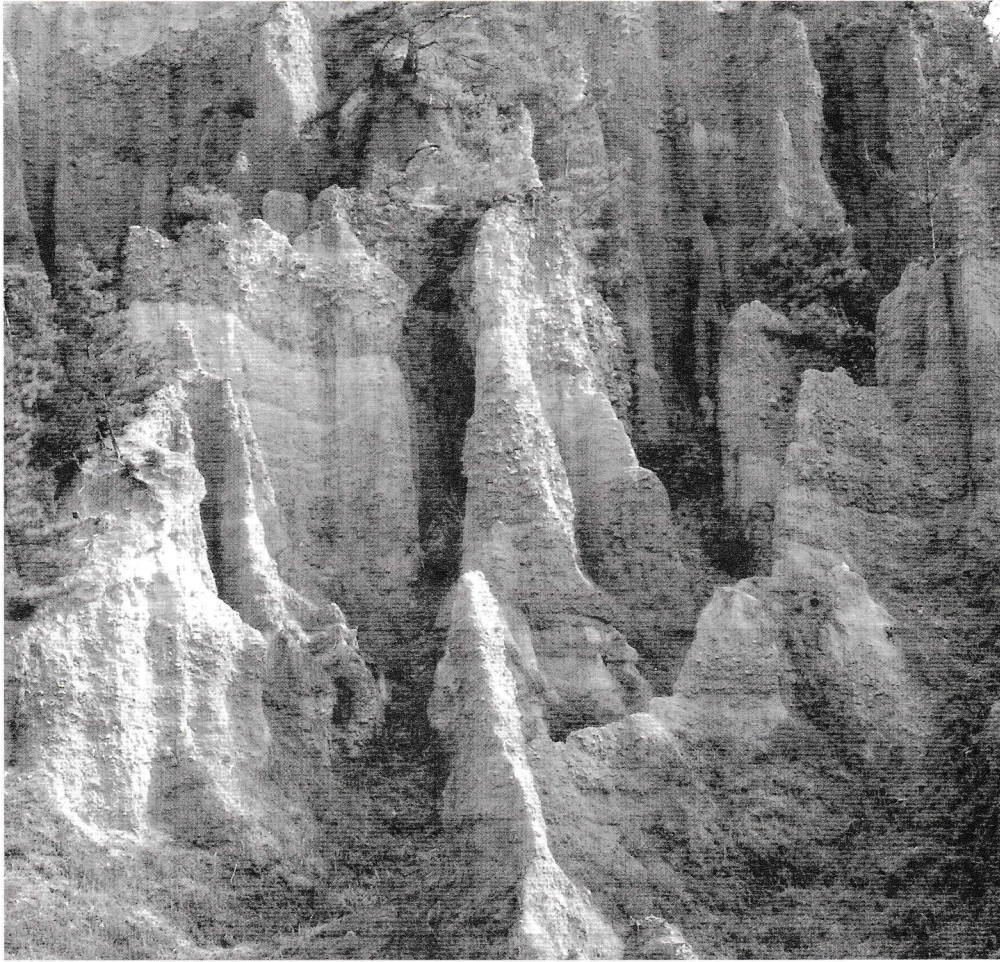


四国電友会会報

第 1 3 9 号

平成 19 年 7 月



《「阿波の土柱」(撮影)竹内弘征さん》

目次

NTTグループの動き	2
・ NTT西日本(株)平成十八年度決算の概要	
お知らせ	3
・ 第36回四国地方本部総会開催	
・ IT普及活動に対する本部会長賞受賞	
支部だより	4
・ 第45回香川電友会定期総会模様	
サークル紹介	5
・ 亀友会ハイキンググループ(香川)	
・ NTT徳島健歩会(徳島)	
M・M(マルチメディア)コーナー	6
・ NTTOB香川インターネット愛好会の現状	
ボランティア紹介	7
・ きれいなおかあさんが好きです(徳島)	
・ 観光ボランティアガイドをやっています(高知)	
特別寄稿	8
・ 『一〇四の思い出』	
健康のページ	9
・ 「健康長寿と生活習慣	
私は今	11
・ 会員のみなさんの近況	
ドキュメント	12
・ 「地域の活性化にたずさわって」	
テルウェルだより	21
・ 「家庭介護教室」開催のご案内	
・ 「NTTグループボランティア松山」総会開催	
俳句	23
・ やまもも句会(高知)	
高齢者叙勲/物故者叙勲/敬弔	24
表紙の言葉/編集後記	24

NTTグループの動き

NTT西日本平成十八年度決算概要

NTT西日本は

五期連続で黒字を達成

現在、情報通信分野においては「u-Japan政策」「IT新改革戦略」が目指すユビキタスネット社会の実現に向け、光ブロードバンドアクセスサービスの急速な普及や、インターネット接続サービス・IP電話・映像配信サービスによるトリプルプレイサービスの進展、IP化に伴う固定と移動、通信と放送等、サービスの融合が進展するなど、市場環境は大きく変化しています。

一方、固定電話市場では、携帯電話の利用拡大、IP電話への移行による利用者やトラヒックの減少が続く、事業環境はますます厳しい状況になっています。

このように市場・競争環境が激変する中、NTT西日本では、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とともに、平成一八年度を『NTT西日本グループ中期ビジョン』を実現するための重要な年度と位置づけ、光ブロードバンド事業を主軸とする事業運営体制への変革を図り、各種アクセスラインサービスのラインナップの充実、魅力溢れるアプリケーションサービスやコンテンツの充実、地域の活性化・発展に貢献するソリューションビジネスの展開及び業務拡大、CSRの推進等の取り組みを積極的に実施し

てきました。
以上の取り組みの結果、当事業年度における営業収益は、一兆九、五一五億円（前年同期比三・八%減）、経常利益は、五四〇億円（前年同期比四・四%減）となりました。なお、当期純利益は二八三億円（前年同期比一三・三%減）となり、五期連続で黒字を達成しました。

平成18年度(第8期)決算概要

(H18. 4. 1~H19. 3. 31)

西日本電信電話株式会社

(単位: 億円)

【損益状況】

区 分	当 期	前 期	増 減 額	増 減 率
営業収益	19,515	20,296	△781	△ 3. 8%
営業費用	19,310	19,975	△665	△ 3. 3%
(営業利益)	204	320	△115	△36. 1%
(営業外利益)	335	244	90	37. 1%
(経常利益)	540	565	△ 24	△ 4. 4%
特別利益	468	181	286	157. 4%
特別損失	131	—	131	—
税引前当期純利益	877	746	130	17. 4%
法人税等	593	419	173	41. 4%
当期純利益	283	326	△ 43	△13. 3%

【次期業績予想】

(単位: 億円)

区 分	営業収益	営業利益	経常利益	当期純利益
次期業績予想	19,390	30	200	150

お知らせ

第36回四国地方本部総会開催
平成19年度事業計画を決定

電友会四国地方本部は、四月十九日、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（五十四名）が参加し、第三十六回総会を開催しました。



◀ 第36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、栗田本部長の挨拶、来賓として酒井NTT西日本四国事業本部長、林電友会会長からの祝辞のあと「第十六回電友会ボランテティア活動賞」受賞者（愛媛県支部・岸田カツ子さん、徳島県支部・佐藤幸男さん）の紹介が行われました。

続いて、総会の議長に徳島県支部の井筒代議員を選出し、平成十八年度事業報告、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。引き続き平成十九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。

☆ 平成十九年度事業計画

現在、情報通信分野では、光化・IP化・モバイル化の急速な進展を背景に通信事業者の合従連衡、固定と携帯が融合したFMCサービスへの対応、通信・放送の融合連携など市場構造の急激な変化の中で、顧客獲得に向けたサービス競争がますます熾烈になっています。

このような状況下において、NTT西日本では、「二〇一〇年までに光アクセスサービスご利用一五〇〇万人」などを中心とした『NTT西日本グループ中期ビジョン』の実現と併せ「CSR活動（企業の社会的責任）」の推進に全力をあげて取り組んでいます。

電友会としても、このようなNTT西日本グループの取り組みに対し、電友会組織

の『目的』（①会員の生き甲斐支援・福祉の増進②NTTグループの事業への寄与）に沿った諸施策の実施及びNTTに対する支援・協力をさらに充実・強化していく必要があります。以上の観点から、四国電友会組織の結束・連帯のもとに平成十九年度は次の諸施策を推進することとします。

1 会員の心豊かな生活と生き甲斐に資する施策等の推進

会員の心豊かな生活と生き甲斐を支援・協力する観点から次の施策を推進します。

- ① 会員やグループのボランテティア活動の顕彰に努め、その活動状況等を広く紹介する。
- ② 会員相互の連携強化のため、レクリエーション、サークル活動を支援し活性化を図る。
- ③ 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。
- ④ 年金、介護保険問題等について会報等で情報提供する。
- ⑤ 団体割引の有利性を活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・協力体制の強化

NTTグループとの連携を強化し、次の支援・協力活動を推進します。

- ① NTTの推進するIT普及に協力する

ため、パソコン教室等の充実を図るほか、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。

② NTTグループが推進する「CSR活動（企業の社会的責任）」に対する支援・協力体制をさらに強化する観点から『NTTと電友会の連携強化施策』の展開を図る。

③ 会員の地域社会貢献に関わる活動状況を把握し、NTTグループとの連携活動に活用する。

④ NTTグループの販売キャンペーン、イベント等諸施策を積極的に支援・協力する。

3 電友会組織の活性化と会員拡大

電友会組織の拡充・強化を図るため、次の施策を推進します。

① NTTグループの退職者説明会での入会勧奨とその後のフォローを強化する。

② NTTグループ会社との連携を深め退職者へ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活性化のための取り組み（女性フォーラムへの参加等）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把握のために必要な体制の整備を図る。

平成19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	519	
会費収入	912	支部から
分担金収入	590	NTTから(総会費、会報費、名簿費の一部)
配付金収入	7,585	本部から(人件費、運営補助費、中央会議費)
總會収入	60	祝い金
広告収入	220	会報への広告掲載料
利息収入	-	
その他収入	690	保険周知宣伝協力費、公職等就任状況調査費
仮受金	109	
合 計	10,685	

(支出の部)

科 目	金 額	記 事
事業費	862	会報発行費、名簿発行費、慶弔費
会議費	1,910	總會費、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	6,027	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	1,243	支部へ(運営補助費)
その他支出	150	支部へ(保険周知宣伝協力費)等
支出計	10,192	
予備費	0	
次期繰越金	384	
仮受金繰越	109	
合 計	10,685	

- (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◆

中村 忠弘さん
 (愛媛インターネット愛好会)

平成十九年五月十一日に開催された電友会本部の第28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、愛媛県支部の中村忠弘さん(愛媛

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。

中村さんは長年にわたり、パソコンの故障修理・組み立て、パソコンアップ等ハード関係のエキスパートとして、技術指導・育成・講演を実施するなど、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。

支部だより

☆ 第45回香川電友会定期総会模様

平成十九年度の香川電友会総会は五月二十四日、香川県民ホールで開催しました。当日は、会員二百三十八名が出席、来賓としてNTT西日本香川支店、上田一彦支店長、NTTドコモ四国、西邑省三社長のご出席をいただきました。

総会は、二川事務局長の司会で始まり、物故会員（十九名）、物故配偶者（十名）に対し全員で黙祷を捧げた後、資延会長のあいさつに続き、来賓の上田支店長、西邑社長から祝辞をいただきました。

引き続き、近年増えている長寿祝いの会員は米寿（五名）、喜寿（五十八名）で、内二十名の方が出席され、会長からお祝いの言葉とともに記念品が贈呈されました。

続いて議長に大山英樹さん（高松市）を選出して議事に入り、平成十八年度事業報告、収支決算書及び会計監査報告がそれぞれ承認されたあと、平成十九年度事業計画については香川電友会の重点課題として、サークル活動、ボランティア活動の支援・活性化、NTTグループが推進する「CSR活動」の支援・協力が承認されるとともに、十九年度収支予算が原案どおり可決されました。

次に役員改選に移り、任期満了に伴う会長選出については満場一致で、現資延会長が再任されました。

これをうけて資延会長から再任のあいさつ

及び退任役員への謝辞、新任役員のご紹介があり議事を終了しました。



《 第45回香川電友会総会の模様(香川県民ホールにて) 》

その後、NTT西日本高松診療所予防医療センタ所長、福井敏樹先生から「生活習慣病健診」「日常の健康管理」についてパワーポイントを使った講話をしていただき、会員の皆さんも認識を新たにしました。

総会後の懇親会はNTTグループ各社から一七名の来賓の出席をいただき、現役とOBの語らいの場として、また吟詠サークルの日頃の練習の成果が披露されるなど、会員相互の親睦が一段と図られた一日となりました。

サークル紹介

☆ 亀友会ハイキンググループ

渋谷 工（丸亀市）

私達ハイキンググループは、歩くことの好きな人で平成七年に結成されてから今年で十二年になりますが、元気に活動を続けています。

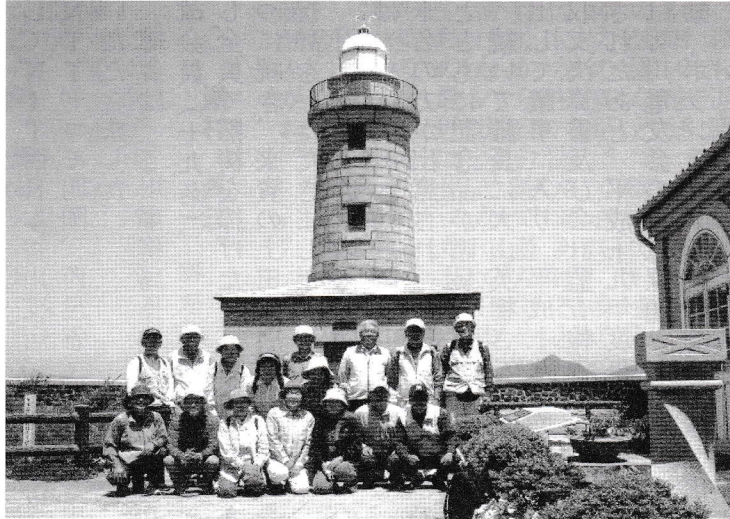
会員は現在、五十一名で中讃地区（丸亀・多度津・善通寺・琴平・宇多津・坂出）と三豊市に住む人達が集い、健康維持と親睦を図り、楽しいウォーキングをしています。

行事内容は年間十回（一月、二月は休み）で、自家用車は使用しないで公共交通機関を利用するなどして日帰りで実施しています。年間計画については、会員に希望する候補地と時期を出してもらって、インターネットで検索したり、候補地の近隣に住むNTT OBから地域情報をもたらしたり、交通機関に問い合わせるなどして行き先を選定しています。

近頃では、山登りとか急な坂道のある場所などは避け、歩く距離よりも景色の良いところ、綺麗な花を眺めながら歩く、などにポイントが移ってきました。

平成十七年度から「こんぴら旧街道」を歩いてみようという計画し、三回実行しましたが、車が通れないような細い道、曲がりくねった田舎道に所々古い石灯籠や道端の道標などが残されていて、昔の旅人達の往来した姿を思

い浮かべながらのウォーキングでした。
また、島へ行ってみようと、イベントにあわせて本島へ、綺麗な花の時期に粟島へ、洞窟のある女木島、有名な燈台のある男木島へと、綺麗な海を眺め潮風に吹かれて、気持ち良い素晴らしいウォーキングができました。



《男木島燈台にて亀友会ハイキンググループの皆さん》
(後列左から二人目、渋谷会長)

年間計画以外に地域のウォーキング大会（丸亀市川西地区健康ウォーク）にも毎年参加していて、地区の人達との触れ合いを深めています。

また、今年三月十日に徳島県勝浦町の「雛人形を見て歩く」親睦旅行（日帰り）を実施し、山間の家々に立派な雛人形が飾られていて素晴らしい感動しました。

毎月の行事は年間計画にもとづいて、実施日・時間と集合場所を会員に連絡して、当日集まった人達で出発することになっています。

近頃、ウォーキング前のストレッチングに太極拳（指導・川原政男氏）を取り入れています。参加者から好評なので、ぜひ続けたいと思っています。

また、毎回行き先で写真を撮り参加者全員に配付し、当時を思い出して色々話題にしています。

これからも健康を第一に、体力の衰えは気力でカバーし、元気で楽しいウォーキングを皆さんと一緒に続けたいと思っています。

★ N T T 徳島健歩会

佐藤幸男（吉野川市）

皆さんこんにちは お元気ですか。

私達のグループは徳島電友会サークルの一つとして、昭和五十三年九月発足し、以来、毎月休むことなくウォーキングを楽しんでいます。

月一回の行事は原則日帰り、日曜日に実施しています。参加はその都度出欠を取るのではなく、総会で決定した年間計画により、

あらかじめ決められている場所・時間に集合し、毎回七〜八キロを目標に歩いています。
年一回は一泊二日の行事を計画し、昨年度は平成十九年一月二十八日〜二十九日に十三名が参加して、下関で河豚を食べ、関門トンネルを歩く旅を実行しましたので紹介させていただきます。

朝七時、徳島駅前を観光バスで出発、一路西を目指して午後三時には関門海峡大橋を渡り門司に到着。

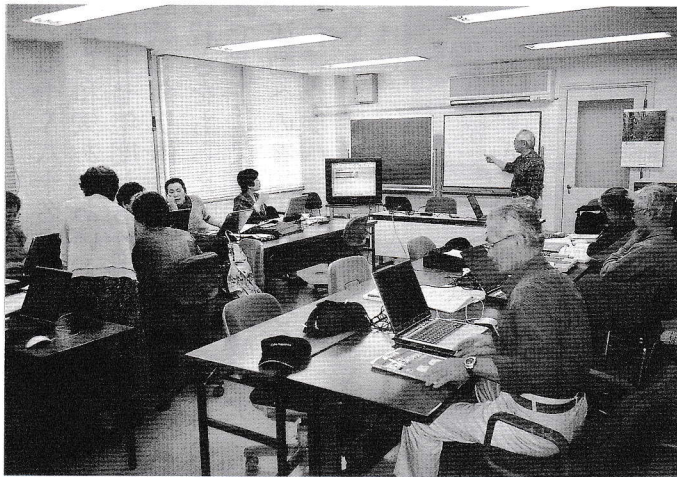


《ワクワドキドキの水族館・下関『海響館』にて、徳島健歩会の皆さん》



《「海響館」のアシカ界のボス
モモタロウ君（カリフォルニアアシカ）》

門司側入道入口からエレベーターで地下六十メートルの地下道に、海底地下道は蛍光灯が明るく、換気も良く、足に優しく舗装された平坦な歩きやすい道で、ランニング姿でジョギングをしている人、自転車で行く人や家族連れ等で賑やかでした。
海底の県境を歩いて越え山口県へ、下関では安徳天皇を祀る赤間神宮を参拝、関門海峡を望む境内にある平家一門の墓所には供花が供えられ、耳なし芳一の像は今も線香の香りの中に鎮座していた。
夜は河豚尽くしで懇親を深め、二日目は巖流島へ渡る予定であったが、激しい雨のため海響館（水族館）へ変更、ここでは世界中のいろいろな河豚を見ることが出来、その種類の多さに驚いた。
午後は城下町長府の毛利屋敷等を散策し、河豚の町下関を後にした。



《 香川インターネット愛好会パソコン勉強会の模様 》

M・Mコーナー

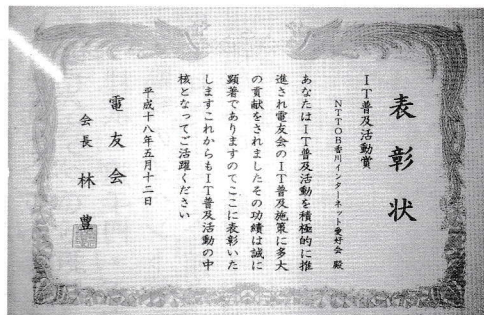
* N T T O B
香川インターネット愛好会の現状 *

山本 茂生（香川）

当愛好会は「この会は、IT時代に対応しパソコン技能の研修をはじめとし、インターネットによるホームページ・Eメール等の情報交換を通じ、会員相互の親睦と生き甲斐高揚を図るとともに、NTT及びNTTグループの事業に協力する」ことを会の目的として発足し、今年で早や七年目を迎えることになりました。

会の目的に沿う活動を見ると、まず十八年度のパソコン勉強会の開催状況はワード・エクセルの問題集・問題解決、デジカメ達人、ホームページビルダー、図形、筆ぐるめ等を三クラスで週四回、年間で百二十四回開催し、延べ千二十二人を対象に実施しました。

勉強会で講師を務めるOB三名の各先生方の大変な努力と協力により勉強会の内容も年々充実し、その結果、昨年五月には電友会本部から「電友会のIT普及施策に多大の貢献をした」として会長表彰という栄誉を授かりました。



《 電友会本部会長からの表彰状 》

つぎに、当会の会報発行については年四回各会員からの四季折々の出来事やEメールを使つての家族との心温まる交信状況、更にホームページ開設の記事などの寄稿で毎回楽しい内容となっております。
ただ今後の会報配付の充実策として、現在会員数五十一名中約半数の会員に対してはEメールにより配信しているが、今後は全員Eメールによる配信が出来るよう現在検討中です。
さらに会員相互の親睦として四月の花見、

またパソコン勉強会では休憩時を利用しての茶菓子で楽しいひと時を過ごしています。また最近の著しいIT技術の発展に取り残されないようにと、愛好会総会時にNTT社員による技能向上についての話を聴くこととしています。

今後也会の目的に沿った有意義な愛好会にしていくなためにも、皆様のご意見をお聞かせいただければ幸いです。

【愛好会事務局】(〇八七) 八三九一九一五〇

ボランティア紹介

☆ **きれいなおかあさんが好きです**

「アドプトプログラム吉野川」活動

ボランティアNTT徳島OB会

竹内 信行(徳島市)

私たちの会では、発足以来、NTTOBの仲間との親睦とともに、心のふるさとNTTのイメージアップにもつながればとの思いから、阿波踊り前の公衆電話ボックスの清掃や、市内国道脇の清掃活動のほか、NTT現役社員と合同で、毎年われら県民の「母なる川」吉野川北岸堤防の清掃活動を行っています。

この活動は、国・県の提唱により各企業や団体が一定の場所を責任を持って年間を通じて清掃美化活動を行うもので、平成十二年にNTT徳島支店が契約し、NTTグループの各事業所の若手現役社員を中心に実施しているものですが、私たちもこの仲間として参加

することとし、毎年当会からは十〜十五名が参加、七十〜八十名の現役の若手社員と交流しながら和気あいあいと実施しています。

特に十七年度からは実施回数が増えましたが、余り体力も要らず、現役社員の方達から若さをもらえるとあって、会員の間でも好評で、年々当会の会員数が減少する中でも、この活動への参加人員は減ることなく続いています。



《 吉野川北堤防での清掃活動中の一コマ 》

☆ **観光ガイドボランティアを**

やっています。

末永雄一(高知市)

土佐観光ガイドボランティア協会が創立されたのは平成元年で、この協会は土佐観光大学修了者により結成され、運営されている任意の団体です。

友人の会員から入会を勧奨され、平成九年観光大学を受講し、会員として入会して現在も何とか活動をさせてもらっています。

活動する場所は、桂浜・追手門・天守閣・街路市(日曜日)・臨時のイベント等の観光案内所・龍馬の生まれたまち記念館と、お客様の希望される場所等への一般ガイドがあります。



《 末永さんの活動の拠点となっている観光案内所 》

私は、体の都合上、案内所のみでの活動ですが、多くの県外観光客の皆さんと会話ができて、記憶力の悪い頭ですが、何とか土佐観光行政の役に立つことができ、自分の生活に充実感を感じております。

時には、外国の方がこられて少々苦勞することもありますが、追手門案内所には別団体

特別寄稿（随想）

104の思い出

岩村 邦子（新居浜市）

一八九〇年に電話が日本で初めて開通してから日本の全ての家庭に普及するようになるには、なんと一〇〇年余りの月日を要したと言われている。

ずっと国家事業であった電話が、電気通信事業法やNTT会社法の施行で「通信の自由化」等により「日本電信電話公社」から「NTT」にと多大な歴史を経て来た。

私にも、電話にはささやかな歴史がある。

『一〇四（NTT電話番号案内サービス）の使用料はいくら？』

先日、お昼のバラエティ番組で、クイズの常識問題としてかなり知性派女優と認識する高木美穂さんが挑んでいた。

彼女は他のクイズ番組でもなかなか好成绩を上げていく人である。ちよつと辛口で歯に衣着せぬ口を利き、そこが又魅力でもあったりするのだが…。

の外国語専門のガイドさんがおりますので安心です。

詳細な説明は、この紙面ではできませんので、ご質問等がありましたら私までご連絡下さい。現在、電友会会員でもう一人活動されています。どなたか活動してみませんか。頭の体操ができ、歩けば運動にもなります。

結局「十円？」なんて答えていたが、番組の解答は、一回目は六十三円、二回目からは百円と放送された。
（えっ、違うよ！）

案外、皆、値段を気にせずに利用しているのかな。

四十五年前、私は高校を卒業し、受持の教師の勧めで日本電信電話公社・新居浜電報電話局・電話運用課に就職した。

「電話運用課ってどんな仕事するのです？」
「さあ、電話の運搬でもするんじゃないか」

普段、電話なんて無縁の生活だった私は、首をかしげながら就職したもの、職種が電話交換手とは夢にも思わなかった。

私の職場の新居浜局の電話は県下では、一番早く、昭和二十九年には自動化になっていたが、まだまだ一般住宅への普及は少なかった。

勤務時間は六輪番制で、早出・日勤・宵勤・宿直・宿明・休と毎日勤務時間が違い、ぐるぐる回っているようだった。

「えー夜中も仕事するのですか？」
「あたりまえでしょ、電話が夜中に繋がらないなんて考えられないでしょうが」

過去の職業に関係のない仲間がたくさんいます。女性もたくさんおられます。

今回の募集時期は確定していませんが、ご希望があれば承っておくことができます。いまのところ二人の方から希望をお聞きしています。

「ごもつとも」

上司の言葉に今まで考えてもいなかった職種に就くことの責任感を重く感じたりした。

労働基準法に「使用者は満十八才以上の女子を午後十時から午前五時までの間において使用してはならない。ただし、電話交換、治療看護などは適用除外」とあることをその時知った。

おかげで、習い事も時間が不規則なため思うように出来ず、普通に昼間働いて夜就寝するという一般の生活をしている友人達とはなかなか会えず、仕事は毎日毎日が戦争で、殺気立つ電話交換台で声を嗶らしてあたふた日を過ごしていたように思う。

そこで、当時無料であった電話番号を調べた案内台のこぼれ話。

真っ赤にすらつと点灯した一〇四のお客さまからの呼び出しランプが私たちを急き立てる。応答しても応答しても、次々と着くランプ。

「お待ちせしました、一〇四です」
「なにしょんぞ、しばいたるか！」
「申し訳ございません、どちらをお調べでしょうか」

「何分待たしたらえんかね、急ぐ間にあわんがね、遊びよんだろ！」

「すみません」

「すみませんで済むなら警察はいらん」

当然のことで、出るランプ、出るランプで怒鳴られたり、叱られたりした。

心の中で、こらえて、こらえて……

「お客さまは神さまである？」絶対と言い訳をしてはならない。口答えなどもつてのほか、絶対禁物である。

とうとう夜中に雪駄を履いたその筋の方らしき人が、かなり怒って来られたことがあった。怖い表情で腕組みをして、仕事をする私たちの後ろに立って見ていたが、ひとこと『がんばれや』と言って帰って行った。

私たちも怖かったが、上司も青い顔で色々言葉を考えていたらしかつたが、拍子抜けの様子だった。遠い昔の思い出である。

それにしても、いろいろなお客さまがおられた。

「××町の田中さんは何番ぞね」

「お名前はなんとおっしゃいます」

「わからんけど赤屋根で、子供が二人おるわ、兄貴は××会社に行きよる人よ」

「〇〇商店の隣りじゃけん、〇〇商店の一番違いいじゃ」

「××銀行の横のたばこ屋の裏のほれ、二階建ての人」

《お客さま、電話案内簿には屋根の色や、お子さんの数や、家族構成、職業などは記入されませんし、電話番号は軒並みに並んでいません》

また、深夜は交換手が少ないため、無理難

題を言う酔客に絡まれると大変だった。怒らせないように気を遣って対応したものだ。

「背中の鯉が痒い、ごちゃごちゃ言わんとすぐ搔きに来い、わしを誰じゃと思とんぞ、なめとんか」

「番号なんかどうでもええんじや。あんた、休みはいつぞね」

「申し訳ありませんが、番号案内以外のことはお答えしかねますが」

「ほんだら大阪の豊臣秀吉、何番？ 分からんかったら江戸の徳川家康調べんかい、はよせい！」

まもなく一般住宅にも電話が引かれやすい時代になった。利用者が増えるにつれ、どんどん自動化されていった電話。松山、今治と自動化され、サービスに重点を置く時代に入った。

日本電信電話公社も昭和六十年には民間会社日本電信電話株式会社（NTT）となり、世の中は高度情報化社会に突入し、特にその原動力たるコンピューターの発達はめざましく、昭和六十三年度末には全国の案内台にも導入された。

慣れない手つきでキーボードから住所・氏名を打ち込み、検索ボタンを押すとその人の電話番号の情報が表示され、それまで分厚い案内簿でお客様の番号を調べていたアナログ人間の私たちは、感動で目を見張った。

お客様への回答も、初めの頃は評判の良くなかった自動音声回答になった。

コンピューターが一方的に回答するので「コンピューターでお知らせします」と断つていても慣れないお客様は

「こつちの言うことを一つも聞かん」

「感じが悪い、偉そうに一方的に言う」

「なんぼ話しかけても返事をせん」と、苦情しきりであった。

そして、平成元年には開いている案内台に繋がるランドム受付となり、全国の電話番号を一〇四で調べるようになった。

翌年、平成二年の十二月に費用負担適正化実施とかで、一〇四は有料化された。

便利にはなったが、そのため全国の電話交換手が減り、退職を余儀なくされたり、職種を変わらざるを得なくなったりした。交換台のなくなった新居浜局では、多くの同僚が新居浜を転勤して離れていった。

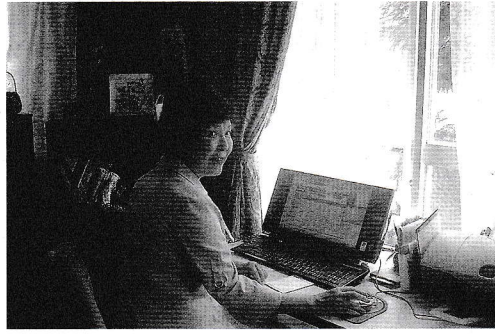
私も職種を変わり、老眼鏡の度数を上げながらアナログからデジタルへ、マルチメディア化した職場の最底辺をウロウロしながらコンピューターを相手に、いいえ、半分馬鹿にされながら仕事をした。

平成十一年にはNTTは経営形態見直しとかで四社に分割され、番号案内業務も「NTT番号情報株式会社」に委託され、私も退職し時も過ぎ、NTTはすっかり敷居が高くなってしまった。

昔は、申し込んでも設置されるまで何年もかかった電話も近頃は、携帯電話の普及で一般固定電話の利用客が著しく減少していると聞く。考えられない世の中になったなあ。

先日一〇四を回すと、沖繩の案内台に繋がりが、電話番号をあの機械的なコンピューターの声で教えて貰い、反射的に「ありがとう」なんてお礼を言ってしまうながら、あの混乱したバタバタした時代も、今思うと楽しかった。

たかなあと、懐かしく愛おしくさえ思う。
現在、案内サービスに関わっているオペレーターたちは、社会がデジタルで複雑になると苦情対応も高度の知識が必要とされ、大変だろうなと同情する。



《自宅でパソコン操作する岩村さん》

なんて毎日、インターネットにうつつをぬかし、呆け防止などと勝手な理由をつけ、厭きもせずパソコンゲームにはまってしまっている私には言う資格なんてないか。
今日もパソコンは呆れたように言う。
『あなたの負けです！ 弱いね!!』
ちなみに現在、NTT契約の一般加入電話使用で、月一案内（一電話番号）の場合（税込み）六十三円、二回目からは（税込み）九十四・五円、深夜早朝（午後十一時～翌朝八時）では（税込み）百五十七・五円で、公衆電話からは、利用時間にかかわらず一案内百円だそうです。

一見合理的で便利ではあっても、コンピュータはあくまでも道具であり、使うのは私たち人間である。使われてはならないという認識を持つことが、必要なことではないだろうか。

健康のページ

『健康長寿と生活習慣』

NTT西日本 四国健康管理センター

久門 泉

世界保健機構（WHO）が今年五月一八日発表した二〇〇七年版世界保健統計によりみると、二〇〇五年時点の日本人の平均寿命は男性七九歳、女性八六歳とそれぞれ前年度と同じで、世界一を維持したということです。女性は引き続き単独首位ですが、男性の七九歳はオーストリアなど四カ国が並び、日本だけでなく先進国も高齢化社会になったといえます。

戦後は五〇歳位だった平均寿命も半世紀足らずで八〇歳となり得たのは、医学の進歩により肺結核などの感染症が、抗生物質、抗菌剤で治療できるようになったことが大きな理由ですが、同時に健康管理の大事な要素としての食の安定が得られたこともあると思われ

ます。
ところが平均寿命を延ばすということだけに目を向けてきた人達も、ここに来て健康で長生きすること（健康長寿）に関心を持ちはじめています。
つまり日常生活を自分自身の力で営み、また生き甲斐を持って行えるということを目指すようになってきました。
話は変わりますが、昨年五月に厚生労働省

が発表し、マスコミが大きく取り上げて有名になったメタボリック症候群は皆さんもご存知のことと思いますが、四国健康管理センター（松山）で昨年度ドックを受けたNTT社員の統計調査では、メタボリック症候群と診断されたのは、男性で一七・八％女性で五・六％。予備軍は男性二二・二％、女性二・八％でした。男性は両者の合計が四〇・〇％となりました。これは全国調査の結果とほぼ同じです。

ここでは詳しい説明は省略しますが、メタボリック症候群は放置しておく、心筋梗塞や脳卒中などの引き金になるかもしれない危険信号と言われています。心筋梗塞、脳卒中は命にかかわる病気ですが、助かって後遺症などで日常生活に不自由をきたすかもしれません。

このメタボリック症候群の背景にあるものは、不適切な食生活（高カロリー・高脂肪食・過飲酒・朝食抜きや夜食の習慣など）と運動習慣の減少が挙げられます。

食を確保することが先ず必要だった時代から、今は食欲にまかせて好きなものを好きなだけ、食べたい時にいつでも食べられる時代になっています。

しかも商業ベースに乗って次々に新しい商品があふれ、私たちの食欲をそそります。我慢するのはかなりの勇気が必要です。それに加えて快適さが求められ、家の中でも外に出ても楽に生活できるというのが理想的な社会の在り方になっていくように思います。
一旦楽な生活に慣れると、ちよつと前まで

は当たり前にやっていたことも、面倒になっ
てしなくなるのが人情です。

でも考えて見てください。カロリーはいっ
ぱい摂って、身体を動かさなければどうなる
のでしょうか。

余ったカロリーは体の中に蓄えられて……
脂肪となって貯まります。

私はNTTおよびグループ会社の人間ド
ックや定期健康診断を担当しているので、健
康診断の結果について社員の方とお話しする
機会が多いのですが、糖尿病や境界型の糖尿
病あるいは高脂血症、肥満が指摘された方で
も、食事については「そんなに食べてないん
だがなあ」「いつも粗食ですよ」「美味しい
ものは食べていません」などと言われること
が多いようです。

そんな時はついその方のお腹をみて、
じゃあなんでそのお腹？

などと心の中では思っています。
確かに食生活はその人が何十年もの間、そ
れが普通と思って繰り返してきたものではな
ら、今さらあなたの食事は多いですか？と
尋ねられても、分からないというのが実際の
ところかもしれません。

そこで、もしあなたが健診などで「メタボ
リックですから、体重を減らす必要がありま
すね。」といわれたときは、そんなに食べて
ないのに……と、思っても、今の食べている食
事や間食からほんの少しずつでも減らして
みてはいかがでしょうか。

たとえばおかずやおやつ、アルコールを少
しだけ減らしてみる。一日二〇〇キロカロリ

くらいを毎日減らすと、一ヶ月ではおよそ体
重一キログラムは減少すると思います。(二
〇〇キロカロリー相当の食べ物がどれくらいか
は自分で調べて下さい。思ったよりわずかで
す)一年経てば一二キロです。

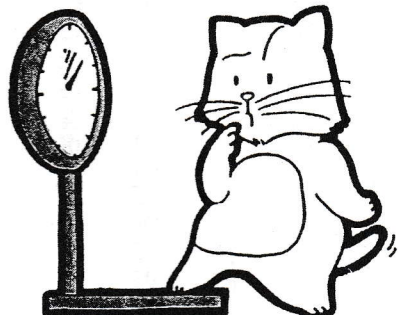
急に食事を抜いたり、聞こえのよいダイエ
ット食品などは逆に健康を損なう危険もあり
ますので、あまりお勧めはできません。

それに加えて面倒でも少し体を動かして
みましょう。自転車での買い物は歩いて行けま
せんか。車で行く所は自転車です。階段を意識
して利用するなど普段の生活の中でいろいろ
と工夫してみてください。

ただし病気で治療中の方や運動を制限され
ている方は主治医に相談してください。

世界一の長寿国の日本ですが、健康で生き
生きとした老後を送ることを誰もが願ってい
ることと思います。

そのためには病気になる前からでは取り返
しがつかない場合もあります。生活習慣を見
直し改善し、そこから先の病気を予防してい
きたいものです。



私 は 今

◇ 池田 昭夫 (松山市・H9退)

三年間勤めた地デジ導入のための環境整備
の仕事も三月で終わり、四月から二度目のサ
ンデー毎日の生活が始まりました。

早速、ソフトボール、テニス、スポーツジ
ム等で体を鍛え、英会話、絵手紙、ギター演
奏でボケ防止をと張り切っていました。四
月下旬から右アゴの下が腫れ、CT、MRI
の検査をしても原因が分からず、抗生物質を
飲んで腫れが引かず、一ヶ月経って溜ま
っていた膿をとってから、やっと快方に向か
っています。今も通院中です。

◇ 井原 タカ子 (丸亀市・H15退)

退職して四年過ぎた今、故郷丸亀城近くに
住んでいます。好きな油絵を描き、お城に登
ったり周辺を歩いたり、たまにゴルフをし
たりのんびりした毎日です。

一生懸命描いた作品は、愛情のこもった作
品なので手放し難く、大事に保管しています。
何かの記念日に人にプレゼントして喜んで
いただくと、とてもうれしいものです。

身近な人が亡くなる事が多い最近、これか
らの人生、健康には注意して、一日でも元氣
で楽しく笑顔で暮らしたいと思っています。
また機会があれば皆様とも元氣でお逢いし
たいです。
お元氣で!

◇ 大喜多 利枝 (三豊市・H7退)

梢をわたる風の音、鳥の声、花の香り、愛犬と連れ立って山道をゆっくり歩きます。昨年「千の風になつて」(作者不詳)を知り、孫が録音テープを送ってくれたのです。それ以来、私はお墓の前で何故か佇むようになりました。

性成熟期のイケメン雄犬は後ろの片足を高く上げて立木にオシッコ。千の春風に包まれて気持の平和な散歩を日課にしています。年金受給最低収入でも心はリッチ。健康管理を守って、今日も明日も同じ山道をイケメンの犬を連れてゆつくり歩いていきます。

◇ 大須賀 英男 (高知市・H10退)

年金生活をはじめて早三年になりました。二年前から「高知電友会HP」の生みの親である廣江満さんに約一年間特訓をして貰い、「お手伝いできれば」と思っていたのですが、廣江満さんの入院等があり、投稿のアップをしています。「付け焼き刃」のスキル不足から「廣江満さんに修正依頼」が絶えません。修正後に教えて貰っていますが、すぐに忘れてしまいます。ノートにメモはしているのですが、意味不明？
早く一人立ちできるようにしたいのですが、視力低下で、参考書を買っても虫眼鏡無しでは読めません。高知電友会では結構投稿してくれるので、投稿の有無を毎日楽しみにパソコンを立ち上げています。

今の生活はゴルフ優先で予定を組んでいますが、体力・経済力がいつまで持つのか？今の希望は「80才までゴルフをできれば」です。

◇ 岡村 剛 (高知市・H14退)

妻は十年前位から変形性関節炎で長時間歩くことができず、最近では座骨神経痛も併発していますが、家事はなんとかしてくれています。

私は月曜から土曜日の間、田舎で独り暮らしをしている母(91才)の食事と身の回りの世話をし、合間に約一反の畑に退職前から始めた有機農法で野菜を栽培しています。ボケ防止にピアノを習っています。この一年、健康に不安を感じ、田舎との二股生活がいつまでできるかと思案しています。

◇ 小川 貞夫 (高知市・H2退)

電友会の皆様お元気ですか。N T Tを退職して間もなく二〇年が来ようとしています。現在、私は地域(介良地区)のタンポポ介良野託老所で毎週火曜日、ボランティアでカラオケ機器の操作を担当し、老人達(私も老人ですが)を楽しませています。また、地域の老人会へ入会し、日帰り旅行や親睦会等に出席しています。家の南側に猫の額のような土地を購入し、花・野菜等を作っています。

その他、趣味の日曜大工やカラオケも楽しんでいますが、無理をせず頑張っていきたいものです。皆様もお元気で。

◇ 尾崎 公 (松山市・S55退)

みなさんお変わりございませんか。永い組合活動を通じ、大変お世話になったことを忘れません。

現在、日中友好協会や退職者の会のお世話をさせていただく一方、愛媛いのちの電話や愛媛マンダリンパイレーツの後援会など、前と同じように走り回っています。今年、日中国交回復三十五周年にあたり、十月二十日には松山で中国伝統芸能の京劇、雑技などを招き、記念イベントを行います。みなさんも是非、おいでください。

◇ 小野二三雄 (高松市・H1退)

退職して二十年。夫婦二人三脚で重ね行く老後の体調と戦い続けながら、三日坊主の趣味を四方八方へ伸ばしすぎて、もがきながらもなんとか続けています。休む日の多い変な趣味だが、今日もボケ防止に思いついて、ストレッッチまがいの社交ダンスとボランティアの真似事をして過ごしています。会員の皆様のご多幸と、ご健勝を心からお祈りいたします。

◇ 梶田 留喜 (香美市・H2退)

昨年六月、白内障の手術を受け、経過が悪く、五日目には角膜炎の手術。その後、視力低下と痛みを訴え入院。次々と襲ってくる病気との戦いでした。網膜裂孔のレーザー治療も経験。見えない、読めない、行けない、の苛立ちと不安の毎日でした。

病気になって分かる健康の有り難さを痛感しながら、私は今、健康補助食品と漢方薬にはまっています。

漢方薬は健康状態にあわせて調剤してもらい、鹿児島から取り寄せています。

◇ 北原 詔二 (高松市・H15退)

現在、古巣の職場で契約社員として、時々出勤しています。

また、何十年かやってきたジャズピアノでライブやボランティアコンサート等でのりのりです。

月に何度かはピアノを弾く機会があります。

家族は今現在誰もいませんが、多くの仲間たちと共に音楽を追求していき、いつも充実しています。

◇ 北村 恵美 (高知市・H8退)

退職して十二年目、まもなく「手帳」の届く歳になりました。

退職と同時に始めたドコモショップの経営

も社長を息子に譲り、ゆったりと過ごしています。

ずうっと続けてきたライオンズクラブの奉仕活動に微力ながら参加し、時間の出来たときには、NTT・OBの方達と一緒にカラオケ、ボウリング、旅行などに興じています。

今年九〇才を迎える気丈であった母の急激な衰えを見ながら、自分の気力の衰えを感じ、朝の目覚めに安心と感謝する今日この頃です。

◇ 久保 克彰 (松山市・S63退)

気合いを入れ直して画仙紙に向かっても、集中力は持続しない。

好きだったドライブや旅行も魅力なし。耄碌爺の感性は、日々鈍化している。

昭和の男からアナログは消せないが、デジタル時代の必需家電。パソコンも、生活の一部に活用できないようでは、外が歩きにくくなったので、ちよっと遅いがスタートした。

ついに我が家のお宝「百科大辞典全二十五巻」も不要になった。

晩酌は辛口の地酒を冷やで五勺、自動車免許は返上、ミニ菜園二十坪は継続中、月一回通院の準健康。以上

◇ 桑田 久 (徳島市・S63退)

他人事と思っていた喜寿の表彰の通知があり、七十七才の重みをあらためて感じました。

戦前戦後を生きてきたんだなあと感無量です。

ここまでには家族を始め社会の多くの人の支えがあったればこそと、感謝の気持ちをお忘れず健康に注意し、迷惑をかけない生き方を目指し、残された一日一日を大切に生きたいと思います。

趣味らしいものを持たない私が、唯一、花作りに励んで、近所の人に喜んで頂き、人の輪が広がります。花に元気を貰い生活に彩りを!

◇ 近藤 健策 (松山市・H1退)

加齢と共に身体のあちらこちらにガタがきて薬を片手にウォーキングや趣味の写真で山や溪谷に出かけるなどして何とか健康を維持している。

先日、鈴鹿学園の同期会に出席した。半世紀を経ており、体調不良や老々介護等々により、参加者は五十名中、十一名。改めて健康の大切さを実感した。

◇ 近藤 好文 (松山市・S40退)

仕事を離れて十二年余、年令も七十才半ば：昔が懐かしい年令になった。

そのせいか、六十年も前の同級生と一緒になつて飲み会や花見、はては旅行の相談等と“俺お前”の付き合いで生活をエンジョイしている。

また体の方も散々使い古したせい、二十十年で三回、癌の宣告を受け、なんとか手術で事なきを得ている。早期発見、早期治療の見本みたいと自負している。

今年の正月は入院暮らし、現在も通院しながら病氣と向き合っている。どう生きるかを常に自問しながら頑張っていくつもりである。

◇ 齋藤 哲二 (松山市・H14退)

NTTを定年退職後、就職アドバイザーとしての仕事をしてきましたが、今年三月をもって無事五年間の任務終了、多少は社会貢献が出来たと思っています。

また、縁あって五月からは美術関係のお手伝いをしています。

美術を愛する人達や芸術(美術品)に接し、心を豊かにしています。

◇ 栄枝 英夫 (高知市・H1退)

本日、高知電友会より喜寿の祝い金を受領し、自分もこんな年になったのかと、感無量の思いです。

退職後も適度の運動と趣味を活かし、息抜き旅行などで、家内とはお互いに励まし合いながらの毎日。

幸いにも歯医者以外は医者知らず、そこそこの健康体で過ごしております。

現在は二日働き三日休む程度の自然農法に精を出し、毎週一度の商品出荷を楽しみながら、健康体をいつまで維持できるか、騙し々のお付き合いで頑張っています。

皆々様もお元気で、楽しい人生を過ごして下さい。

◇ 篠田千恵美 (松山市・H3退)

我が家の近くを小野川が流れています。体調を整えたい時、主人と土手を散歩します。二人暮らしも十年近くになり、お互いに病が気になる年令となりました。

現状維持のため趣味の刺繍を月二回、俳句を週一回教わっています。

どちらも友達に会って、稽古の時間中や、終わってからの雑談がとても楽しく、これからも急がず、怠けず続けていきたいと思っています。

皆様もお健やかに過ごして下さいようお祈りしています。

◇ 柴田 敏幸 (高知市・S61退)

退職して二十余年が過ぎ去りました。皆様方に支えられ、おかげさまで今日を迎えております。

加齢とともに故障も多くなり、病院と薬にお世話になっております。

私の場合は早期発見、早期治療が良かったと思います。

これという趣味もなく、小さな菜園で野菜作りや花いじりを楽しみ、少し歩行困難になった妻を助け合い過ごしています。

夏休みに会える孫達を待つこの頃です。どうぞ皆様もお元気で過ごして下さい。

◇ 島 芳明 (鳴門市・S63退)

先日、電友会から喜寿のお祝いを戴いた。

私は未だ高齢だとは感じていなかったのが、元気でよくここまで来たと、感慨深いものがあった。

私には過去に健康上で苦い経験がある。退職直前に糖尿病が原因で眼底出血し、退職後の生活を変更せざるを得ない羽目になった事がある。

以来、自分の健康管理は自分しか出来ない肝に銘じている。

喜寿になり残り少ない人生。歳に見合った健康管理に努め、長期間の病煩いだけは避けて、PPK(ピン・ピン・コロリ)と逝けることを願っている今日この頃である。

◇ 資延 宏 (高松市・H10退)

第二の職場ドコモエンジニアリングを退職して四年目に入りました。

サンデー毎日の日々を「可もなく不可もない」で過ごしています。天気次第ですが、これまでの自動二輪は手放し、ビッグスクーターで、田園地帯を季節の風を感じながら、のんびりと走っています。

また、プラモデル作りを再開し、車・バイク・飛行機など月一台ペースで仕上げています。老眼鏡の世話になりながら、ピンセットや面相筆を操って根気よく続けています。

では、皆様もお元気で。

◇ 鈴江 正則 (鳴門市・S63退)

朝七時過ぎに孫二人が自宅から、先ず我が家にやって来る。

一時間ほど騒がしく過ごした末に、幼稚園へ登園する。

雑用を済ます間もなく、午後三時過ぎになると、小学生の兄と共に幼稚園から帰宅する。とたんに家の中が賑々しくなると、戦争の渦に巻き込まれてしまう。やがて、あちこちで喧嘩が始まる。

七時頃に父親が迎えに来ると同時に、潮が引いたように静けさが戻る。

これが我が家の平穏な一日です。まずは目出度しといふべきか。

◇ 須藤 宏三 (丸亀市・H1退)

退職が平成元年のため、退職後の年数は平成年と連動。

加齢に伴い身体上の事象が急速に進行中。即ち、①頭髮の全抜落 ②瞼や顔面表皮の弛みと垂落化 ③腰痛で体動の極端な鈍化 ④記憶細胞の消滅で記憶抽出の停滞化 ⑤ドロドロ血液と時々不整脈等々、余命は短い。現在は丸亀ユネスコ協会(会員80名)の代表。国際交流、アジアの子供達への識字活動や、世界遺産の保護等の支援を、微力だがボランティアで実践中。

老人の頑固さが役立つか。

◇ 祖川 艶子 (徳島市・S63退)

朝のラジオ体操、その後三十分程度散歩をしておりますが、昨年十一月末、変形性膝関節症となり、歩くのが困難でした。私の場合、適度に歩くことが治療にもなる

とのことで、「筋肉を鍛え、膝の痛みをとる体操、ウォーキング等」通院、リハビリに専念中です。寄る年波を感じています。

退職後しばらくは八十八カ所参りをしましたが、もう一度行ってみたいと思います。健康第一、日々平凡に暮らせればいいなと思う今日この頃です。

◇ 高島 光生 (南国市・H15退)

加齢と共に頭頂は薄くなり、髪は白いものが目立ってきました。やっぱり歳かなーと感じるこの頃です。

電友会の皆様にはお変わりございませんか。

「私は今」

身体は準健康で、退職して始めた花や野菜作りを楽しんでいます。②

息抜きのためパチンコ屋へ通っています。③ 年5〜6回(一回に六泊七日)東京へ遊びに行っています。今では池袋、新宿、上野の飲み屋の常連客となり、飲み友達もできました。

お陰で退職金は②と③でなくなりました。「後悔先に立たず」の心境です。何事もほどほどに!

◇ 高城ヨシ子 (観音寺市・S59退)

月日の経つのは早いもので、退職して二十三年、結婚して五十三年になります。

その間健康と家族に恵まれ過ごしてきました。

誕生日などには、東京、成田、名古屋、大阪、高松等各地の子や孫から携帯にメールが入る等見守られています。更に現地を訪問できる幸せを噛みしめています。

後職を離れた主人と花作り・囲碁・散歩等ボケ防止に努めております。

長い間お世話になったお陰で、二人の年金で何とか心豊かに過ごせることに感謝しつつ、皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

◇ 武田 洋一 (高知市・H9退)

早いものでN.T.Tを退職して一〇年、第二の職場を退職してからも五年が過ぎました。

第二の職場退職後は「のんびり年金生活」と思っていました。が、関連会社から短期の仕事の声をかけていただき、業界を転々とし、現在も日給〇千円で週四日勤務しています。故郷四十町に週一回程度帰って、畑で野菜を作っています。

夫婦二人で食べるには多過ぎるので、姉弟や友人におすそ分けし、この野菜が別の野菜や果物、時には魚に変身して帰ってきて、結構楽しくやっています。

◇ 竹本美千子 (坂出市・S59退)

皆様お元気のことと存じます。光陰矢の如し、職を離れ早二十三年になり

ます。

七年前に主人を送り今は一人暮らし、息子は東京在住、孫四人、一年に一度の出会い、「また、来年ネ」と笑顔で別れ、木立の中へ消えて行くように：正直淋しいです。

一昔前の共稼ぎの苦楽が懐かしく、ひしひしと伝わってきます。

さあ、又今日から元気に歩こうと、自分に言い聞かすのです。

四年前から川柳案山子の会へ入部して頭の体操をしています。

〃 讃岐弁都会の顔でよく喋る 〃

◇ 谷口 省吾 (松山市・H2退)

私こと平成十六年に医者から肺気腫と言われ、それ以来病院通いが始まり、早三年が過ぎましたが、一向に良くなるらず、今では平坦な道は良いが、上り坂、特に階段では三階まで行くと息が切れて、しばらく休まなければ動けない始末です。

また趣味と健康を兼ねてNTT社交ダンス愛好会で五藤先生に教わっておりますが、二三曲踊ると息が切れる有様です。

しかしなんとか続けていきたいものと頑張っている昨今です。

◇ 田村 充恵 (鳴門市・H12退)

我が家の庭に今年始めてトマトを植えました。今は青い実もつき始めています。

孫の笑顔を思い浮かべながら、毎日トマトの手入れをしています。

今から赤くて甘い大きなトマトを、孫と一緒に収穫することを楽しみに待っている今日この頃です。

◇ 豊田 三郎 (鳴門市・H2退)

退職してからビデオ撮影を趣味にして、七年、毎月、県内・市内の観光地、行事を撮影しています。

現在はカメラも良くなり、パソコン編集ですから大変楽になりました。

そして今、鳴門ビデオボランティアの一員として、編集した映像は鳴門CATV市民CHの鳴門市広報番組の中で毎日放送され、地元の話題を提供しています。

◇ 西原 隆明 (松山市・H10退)

今から三年前、健康診断で肺癌の疑いありと診断され、日赤で手術をしました。

結果は、肺癌ではなく過誤腫であったというので、命拾いをしました。

それ以降、健康に関心をもち、現在は休日にはウォーキング、温泉巡り等をして、体調管理に努めています。

◇ 西村 港 (宇和島市・S63退)

退職して二十年になりますが、おかげさまで無事に過ごしています。

書をしたり、コーラスの練習に出かけたりしています。

時々自家農園の手入れをして、新鮮な野菜を味わっています。

これからも無理をせず、ゆとりをもった生活を送りたいと思っています。

◇ 原田美知夫 (三豊市・H14退)

退職を機に、毎朝四キロのウォーキング、そのせいか、不整脈も糖尿病も平常値に。(但し服薬中)

退職前に点字を習い、それを生かして視覚障害者にパソコンを教えるボランティアをしています。

今までに十九人ほど教えて来ましたが、障害者の方に一番喜ばれているのはメールです。

また、昨年九月から、県労福協が丸亀に開設した「くらしの相談センター」に週四日勤務し、電話の受付などを行っています。

◇ 日出 明利 (鳴門市・H10退)

還暦がつい先日のように思っていたが、その後五年が過ぎ「老人会」から声のかかる年令となったことにとまどっている。

現在は、趣味の園芸や家庭菜園に精を出し真つ黒になっています。

特に育苗に凝り、知人、友人に強制的に苗をもらって戴いている次第です。

種を蒔き、芽が出て苗になる過程を見るにつけ、「親が子を育てる様」にどこか似ているように思われる。

これからも愛情をもって育苗を続けていくつもりです。

◇ 藤井 孝一 (藍住町・H14退)

皆様お元気ですか。退職して早いもので五年が過ぎました。再就職もせず、毎日が日曜日の生活を送っております。日々は孫の幼稚園送迎が私の日課となっております。

健康のためにと退職後始めたゴルフは月二回程度、下手ですがラウンドして楽しんでいきます。

今一番の楽しみは、五歳になる孫と休みに遊ぶことです。

何はともあれ、現在は健康で好きなお酒を存分に飲んでいきます。いつまで続くかな!!

◇ 堀 登美子 (高知市・S59退)

十八年勤めた第二の職場を昨年十二月に退職いたしました。

好きから始めたボウリングも二十年になります。少しも上達しません。

アベレージを上げたくて頑張っています。が、なかなか難しい。最近、主人の勧めで朝のてくてく歩きや、時々山に登って楽しんでいきます。

機会があればボランテニアに参加したり、趣味講座・パソコン等にもハマっています。

五月から週二日だけ福祉専門学校に勤めています。電友会の皆様のご健康とご発展をお祈りいたします。

たします。

◇ 三野 芳男 (多度津町・H1退)

第二の職場のドコモサービス四国を退職してから八年、安易に短歌でもと始めた。何事も三日坊主の私が続いているのを妻は怪しんでいるようだ。

期間の割に一向に上達しないが、短歌の同好の士との交流が増え、N T Tの知人・友人とあわせ私の宝物である。

寂寞がちとなるこの歳に、健康に恵まれ、かつ、詩的高揚の場があることは幸せとすべし。

生きの証しに雑詠を続けねばと思っ

る。 " 歌一首案じつつ長湯しておれば

生きていくかと妻が声かく "

◇ 三宅貴美子 (坂出市・S61退)

退職して二十一年、年月の経つ早さを実感しております。

平成十年夏、左股関節の手術で七十五日間の入院、退院後、日常の買い物等自転車から

手押し車に切り替えたのですが、所要時間が長く、イライラしておりましたが、今では健康のためと前向きに考えております。

二十年続いている二泊三日の高校のミニ同窓会の旅行を楽しんでおります。

年に一度のこの会に一回でも長く参加したいと思ひ、日常の生活には健康に留意し、あせらず、ゆっくり過ごして行きたいと思っております。

◇ 宮家 弘 (新居浜市・H10退)

N T Tを卒業して丁度、十年目になります。が、(六十五才)今も現役で会社勤めをしています。

朝は五時に起きてお弁当作り、六時には朝食、六時三十分には出勤と毎日が充実しています。

お休みは日曜日だけです。時々は近くの温泉でリフレッシュ!!

新居浜ではN T T退職者の会のお世話をし

て五年程になります。(会員は百十七名) 趣味としてカラオケ大会に月一回ペースで

参加して、若返りを計っているこの頃です。

一度ステージを見に来て下さいネ。

◇ 三好 正視 (坂出市・H2退)

一昨年の四月に家で右の足首を骨折、三ヶ月余り入院し、当初は、趣味で好きなゴルフもこれでだめかと思いましたが、リハビリと歩行訓練のおかげで、今では月に三回ほどの楽しいゴルフを行っています。

健康第一に無理のないように、毎日(一時間ほど)散歩しています。

皆様のご多幸を祈念します。

◇ 武藤 洋子 (丸亀市・S59退)

退職して早三十年余りが過ぎ、時々昔を懐かしく思い出しています。

私の自治会では、昨年三月から歌を歌ったり、体操したり、にぎやかにお話を

れあいいきいきサロン」と言う集まりが出来ました。

歌の先生のご指導で、発声練習から始まり、五月は金毘羅船々、大黒様、青い山脈を合唱しました。

青春時代の歌を歌っている時は、本当に楽しく、月一回の集まりの日を心待ちにしている今日この頃です。

◇ 村瀬 章 (小松島市・H2退)

「私は今」喜寿を迎えております。

先日は徳島電友会にてお祝いを戴き誠に有難うございました。

毎日を健康にて妻と二人で元気に過ごしております。息子孫等は県外に在在中です。

仕事は退職してから現在まで月十日前後勤務しており、何時まで続けられるか分からないのですが、頑張っています。

また、仕事の合間を見てバトミントン、テニス、グラウンドゴルフ、船釣り、民踊と多忙な毎日を送っています。

家の前が小学校でダンブ通りのため、児童の登下校に社会福祉協議会の役員として、交通安全の指導等を行っております。

◇ 森川 忠国 (徳島市・H2退)

四・五月は毎日が忙しい月です。十九年間町内会長をしています。会計報告、事業計画の資料作りを各役員と打合せし、総会を開催しました。

その間でも地域活動の理事、幹事の役職を

している関係で、各総会の案内状があり毎日対応して出席しています。

その他氏子神様の奉賛会に参加して、春の大例祭を五月十五日に実施しました。

三年前に老人クラブの会長となり、市老連の総会及び春季芸能大会に参加して二日間過ぎました。

また、十九年度「ふれあい教室」の代表となり、地域社会の活動に毎日頑張っています。

◇ 森田 康彦 (高知市・S55退)

私は元来、夕暮れ時ともなると、ゲテではあるが、通の好むものを肴に一人思いにふけりながら、チビリチビリやるのを無上の楽しみにしています。今はままならぬ状態です。

それというのも、地域の役職を二十近くやらされているというか、やっているの、そういうゆとりがない。

往時を取り戻すには役を減らす必要があるが、これがなかなかの難事。

そこで決心しました。一年に一職は確実に削るぞと。

それでも二十年近くかかります。さて、どうしたものか？

◇ 八木 一堯 (今治市・S63退)

年令は気にしないているが、OBウオーク会に入会し、歩いてみるとスピードがない。

特に山坂にかかると、まるでダメ。シンガリ常連となる。でもギブアップもなく、なんとか続けている。晴耕雨読ではないが、僅か

ばかりの畑に草花・野菜を植えて四季を楽しんでいる。

雨どきは自分史をコネているが、資料集めの図書館通いなど悪戦苦闘、脱稿は二年先を目論んでいる。

ワープロに助けられている今日この頃です。

◇ 山崎 忠輝 (松山市・H2退)

毎日が日曜日となつて、暇つぶしとして始めた写真ですが、今では暇つぶしではなく、楽しい趣味となりました。

春は桜、秋は紅葉にとの小旅行は楽しいものです。

その写真技術もアナログからデジタルに移ろうとしております。

時代に乗り遅れないようにと、七十五才の手習いよろしく、デジタル教室に通い始めました。

ついて行けるのか不安ですが、マウス片手にボケ防止のため、頑張ってみるつもりです。

◇ 山下タズエ (坂出市・S61退)

五十三才で退職してから随分年月が過ぎ去り、まもなく敬老会のお招きが来る歳に近づきました。

退職後は洋裁、パソコンは七年生、老いて進歩なし。

山野草も多種育て、花が咲くのを楽しみ、週一回陶芸教室でロクロを使い、好みの器を作りますが、失敗も多く、満足なのが出来ま

せんが、焼き上がるのが楽しみです。
三時のお茶タイムに自作のコーヒークップで飲むコーヒーは美味しく感じます。
プレゼントに出来るような作品が作れたらと頑張っています。

◇ 山本 隆 (東温市・H3退)

私も退職してからは病院通いが多く、忙しい日々を送っています。休日には孫達と近郊の公園などで遊んでいましたが、だんだんと体力の差が出てきて、身の程を知らされるようになり、遊んであげると云うより「連れて行くから自分達で遊んでや」と云う調子で、情けない状況となっています。

私の最近はずッカーにはまっており、新聞の切り抜きをしたり、パソコンにデータを入れたりして遊んでいます。
データを入れても何に利用する訳でもありませんがね。

◇ 湯村 眞三 (徳島市・S63退)

この程、十一年間預かっていた地域の共同墓地管理会の会計を若い人に引き継ぎました。

この間、落としたり、失ったり、また盗まれてもいけないと気を遣いました。
なにしろ預かっていた金額が、千万円単位と半端ではなかったものですから。
これで私も祖先の霊が眠る墓地の管理に關し、ご恩返しのためでも少しは出来たかと、心の安まる思いです。

なお、引き続き一役員として、体の動く限り頑張ってお参画していきたく思っています。

◇ 横田 喜宏 (阿南市・H18退)

一昨年那賀川のナカちゃん出現と期を一新して、国交省那賀川河川事務所が募集した河川愛護モニターに作文応募したところ、当選し、今年度二期目も選んでいただけました。
川を守ると言う観点で月数回の河川パトロールとその報告が主な任務だが、四季、色合い、やさしさ、荒々しさも天候にあわせて変化していく川面、土手を眺めていると、あゝ川って生きているんだなあと思う今日この頃です。

◇ 好村 昌明 (東かがわ市・H7退)

退職してから十余年、お四国巡りや絵を描きたい。

全国の好村家を探し、キャンピングカーは高いので、ワゴン車で寝泊まりしながら、訪問行脚がしたいなど、出来ずじまいの夢を見つつ、いま、ソフトバレーをやっています。
びんびん元気にコロリと死ぬことを願います。
『びんびんクラブ』と言う名であります。
これが実に面白く楽しく、自分の所にボールが来ても、手も出さず体も動かさず「あらー落ちた」と言ってお笑ってごまかす六十才以上の健康バレーで、今日も酒がうまい。

◇ 和納 恭三 (善通寺市・H1退)

元気でやっています。退職した頃は時間があつて、在職中の知識を活かして息子の在庫本をデータ投入し、索引付き図書目録を作ったりしたので、今はそんな余裕は全くなし。

地区の社協、福寿会、民生児童委員会等の世話で、過飽和状態を感じながらも、毎日充実して過ごしています。

一週間に五日程度の軽い早朝ジョギングが肩こりや腰痛の防止、そして何よりストレスの解消に役立っています。

【お知らせ】

愛媛電友会のメールアドレスが変更になりました。
(変更月日)H19年5月2日以降

(新) ehime-denyukai@coast.ocn.ne.jp

(旧) ehime-denyukai@star.quolia.com



ドキュメント

生きがいを感じ・人生を楽しむ

* 地域の活性化にたずさわって *

河野 豊 (内子町)

昨年3月末、定年退職し、零細農業に従事しながら細々と年金生活で気楽な毎日を送っています。

在職中を振り返ってみると、入社当時、良き先輩や同僚に恵まれ、仕事を始め、酒・麻雀等の指導をいただき、四十二年に及ぶ在職中は大過なく、健康で7カ所の職場で勤めさせていただき、多彩な趣味を活かした楽しい時代でした。

結婚を機に、現在の内子町大瀬東に定住しましたが、今日に至るまでの同地域の環境や自治会活動の経過などについて紹介させていただきます。

白壁の町並みで知られている内子町の中心部から小田川上流へ約8km上ると街道沿いに「成留屋」という集落に出合います。

ご存知、ノーベル文学賞を受賞した作家大江健三郎の生家があるところです。更に4km進むと私の住んでいる川登地区があります。

二〇〇五年の町村合併までは、旧内子町の東の端であったが、現在は地形的には内子町の中心的な位置づけとなっています。

古代文化は大河の流域から栄えたところであるが、この川登地区も例外ではなく、清流小田川とともに発展したと聞いています。

半世紀前、木材の流通機関として頻繁に行われていた筏流しにも、当時の様子がうかがえます。

豊かな経験で、清流と共生していた筏師は当時、華やかな職業の一つであったと聞いているが、その元筏師も現在では健在者は少なくなり、時代の流れを感じる今日です。



《清流小田川をみのがさ姿で下る筏流し》

(NHK番組の収録で左歌手の五月みどりさんと中央河野さん)

私の住む川登地区は、四集落に約一〇〇世帯、四〇〇名の住民が中山間地において、農業を中心に生計を立てています。以前は養蚕農家も多くありましたが、今では葉たばこ・きゅうり・柿の生産が主で、兼

業農家が大半を占めています。

特に、柿については立地条件の関係から県内屈指の産地で、富有・あたご・刀根早生・大秋川登早生等があります。

近年、高齢化、少子化が進み、若者の職場が少なくなっているのが、この地域の大きな悩みです。

平成元年頃、この地域の大きな財産である小田川の水量の減少と、家庭排水等による汚れに気付き、思いついたのが、当地域における『町おこし』の出发点といえます。

当時、私は公民館の一役員で、若者のリーダー的役割を依頼されていたこともあり、どうにかして地域おこしをと頭を痛めていました。

恵まれたことに、この地域には年齢層毎に七つのグループがあったことから、この組織を母体に協力を求め、各グループに作業を分担してもらい、全員が役員だというイメージをもって活動を始めました。

行政の指導・研修、講演会等可能な限り多く出席し、先進地等のやりかたを参考にして取り組みました。

当地域の恒例の公民館活動といえ川祭り(筏流し)・盆踊り・運動会・敬老会等であるが、その他、行政主催のワーショップ、農業体験、グリーンツーリズム等の行事にも積極的に参加しました。

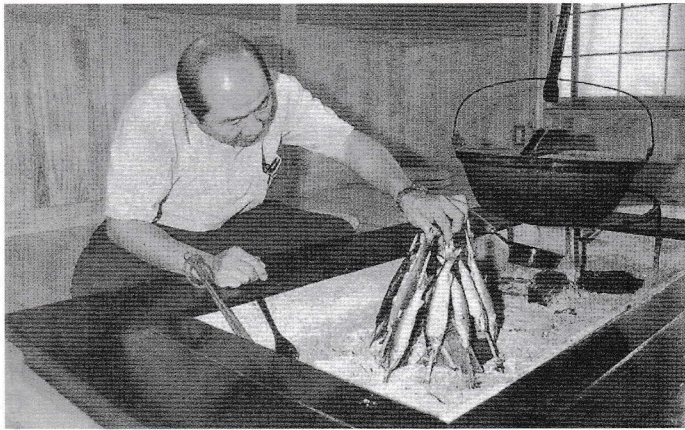
内子町は平成十四年度から県下で初めて自治会制度を導入したことから、暗中模索の中、先進地視察、講師による指導等により、行政から自治会運営をまかされました。私は初代自治会長として、不安もありまし



◀ 清流小田川の谷あいの緑に囲まれて立つ
川登筏の里交流センター『いかだや』 ▶

だが、会員の協力により、現在では、内子町でも先進自治会として注目を浴びています。また最近、当地区においては379号線の道路改良工事が着々と進み、大きく様変わりをしているが、工事にあたっては自然破壊を最小限に抑え、近自然工法の導入等を関係機関に働きかけ、自然保護に努めています。三年前に合併の先取りで、自治会館兼農村宿泊施設（「いかだや」）の建設に携わりましたが、この自治会館は地域の拠り所であり、都市と農村の交流センターとしての機能も有し、地元にあった遍路宿「小西屋」をモデルとした総木造建築となっています。

これらの施設は町より指定を受け、自治会で管理していますが、運営にあたっては、希望者を募り、「おむすび会」と称し、宿泊・食事等のお世話をしています。開業当時は素人の集まりで、料理、接客マナー等不安満載の船出でしたが、回を重ね指導、研修を受けるなど努力の結果、現在ではどうにかお客様にご満足いただけるようになりつつあると、自負しています。



◀ お客様のためアユを炭火でじっくり焼く河野さん ▶

この農村宿泊施設「いかだや」は全予約制で、地元産の食材による山菜料理をメインとしています。お客様のご要望により季節にあわせ、天然あゆ・あめのうお、ししなべ・きじなべ等を提供し、年間約八〇〇名のお客様にご利用いただいています。



◀ 昔懐かしい資料が見られる展示室 ▶

昨年、自治会長を退き、現在は運営委員として自治会運営及び農業体験もできる宿泊施設「いかだや」の営業に専念しています。機会があればぜひご利用ください。影の支配人として？サービスさせていただきます。いささか自己PR気味で恐縮ですが、これまでの取り組みについては私なりに満足しています。在職中は特に、時間的な面が大変で、そのため、他の役員に迷惑をかけたこともありましたが、要は対話、協力、思いやり、やる気、最後に最も大切なのは健康と家族の協力であると思います。余生を楽しく、有意義に暮らしていくため、今後も健康管理に努めたいと考えています。最後に電友会の限らない発展と会員の皆様のご多幸をお祈りし、私と地域とのかかわりについての紹介を終わらせていただきます。

テルウェルだより

★ 『家庭介護教室』開催のご案内

『元気でイキイキと暮らすために』
介護予防を学ぼう

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います。

昨年度までは、家庭で出来る介護のやり方等を中心に介護の知識・技能を学習していただきましたが、今年度は、家族や自分自身の健康を守り、介護される側にならないために、また、これからも元気でイキイキと暮らしていくために『介護予防』について学んでいただきたいと思っております。

最近『介護予防』という言葉をよく見たり、聞いたりしますが、『介護予防』とは何か、はたと考えてしまう方もいらっしゃるかと思います。

今年度の家庭介護教室は、この『介護予防』をテーマに家庭で手軽に出来るリハビリ・体操や長生きの秘訣を習得していただきます。実際に体験するだけでちよつとしたコツがつかめ、本当に役立つ内容となっております。どうぞ、お気軽にご参加ください。参加申込をいただきました方には、詳しい内容をお送りします。

- ① 開催日時 次表のとおり
- ② 募集人員 各教室三〇名

家庭介護教室(第1回目)

県別	日時	会場	内容
愛媛	H19年7月30日(月) 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	【講義】 ・介護とは・食生活と運動 【実技】 ・基本体操・筋力アップ体操 ・セラバンド体操・整理運動
香川	H19年9月13日(木) 13:00~16:00	ニチイケアセンター福岡町 高松市福岡町2-14-16	【講義】 ・高齢者の栄養と食生活 【実技】 ・体力測定・介護予防体操
徳島	H19年9月20日(木) 13:00~16:00	ニチイ学館徳島教室 徳島市八百屋町3-26 大同生命徳島ビル7F	【講義】 ・感染予防対策・介護予防の重要性 【実技】 ・介護予防のアクティビティ ・運動器の機能向上に向けて
高知	H19年9月11日(火) 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	【講義】 ・運動の習慣化と自分らしい生活 ・転倒予防 【実技】 ・いつまでもイキイキと暮らすための体づくり

- ④ 受講料 無料
- ③ 申込締切日 定員になり次第締切

★ 「NTTグループボランティア松山」
総会開催について

さる、四月十九日、テルウェル西日本(株) 四国支店会議室において「NTTグループボランティア松山」の第三回総会が開催されました。

総会では、平成十八年度の事業活動報告及び平成十九年度の事業活動方針(案)について討議が行われた後、原案どおり承認されました。

平成十九年度の活動方針は昨年を引き続いて「NTTグループ職域、並びに地域の福祉や環境整備を中心に安心して暮らせるボランティア活動を推進し、併せて健康の増進と会員相互の親睦を図る」との方針で取り組んでいくこととなりました。

具体的には「困ったときはお互い様」「自立・親切・助け合い」の精神で「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」に取り組んでいくことになっていきます。

また、前述の他に自主的な地域活動として、各種クリーン作戦の展開、及びNTTクリン作戦への多人数での参加を計画していますので、多数のご協力をお願いします。

なお、各県の介護ボランティアグループについては左記の連絡先までお問い合わせ下さい。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のでご連絡下さい。

【お申し込みお問い合わせ】

家庭介護教室 ○二二〇一七四四一四〇〇
生活支援・介護ボランティア

◇ テルウェル西日本(株) 四国支店
厚生福祉サービス営業部
(〇八九) 九三四一三七二三

福祉共済担当：岡田

俳句

やまも俳句会 (高知)

新緑の嶺碧空へ屹立す
人気なき港にせまり椎の花

明坂 義香

月見草門のあくたび揺れ咲けり
せせらぎを囲む菖蒲の濃紫

池内 寿子

春遅々とMRIの結果待つ
菩提寺の落慶なりて夏近し

小笠原芳子

春の水ゆたかに移す水車かな
春愁やバグにつめし飲菓

尾崎 由子

夏椿納経僧に丈高く
桐咲いて四国三郎足下にす

田内千代子

とろ箱のかげに猫居る鯉市
静けさや八十八夜の波の音

田中幾久子

老猿の目に涙あり山笑ふ
桃の花活けて尊きいのちかな

安村 淑

高齢者叙勲

次の方が授章されました。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。

☆ 瑞宝双光章 菅 多喜雄 様

物故者叙勲

☆ 瑞宝双光章 近澤 美義 様
☆ 瑞宝单光章 向井 満男 様
☆ 瑞宝双光章 三好 利雄 様

敬弔

次の方が逝去されました。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)

伊場 豊 様	18	12	6	78	松山市
城戸 康富 様	19	4	11	76	松山市
向井 満男 様	19	4	12	75	松山市
名越ミエ子 様	19	5	17	84	刈谷市
原田 武夫 様	19	5	18	85	松前町
笹田 義男 様	19	5	21	81	松山市
井上 正伸 様	19	5	30	79	松山市
宇都宮金重 様	19	6	9	83	松山市
脇本 亘 様	19	6	12	82	松山市
(香川県)					
上松 義輝 様	19	4	13	75	高松市
石川 義美 様	19	4	22	83	高松市
白川 芳樹 様	19	4	22	77	坂出市
清水 正義 様	19	5	10	77	高松市
(徳島県)					
住岡 二郎 様	19	4	7	82	徳島市
葉田 實 様	19	4	8	63	板野町
西田 禄助 様	19	4	14	88	阿南市
影山 義男 様	19	5	21	79	鳴門市
濑川 弘 様	19	6	5	71	吉野川市

(高知県)

酒井美和子 様 18 8 23 黒潮町
松岡 秀雄 様 19 5 31 高知市
東山 正 様 19 6 16 81 高知市

表紙の言葉

「阿波の土柱」 竹内弘征 (松山市)

J R徳島線「阿波山川駅」から車で約15分
阿波市桜ノ岡に位置します。

国の天然記念物で、長年の風雨による浸食
で山の斜面が削り取られ、屏風状の土柱を形
成している自然の造形物です。

ほぼ36年ぶりに尋ねました。浸食は進んで
いるようですが、遊歩道も整備され、足元ま
で近づくことが出来るようになっていまし
た。

編集後記

うつつうしい梅雨ですが、かといって空梅
雨でも困ります。何事も程々でしょうか。
天候不順な折、ご自愛下さい。(小澤)

四国電友会会報 第百三十九号
発行 平成十九年七月一日
編集 電友会四国地方本部
松山市一番町四一三
N T T西日本愛媛支店内
(〇八九) 九三六・二〇二三
印刷 株式会社 N T Tクオリス