退職して十五年になろうとしています。残された余生を妻と二人でのんびりと過ごしたいと思う今日この頃です。

◇ **大喜多 一淑** (三豊市・S 63退)

小さな里山の田舎町ですが、老妻と二人静かにひっそりと暮らしています。

まだ少しは自然が残っていますので、天気良ければ柴犬のダイを連れて春は野面の田舎道と、でまかせの歌を口ずさみながら童心に返つて山道を歩いています。

夫婦とも昭和七年生まれの申年でよく衝突しましたが、これからも良いこと、悪いことあります。すべて神さん(かみさんつまり妻)にお任せして生きてみたいと思います。

◇ **大森 光子** (高松市・S 63退)

瀬戸大橋開通の年に退職し、銀行へ5年勤め心の通じ合う友に出会い二人で海外旅行をして楽しんでいました。三年前の16号台風で我が家が床上浸水の災害を受け、思い出のある家具や物を失い心も体も大きなショックを受け一生忘れられません。

現在は、健康第一に無理をしないよう自分に言い聞かせながら、ボランティアで病院の患者さんに生け花の指導や、小学校、保育園で昔の遊びを教えています。

子供達と一緒に遊んでいるときが私の至福

の時間です。

◇ 岡林 利枝 (高知市・S63退)

まだまだ若いつもりでしたのに、加齢と共に体は無理がきかなくなりました。退職後に始めた早朝ウォーキングや趣味はあきらめもせず続けています。

今朝も春を告げる草花を見たり、香りを楽しみながら歩いてきました。

今、健康面で気をつけていることは風邪を引かないことです。十年前に風邪による突発性反回神経マヒになり声帯の一部がマヒし、声がかすれて話し辛くなりました。

風邪は万病のもとといいますが、皆様も風邪ぐらいと甘く考えないでそのときは十分休養なさってください。

◇ 小野 和久 (松山市・S63退)

職を辞して十九年、お蔭をもちまして白内障や水賢症などを克服し、連れ合いともども細々と暮らしています。

シンボリックなる名のもと葉漬けの感あり、種々調べたところ、先ず減量のためには散歩をの処方箋が明らかになりました。言うは易く後は実行あるのみで、厳しい努力が要ること故難渋しています。

なかなかにはこれからの時間割など書ける訳もありませんが、世の中の移り変わりはよく見届けていきたいものです。

毎日はずっと活字などを追うかたわら、孫の世話などもして明け暮れております。

◇ 川村 陽惟 (いの町・H1退)

皆様お元気ですか。私は、平成元年の春にN.T.Tを五十八歳で退職しました。

上司の紹介で第二の人生を日本メックスでお世話になり、六十歳で退職しました。

そのまま嘱託で再度六十五歳まで働かせて頂き、N.T.Tの後輩の助けもあり勤めることができました。

その後七十歳まで臨時アルバイトで仕事を続けました。

仕事を辞めてからは妻と二人で畑の野菜作りをしておりました。

昨年の正月早々、風邪をこじらせて一月十九日市内の病院へ入院し、集中治療室で一週間、個室で一週間のあと一般病棟へ。

その後、縦靭帯骨化症が悪化しましたが、毎日のリハビリで手足の訓練をしたおかげで、少しずつ字が書けるようになり七月二日、主治医の退院許可が出て、半年ぶりに我が家に帰ることができました。

現在はヘルパーさんのお世話を受け、妻の送り迎えでリハビリ通院をしています。

今は少しですが、杖で散歩ができるようになります。

庭の雪割桜が満開となり楽しんでます。

◇ 栗林 久芳 (松山市・H1退)

六十歳の時脳梗塞になり、七十歳の時心不全を患った。この分でいくと八十歳になれば三大疫病神の癌に取りつかれそうな予感がする。

しかし、二大難病を克服した私は今、素晴

らしく楽しい日々を過ごしている。

囲碁、川柳、ペタンクそして三百六十五日の晩酌。

公民館活動に参加し、ヨチヨチとパソコンにも挑戦。

人間は神様が死ぬというまで、呑気に明るく過ごしていれば良いと割り切っている。

【せつがちが 呑気になった 認知症】

◇ 桑崎 健 (高松市・H2退)

毎年十二月になると、ユリカモメが渡ってきて三月までの餌やりが、ここ十数年来、私の生活の一部となりました。

当地は屋島を囲む相引川の渚にあって、ユリカモメ約八十羽が北方より、マガモ約五十羽が日本海よりやってきます。

真つ白な体に赤い嘴と、赤い足はなかなかきれいです。

十二月には、NHKのローカルテレビに放送され、多数の友人より電話がありました。最後に皆様のご多幸を祈念します。

◇ 河野 清子 (高松市・S58退)

今年一月で私は七十五歳になりました。

心はいつも若々しくありたいと思つていても年を重ねる度に体は弱つていきます。

健康で毎日を通す方法を自分なりに考えて、昼間あたたかい時に街の中をぶらぶら歩くことにしています。

それと、家族と一緒に暮らすことが私の心の支えになっています。

◇ 五藤 哲雄 (松山市・H1退)

平成元年に退職してから、十八年間順調だった人生にもぼつぼつ陰りが出始めました。二年前の前立腺ガンは完全に克服しました。が、昨年暮れ五十年共にした家内に先立たれ、行政上の独居老人として地域の方々に見守られる立場になってしまいました。

趣味で始めた社交ダンスは、NTTサークルが十七年目を迎え、ボランティアの松山市「いきいき支援事業」は六年を経過しました。いつまで続けられるか分かりませんが、皆さんに支えられて当面は二十周年記念パーティーを盛大に開催することを目標に頑張っております。

◇ 坂本 廣延 (松山市・H2退)

電友会報への投稿は今回が二度目となりますが、今回はやっと二歳になった孫を持った喜びと、二人目の孫が間もなく生まれる喜びにひたっています。

曾孫ぐらい遅い孫ですが、待ちに待っていたので喜びもひとしおです。

孫たちのためにも心身ともに健康でいなければと、週に三回の硬式テニスや陶芸などの趣味を楽しんでいます。

また、町内会長や広報委員をはじめ市の役職を私ごとでもお役に立てばと、あれこれと引き受け頑張り多忙な日々を送っています。

◇ 澤本 隆 (南国市・H1退)

二人の子供は独立し、四人の孫にも恵まれ、これからの余生を妻と二人でと考えていた矢先、去年の四月に妻を病気で亡くし、現在は九十八歳の寝たきりの母の面倒を見乍ら目下独り暮らしを続けています。

その間、地元の社協役員等、また地区健康づくり推進委員会の行事も仲間の支えをいただき乍ら、頑張ってお世話役をなんとか忙しくこなしております。

電友会会員の皆様のご健勝をお祈り申し上げます。

◇ 志賀 幸一 (西条市・S63退)

夫婦でつつましく暮らしております。三食と睡眠を確実に守っているおかげで健康です。

趣味のゴルフを月3回程程度のコンペに参加したり、最近ではグランドゴルフを高齢者仲間と楽しんでおります。

長い間故郷を離れていたので地域へのお手伝いとして、いくつかのお世話役を承っております。

皆様のご健康をお祈り申し上げます。

◇ 嶋田 員雄 (松山市・H2退)

地球は遠くになりけり…退職して十八年人生七十五歳、高知を離れて四十二年故郷もよいが松山の温泉何時でも入浴最高。

一日の日課は犬の散歩、野菜に挨拶に行く。

春だ「種を蒔け、肥料をくれ、水も忘れるな、虫も捕れ、消毒は木酢でよい、草もひけ」

道行くおばちゃん野菜作りに話しが弾む。月に二回程度園長先生と二人用のボートで釣りに行く、釣り糸を垂らしている時は下界のことは何も無い。

頭のリフレッシュ、自分流の人生。

「体調の番犬はお医者様」仲良くしながら健康管理に努めています。

◇ 島津 達雄 (丸亀市・H1退)

健康増進とボケ防止を目的に最近ではカラオケ三昧です。

音痴をごまかすために作り始めたナレーションが好評で、黙っていると「何か言ってるね」だられることもしばしば、お陰で友達が増えました。

周東医学博士著「演歌療法で若返る」という本に、実際にカラオケによる臨床療法で、驚く程健康に良い事が実証されています。

幸福ホルモンと呼ばれる脳内ホルモン分泌の活性化で高血圧・不眠症・頭痛・喘息等に効果があり、鬱状態からの解放等精神面の効果もあるようです。

皆様も楽しみませんか。

◇ 新發 邦俊 (那賀町・S63退)

三月六日から七〇歳の後半がスタートするのですが、これから先には何が出来る、なにが出来ないのかさっぱり先を読むことが出来ません。

体力の急降下が始まるであろうことだけは想像に難くないのだが…。

さて、町内の囲碁愛好会の例会には欠かさず出席するのですが、碁盤に向かうとつい気合いの乗り過ぎからかせつかくの攻めも空振りに終わり、負けを重ねている。そんな昨今ですが、相手の石を猛攻する気力、これが私の元気の源と思つて頑張つていきます。

毎日朝夕に引つ張られて散歩です。全快の見込みがない病と生涯の付き合いであり、日頃の運動不足の解消のため一歩でも運動量を多くし、現在の体力の維持に頑張つていきます。皆様お元気で過ごして下さい。

はありません。四月から月に二回市の老人大学に通い老化防止です。暇をみて帯ブ、ミニ食事会、喫茶でおしゃべり会等結構多忙な日々を過ごしております。どうぞ皆様もお元気で過ごして下さい。

◇ 末永 雄一 (高知市・S 62退)

皆様、お変わりありませんか。第三の職場を退職して早や十年、実に年月の過ぎ去るのが早いと実感しているところです。ただ今は、電友会・居住地区のお世話役や観光案内所でのボランティア活動をさせて貰っています。体の具合は下降気味、薬量の減ることはありませんので今年から毎日を大切に過ごすように心掛けています。皆様もお元気で過ごして下さい。

◇ 高橋 佳子 (新居浜市・S 63退)

今は、最近始めたヨガに夢中です。退職後に川柳と書道を始めました。川柳は近辺の大会から国民文化祭までできる限り投句または、出席をしています。これも頭の体操と頑張っています。書道は、夫と一緒になので共通の話題に恵まれ、友達もあり食事に行ったり楽しくしています。現在は少し欲を出して「かな」にも挑戦していますが、漢字との筆使いの違いから四苦八苦しています。体の方も一生涯を手放せないので、仲間良く付き合つて行きます。

◇ 千代田 富栄 (宇和島市・S 61退)

平成十七年に金婚式の祝典に夫婦で参列することができ、嬉しく幸せを感じたことが昨日の出来事のように思い出されます。近くに住む三人の孫たちも、無責任に溺愛するじいとばあ所の毎日のように訪れてくれて、近くのスーパーへ自分たちだけでおやつを買いに行くのを楽しみにしていた。その孫たちも中学生になり、クラブ活動など忙しい日々を過ごしているようです。成長を喜ぶと同時に時の流れの早さに戸惑いを感じる今日この頃です。つつがなく暮れる今日の一日に感謝する毎日です。

◇ 杉野 三勇 (高松市・H 1退)

長期間の再就職も無事終えて約四年になります。退職後は、何か趣味をと思つていた矢先に間接サユウマチで体調を悪くして、歩行はできませんがテレビの前に居座っている憂鬱な日々を過ごしています。唯一の運動は、八年前に川から拾い上げた子犬が大きくなり、苦痛な日もありますが、

◇ 田中 佐加子 (高知市・S 61退)

退職して早や二十余年になりました。多くの方とたくさんのお会いがあり、親しい友との別れも多くなりました。お蔭様で私達夫婦は数年前に金婚式を終え、遠いと思つていた目標が現実となり感謝しながら余生を送っております。趣味のひとつは折り紙です、永年習い続けている作品の数々に夢を持ち手を休めること

◇ 塚田 秀男 (高松市・S 62退)

退職して早や二十年になります。現職中は、齒科以外の病院には無縁でしたが、十年前に日課にしていた卓球の最中に一瞬失神状態になり、それ以来医者にも原因不明の目まいが今なお残り、憂鬱にしています。趣味で大好きなゴルフも、一昨年六月に五十肩を痛めて、疎遠になっております。大学生の孫二人から、元気を取り戻せと声

援を送られており、暖かくなれば少し始めた
いかな…と気合いを入れてこの頃です。

◇ 寺村 愛子 (高知市・S 55退)

長男(五十三歳)と二人暮らしです、温和
し過ぎて会話もあまりありません。

私は少ない畑で野菜づくりをしています。
退職後にミシンの外交を十五年間しまし
た。時々、アンパンマンの刺繍をしたりして
います。

詩吟を一週間に一回うなっています。
二軒の貸家の管理をもたつきながらしてい
ます。

仲の良い友達は二人くらいです。

九州の鹿児島から来ているご近所の奥様
と、話の聞き上手な奥様とお付き合いをし
ています。

東京に住んでいる十歳上の姉とも時々、遊
びに行ったり電話で話したりしています。

◇ 徳広 孝敏 (高知市・S 60退)

確定申告の時期になると、何か重苦しい気
分になる。

減ってゆく収入に対して、なんと医療費の
高いことか! もう贅沢は出来ない。

好きな酒盛りやゴルフがいつまで続けられ
るだろうか。

それに比べて孫たちは元気がいい、週末に
は定期便のようにやってくる、すぐさまテ
レビの奪い合いである。

小学六年の孫娘は中学受験のためテレビは

眼中にないらしい。

この文章を書き終える頃に無事合格の連絡
が入った、老夫婦を若返らせてくれる。

この孫たちが成人になる時を見届けたいも
のだ

◇ 中野 益雄 (松山市・H 2退)

定年後もいくつかのアルバイトをしていま
したが、一年半前から隠居生活です。

残日録も、日常が買物物の運転手が専業と
いう平凡そのものですが、ただ、持病も少し
あり、定期的に血液検査をしています。

命の方は、今話題の「千の風」になるまで
医者任せです。

楽しみは、時にはソフトボールの球拾い、
時には下手な囲碁に熱中することです。

また、気になる絵画展やコンサートがあれ
ば、遠くまで追っかけたりしています。

◇ 中村 一也 (琴平町・S 63退)

「暗」・昨年七月肺腫瘍(良性)のため肺
の部分切除、約一ヶ月入院。

退院後、手術前の呼吸方法では百米前後の
距離を歩くだけで酸欠するので現在、腹式呼
吸を会得中です。

「明」・節分の日が結婚記念日で今年が五
十年目の金婚式にあたり当日、子供、孫全員
の名前で深紅のバラ五十本が送られて来た。

女房は突然のプレゼントに感激し、強ばっ
た顔が印象的だった。

身体はほぼ手術前ぐらい元気になり、また

下手の横好きのゴルフを再開しようと練習所
通いを始めている今日この頃です。

◇ 中村 節也 (西予市・H 1退)

皆さんお元気ですか、大変ご無沙汰してお
ります。

小生も二年後には、早や喜寿を迎えますが、
一日でも元気でいたいものだ、今は家内と
毎日柔軟体操やウォーキング等をして身体が
鈍らないよう努めております。

また、呆けないようにと多少苦勞はあるも
の、民生委員に引き続き地区の老人クラブ
のお世話等をさせてもらっています。

好きな俳句やカラオケ等で毎日を楽しく過
ごしております。

皆さんも当地においでの際には遠慮なくお
声をかけて下さい。

残る人生を悔いのないよう明るく元気に過
ごしましょう。

◇ 西山 信子 (松山市・S 63退)

春は特に忙しい、散歩の帰り道に土筆を摘
み、その袴取りは主人にお願いする。私は友
人にあげるベストをせっせと編んでいます。

一日が早すぎる、あつと言う間の一日であ
る。若い頃と違って倍の時間がかかる。

好きで始めた華道、茶道の教室、友達との
小旅行、おしゃべりの話に花を咲かせて楽し
いひとときを過ごしています。

無農薬野菜を作り、朝は野菜ジュースに始
まり夜は泡風呂で一日の疲れを癒しています。

健康と良き友人に恵まれたことに感謝している今日この頃です。

◇ 野村 ヒデ子 (高知市・S 54退)

「光陰矢のごとし」退職して早や三十年近くになりました。

すっかり人並みに歳を重ね、腰痛と神経痛に悩まされながらもどうにか元気にしています。

主人の通院と介護があるので、長時間の外出は不可能ですが、時間をみて好きな民謡を続けています。

また、最近友人に誘われて家の近くで大正琴を習い始めました、楽しいです。

こんなことで自分なりに生き甲斐を感じつつ過ごしております。

皆様もお元気で過ごして下さいませ。

◇ 橋本 重明 (徳島市・S 61退)

退職後の趣味で花の接写を撮り始めた。写真を通して知り合った(六名)で、クラブを結成し四季の花鳥風月を求めて、県内外を和気藹々と作品作りを楽しんでいる。

毎月の例会に作品を持ち寄り、互いに批評しあうのも楽しいものです。

年一回の展示会も今年が二十二回展で十月に予定のため、例年のごとく梅花、桜花から撮り始め今年が始まります。

写真を通じて、友人知人も増え、四季を親しみ楽しい人生を謳歌しております。

◇ 英 省三 (高松市・H 3退)

退職して早や十六年が過ぎました。

十年前に立ち眩みがしてNTT病院で不整脈と診断され、現在は二ヶ月に一度通院して薬を飲んでいきます。

現在は地域の老人会の役員をし、月に一回地域の神社の清掃、友愛訪問活動、ならびにNTT・OBのボランティア活動等に積極的に参加しています。

最近は何回小旅行をして写真を撮り、デジカメとパソコンで編集して楽しんでいきます。

退職後は稲作、野菜等を健康維持のために無農薬栽培しています。

今後も健康である限り続けていきたいと思っています。

◇ 速渡 正光 (いの町・S 62退)

第二の職場、NTTドコモ四国を平成七年に退職して早くも十二年が過ぎました。

退職と同時に高知電友会の役員として会計を十年以上担当しております。

全国でも稀な自主運営の高知県高坂学園生涯老人大学(六組編成・九百二十名)の運営委員長を昨年度から担当しております。

日常的な用務に加え、県・市や講師との折衝等で数ヶ月先の見通しを把握する必要から気の休まる暇がありません。

体調は特に悪いところもなく気力は現役なみに頑張っております。

外国へも度々行きますが、シルクロード奥地の旅に再挑戦したいと考えております。

◇ 東 哲雄 (松山市・S 63退)

電友会の皆様お元気ですか。

私が仕事を辞めて自由人になった時に始めた不得手への挑戦は未だ続いています。最近は何かにつけて老人力を発揮するようになって来ました。

そこで今年、老人力を試すため新年の決意のひとつとして「般若心経を漢訳と英訳で覚える」と決めました。でも、信仰心の欠片も無い者が不純な動機から思いついたもので、何時になったら実現するものやら甚だ心許ない今日この頃です。

電友会の皆様のご健勝をお祈り申し上げます。

皆さんお元気ですか。

◇ 東原 シズ子 (高松市・H 1退)

月日の経つのは早いものです、退職して十年が過ぎました。

昨年病に倒れた夫の看病のため、毎日を忙しく過ごして居ります。

孫も手が離れたので、元気なうちに小旅行でもと考えて居りましたが残念です。

健康が一番の宝物です。

どうぞ皆さんお元気なうちに行きたい所、見たい物、したいことを無理をせず楽しんで下さい。

◇ 平林 恒男 (松山市・H 1退)

七十五年間ひとときの休みもなく動き続けたいは、近頃少々故障(トラブル)が起き始

め、部品の小修理をしながら公民館長として地域の世話をしています。

任期の二年を終わり留任の気配が強く、再任されることになりそうです。

糖尿病を克服し、高血圧も押さえ込み、二ヶ月に一回の検査結果も正常との診断でした。再任されれば健康維持のためにも、地域の活性化のためにも努力するつもりですが、頭の方が段々自信が無くなりつつあります。

物忘れ、記憶力の減退等々これには特効薬はなさそうです。

地域の活性化と同時に、脳の活性化も図れないものかと悩む老人になりました。

◇ 藤井 慶柄

(西予市・S 60退)

時の流れは早いもので、来年は喜寿を迎える年齢となり「ああ、私もいつの間にか老人の仲間いりかな」と思うようになりました。

退職後習い始めた習字、大正琴、ヨーガ等も中休みが多くなりました。

今継続しているのは、健康維持のために二十一年間続けてきた朝夕のウォーキングで、ぼつぼつ足の痛みを感じるようになりましたが頑張っているこの頃です。

◇ 真鍋 俊朗

(松前町・H 5退)

人生九十年、やがて百歳が当たり前の時代到来……

誰にも縛られず思うままに生きられるゴールデン・エイジの夢想が、既に古稀越え再びの近況です。

関連会社を終わり、なんとなく晴耕雨読から脱して平成十六年にNHK(松山・東京)に。指定放送番組の制作構成、企画、演出等の意見・提言を。

公共放送の向上、改善に資するための社外調査部門(ミニご意見番)で政治、経済、環境、福祉等(契約サポート)の分野、NHK全8チャンネル、スタッフは元銀行、元教員等で、緊張感の中にも友の輪が広がり充実。

ライフ・ワークは「心・趣・体」で「不満老人」にならないための精神安定の経、心のままの「般若心経」と「自分史」のまとめ。

絵画、家庭菜園、ウォーキング(一日五歩)の継続と二ヶ月一冊の読書(現「鈍感力」渡辺淳一著)で頭の体操、N響コンサートを楽しむ。

関東在住の「孫」との再会、小さな旅。末文：四十・五十代は鼻たれ小僧、六十・七十代は働き盛り、八十・九十代はそろそろ、いや、まだまだ百歳でそれではぼつぼつ……これはある仏寺の門前に掲示の現代風刺(流)的な言葉です。

◇ 港 和子

(石井町・S 62退)

このたび市内のマンションに転居することになりました、一大決心です。

車社会の中、田舎で独り暮らしとなった今徒歩のみの私にとって日常生活等いろいろな点で不便を感じます。

暇だらけの今、何か手に合ったことをと思っても、気持ちがいきません。

年寄ることの情けなさは、十分骨身にしみながら今更やきもきしてもつまらない。ゆつくりと自分の気持ちを紛らわせながら、「世の中なるようにしかならない」と開き直るのも、ひとつの老後の暮らし方かもしれないと思う昨今です。

◇ 宮崎 智雄

(高知市・S 62退)

よい季節になりました。皆様お変わりございませんか、幸い私は健康で過ごしています。

さて、健康維持については、家内同伴で歯科でプラーク除去と口腔の状態を年四回診断を受け、内科では胃部X線検査、血液、血圧、エコー検査を二年に一回受けています。旅行は、家内と東北、信越、中国、九州の各観光名所へ行ってきました。

一昨年は家族四人で海外旅行に行ってきました。自作オーディオ装置であらゆる音楽の鑑賞をしています。葉桜の頃になると、歩く溪流釣りに出かけます。

◇ 宮本 登美子

(徳島市・S 58退)

早いもので七十の後半を迎えました。退職して二十年が過ぎ、人生もあと何年？体を動かすため民謡とコーラスを続けています。

NHKの紅白で見た秋川雅史さんの「千の風になって」の詩の内容が、人生を歩む上で参考になりそうです。朝夕は犬を連れて散歩していますが、スピ

ードを出した車の多いこと…。
また、各方面にバス路線が発達し、空には飛行雲があちこちに延び、工事中の橋の建設も少しづつ進んでおります。

みんなそれぞれに忙しい人々たちのお蔭で、社会変化するのだと感謝しております。

◇ 元木 勝 (高松市・S 61退)

年月の経つのは早いものです。

退職して早や二十年が経ちその間二、三の会社に勤めました。途中でC型肝炎、胃ガンにおかされ勤めながらの治療。現在も週三回の通院をしています。

早く元気になって好きな舟釣りでもしてのんびりしたいと思えますが足腰も弱り、舟も四年間係留したままです。

町内の役も色々しましたが現在では土地改良区、墓地管理委員をしています。

家の畑は妻と二人でしています。これからも二人で健康に留意して楽しい日々を送れることを願っています。

◇ 森 愛子 (いの町・S 63退)

退職して早や二十年近くになります。

当時は孫の守ばかりで忙しい毎日でしたが、今では大学生、高校生になり相手にもしてくれなくなりました。

そんな時、老人会の会計を受け、また体を動かす事が好きな私は、自分に出来る運動や趣味を始め忙しい毎日を過ごしています。

◇ 森谷 正一 (徳島市・S 61退)

退職後に胃の摘出手術、狭心症、不整脈で通院しています。

病気がちな私ですが、町内会副会長、自主防災会副会長等をさせていただいております。

それ以外は家に引きこもってテレビのお守役をしていますが、そんなある日近所の奥さんから誘われてターゲットボードゴルフを始めました。

五十代から七十代の人たち十二名あまりが、火曜と土曜の九時から十一時までの約二時間心地よい汗を流しています。

お蔭で食事も美味しく、病のことを忘れがちな現在です。

◇ 薬師神 文子 (宇和島市・S 58退)

退職して二十四年、七十五歳になんなんとしております。

高血圧と付き合いながら、週に三回プールに通い、クロールと背泳ぎを中心に千五百米をゆつくりマイペースで泳いでいます。

週一回の書道は、古典の臨書を筆使いに苦勞しながら楽しく習っています。

こんな生活のリズムなのですが、難点は家事が滞ることです。これには目をそむけて今すこし現状維持でいきたいと願っています。

皆様もどうかお元気で、良き人生を…。

◇ 山口 常夫 (松山市・H 1退)

皆さんお元気ですか、私も体調は良好です。

三月中旬から五日ほどかけて、奈良の大仏さん、高野山、京都見物など久しぶりの京都観光を満喫しました。

今後にも年に一、二度は旅行を楽しみたいと思っています。

今後ともよろしく願ひします。

皆様の健康をお祈りして、筆を置きたいと思ひます。

◇ 山下 重比古 (松山市・H 2退)

私は体に悪いとされる煙草を一日二箱吸う。

先輩や子供たちに止めたらどうかと言われ、カミさんには拭き掃除のたびに茶色に汚れた雑巾を見せつけられる。

外出しても喫煙場所は屋外であり、屋内でも探すのに苦勞する。

こんな四面楚歌の中で忘れられないのは、第二の職場でお世話になった薬剤部長が云った、「止めてストレスを感じるより吸った方がいい」のひと言である。

習性となつた今では、心の健康のためには止められそうにない。

身体の健康はウォーキングでニコチン、タールも吐き出している。

◇ 吉田 亨 (徳島市・S 61退)

妻がシルバー大学に行きたいというので、申し込みに行き一緒に申し込んだら妻は抽選に外れ、私が歴史文化コースで学ぶことになりました。

入学前に尿管切除をしましたが、余り身体

のことは気にかけていませんでした。四ヶ月目に膀胱ガンの手術を受け、七ヶ月目には再度手術を受けました、現在は抗ガン剤を注入しながら徳島の歴史文化を学んでいます。

幸い多くの仲間励まされ、元気を貰いながら卒業の日まで頑張ろうと思っています。

俳句

(香川)

あばらやや転じて屋島やはり春

赤井 唯好

穏やかに木蓮咲きて喜寿の春

池田 治豊

ものの芽やきりり少女の脚伸びる

河端 豊

花曇朝の鏡に息かけて

佐藤 君代

吹かれ来て落葉の色を重ねけり

四宮 博

ふるりの地酒封切る霜夜かな

谷條 昭平

枝垂れては水面に触るゝ桜かな

中山 忠彦

枯野道何故か親しみ湧く齡

三井 昭

紙雛の笑ひを誘ふ目鼻かな

村尾 和子

歓迎の言葉に替る薔薇アーチ

横田 浩

物故者叙勲

瑞宝双光章 龜田 政雄 様
 瑞宝双光章 高橋 和雄 様
 瑞宝双光章 森 常夫 様
 瑞宝单光章 荒井 巖 様
 瑞宝单光章 市川 民義 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)

瑞宝双光章 龜田 政雄 様
 瑞宝双光章 高橋 和雄 様
 瑞宝双光章 森 常夫 様
 瑞宝单光章 荒井 巖 様
 瑞宝单光章 市川 民義 様

表紙の言葉

(高知県)
 柏井 政信 様 19.1.1
 浜口 忠男 様 19.1.23
 小川 正澄 様 19.3.11
 久岡 廣文 様 19.3.24
 近澤 美義 様 19.3.31
 武政 春子 様 19.4.2

88.83.57.78.88.82
 高知市 高知市 高知市 高知市 須崎市 高知市

「春の囁き」

山崎 忠輝 (松山市)

梅に鶯ならぬ、梅に来たメジロをスナップしたのですが、鶯よりも似合っているように思いました。

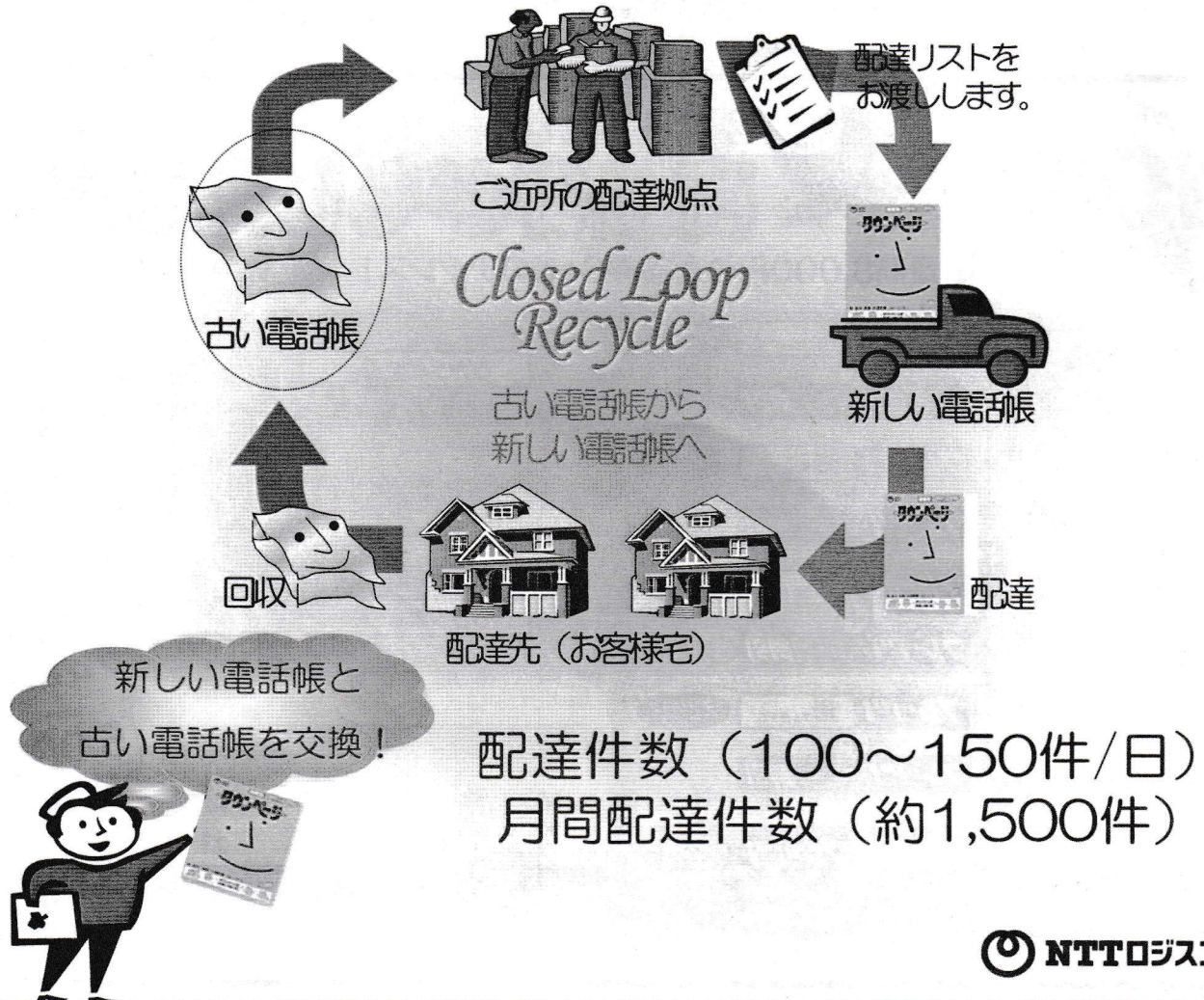
編集後記

△ 暖冬から一転、桜の開花予想が遅れるという異常気象? でも、ようやく春です。
 △ 五月には各県の総会が開催されますので懐かしい人と出会えます。ぜひ、ご出席ください。(小澤)

四国電友会会報 第百三十八号
 発行 平成十九年四月一日
 編集 電友会四国地方本部
 松山市一番町四一三
 NTT西日本愛媛支店内
 (〇八九) 九三六・二〇二三
 印刷 株式会社 NTTクオリス

電話帳配達してみませんか？

電話帳配達をお手伝いして下さる
電友会会員の元気な先輩方をお待ちしています



ご連絡は下記までどうぞ！

(株) エヌ・ティ・ティ・ロジスコ 電話帳営業部営業企画担当：浜田

0120-426-310

1. 作業内容

皆様のご近所の固定電話加入者に訪問し、新しい電話帳を配達、古い電話帳を回収する簡単な作業です。

2. 作業時期 (2007年度)

愛媛県・・・ 6月上旬～下旬
徳島県・・・ 11月上旬～下旬
高知県・・・ 11月上旬～下旬
香川県・・・ 2月上旬～下旬

3. 契約方法

該当配達会社と会員様の直接契約です。

4. 応募方法

下記お電話または、FAXにてお気軽にどうぞ。

FAX: 03-5532-0898

(締切日: 各県配達月の前月中旬まで)

5. 作業単金

配達地域、契約する会社によって異なります。

※詳しい作業内容については上記お問合せ先までご連絡ください。

〈NTT西日本-四国エリアキャンペーン情報〉

四国エリアは“フレッツ光”

10万回線突破キャンペーンを実施中です。

(実施期間：平成19年2月1日～5月31日)

フレッツ光!
10万回線突破
キャンペーン

アンケートに
答えて

今ならもれなく 商品券がもらえる!!

最高8,000円の商品券Get!のチャンス! 好評につき期間延長! [受付期間:平成19年2月28日(水)まで]

光プレミアム コース	フレッツ光 ^{※1} 光プレミアム	+ ファミリータイプ	+	ひかり電話A ^{※3}	→	8,000円分 プレゼント!
	+	フレッツ光 ^{※1} ・あつと割引				
	フレッツ光 ^{※1} 光プレミアム	+ ファミリータイプ ^{※1}				
	+	フレッツ光 ^{※1} ・あつと割引				
	フレッツ光 ^{※1} 光プレミアム	+ マンションタイプ ^{※2}	+	ひかり電話A ^{※3}	→	7,000円分 プレゼント!
		+			→	6,000円分 プレゼント!
		+			→	5,000円分 プレゼント!
		+			→	5,000円分 プレゼント!
Bフレッツコース	B フレッツ光 ^{※3}	+ マンションタイプ ^{※3}				
		+			→	5,000円分 プレゼント!
		+			→	5,000円分 プレゼント!

※1 Bフレッツ(ワイヤレスファミリータイプ)を含む。 ※2 フレッツ・光プレミアム マンションタイプ(ひかり配線方式)を含む。 ※3 Bフレッツ(ワイヤレスタイプ)を含む。

さらに フレッツなら長く使って
ずっとおトク!

フレッツ光・あつと割引

お申し込み制 月額利用料が2年間10%OFF!

※お申し込みから2年以内(解約される場合は、所定の解約申込書の提出と違約金が必要となります。)

フレッツ光・ずっと割引

3年目以降

お申し込み不要 10%OFFが自動的に継続!

おトク・便利・安心がひとつになった光IP電話

ひかり電話A^{※3}

※「ひかり電話A(エース)」のご利用には「フレッツ・光プレミアム」のご契約が必要です。

暮らしに役立つうれしい機能を標準装備!

- 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**400円(税込420円)
※ナンバー・ディスプレイ対応の電話機が必要となります。
- 相手が非通知なら音声で番号通知を促す! **ナンバー・リクエスト**200円(税込210円)
- 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**200円(税込210円)
- 留守中の電話を転送できる! **ボイスワープ**500円(税込525円)
- 通話中にかかった電話も受けたい! **キャッチホン**300円(税込315円)

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

月額利用料
合計2,580円(税込2,709円)

通話料480円(税込504円)分*

- ナンバー・ディスプレイ
- ナンバー・リクエスト
- 迷惑電話おことわりサービス
- ボイスワープ
- キャッチホン

ひかり電話月額利用料500円(税込525円)

月額利用料
最大1,080円(税込1,134円)

月額利用料がおトク!

1,500円(税込1,575円)

ひかり電話A^{※3}

+
フレッツ・光プレミアム 月額利用料
ひかり電話(基本プラン) + 付加サービスを組み合わせた場合

+
フレッツ・光プレミアム 月額利用料
ひかり電話A(エース)の場合

*加入電話・ISDN・ひかり電話に接続して、または毎回5分30秒単位の時間単位で通話をした場合です。5分未満の通話でも3分未満の場合は料金がかかります。また、全ての利用において最大時間分の通話ができるものではありません。※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。