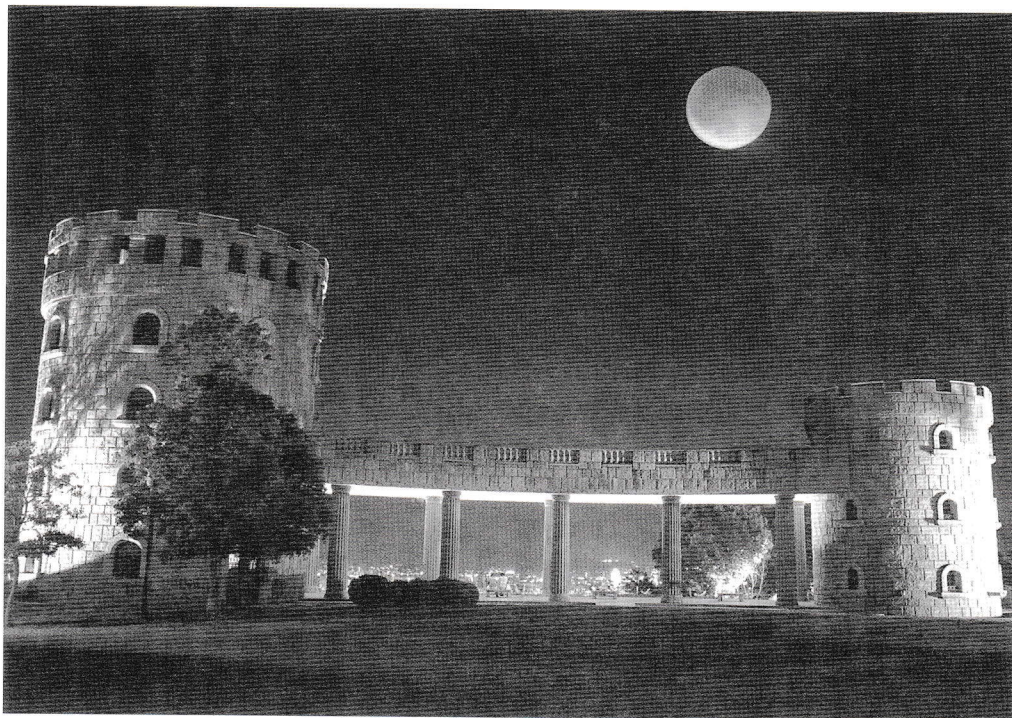


# 四国電友会会報



《「皆既月食」(撮影)中川武典さん》

第140号

平成19年10月

## 目次

NTTグループの動き	2
・四国の電話創業百年	2
お知らせ	2
・電友会第37回理事会・第18回評議員会模様	3
支部だより	3
・愛媛電友会第二回「趣味の作品展」開催	3
サークル紹介	3
・NTTOB「日尾クラブ」(愛媛)	4
・高知電友会ゴルフクラブ	4
M・M(マルチメディア)コーナー	4
・パソコンとの出会い	5
ドキュメント	5
・「嘱託警察犬指導員」に誇りをもって	6
健康のページ	6
・新しい健診制度が始まります	8
ボランティア紹介	8
・私のユネスコ活動	9
私は今	9
・会員のみなさんの近況	10
年金情報	10
・年金記録の確認について	19
テルウエルだより	19
・平成19年度「NTTOB香川介護センター」 総会及び研修会開催	20
・平成19年度「家庭介護教室(愛媛)」開催	20
俳句	22
・友佳里句会(愛媛)	22
物故者叙勲/敬弔	22
表紙の言葉/編集後記	22



## NTTグループの動き

四国の電話  
創業百年

西日本電信電話(株) 愛媛支店



明治二年(一八六九年)東京、横浜間に電信線が開通し、官用通信で産声をあげた「電信」が四国で取扱いを開始したのは明治十年(一八七七年)。

当時は、西南事変の影響で私報の取扱いは停止され、最初は軍用と官用通信に限られていました。

「電信」の持つすぐれた機動性が西南事変に果たした役割はきわめて大きく、戦後の経済活動にも盛んに利用されるようになりました。

一方、明治九年(一八七六年)にはグラ

ハム・ベルが電話機を発明し、日本に輸入されたのは世界で一番早く、発明から一年後の明治十年(一八七七年)のことでした。

実はこの年にはボストンで世界で始めて電話交換が開始されてきました。

それから明治二十三年(一八九〇年)の東京、横浜間の日本初の電話交換まで十三年もかかった原因の一つは、民営か官営かで、もめ続けたことといわれています。

そしてここ四国において電話交換が開始されたのは更に遅れること十七年、明治四十年(一九〇七年)から明治四十一年(一九〇八年)のことです。

まさに今年から来年にかけて「四国の電話創業百年」という節目の年になります。

当時、百人余りのご利用から始まった電話事業はピーク時には二百万を超え、時代がブロードバンドへと進化していく中で、かつては「声」だけをお伝えしていたものが、今はインターネットをはじめ、映像や音楽など幅広い情報のコミュニケーションツールとなりました。

近い将来、固定系と移動系や、通信と放送の融合が進み、世界では既にインターネット、電話、放送サービスに携帯電話を加える「クラウドプレイ・サービス」の提供も始まっています。

輝かしい未来に向けて、これからも更に発展していくことでしょう。

## 【四国各県の電話交換開始】

## □ 高松市

明治四十年(一九〇七年)二月二十一日

交換業務開始前年の八月「加入申込受理」が始まったが、混乱を予測して、開始当日は二人の警官が窓口で警戒にあたった。

「申込受理」と併行して、電話用資材(電柱九百本、すぎ丸太若干)も入札に付し、建設工事用物品の準備も進んでいた。

十一月にはいり、電話交換室建物新築工事にとりかかり、その「つち音」は市内にこだまして活況を呈した。

## □ 徳島市

明治四十年(一九〇七年)三月二十六日

徳島は大阪経済圏に属して、同地との交流が激しく、取引相場の連絡などは電報によっていたが、市内電話の架設と併行して大阪との間の長距離電話も出来ることを聞き、申込が殺到し、数日で早くも開通予定数を上回ってしまった。

また、徳島は市内に河川が多く、川越え工事は困難を極め、橋に添架する際は非常な苦心を払った。

## □ 高知市

明治四十年(一九〇七年)十一月一日

市民の盛り上がりを受け、交換開始の十一月一日から三日まで局内施設の公開を行った。

混雑が予想されたので、その整理のため一日千人ずつの縦覧券(整理券)を発行した。

開始当日、威儀を正した市民は、電話施設

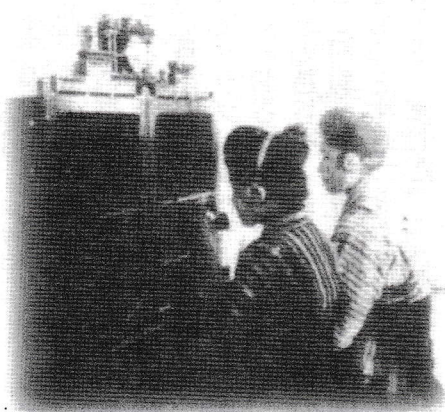


を一目見ようとつめかけ、午後五時から披露式が盛大に行われた。

□ 松山市

明治四十一年（一九〇八年）三月二十六日市内各戸とも祝意を表すため国旗を掲げ、松山郵便局正面には大アーチを建て、古町大通りは町中飾りを施した。

午後二時から松山市公会堂で盛大な祝賀会が挙行され、開通記念の絵はがきなども発行された。



明治40年、四国の電話交換開始。  
100年のご愛顧ありがとうございます。

NTT愛媛支店では、電話百年を退職者の皆さんと共に祝いさせていたため、ちょうど百年目にあたる平成二十年三月二十六日に記念の式典を企画しております。正式なご案内は年明けを予定しておりますが、是非、皆様にもご参加いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

地方本部からのお知らせ

★ 電友会本部  
第37回理事会・第18回評議員会開催

七月五日、銀座ラフィナートで第37回理事会が開催され、栗田本部長が出席しました。主な議題は

- ① 第18回評議員会議案の審議（平成18年度事業報告・収支計算書、平成19年度事業計画・収支予算書案、役員を選任）
  - ② NTTグループCSR活動に呼応した「平成19年度電友会の地域社会貢献活動」の取り組み
  - ③ 電友会本部発足20周年記念行事検討プロジェクトチームの設置
  - ④ 第17回ボランティア活動表彰、第8回ボランティア活動長期継続団体表彰、平成19年度新規施策実施スケジュール
  - ⑤ 電友会平成19年7月以降の「行事・活動等」スケジュール
- また、引き続き開催された第18回評議員会には栗田本部長のほか、四国からの評議員二名（首藤 隆さん、山川和男さん）が出席しました。
- 主な議題は
- ① 平成18年度事業報告・収支計算書
  - ② 平成19年度事業計画・収支予算書
  - ③ 役員を選任等
- であり、それぞれ承認・決定されました。

支部だより

★ 愛媛電友会・NTTグループ  
第二回「趣味の作品展」を開催（愛媛）

愛媛電友会では、九月十九日から九月二十四日までの六日間、愛媛県美術館、南館3F「県民ギャラリー」において第二回「趣味の作品展」を開催しました。



《「趣味の作品展」オープニングセレモニーの様》

作品展は、洋画、日本画、書道、写真、絵手紙、工芸、手芸、水石、デザインの九部門にわたり、出展者百七十二名、出展作品二百四点のそれぞれ力作が寄せられました。作品展の開催期間中には延べ千百名余りの来場者があり、盛況裏に同作品展を終了しました。



サークル紹介

☆ NTT-OB 「日尾クラブ」

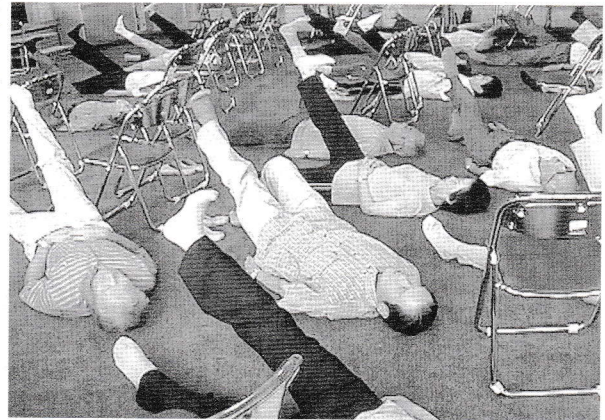
青野 政世司(松山市)

日尾クラブは松山市久米地区を中心に居住しているNTT-OBで構成され、生涯学習、会員相互の親睦・健康増進を目的としたクラブです。

現在、七〇名の方が会員として活動しています。(久米地区は松山市街地から東方5kmのところであり、史跡久米官衙遺跡や良質な温泉が点在しているところです)  
日尾クラブは昭和五十二年十二月に誕生した歴史のあるクラブです。

設立の趣旨を「会員の生涯学習の助長を目的とし、あわせて相互の親睦と健康の増進を図るものとする」として、二十六名の会員でスタートしました。  
現在も設立の趣旨をモットーに「継続は力なり」を旨として、年間四つの行事を実施しています。

平成十九年度の行事について紹介します。  
四月には花見を石手川ダム近郊の風情ある山あいで行い、二十名の方の参加を得ました。  
七月には「高齢者の運動」をテーマに、松山市保健所の医学療法士をお招きし、講演と家庭で出来る軽い運動の実技にチャレンジしました。会員の皆さんは日頃から健康についての関心が高く、三十七名と多くの方の参加を得ました。



《高齢者の運動実技にチャレンジ》

現在、年間行事で最も盛り上がる十一月の秋季行事について計画中です。(例年文化財めぐりを行っています)

また、年間の締めとして、一月に年次総会を実施しています。総会を盛り上げるため、映像編集技術に優れた会員の方が、非常に見やすく編集した年間の活動記録の映像を放映し、一年間を振り返っていただき、クラブ運営の改善意見をもらっています。

他に地道な活動として、年間二回廻ってくる回覧ノート活動です。これは回覧順序に沿って廻ってきた回覧ノートに会員の皆さまの近況を綴っていただき、次の方に廻すという仕組みです。近くにいてもあまりお会いできない方々の近況がわかるなど、会員の近況を知る貴重な情報ツールとなっています。

日尾クラブの活動の悩みとして、会員数の減少、イベントのマンネリ化などを抱えています。

会員の拡大に向けては、未加入会員の方々に「日尾クラブ」のPR、マンネリ化には、同じ趣味(ゴルフ等)を持つ会員同士で親睦を深め、全体の活性化に繋げるなど、小さなことからアクションを起こそうと思っています。

最後に、世話役になっての感想ですが、大先輩が設立した歴史ある「日尾クラブ」をいかに維持運営していくかが最も重要な課題と思っています。

世話役四名は微力ですが、楽しんでもらえる行事の実施について取り組みますので、会員の皆さまよろしくお願いします。

また、この記事を読み、入会してみようかと思っている方、入会は何時でもOKです。入会をお待ちしています。

(年会費：一〇〇〇円です)

【連絡先】

☎ (〇八九) 九七六一〇一四  
(世話役) 青野政世司

☆ 高知電友会ゴルフクラブ

西川 浩俊(高知市)

会員数三十余名で年に数回コンペを行い、健康増進と会員相互の親睦を図っています。  
八十歳を筆頭に七十歳以上が十四名と約半数を占めていますが、皆元気者ばかりです。



中には「近頃心臓が悪い、倒れたらこの薬を口に入れてくれ」と首にニトロをぶら下げてラウンドする者、足の爪を剥がして足をひきずりながら参加し、後半は片足裸足で最後までラウンドする等根性も相当の強者揃いです。



《高知電友会ゴルフクラブ「強者揃い」?のコンペ》

クラブ発足以来、ホールインワン達成三名、エイジシユート達成二名と実力も中々のものです。

年寄りには負けられんと六十歳代も頑張っています、如何せん飛距離、体力、酒も鍛え方が違うようです。

さすがに遠征はしんどいと近頃はやめていますが、県内での挑戦は受けますので高知においで下さい。おいしいお酒と共にお待ちしております。

M・Mコーナー

\* パソコンとの出会い \*

廣瀬 艶子(徳島市)

私とパソコンとの出会いは、二十余年以前になります。

当時新設された通信部の広報課へ配属された時、それぞれの担当の方からの引き継ぎが書面でなくフロッピーでした。

十分な知識もなかったもので、先輩の方に教えていただきながら、何とか操作できるようになりました。また、パソコンを買って、キータッチの練習に夢中になったのも懐かしい思い出です。

今ではメールやインターネット、文書作成等毎日何かの形でパソコンに触れています。メールは急ぎの時は携帯を使いますが、あまり急がない時や、写真や貼付の文章がある時はパソコンを使います。

デジタルの写真の注文もネットの方が安いので、最近はネットで注文、イベント情報や買い物、旅行先の地図や天気等余り特別なことではありませんが、日常生活の中では便利に使っています。

また、短歌に関わることで使うことが多く、歌会の案内状や、資料作成、会員名簿の管理等の他、所属誌への原稿も、長い文章は特に手書きでは大変なので、パソコンに頼っています。

選歌をしたり歌評を書くときも難解な言葉に出合うと、広辞苑、百科事典、図鑑などで

苦勞して調べていましたが、今は専らネットで検索します。ほぼ百パーセント調べられるので大変助かっています



《日常生活の中でパソコンを愛用する廣瀬さん》

作歌を始めて五十年、いままでの作品を素材別、年代別に検索できるようにと先輩の助言を頂きながらその作業が中断したままになつていたので、それを完成させるのが夢です。

パソコン歴の長い割には必要最小限の使い方しか出来ませんが、今ではパソコンはなくてはならない存在となっています。

次々開発される新しい機能の習得は大変ですが、少しでも便利に使えるようにパソコン愛好会にも出来る限り参加して、先生方に色々なことを教わりたいと思っています。



ドキュメント

生きがいを感じ・人生を楽しむ

\*「嘱託警察犬指導員」に誇りをもって\*

日下 佳季 (徳島市)

徳島市在住の日下佳季さん(80歳)は、昭和五十八年電電公社退職後、徳島県警察本部の「嘱託警察犬指導員」として二十二年間活躍されています。

平成十四年～十五年は「嘱託警察犬指導員会会長」として、県警との連絡・調整・会員の世話役として活動し、現在は後輩会員の指導・育成に努力されています。  
今回は、日下さんをお訪ねし、「嘱託警察犬指導員」としての役割や活動についてお話を伺いました。

❖「嘱託警察犬指導員」の役割

事件等での警察の捜査活動で「警察犬」が活躍しています。この「警察犬」には、県警察本部が直接飼育教育する「直轄警察犬」と民間人が飼育教育する「嘱託警察犬」があります。

四国では徳島県警察本部のみが、この「嘱託警察犬」制度を採用しており、他の三県は「直轄警察犬」です。

「嘱託警察犬」としての資格試験に合格した犬の所有者が「嘱託警察犬指導員」として認定されます。

「嘱託警察犬」の任期は一年(一月～十二月)で、毎年十一月に適性審査試験が行われます。

❖ 徳島県内の「嘱託警察犬」の頭数

平成十九年度の「嘱託警察犬」は13頭で、捜査種別により個々に認定されています。  
①「足跡追跡犬」として8頭(指導員7名)  
②「臭気選別犬」として3頭(指導員3名)  
③「捜査救助犬」として2頭(指導員2名)  
私は「足跡追跡犬」2頭(シンシア・オブ・エンデブアー、エリカフォン・フジクサカ)を「嘱託警察犬指導員」として嘱託されています。過去には8頭の指導員をしました。

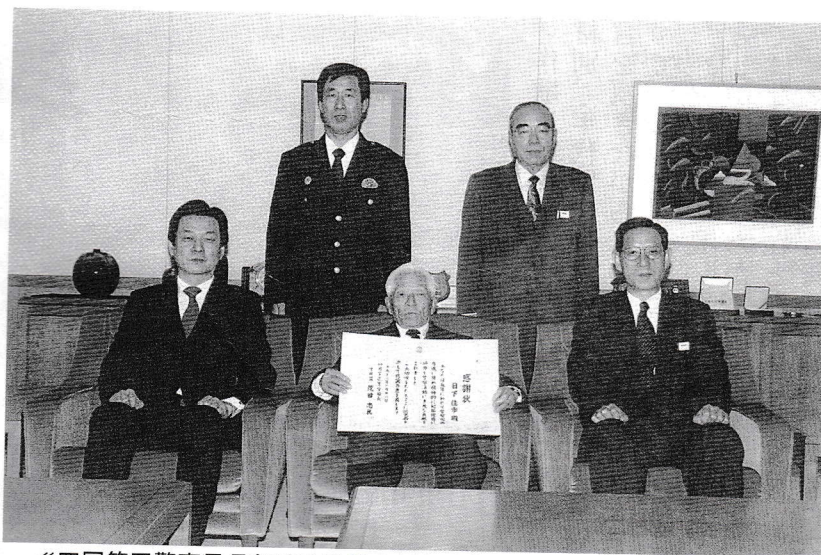


《警察犬競技会で優勝》

❖ 現在までの捜査活動

現在までの捜査出動は一二〇回ですが、嘱託警察犬指導員としては最多の記録です。

平成十八年一月十九日、百十四回の出動を記念し、永年、警察犬を飼育して犯罪捜査に貢献したことに對して「四国管区警察局長表彰」を受賞し感激しました。



《四国管区警察局長部外功労者表彰を受賞 (前列中央:日下さん)》

❖ 記憶に残る捜査活動

平成八年一月三十一日、「阿南市内の積雪のある山中に兎猟に出た猟師が、夜になっても帰らない」と警察に家族から捜査願いが出され、その捜査に出動したことです。



県警鑑識課からの「囀託警察犬」出動要請を受け、当時の囀託警察犬「ベローナ号」と出動しました。

深夜のことで出動は翌朝（二月一日六時）から追跡捜査に入りましたが、積雪が多く大変な苦勞でした。

しかし「ベローナ号」が臭気線を確実につかみ、足跡追跡を始めて数時間後、意識朦朧とした凍死寸前の捜査対象者を発見し、無事救出することが出来ました。この時の感激は終生忘れることは出来ません。

その功績により「人命救助」の感謝状を頂きましたが、これは私の大切な宝物です。

❖ 「囀託警察犬」の資質

犬にもそれぞれ個性があります。長年の経験から次のポイントに重点を置き、警察犬としての素質を見つけています。

- ①雌犬であること
  - ②鼻が大きいこと
  - ③落ち着きがあること
  - ④主人の言うことをよく聞くこと
  - ⑤集中する性格であること
- 以上に重点を置き、数頭の子犬の中から対象犬を選別し、飼育・教育・訓練しています。

❖ 「囀託警察犬指導員」の日常生活

犬と私は「一心同体」です。このため毎日数時間一緒に行動します。

特に重点を置くのが早朝の訓練です。朝6時から約2時間をとにし訓練しますが、訓練は密度が重要で、一回45分が限度です。その後はゆっくり休ませます。

「囀託警察犬」は何時、捜査出動要請があるかわかりません。このため常に県警と連絡を密にし、生活しているのが現実です。

生活には一定の拘束がありますが、私としては今の生活を十分エンジョイしているつもりです。

❖ 今後の活動と抱負

「囀託警察犬指導員」として最年長であり、捜査活動は重労働であることから、いつまで続けられるかわかりませんが、健康に留意して、今後とも社会のお役に立ちたいと思っています。

また「囀託警察犬指導員」を目指す若い方々の相談相手として、指導育成に力をそそぐつもりです。苦勞の多い地味な活動ですが、やり甲斐のある仕事だと思っています。

私は「囀託警察犬指導員」はもとより、「日本警察犬協会繁殖管理員」と「耳番号技術員（囀託警察犬の耳に識別番号をつける技術者）」としての委嘱も受けているので、この仕事もやってみます。

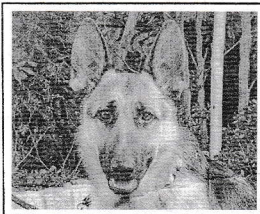
【編集後記】

大変重要な役割をになっておられる日下さんには忙しい中、取材をさせていただき誠に有難うございました。

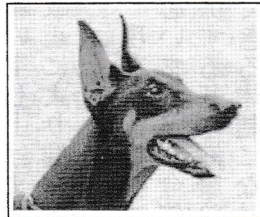
今後、益々のご活躍を祈念いたしております。

（徳島編集委員：日出明利）

日本の警察犬



(ジャーマン・シェパード)



(ドーベルマン)

警察犬を最初に使用したのは19世紀末ドイツのヒルデスハイム市警察とされる。日本では1912年に警視庁がイギリスの警察犬2頭を採用したのが始まりである。

- **ジャーマン・シェパード・ドック** 1880年頃、ドイツ中部及び南部の山岳地方に存在した、羊の番犬から高度な能力を有する軍用を目指して開発された犬種。第一次世界大戦でドイツ軍が軍用犬として採用し、優秀さが認められた。日本でも戦前、軍用犬として採用されている。
- **ドーベルマン** 19世紀末にドイツチューリンゲンのドーベルマンという人物が開発した犬種で、軍用犬としても用いられた。断尾、断耳されている。
- **エアデール・テリア** 英国のテリア種で猟犬として使われていたが、英国、カナダなどで警察犬としての実績をもつ。
- **コリー** 英国北部スコットランド高地地方の原産で、テレビドラマ『名犬ラッシー』で有名になった。日本では1958年から警察犬に指定されている。
- **ボクサー** ドイツで闘犬として作出された犬種で、断尾、断耳されている。
- **ラブラドル・レトリバー** 北欧や英国の原産で、カナダのラブラドル半島で海に落ちた魚等を回収する仕事に使われていた。盲導犬や麻薬捜査犬として採用されている。日本では1984年警察犬に追加された。
- **ゴールデン・レトリバー** スコットランド原産で警戒能力は弱い、足跡追跡や臭気選別能力が高い。日本では1992年に警察犬指定された。



## 健康のページ

## 『新しい健診制度がはじまります』

NTT西日本高松診療所予防医療センタ

所長 福井 敏樹



この原稿が皆様の目にとまるのは、もう秋の風情が漂っている頃なのででしょうか。

私はこれからも、うだるような暑さが続き

そうなる今、この原稿を書いています。

私もNTT西日本の病院長として来てから既に七年が経ちました。

本社方針で二〇〇一年から入院業務を廃止し診療所となり、その後の経過で廃院への道を辿ったはずと皆が疑わなかった状況から、予防医療に特化した明確な運営形態にシフトアップし、NTTの最弱病院から二〇〇六年にはNTT病院初の黒字化を達成し、NTT西日本ベストアワードも頂きました。

昨年度も二年連続収支率トップを維持することもでき、当院スタッフの努力ももちろんのこと、香川県・徳島県エリアのNTTグループ社員およびOBの皆さま、さらには、当院の人間ドックを信頼して受診していただいている高知・愛媛のNTTグループの社員の皆さまに感謝申し上げます。

現在、我々の施設の社内正式名称は「NTT

T西日本高松診療所予防医療センタ」となっております。

我々の施設は四国初の機能評価認定のドック・健診施設でもあり、おかげで全国有数の予防医療施設と評価を頂くようになってきています。

私自身、最近よく東京などで予防医療関係の講演などに呼んで頂き、厚生労働省や経済産業省のワーキンググループの委員も委嘱されるようになりました。

しかしながら、当地四国ではどうか。四国のNTT西日本においては松山が拠点かもしれませんが、現役社員やOBの皆さまが当院の知名度を上げる役割も果たして頂かないと、何のためのNTT病院であるのかわからなくなります。

また、社員のみの福利厚生のために存在する健康管理センタと、OBの皆さまも含めた地域の方々も対象としている予防医療センタを、なぜ分けておく必要があるのでしょうか。

今後、団塊の世代の社員の方々がどんどんOBになっていきます。OBになったとたん今まで受けてきた社員サービスは受けられなくなってしまう。

我々の施設では、以前から一体的に運営することを最大の運営方針にしていますが、組織的にも出来るだけ早く正式に統合して頂きたいと思っておりますし、スタッフの相互応援によりOBの皆さまにより良い健康サービスを提供できるものと確信します。

香川エリアの電友会の皆さまには資延会長、そして退職者の会が多田会長をはじめと

して、非常にご尽力を頂いており感謝しておりますが、徳島や愛媛、高知のOBの方々にもご協力の程よろしくお願い申し上げます。

さて、来年度から法律改正により健診制度が変わります。

OBの方々の大多数は、現在、国民健康保険に加入しておられると思いますが、今年までは市町村の自治体が提供する基本健康診査を希望者が受けることができる体制になっていました。

しかし、来年度からは七十五歳未満の全ての方々は、健診とその結果に基づいた保健指導を受けることが義務づけられます。

いわば現役のNTT社員が、必ず事業主の責任で健診やドックを受けていることを、国民レベルに拡大するということです。

また、七十五歳以上の方は健診の義務化の枠には入りませんが、来年度から後期高齢者の医療保険制度も変わる予定になっています。

社員健康管理センタと社員の被扶養者やOBの皆さまも対象者として扱う予防医療センタを分ける理由もさらになくなるわけで、先ほど述べた理由も分かっていただけだと思います。

さて、新健診制度ですが、その趣旨は増加の一途を辿っている医療費に抑制をかけるために生活習慣病、なかでもメタボリックシンドロームに特化してその予防を図るといいうのです。

健康は一人ひとりがその一度きりしかない人生を有意義に過ごして頂くために、よりよ

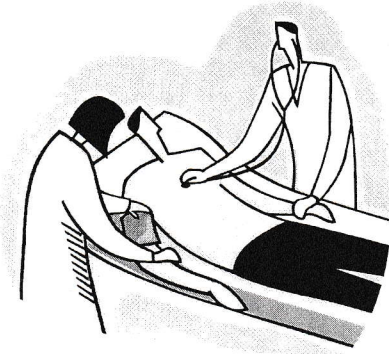


く維持していくものですから、完全な管理下におかれるべきものでもありませんが、野放しにして皆に迷惑をかけてよいものでもありませんし、健診義務化のペナルティーはいずれ地域住民の健康保険料にはねかえってきます。またこれらのことについて詳しくお話しする機会があればよいのですが、紙面の都合でまたの機会とさせていただきます。

大きな生活上の制限や医療出費を減らすためには、日々の自分の体のメンテナンスにある程度投資をしていく必要があります、これが予防医療の基本的な考え方です。

皆さまには長期の入院などすることなく、楽しく実りある人生を送って頂きたいと思いません。

物議をかもしような内容を含んでいたかも知れませんが、議論のないところに進歩はないと思っておりますので是非ともご意見を願います。



## ボランティア紹介

### ★ 私のユネスコ活動

須藤 宏三(丸亀市)

#### ❖ 私とユネスコ活動のきっかけ

NTT発足後、丸亀局が国際交流シンポジウムを開催(一九八六年)した際、私が担当責任者として丸亀ユネスコ協会等から情報提供等のお世話になったことが縁で勧誘されユネスコ会員となつて以来、本年度二十一年目になる。

#### ❖ ユネスコとは

一九四五年国連が設立され、その専門機関として国連教育科学文化機関(UNESCO)が一九四六年に発足した。

このユネスコは教育・科学・文化を深め発展させることで、戦争のない世界平和の構築を目的とする機関であり、本部はパリにある。

#### ❖ 民間団体「日本ユネスコ協会連盟」

真のユネスコ精神に賛同し、一九四八年、日本ユネスコ協会連盟が設立された。

全国の多数の団体、企業、個人が加盟し、民間ユネスコ運動を展開しているが、丸亀ユネスコ協会もその一つとして加盟している。この日本ユネスコ協会連盟の会長として全

国の組織団体を二〇〇六年度までの六年間指導されたのが、元NTT社長の児島仁氏であり、また、維持会員としてNTTグループ六社も加盟している。

この六社から「地域草の根運動活動資金」として毎年、支援金の提供があり、全国の組織から大変感謝されているが、私もNTTOBの一人として誇らしく思っている。

#### ❖ 丸亀ユネスコ協会

一九八〇年に設立され、現在は、私が四代目会長として会員八〇名の方々と民主的な協力体制により、各種行事を実施している。

会員には三〇〜四〇歳代もいるが、平均年齢は高く、女性会員が圧倒的に多いことから女性会員には頭が上がない状況にある。

#### ❖ 丸亀ユネスコ協会の主な活動行事等

##### ① アジア地域への識字活動支援と資金作り

「世界寺子屋運動」の名称でアジアの国で学校がない地域に学校建設、教材等の支援のための資金作りに努力している。

方法として、毎年五月三〜四日の丸亀お城まつりに出店し中国風おこわを販売、十月にチャリティバザーを実施。

また、「書き損じ葉書収集」を会員だけでなく、毎年、市内の小・中・高全校にも収集し、全面的支援を受けている。収集した書き損じ葉書は郵便局で一枚5円



の手数料相殺で新しい葉書に変え、市内の篤志家に購入してもらって現金化し、支援資金として提供しているが、多くの善意に感謝している。

② 世界遺産の理解や保護支援等

世界の貴重な文化や自然の宝物である世界遺産保護のための資金援助、国内や外国の現地見学旅行、危機状態にある世界遺産の写真パネル展示等を実施している。

また、地域の文化財等の見学などで文化に対する理解を深めている。

③ 国際理解と国際交流活動等

県内の高松、詫間の両高専の留学生、市内在住外国人を対象に交流クッキング、バスツアー、スポーツ交流、卒業生の送別会等々を実施し、国際理解と交流を深めている。

④ 平和運動

毎年八月、広く市民・子供にも呼びかけ「平和の鐘を鳴らそう」行事を開催し、悲惨な戦争の実態や平和の大切さについて説明後、全員が平和の鐘を鳴らして平和を祈念している。

⑤ 地球環境を守る植林活動

地域団体と共同で、毎年十一月に土器川上流の満濃池近くの山で、植林活動も実施している。

以上のように毎年種々の行事を実践しているが、多くの会員との協力体制で、なんとか楽しみながら活動している。

今後とも気力・体力面で継続できればと願っている毎日である。



◀ 「平和の鐘を鳴らそう」行事と説明中の須藤会長 ▶

《体験記》

終戦記念日間近の八月五日、丸亀ユネスコ協会主催の「平和の鐘を鳴らそう」行事に参加した。須藤会長は子供達向けに自ら作成したイラストを用いて自分の戦時中の体験や生活の様相を紹介し、戦争の恐ろしさや平和の尊さを熱く語りかけていた。最後に世界の平和を祈って参加者全員で平和の鐘をならした。私にとっても貴重な体験の一日でした。（詳細はホームページ「丸亀ユネスコ協会」をご覧ください）

香川編集委員：池本 豊

私 は 今

◇ 石元 克周 (松山市・H10退)

NTTを退職して早や十年、アルバイト・写真・釣りと家庭菜園(妻の手伝い)に明け暮れています。もう一つ近場への旅行、これでも運動不足か肥満中。

脳梗塞を患ってから五年の歳月、近代薬のおかげで命拾い、病院とは縁が切れないが、医者を頼りに生き抜こう。

現在の医学では人間に必要なものは、善玉・悪玉を含めて全て必要であり、要はトータルバランスでありますが、健康管理は難しい。残りあと十数年の人生、趣味を楽しみながら海や山へ、友人に感謝中。

◇ 井上 知子 (八幡浜市・H1退)

退職して十八年余り、時の流れをひしひしと感じております。

その間に一緒に暮らした母を亡くし、また、家の立ち退きで寂しい思い等、色々ありました。

でも友達と色々な所へ旅行し、また退職三年目頃から詩吟を始め、各地の大会や松山市民会館で婦人部大会に参加し、出番を待つ緊張感、今では良い思い出となっています。

昨年春、帯状疱疹になり一週間の入院、体力の衰えを感じています。

今は毎日平凡な日常生活で、一日一日を感謝しながら過ごしております。



◇ 井上 春子 (香南市・S 63退)

電友会の皆さんお元気ですか。月日の経つのは早いもので、退職して二十年になります。

趣味で始めた無農薬の野菜栽培も、今年の日候にはてこずっています。昼間は作業にならず、朝の涼しい間に三時間程夏草退治をしています。これから種蒔きの時季になります。皆さんお元気で。

◇ 井上 操 (徳島市・S 62退)

喜寿!! この言葉は私にはまだ先の事のように思っていたのに、孫達から「おばあちゃんおめでとう」と手紙をもらって、ああ私もこんな年になったのかと、今更月日の経つ速さに驚いています。

昨年は12才(女)の孫が中学入試、今年は15才(男)の孫が高校入試なので、何かと忙しくしています。(夜食等を作る)

娘夫婦、孫二人の家族五人の炊事を担当しているの、年を取るひまありません。孫達から「おばあちゃんのご飯が一番おいしい」この言葉が、今の私の元気の「みなもと」です。

◇ 上田 至 (松山市・H 1退)

電友会の皆様お元気ですか。

私も仕事を辞めて十年、あつと言う間に過

ぎました。

近頃は徒然なるがまゝに旅をしたり、たまには書画展に行ったり、写真を撮りに行ったり気儘に過ごしております。

お医者とは即かず離れずの付き合いで、何とか命脈を保っております。

人並みに老化防止に役立つかと毎朝少し歩いたりしております。

幸いにも同じ敷地内に息子一家と住んで、孫達とも教えられたり教えたりの日を過ごしております。

皆様のご健勝をお祈り申し上げます。

◇ 宇賀 久 (高知市・H 8退)

今年の一月に事故に遭い、右手首を骨折してギブスを装着しましたが、おかげで、障害になった場合の疑似体験ができました。いまはゴルフが出来るほどに回復しています。

最近、すこしだけ公的なことに関わりを持つている以外は、ほとんどは楽しみのために時間を費やしています。

なかでも国内外の旅行やコンサートやオペラには、少ない蓄えを惜しみなく取り崩しております。

その他、パソコンを通じての交流などにも参加して、濡れ落ち葉にならないように努めています。

◇ 大石 国弘 (南国市・S 60退)

年金と農業での生活も、二十年を過ぎまし

た。

八十才が近くなると足腰が弱くなり、百姓仕事にも”ドッコイショ”の掛け声が多くなりますが、それでもパチンコに行く金の欲しさに頑張っています。

話は変わりますが、私が部落長を務めている部落の方々と忠霊墓地の掃除に行きました。修身の教科の無い時代なれば?

いろいろと考えることの多い時代を”ドッコイショ”の掛け声と共に生きて行きます。

◇ 大西章次郎 (丸亀市・H 1退)

子供の家庭事情により孫の面倒を見ることが多くなり、老骨に鞭打って頑張っています。が、本年七月末、一寸した不注意から足腰を痛め、そのままにしていたところ急に痛みが激しくなると歩行困難となり、医者に行き治療中ですが、まだ痛みは取れず困っています。

年と共に足腰の老化には十分注意していましたが、改めて足腰の大切さを痛感しています。

暑さはまだまだ続きます。皆様もお身体をご自愛下さい。

◇ 大西代志子 (坂出市・H 14退)

「私は今」書道と珠算教室をいたしております。月曜日から土曜日までの六日間、ハードですが、生徒達と検定試験に合格するまで、



全力投球で頑張っております。

そうして試験に合格後、賞状授与時には両者がジャンプして感動します。これを何回も味わうため、教室をもっていることが、とてもよいことだと思ふ一時もあります。

「児童の心理」を読破し、私の日々が自身のお勉強だと言ひ聞かせ、無理をせず、力まず頑張り続けることで、必ずやまた素晴らしき感動が得られることを期待しながら希望を持って継続していききたいと思っております。

◇ 岡田 康男 (松山市・H15退)

先日、四十余年前に卒業した高校の同期会を岡山で行うとの事で参加しました。

同期生百二十人の内、中国・四国及び大阪在住の者が十七名集まりました。

何人かは卒業以来始めての再会者もいましたが、お互い薄くなった頭や白髪をなぜながら十代の青春時代にもどり、懐かしくもある楽しい一夜を過ごしました。

◇ 岡野トヨ子 (東かがわ市・S60退)

皆様お変わりありませんか。

退職して早や二十二年が過ぎ去りました。

老後を健康で過ごせたらと願いつつも、五年前に軽い脳梗塞を病みましたが、お陰で後遺症もなく元気でおりました。

今度は主人が二年前に突然、脳梗塞で倒れ、現在は自宅で車椅子生活となり、介護で毎日忙しく過ごしております。

どうぞ皆様、残る人生を健康であることに

感謝して頑張ってください。

◇ 岡林 圭一 (高知市・S62退)

もう生命の灯は残り少ないのに、やりたいことや願ひ事が山ほどある。

今、しみじみと日暮れて道遠しの感がしている。

しかし、よくよく考えてみると、そんな目標があるからこそ明日の生命を信じ、今日が生きられるのかも知れない。

人生とは夢を求め続ける旅、生きがいとは夢を現実化する営みそのもの。

時は否応なしに流れ、時代は次々と移り変わって行く中で、さあ今日も暑いが、炎天下の家庭園芸の草むしりに出かけるとするか。

◇ 岡山 二治 (徳島市・S61退)

喜寿を迎え大病もせず元気で居ることに感謝しています。

数年前から妻が病んでいて、家事をやってもらっていた今までの有り難さが身に染みています。

現在、週四回の通所介護に通っていますが、その間が私の天国で、自由に楽しんでます。

子供や孫達は首都圏に住んでいるため、電話で話したり、年に一回位会えるのが楽しみです。

町内のお世話も最低限にさせてもらっています。

◇ 小川 憲一 (高知市・H9退)

今年三月にパートの職場を退職、やっと自由な生活です。

念願であった故郷(土佐清水市中浜)に帰り、凧の日は船釣りをし、三十数年ぶりにイセギ釣りの感触を取り戻しつつあります。

また、時化の時は畑で野菜作りや、果樹の下草刈りです。『晴漁雨耕の日々です』

孫(高知二人、松山二人)の守や、会議(後の飲み会が主)のため、高知と中浜を歩き来しています。来年は中浜へ帰る予定です。

酒席も随分少なくなりましたが、漁や畑仕事の後が楽しみです。元気に一杯飲んでいきます。

◇ 戒田 浩 (松山市・S63退)

じいちゃん、ばあちゃんと入りびたっていた近所の孫達も次第に足が遠のき、互いの巣立ちと老いを感じるこの頃です。

家内は腰痛、自分は膝関節痛の持病を抱え、すっかり出不精になってしまいました。

ヒアルロン酸コラーゲンを常飲しています。

最近の楽しみは、図書館で借りだした歴史物と推理サスペンス系の読書とアメリカ力大リーグ野球の観戦です。

懲りもせず、通販で求めた各種の健康補助器具が、狭い家のあちこちに同居しています。

◇ 各務 明久 (松山市・H10退)

第二の職場を中途退職して「日々是休日」の



生活が六年過ぎました。

毎日、老犬二匹と散歩し、体調維持を心掛け「無病息災」で妻と二人で元気に暮らしています。

今年二月に義姉、五月に母を送り、かつ父が入院中とあって、好きな旅行もままならぬところでした。

時々遊びに来る孫達と、メールで送られてくる離れて暮らしている孫からの写真や動画で元気を貰っています。

◇ 香川 亨 (丸亀市・H2退)

私は今、喜寿を迎えて先日は香川電友会にてお祝いを戴き、誠に有難うございました。毎日、妻と一緒に朝の涼しいうちに約一時間のウォーキングをしています。

先日、右眼の視力が衰え、香川医大に行き検査したところ加齢黄斑変性症と診断され、八月十日から三泊四日入院し、光線力学療法(レーザー)をしました。結果は一ヶ月後の診断でわかります。

連日の猛暑で、丹精込めた家庭菜園は悲鳴を上げています。どうすることも出来ませんが、でも頑張っています。

◇ 蔭山 幹造 (松山市・H14退)

毎年少しずつ老化の進みを感じるこの頃です。

現在のところ、健康には大きな問題もなく元気で釣りバカ仲間と宇和海(三浦・由良半島等)に鯛を中心に船釣りバカ一代記一本で、

我が人生を楽しんでいます。

電友会の皆様も、それぞれの我が人生を歩まれているようですね。

いかなる時も前向きに考えられて、一度しかない自分の人生をお元気で過ごされまますようお願いしております。

◇ 鹿庭 英世 (高松市・S62退)

昭和二十四年、電気通信省に採用され六十二年NTTを退職し、その後NTT及びドコモの特約店として各種商品の販売に取り組んできました。

また、香川電友会の事務局等NTT一筋に通算五十三年間頑張ったと自負しています。平成十五年、四十五年間連れ添った妻が他界し、同居の二女が生後一ヶ月半の子犬(ミニチュアダックスフンド・牡)を連れ帰り、今は四才半となり、家族の一員として一緒に生活をしており、小生が癒されております。

◇ 兼松 治夫 (阿波市・S61退)

つい先頃、阿波市より「敬老の日に喜寿祝い金を支給する」との通知を受けた。また、昨年は電友会より喜寿祝いを頂き感謝している。

数えか満年齢の是非は別にして、我々の年代は数え年がピンと来る。

退職後、町内会長、農業共済組合の役員、NTT嘱託とやっている間にいつしか二十一年が経過した。

現在は阿波町農協の代表監事としてコンブ

ライアンスを基本に監査し、組合員の負託に応えるべく努力している。

来年は金婚年に当たる。任期終了後は気儘な人生を送りたいと考えている。

◇ 川田 邦彦 (高松市・H1退)

先日、電友会総会で喜寿のお祝いを戴きました。

仕事を離れた六十五才の時、長年の持病が悪化して冠動脈バイパス手術を受け、幸い術後の経過も良く、現在、健康維持のため夕方妻と二人で毎日散歩しています。

六月に念願であった、東北秘境周遊(男鹿半島、十二湖、十三湖、竜飛崎、仏ヶ浦、大間崎、恐山、浄土ヶ浜等)旅行を楽しみ、見聞を広めてきました。

今後とも体力の保持に努め、二人揃って色々な地方へ旅を続けて行きたいと願っています。

◇ 菊川千代子 (国分寺町・S60退)

猛暑の夏も終わり、秋風が心地よく感じる季節になりました。皆様お元気ですか？

私は半日は主人と毎日デート(病院)です。残りは自分の趣味と草抜きでストレスを解消しています。

主人も初めての入院で大変だろうと思えます。「今日はひとの身、明日は我が身」と思いう出来る限りのことをしたいと思っています。

それには健康が一番大切でなければと、無



理をしないよう気を付けて頑張っています。

◇ 菊池佳喜美 (宇和島市・S 61退)

退職して二十年になります。

主人は鬼籍に入り、子供は他県で家庭を持ち、私は独りですが、お陰様で健康で近所と友に恵まれ生活しています。

趣味として俳句と大正琴を楽しんでいます。俳句はテレビの日本列島縦断の折、私の俳句が入選の画面に出た時の喜びは今でも目の裏に残っております。

大正琴は今年、指導師範の受験にチャレンジする七十四才です。

また、健康維持と体重減のため、週三回プールに通っていますが、体重減には至っていません。

水着を着て友と肥満度眺めあふ  
皆様どうぞお元気で過ごして下さいませ。

◇ 北岡 繁市 (多度津町・S 63退)

仲間に入れていただき、お陰様で「一病息災」あつという間に二十年近くが過ぎました。

第二の職場に暇をもらって平成九年、後継者のいない農家の要望で有志と「特定農業生産団体」を設立。

大型農機を導入して約七ヘクタール(二万坪)の農地を維持管理し、主として米・麦を耕しています。酷暑厳寒での農作業は大変ですが、昭和一桁の意地です。

ゴルフ、カラオケはもっぱらギャラリ組ですが、そのうちにまた…。

その他、孫達と年二回の旅行を楽しんでおります。  
皆様の末永いご多幸をこ祈念申し上げます。

◇ 香西 敏生 (高松市・H 1退)

戦後間もない昭和二十六年当時の電気通信省に入社、退職までの三十五年あつと言う間のNTT人生でした。

二人の子供に恵まれて、それぞれが独立し、現在、神奈川と大阪にいます。

夫婦二人の生活ですが、一年近く入院(糖尿病)を繰り返し、改めて健康の大切さを痛感しました。

自治会長や防災会長を十一年、もう次の方にバトンタッチしたいと思っています。

印象に残ったのは一枚の高校時代の写真が三十年近くたつて恩師から帰ってきたことです。

当時、就職が難しく、恩師の有り難さを痛感しました。

◇ 児島 貞雄 (徳島市・S 62退)

退職後二十年も経つと体のあちこちがおかしくなつてきて、医者通いは手放せません。

最も危険であった心筋梗塞と脳血管狭窄症は幸い克服でき、今は普通の生活を楽しんでいます。

健康維持のため、腹八分目を心掛け週三日のウォーク、月一回のゴルフと折々に近場の温泉巡り等しております。

今、数讀にはまっています。他に漢字検定や写経も脳トレの一助にしています。  
自分の生き甲斐のためにと、OBボランティアの会に参加していますが、最近めつきり低調なのが気がかりです。

◇ 近藤 哲夫 (東温市・S 63退)

偶然、脾臓の病を定期検診で発見、三月に一部の手術をして現在に至っていますが、医師の話では、早期発見と良性なので、事後は定期検診のみで良いとのことでした。

今は毎日ゲートの練習と各地での試合、地元温泉通いの毎日です。

ゲートの試合では、諸先輩の指導もあり愉しく過ごしています。

◇ 佐々木光重 (高松市・S 60退)

今春、喜寿のお祝いを戴き有難うございました。

気持はまだまだ若いと思つていても、無理の利かない年になりました。

少しでも足腰を鍛えようと昨年より週三、四日プールでほどよい運動をしております。

若い方々のパワーのおかげで、カナヅチであった私もやつと水に浮くことが出来るようになり喜んでいきます。

日々穏やかに過ごせることを願っております。

益々ご自愛下さい。



◇ 佐藤 修二 (東温市・H9退)

NTTを退職して十年、月日の経つ早さに戸惑いを感じながら健康に過ごしています。今年三月に会社を一応退職し、引き続き週三日(月・水・金)勤務しています。余暇は叔母夫婦(九十才、八十五才)の日常生活の支援と、好きなゴルフを相方(妻)と一緒にラウンドしたりしていますが、まだまだ時間を持て余し、どのように過ごそうかと思案に暮れています。

平均寿命まであと十数年、健康で充実した人生を送りたいと思っています。皆様もお元気で過ごして下さい。

◇ 佐藤 新太郎 (坂出市・S62退)

五十五才で退職、二十年余りよく生きてきたと思う。六十才台からは「世のため、人のため」をモットーに選択、実行中です。幸か不幸かはわからないが、他人から言われるように「今日は何をしようか」と考えたことは一度もない。結構忙しい。

一例だが十年ほど前に提唱し取り組んだ「命を守る運動」の内「学童の通学路の安全確保対策」も一昨年あたりから必要性が高まり、社会的に認知され、全国運動までに発展してきた。何事にも忍耐々々。

◇ 佐原 昇 (さぬき市・S61退)

過日、電友会から喜寿のお祝いをいただき、

もう、そんな年になったのだなと思った。ここにくるまでには、多くの方々のおかげがあつてのことだと思ひ出し感謝している。離れている息子達も益々正月には家族揃って帰って来てくれ、孫の成長を見るのも楽しみ。皆んな揃って食事が出来るのがよい。大好きな暮は、毎土曜日に近くの学習館で同好者が集まり、お互いの親睦を図っている。勝つても負けてもそれなりに楽しく面白く遊んでいる。

◇ 洪田 寿美子 (坂出市・S61退)

局を離れて二十二年、振り返ってみると元気で今までよく来れたものと思います。子供達も私の退職の時の年令が近づき、厳しい世代を案じております。自分のための人生、コース、体操教室と自分の出来ることを無理をせず、日々楽しんでいきます。いつまで命があるかわかりません。残った人生みんなに迷惑をかけないよう、日々自分らしく過ごしたいと思う、今日この頃です。

◇ 渋谷 工 (丸亀市・H1退)

皆様お元気ですか。光陰矢の如しと申しますが、退職して早や二十年になろうとしています。現在私はNTTOBの人達とボランティア活動とハイキングを毎月しています。また、好きなゴルフを健康維持にと友達や

近隣の人達と楽しんでおります。

そして今年三月から三回目の四国八十八ヶ寺参りを妻と一緒に始めました。来春までには結願をと念じながらお参りしています。一病息災で元気に過ごしていきたいと願っております。

◇ 清水 正 (高松市・S61退)

二回目の後縦靱帯骨化症の手術をしてから六年になりました。医学は日進月歩で進んでいます、難病のため今日まで未だ有効な治療法が見つかっておりません。次に内科全般では最近、お薬を一種類減らすことが出来、それでも現在十二種類服用しております。

出来ることなら十種類以下になればいいなと思っております。運動は週一回杖を頼りに三十分ぐらい散歩しております。体調の良い時には週二回か三回、時間も少しでも長く頑張ってみたいと思っております。

◇ 杉山 一雄 (徳島市・S61退)

退職して二十年、その間、孫の幼稚園の送迎、近郊の温泉巡り、趣味のゴルフコンペに参加したり毎日が日曜日の生活。昨年、電友会より喜寿のお祝いを戴き、健康であることを感謝しています。高齢と共に身体ガタ防止に、脳トレに阿波



の民話の音読（声を出して読む）に挑戦し、記憶力の向上、判断力、応用力の脳力アップ？に楽しくガンバッテいる今日この頃です。

◇ 高木 正紀 （徳島市・H7退）

退職して早や十二年が過ぎてしまいました。た。

その間、自分は何をして、どのように暮らしてきたんだろうか？と振り返ってみても何も浮かんでこないのが現実で、あえて言うならこれという病気もしないで元気に過ごしてきたんだ、と思う今日この頃です。

これからも心身共に健康でありたいと願うばかりです。

今年から徳島電友会役員の仲間入りをさせていたいただき、少しでも会のお役に立てればと思っているところです。

諸先輩方の良きご指導の程、よろしく願います。

◇ 高橋 郁夫 （松山市・H10退）

一昨年、町内のお世話をすることとなり、合わせて町内にある公園の管理責任者となりました。

私なりに明るい環境作りを目指していたところ、今年五月、一部の町民から「グランドゴルフをやりたい」との希望があり、それならばと、会則（案）を作り、愛好者を募ったところ、十四名の入会希望者があり、会の名称も「すずらん」と決まり、五月中旬の発足となりました。

今では毎週火・木・土の練習日は一度も中止することなく頑張っております。私も健康が気になる年です。

◇ 田川 実 （三好市・H5退）

第二の職場を退職して一年過ぎ、今は自由奔放の身です。

ゆっくり旅行もしたり、興味のあつた陶芸や水彩画に挑戦して一年経過した今日、出来上がった作品を眺め、ちよつと女房に自慢。

好きな事をしながら、体と心の健康維持に努めている中、最近、特に娘から孫の子守りに呼びつけられて、月に何度も大阪通い。

そんな中この七月からN T T ネットサービスにお世話になっており、何かと忙しい毎日を送っています。

◇ 竹崎 咲江 （高知市・S63退）

残暑お見舞い申し上げます。

八月二十四日は土佐神社（志なね様）の名で親しまれている宵宮祭りで大勢の参拝者が訪れ、ちなみに息子夫婦、孫達も参拝したようです。

今年の暑さは格別のように、夏痩せのため小さな身体が一回り小さくなっています。

年回りが悪いのか、呼吸がしにくくなった、虚血性腸炎指の付け根のガングリオン等いずれも快復、病院通いはストップ。加齢とともに様々な経験をするものですネ。

健康の為に毎朝六時半みんなの体操、月二回健康体操受講、最近はずいぶん歩いていま

す。庭で大輪の紅喰器花が太陽に向かって笑っているようで、元気いっぱいを感じたい気がします。

◇ 武田 章 （高知市・H6退）

私は今も南ビルで警備員として勤めています。

休日は近くの公園で散歩、昨年までは孫も一緒に歩いていたが、最近はおじいちゃんといっしょに歩いたら遅いので、イライラして血圧が上がると言いついてきません。

また、猫の額ほどの畑へ行き草刈り等で体を動かしています。

三年前心臓の手術、毎月病院通いです。皆様も健康に留意してください。

◇ 玉川 頼男 （大洲市・H2退）

元気でやっています。

地域での役も無事終え、今は健康維持のため小規模な果樹園に力を注いでいます。不揃いの果実しか出来ませんが味は好評です。

何分にも高齢のため無理ができません。有り難いことにN T T・O Bの方々に助け

ていただいて、四季折々の果物を存分に味わうことができます。

いつまで続くかわかりませんが、無理をせずマイペースで頑張りたいと思っています。

◇ 徳岡 圭三 （高知市・S60退）

胃ガンを切除してから十六年、幸いに転移



・再発もなく無事に過ぎていきます。  
しかし老いの衰えは確実にやってきて、聴力は半減、視力は双方ともに白内障、おまけに歯ぐきの退化がひどく義歯はガタガタ、そのうえ胃が無いと栄養の吸収が十分でなく、低消費で対処せざるを得ないありさまです。それでも気力だけは相変わらずで、細く長く粘り続ける工夫をいろいろと楽しんで暮らしています。

◇ 豊島 愛子 (松山市・H3退)

退職して十六年になります。  
アレルギー体質のため健康には配慮しつつ、気のおけない友達との楽しい会話でストレス解消しています。

よく「老いては子に従え」と言いますが、私も徐々にそんな生活になりつつあるようです。  
しかし、全てを依存するのではなく、まだまだ自分らしい生き生きとした人生を継続できよう、日々心掛けております。

◇ 長尾美津子 (高松市・H14退)

退職してホットした時、新聞に「歩き遍路」の募集を見つければと一緒に参加した。  
豊かな自然の中を歩き四季の花を見つけては喜び、お寺にお参りすると心が和みます。  
四国八十八ヶ寺、高野山と歩きました。

今は二回目を歩いています。  
その他、四国曼荼羅寺、西国、板東の観音さまのお参り、その合間に外国旅行を楽しみ、

また、横浜に住む息子の所へ行きます。  
「あの頃はよかった」と言うのではなく「今がよい」と感じられるように、今を生きていきます。

◇ 中川 博善 (松山市・H14退)

「仕事を辞めても一日中家に居らないで」との妻の願望もあり、暑い時も寒い時も今はテニス中心の毎日です。

各会社のOB、現役サラリーマン(OL)主婦などの3グループに籍を置き、忙しくも心地よい汗をかき、また、仲間から活力をもらっております。

当面はこの生活スタイルで健康維持と、体重の減少(あと7kg)を目標としております。

◇ 永野 尚司 (四万十市・S59退)

退職後はゴルフをして楽しんでおりましたが、八年前に心臓のバイパス手術をして治療を受けていました。

その一年後そろそろゴルフを始めようかと思っていた時、原因不明の熱が長い間続き入院を繰り返していました。

今は病気の方は落ち着きましたが、ますます老化していく体に鞭打って四万十川の景色を眺めながら、近くの神社までの散歩を日課としていくところとす。

◇ 板東美重子 (高松市・H7退)

退職して早や十二年、お茶、お花の教授、

地域活動にと忙しい毎日を送って居りました所、今年三月、脳梗塞を患い入院しました。  
幸い軽く済み後遺症も無く、現在は元気にしています。自分の年齢や身体のことを考え、色々セーブしています。  
好きなお酒やビールを止め、嫌いだつた牛乳や黒酢を飲むようにしました。  
毎日ヨーガを行い、健康を心掛け、一日一日を大切に生活しています。

◇ 松本 律子 (坂出市・H7退)

退職して今日まで山登り、ウォーキングと楽しんできましたが、高齢者と言われる年になつたとたん、体のあちこちに故障がおき病院通いの日々となっています。

自分ではまだまだ元気だと思つていても、体の老いは確実にやってくるようです。

老化を少しでも先に延ばすためには大変な努力がいるようですが、早く直してウォーキングを始め、またあの山の頂に立つことを夢見て頑張っています。

◇ 的場 貴子 (小松島市・H3退)

オレンジ色の帽子とチョッキを着用して小学校一・二年生の下校時のパトロールを続けている。

男の子はザリガニなどを見つけると「アッおる。おる」と歓声をあげて足が止まってしまふが、女の子はそれよりも会話をするのが楽しいようである。「この名札はお母さんが書いてくれたんよ」とか「お母さんは離婚し



「たんよ」とか、内容の重い言葉をサラリと言ってくれる。何気なく語りかけてくれる言葉の端々にその家の内情が投影されていることが多い。子供は家の鏡である。

◇ 三木 勲 (砥部町・H10退)

皆様お元気ですか。退職して九年過ぎ、今は地域活動のお世話をしていきます。

七月には地域の方四十四名を引率し、伊方原子力発電所と宇和にある県歴史博物館へ見学に行つてまいりました。

初めての原子力見学をして皆様大変感動していました。

私自身健康のためダイエット教室と男の料理教室また、砥部薬学大学へ参加し、心身共にリフレッシュをしています。

毎日暑い日が続いていますが、熱中症等暑さ対策を行い、元気で若々しくいつまでも頑張つて活動しましょう。

◇ 三木田アヤ子 (吉野川市・S56退)

十年余り前から始めたジョギング、その頃は一時間は楽だったのが、だんだんと体力に限界を感じ、最近では三十分を目標として無理をせず、自分のペースに合わせて雨降り以外はほとんど休むことなく続けています。

猛暑の夏も早朝は涼しく、すがすがしい空気を胸一杯吸つてとても気持ち良く歩いていきます。

田舎の田んぼの緑も毎日に濃くなり、四季の移り変わりも肌で感じ、さわやかな気分です。毎日の歩いた時間とあわせて体重も記録に残し、健康管理に役立っています。

◇ 山城美三子 (藍住町・S54退)

小学校六年を頭に五人の孫がいます。全員男の子とは、私にとって想定外でした。

夏休みに入って六年の孫はサッカーの全国大会で福島へ行き、帰るや否や炎天下徳島大会があり優勝しました。

小学校四年の孫も初めて親から離れ、神戸でのサッカーの遠征合宿に参加し、MVPに選ばれたとの嬉しい知らせ。

それぞれ貴重な体験をし、真つ黒に日焼けして一段と大きくなった様です。

「じーじとお酒が飲みたい」と言う孫達の期待に添える様、健康に留意して成長を見つめたいと欲ばっています。

そしてみんなの夏休みが今年も終わりました。

◇ 山中 進一 (高知市・H9退)

私は平成九年にNTTを退職後、ドコモサービス四国、ドコモエンジニアリング四国に勤務させていただき、十四年三月に退職しました。

その後、電気保安管理の仕事を今年三月まで行い、四月から太陽光発電や小型風力発電、生ゴミ処理機の販売等を行う会社を設立し、

現在に至っております。地球温暖化など環境保護の問題が大きく取り上げられている今日、残された人生を皆様のご支援、ご協力をいただきながら、少しでも貢献できればと思っておりますので、よろしくお願い致します。

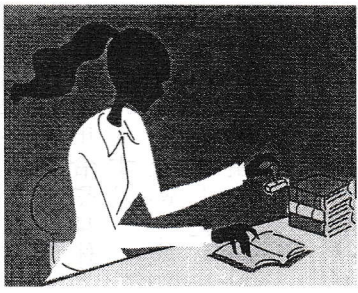
◇ 脇田 喜熙 (松山市・H1退)

来年は喜寿を迎える年令となりました。内孫二人(男・女) 外孫二人(男・女)。

図書館司書の資格を活かした松山市立中央図書館勤めも七年目に入ろうとしております。

私達の仕事は図書の返架、書架整理です。手足を使う作業では、外国人を含め図書館を利用する方々からユニークな質問が飛び交う等新しいエネルギーを貰っています。

若き日に通い続けた本社図書館や国会図書館に思いを馳せつつ、今日も愛妻弁当を手に勤められる小さな幸せ：有り難きかな。感謝 !!





**年金情報**

NTT企業年金基金(旧NTT厚生年金基金)からのお知らせ

**年金記録の確認について**

新聞報道等で既にご承知のとおり、社会保険庁が管理している厚生年金や国民年金の加入記録については、平成20年度に国から個人への送付が予定されています。

上記のほか、お急ぎの方は以下の方法により年金の記録が確認できます。

(いずれも年金手帳に記載されている  
「基礎年金番号」が必要となります)

- ① 最寄りの社会保険事務所の窓口で確認する方法
  - 窓口での照会には本人確認のため身分証明書(年金手帳・免許証等)が必要となります。
  - その場で年金加入記録が受け取れます。
- ② 社会保険庁の「ねんきんあんしんダイヤル」  
(0120-657830)に請求する方法
  - 1ヶ月程度で年金加入記録が送付されてきます。

※ なお、年金の受給開始前(60歳到達前)であれば、上記の方法に加え、社会保険庁が提供するインターネットの「年金個人情報サービス」(<http://www.sia.go.jp>)で年金加入記録を確認することも可能です。

お問い合わせはNTT企業年金基金の下記フリーダイヤルまで



**0120-372547**

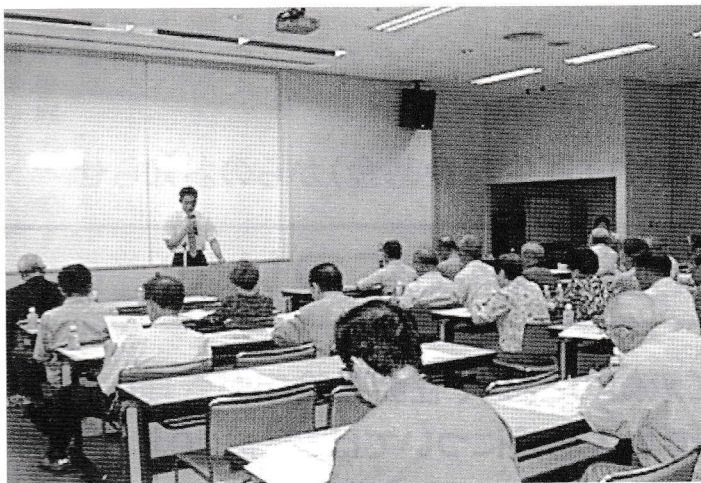
【受付時間】 9:00~17:00(土日祝祭日は除く)



テルウェルだより

☆ 平成十九年度『NTT-OB香川介護センター』総会及び研修会開催

さる、七月十九日、香川県社会福祉総合センターにおいて「NTT-OB香川介護センター」の第六回総会が開催されました。



◀ 香川県社会福祉総合センターで開催された総会の模様 ▶

初めにNTT-OB香川介護センター松尾会長からこれまでのボランティア活動に対するお礼と今後の協力要請について挨拶がありました。

当日は、一〇六名の会員のうち四十四名の方が出席され、平成十八年度の活動報告及び平成十九年度の活動方針（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。

研修講演会では、香川県介護保険担当による「介護保険と介護予防について」介護予防の具体的進め方及び県内における具体的実施例」などについて講演をしていただきました。

昨年四月の介護保険制度の改正に伴い、県内では、高齢者ができるだけ長く自立した生活が送れるよう、介護予防に重点を置いた取り組みがなされているとのことでした。

要支援・要介護の皆様方がそれ以上に悪化しないようにと、生活機能回復を目的とした様々な活動・支援などが行われていることがよく分かり大変有意義な研修講演会でした。

NTT-OB香川介護センターでは、今年二月から、絵手紙を使ったお元気コールを新しくスタートしました。

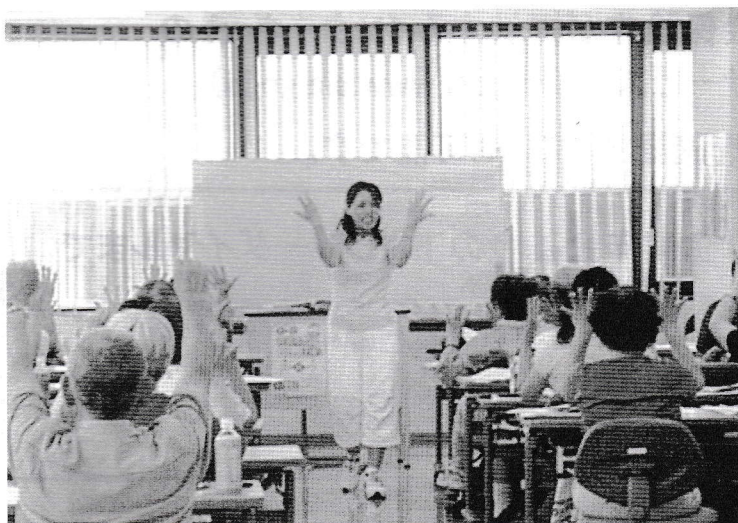
OBの方へ節目の誕生日に会員手作りの季節感溢れる絵手紙をお送りして、お祝いをさせていただいておりますが、OBの皆様から大変喜ばれています。

今年度も引き続き、お元気コール・お元気訪問等のボランティア活動に取り組んでいくこととしていきますので、会員の皆様の積極的なご利用をお願いします。

☆ 平成十九年度家庭介護教室の開催について

『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おります。  
平成十九年度第一回目として、さる七月三十日、松山市で開催しました。



◀ 松山市で開催された家庭介護教室の一コマ ▶



今年度のテーマである『介護予防』について家庭でも手軽に出来る介護予防効果の高い様々な体操を中心に実体験をしていただき、また、体の仕組みや老化のサインなど実用的な知識なども習得していただき、参加者の皆様からは大変役に立つ内容であったと、好評の声寄せられました。

現在、第二回目の家庭介護教室（介護予防を学ぼう）の募集をしております。

ちよつとしたコツがつかめ、長生きの秘訣を楽しく学べます。

どうぞお気軽にご参加下さい。

多数の皆様のご参加をお待ちいたしております。

- ① 開催日時 下表のとおり
- ② 開催場所 下表のとおり
- ③ 募集人員 各教室三〇名
- ④ 受講料 無 料
- ⑤ 申込締切日 定員になり次第締切

【お申し込みお問い合わせ】

家庭介護教室 ○二一〇一七四四一四〇〇  
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  
（〇八九）九三四一三七二三

厚生福祉サービス営業部

福祉共済担当：岡田

家庭介護教室（第2回目）

～元気でいきいきと暮らすために介護予防を学ぼう～

県 別	日 時	会 場	内 容
愛 媛	H19年11月28日(水) 13:00～16:00	ニチイ学館松山教室 松山市三番町4-4-6 松山センタービル2号館4F	【講義】 ・生活習慣病(不眠症・高血圧症他) 【実技】 ＝生活改善をしてみましょう＝ ・楽しい食事、いろいろな運動
香 川	H19年11月13日(火) 13:00～16:00	ニチイ学館丸亀教室 丸亀市大手町3-5-17 ジブラルタル生命丸亀ビル5F	【講義】 ・高齢者の栄養と食生活 【実技】 ・椅子に座って行う体操の紹介
徳 島	H20年1月24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】 ・椅子に座って行う体操の紹介
高 知	H19年12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】 ・介護予防について 【実技】 ・介護予防体操

※ 実施内容は教室によって若干異なります。



俳句

友佳里句会 (愛媛)

彩まむとて色なき風に木々靡く

穴吹 義教

新盆の寂かな酒に崩れけり

岡内 傳

独り酌む鄙辺にありて夜の秋

後藤 波久

あれ売つてこれを買おか秋深む

坂口 好史

ちちははの国に咲きゐて菊匂ふ

高橋 凡哲

一人ぬけし間合ひそのまま踊の輪

高本たかし

一方里虫の浄土でありにけり

垂水 秀夫

風見鶏首忙しなき野分かな

仲谷あきら

水を乞ふ声耳朵にある広島忌

二神 三郎

物故者叙勲

- ☆ 瑞宝双光章 笹田 義男 様
- ☆ 瑞宝双光章 清家 明 様
- ☆ 瑞宝単光章 東山 正 様
- ☆ 瑞宝単光章 宮崎 秋松 様

敬弔

次の方々が逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

(故人のお名前)

(逝去年月日)

(享年)

(生前居住地)

(愛媛県)

中川 勝 様	19	19	5	25	83	松山市
岩本 忠一 様	19	19	7	7	86	松山市
清家 明 様	19	19	7	8	78	松山市
宮崎 秋松 様	19	19	7	20	86	松山市
矢野 光信 様	19	19	7	26	83	松山市
成城喜代一 様	19	19	7	29	75	愛南町
神野 哲之 様	19	19	7	30	67	松山市
田所 孝 様	19	19	8	26	88	松山市
赤井 保之 様	19	19	9	16	90	松山市
土居忠治郎 様	19	19	9	17	79	西予市
矢野 俊夫 様	19	19	9	19	70	松前町
上野 武志 様	19	19	9	24	79	松山市
横井 昭夫 様	19	19	7	25	75	丸亀市
谷本 正俊 様	19	19	8	16	66	高松市
植田 計栄 様	19	19	9	8	95	高松市
喜田 有二 様	19	19	5	3	93	徳島市
山内 光男 様	19	19	9	14	80	吉野川市
栗栖 博文 様	19	19	9	24	77	徳島市
藤田 尚輔 様	19	19	4	7	89	高知市
川村 陽惟 様	19	19	7	15	76	いの町

表紙の言葉

「皆既月食」 2007年8月28日

中川武典 (松山市)

前回の皆既月食が日本国内で見られたのは、1997年9月でしたが、台風の上陸により西日本を中心に悪天候となり、観察することは出来ませんでした。

今回、その一瞬を見るべく松山総合公園で観察することにしました。

月の欠け始めは東の空に雲が多く心配しましたが、午後8時頃には雲もなくなり赤銅色の月(皆既月食)が夜空にクッキリと姿を見せ、感動の天体ショーを観察することが出来ました。

次回は2010年12月21日ですが、今年ほどの好条件で見ることが出来ないそうです。

編集後記

記録的な猛暑の夏でしたが、ようやく過ぎしやうしい秋を迎え、行楽やスポーツなどに最適な季節となりました。体調を整え、お元氣にお過ごし下さい。(小澤)

四国電友会会報 第四百十号  
 発行 平成十九年十月一日  
 編集 電友会四国地方本部  
 松山市一番町四一三  
 NTT西日本愛媛支店内  
 (〇八九) 九三六・二〇二三  
 株式会社 NTTオリス



働く人を大切にする

# NTTマーケティングアクトの人材派遣

NTTマーケティングアクトは、NTT西日本100%出資の会社です。

NTTマーケティングアクトは広く人材を募集しております。

## やる気のある、長く働きたい方をご紹介します。

●主な派遣先は、安心・安全・信頼のNTT西日本グループ企業

NTT西日本の総合窓口としての役割を担う「116コールセンター」や「代理店サポートセンター」といった、NTT西日本グループ企業における重要セクションでのお仕事を中心に人材を派遣しています。

●多様なニーズに応える幅広い雇用形態

働く人の環境や能力、やる気に応じて幅広い雇用形態をご用意しています。キャリアアップを望む方には、スキル・経験等を考慮した上で選抜試験などにより、長期雇用、更には正社員への登用制度を設けているお仕事も用意しています。また、西日本全エリアに広がる18拠点のネットワークにより転居等があった場合でも、これまでのキャリアを活かしたお仕事ができるようご相談をお受けいたします。

●研修・フォロー体制の充実

派遣前～初期研修はもとより、就業中においても実務研修を実施するなどあなたのスキルアップをきめ細やかにサポートいたします。就労後も、担当コーディネーターが仕事や職場の悩みからパーソナルな相談まで、さまざまな問題解決のお手伝いをいたします。

 **0120-662685** ◆受付時間◆  
平日  
9:00～17:30

NTTマーケティングアクト四国支店

**TEL** 089-917-6733 **FAX** 089-917-6735

〒790-0061 松山市南江戸町1283-1  
NTT松山研修センタビル2F

 **0120-668612** ◆受付時間◆  
平日  
9:00～17:30

NTTマーケティングアクト徳島営業所

**TEL** 088-611-2911 **FAX** 088-611-2913

〒770-0903 徳島市西大工町2-5-1  
NTT徳島ビルA棟1F

NTT西日本グループの人材派遣総合サイト

# ACTO:Staff

《URL》 <http://www.actostaff.jp>

タイピングなどのスキルチェックコンテンツや、お仕事探しに便利なツールをご用意しております。

検索サイトから

アクトスタッフ

検索

モバイルサイトは  
こちらから⇒





# 電友会の医療保険は 「デンユューユ」

(無配当医療保険02)

ポイント  
**1**

団体扱いですので、  
保険料が割安!

ポイント  
**2**

10万円のボーナス!  
(無事故給付金)

ポイント  
**3**

ガン・ケガも保障!

ポイント  
**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	<b>入院 5,000円</b> ●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)
	ガンによる	<b>手術 5・10・25万円</b> ●手術の種類に応じて1回につき	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)
	無事故 ボーナス	<b>一時金 10万円</b>	入院給付金のお支払いがなく、 かつ10年満了時に健康に過ごされている場合 [無事故給付金支払特約(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



●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記載しています。商品の詳細につきましては商品パンフレット、「ご契約のしおり・約款」、特に重要な事項のお知らせ(契約概要・注意喚起情報)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

## 下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  
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  
より安心な  
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/>