

四国電友会会報



《 「薄墨桜」 (撮影) 二宮愛子さん 》

第 1 4 2 号
平成 20 年 4 月

目次

NTTグループの動き	2
・「平成20年度事業計画」認可申請	2
・「個人情報及び会社情報保護のお願い」	3
お知らせ	3
・各県電友会総会のご案内	4
・各種会議の模様	4
・NTT西日本社長と電友会との意見交換会	4
・全国女性フォーラム	4
ドキュメント	4
・「フアインダーをとおして」	5
健康のページ	5
・『新しい医療制度と人間ドックのすすめ』	6
サークル紹介	6
・「電電OB将棋倶楽部」 (愛媛)	8
・「NTT四国さぬき線路会」 (香川)	8
・「民踊すみれ会」 (高知)	9
・「私とパソコン教室」	10
私は今	10
・「会員のみなさんの近況」	11
ボランティア紹介	11
・ボランティアNTT徳島OB会	18
テルウエルだより	18
・「ボランティアしませんか」	19
・平成20年度「介護予防教室」等の開催	19
俳句	19
・(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「平成二十年事業計画」を認可申請

NTT西日本は、二月二十九日「平成二十年事業計画」について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意図しています。また、情報通信市場はアクセスラインのブロードバンド化により、ニーズの高度化・多様化が進み、映像・音楽の配信やSNS等のプラットフォーム型のサービスが拡大するなど、市場の多様化が進展しております。

地域通信市場においては、光アクセスサービスやCATVを利用したブロードバンドサービスの拡大に加え、WIMAX技術を用いた無線アクセスの事業化が予定されるなど、ブロードバンドアクセスラインの競争が進展する中で、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、大きく変化してきております。

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くことといたします。また、現行法の枠組みの下で公正競争条件を確保しつつ、「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・提供を通じてお客様が「より快適で安心・安全に」、「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を実施していくことにより、情報流通社会の発展に貢献していくことといたします。

平成二十年度の事業経営にあたっては、この基本的な考え方に基き、ブロードバンドサービスにおいて、より快適で安心・安全な次世代ネットワークの構築・提供を進め、光アクセスラインを利用したひかり電話や、地上デジタル放送再送信やオンデマンド映像等の映像配信サービス、並びに、様々なプレイヤーとの協業による新たなサービスの創造等により、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、地域の発展に貢献することといたします。

あわせて、社会的なインフラの提供を担う事業者として、ブロードバンドアクセスやひかり電話などサービス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することといたします。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いたします。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に戻元できるよう努めることといたします。

平成二十年度においては、厳しい財務状況ではありますが、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いたします。

H20年度事業計画の概要

【収支計画】 (単位: 億円)

区別	金額
収益の部	
営業収益	18,710
・音声伝送収入	9,780
・データ伝送収入	1,630
・専用収入	3,980
・電報収入	250
・その他の営業収入	3,070
営業外収益	490
(計)	19,200
費用の部	
営業費用	18,660
・業務運営費	13,850
・租税公課	720
・減価償却費	4,090
営業外費用	440
(計)	19,100
経常損益	100

☆ NTT西日本からのお知らせ

「電友会会員の皆さまへ」

「個人情報及び会社情報保護の徹底についてのご案内」

近年、IT化の急激な進展・浸透により、日常生活においてパソコン・インターネットを利用した情報収集やコミュニケーションが一般化しています。また、記録媒体の小型化・軽量化により大容量の情報を簡単に持ち運ぶことが出来るようになっていきます。そうしたIT化による利便性向上の一方で、個人情報等の漏えい・紛失のリスクが増大しています。

特に、「Winny（ウイニー）」や「Share（シェア）」などのファイル交換ソフトを搭載したパソコンがウイルス感染すること、個人情報等の漏えいを引き起こす事態が官公庁・企業等で相次いで発生し、社会問題にもなりました。

それを受けて、官公庁・企業等ではその防止・撲滅に向けた注意喚起やルール・体制作りを実施してまいりましたが、個人の不注意等により、ファイル交換ソフトを介した情報漏えいは、いまだ後を絶たない状況です。

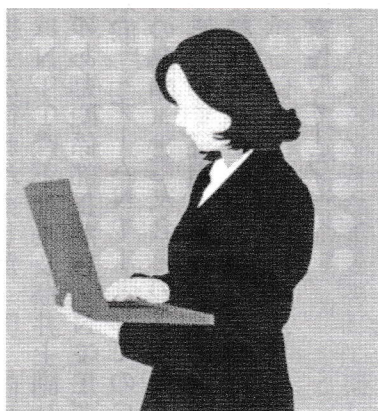
その状況はNTTグループも例外ではなく、平成十九年九月にはNTT東日本会社グループにおいて、元社員が退職時に会社情報を無断で持ち出し、自宅パソコンにデータを保存していたところ、ウイルスに感染し、情報漏えいを招く事態が発生しました。

我々はこの事態を厳粛に受け止め、これまでに情報漏えいの防止・撲滅に向けた取り組みを徹底する必要があります。

情報漏えいとその防止に対する社会的な関心・要請は強く、ひとたび情報漏えいが発生すると、お客様・関係者に多大なご迷惑をおかけするとともに、企業の社会的信用が失墜するばかりでなく、漏えいを引き起こした当事者も責任追及を受けるなど、その影響と代償は測り知れません。

NTTグループにおけるお客様等の個人情報保護は、情報通信産業の責任ある担い手として経営の根幹に関わる重要事項であり、社会的使命であると認識しております。

それを果たすためには、現役の社員はもちろんのこと、退職された皆さまにおかれまして、状況をご理解いただき、個人情報漏えい等の事態を起こさないよう、以下の事項についてご協力いただきますよう、お願いいたします。



1. 『自宅パソコンにお客様情報・会社情報が保存されていないことをご確認下さい。』

お客様情報・会社情報の持ち出しは禁止されています。しかし、過去に何らかの事情により、それらの情報を持ち出し、自宅のパソコンに保管されていないと限りません。今一度、ご自宅のパソコンのチェックをお願いします。

万が一、当該の情報が保管されていた場合は速やかにかつ確実に削除いただきますようお願いいたします。

2. 『自宅パソコンでのファイル交換ソフトのご使用を控えてください。』

パソコンでファイル交換ソフトを利用し、万が一ウイルスに感染すると、パソコン内の情報が流失する危険性があります。また、ご自宅のパソコンを家族で共用している場合、ご本人が知らなくても、ご家族の方がファイル交換ソフトを使用している場合もあります。

ご自身の個人情報保護のためにも自宅のパソコンにファイル交換ソフトがインストールされていないかのチェックをお願いします。また、今後は極力ファイル交換ソフトをご利用にならないよう、ご協力をお願いいたします。

お知らせ

☆ 各県電友会総会のご案内

〃 皆さんの参加をお待ちしています 〃

- 愛媛電友会 五月二十七日(火)
愛媛県民文化会館
午前十時から
- 香川電友会 五月二十二日(木)
香川県民ホール
(アルファあなづきホール)
午前十時三十分から
- 徳島電友会 五月二十日(火)
阿波観光ホテル
午前十一時から
- 高知電友会 五月十四日(水)
高知商工会館
午後三時から

☆ 各種会議の様相

(1) NTT西日本社長と電友会(西日本各地方本部長)との意見交換会

平成二十年二月二十五日、NTT西日本本社においてNTT西日本森下社長・井上副社

長・関係部長と電友会西日本各地方本部長との意見交換会が行われました。
会議ではNTT森下社長及び井上副社長のあいさつのあと関係部長から「NTT西日本の事業動向」「チームNTTとしてのCSR推進活動の展開」「電友会とのさらなる連携強化」等について説明があり、その後、意見交換が行われました。

(2) 全国女性フォーラム

平成二十年二月二十五日、日本電信電話株式会社ビル(東京：大手町)において開催され、四国からは三本栄子さん(高知)が参加しました。



◀全国女性フォーラムでの三本さん(左から二人目)▶

同フォーラムには全国からオブザーバーを含め約四〇名の女性会員が参加するとともに、東京・関東など近隣の地方本部からも多数の女性会員が傍聴し、各地域における女性会員の活動状況、地域貢献活動の取り組み、活性化に向けた今後の取り組み等について活発な意見交換が行われました。

(3) 第二十八回全国事務局長会議

平成二十年二月二十六日、NTT東日本本社ビルにおいて開催され、「平成二十年事業計画(案)の骨子とポイント(本部及び各地方本部)」「電友会会長特別表彰の今後の取扱い」「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取り組み」等について意見交換を行いました。

(4) 第十六回四国電友会会報編集委員会

平成二十年二月七日、各県編集委員等による編集委員会を番町ホテルにおいて開催し、平成二十年度の会報発行計画等について意見交換を行いました。

(5) 各県事務局長会議

平成二十年二月十八日、番町ホテルで開催し、各県支部及び地方本部における平成十九年度事業の実施状況、平成二十年度の事業計画等について意見交換を行いました。

ドキュメント

生きがいを感じ・人生を楽しむ

「ファインダーをとおして」

瀧本 義視さん（高松市）

源平屋島合戦古戦場の壇ノ浦が間近に見える瓜生が丘（源義経が合戦の時に陣を敷いた所）の一角にあり、今は閑静な住宅地となっている瀧本さんのお宅を早春の穏やかな日に訪ねお話を伺った。

Ⅱ カメラとの出会い Ⅱ

子供の頃、義兄のカメラで写真を撮らせてもらってからカメラに強い関心を持つようになった。

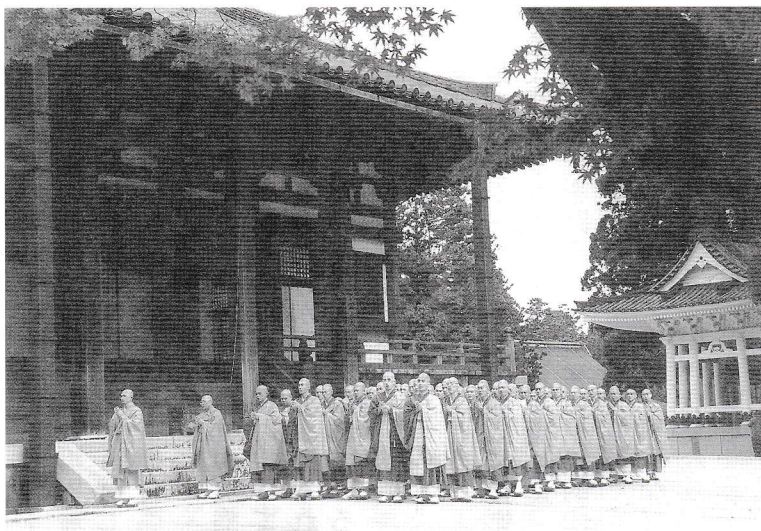
琴平局時代にズーッと欲しくてたまらなかつたカメラを買い求めることができ、それ以来写真のとりこになった。

昭和三十二年に写真誌に初入選を果たした頃は、自宅に暗室を作り、自ら焼き付け、引き伸ばしをするほどカメラに夢中になっていた。しかし、転勤や仕事が忙しくなり、いつの間にか三十年も中断することとなった。

本格的に再開したのはNIT退職（昭和六十一年）後、幼なじみであるOBの香川幸雄氏（現全日写連香川県本部参与）の薦めで風景写真を主に撮影活動することとなった。

Ⅱ カメラの魅力と苦労話 Ⅱ

「カメラの魅力は、なんと言っても撮影地に行くまでの期待感、現場で感じる風景の素晴らしさ、そしてそれを撮る時のワクワク感や撮り終えたあとの充実感だと思う」と言う。撮影時は少々疲れていても、夢中になって撮っている自分を発見し驚いたり、また、冬の富士山の日の出を撮るため積雪の中、二〜三時間前から三脚を立て、震えながら場所を確保したり、厳寒の川に裸足で入ったり、雪の深みに落ちたりと、特に冬山の撮影には苦労が絶えないとのこと。



《 瀧本さんの香川県美術展覧会（県展）入選作品 『勤行』 》

Ⅱ 展覧会入賞と使用カメラ Ⅱ

香川県美術展覧会（入選）・香川県勤労者美術展（奨励賞）・各種コンテストに入賞回数四十六回を数え、これらの賞状は現在も大切にファイルに整理・保存している。

特に、受賞してうれしかったのは県展初入選の時とのことで、当手を振り返りながら、にこやかに話してくれた。

また、現在カメラは「ニコンF100」を中心に、軽量の「ニコンF80D」をサブとして使用している。

Ⅱ 現在の活動状況とサークル仲間 Ⅱ

平成二年以来「全日本写真連盟」香川県本部の会員で、また、高松市民文化センターにおいて中村吉之介プロ主催の例会（中吉会）に毎月参加し、より高度な表現テクニクの習得に励んでいる。

❖ 写真展の開催

同好会の仲間と年一回「NHKふれあいギヤラリー」で写真展を開き、作品の発表の場としている。

また、近い将来、個展を開く予定で「自分の心に映った自然の美しさを一枚でも多く残しておきたい」と、写真選びや新たに写真を撮影するなどその準備に精力的に取り組んでいる。

❖ 最近の撮影旅行

平成十六年秋、カナダのロレンシャン高原の紅葉などを撮影したのに続き、昨春秋ベト

ナム・カンボジア（大山謙一郎先生同行）へ撮影旅行に行った。



《ホーチミン市の人民委員会館前で(前列右端瀧本さん)》

暁に染まるアンコールワット遺跡やトンレサップ湖を舟で廻り、水上生活者の模様などをフィルムに収め、仲間との楽しく充実した旅をするこ

|| ライフワーク ||

❖ 毎朝のウォーキング

毎朝五時半に起床、近くの山（標高一五〇メートル）へ奥さんを含め十人程の仲間と登る。帰途六時半からラジオ体操をして帰宅するのを日課としている。

年間三〇〇日以上登ることを目標にし、今のところ毎年目標を達成している。

❖ 家庭菜園

近くの休耕田を約二十坪借り、ナス・キュウリの夏野菜、キャベツ・白菜の秋野菜など

無農薬野菜作りに挑戦しながら、奥さんと一緒に楽しんでいる。

「健康づくりとして行っているウォーキングや家庭菜園のお陰で、ハードな撮影旅行でも仲間と一緒に行動出来るのがうれしい」と言う。

❖ ボランティア活動

同好会の仲間と一緒に香川県立中央病院のフロアに、四季折々の写真を持ち寄って展示している。患者さん達から「心が癒される」と言っていたら、大変喜ばれている。

|| カメラを通して見えてきたもの ||

「最近ではデジタルカメラで簡単に撮影ができるようになりカメラ愛好家が増えた。そのせいか、草花を踏み荒らすなど相対的に撮影マナーが悪くなった。」と残念がる。

また、人物の入ったスナップ写真などは肖像権との関係から安易に撮れなくなり、モデルとなる人の承諾を得てから撮るなど、世相の変化にも気を遣っているとのこと。

しかし、「四季折々の様々な素晴らしい光景に出会うと、自然の美しさを再認識し、自然に対する優しさや大切にしている気がより一層強くなってきた。」と言う。

最後に、瀧本さんが個展開催に向けに残る作品を沢山撮影され、ますますお元気に活躍されることを祈りつつ取材を終えた。

（香川編集委員：池本 豊）

健康のページ

『新しい医療制度と人間ドックのすすめ』

NTT西日本高松診療所予防医療センター

所長 福井 敏樹



前回は今年の四月から新しい健診制度（特定健診、特定保健指導）が始まることをお話ししました。

また、今年度からは新しく後期高齢者医療保険制度もはじまります。特定健診制度は前期高齢者を含む40歳以上75歳未満の医療保険に加入している全ての国民が対象ですし、後期高齢者医療保険制度は75歳以上の全ての国民が対象となっています。ですから、この四月からはいろいろな面で新しい時代に突入することになります。

特定健診制度は別名「メタボ健診」とも呼ばれており、メタボリックシンドロームの予備軍および該当者を抽出する事を目的とする健診を義務化するものです。これは肥満をもとにした生活習慣病の増加に伴う医療費の抑制を目的とした制度です。

また、一方、後期高齢者医療保険制度は、やはり増大し続ける医療費の抑制や、年金を含めた収入による医療費自己負担の平準化を目的とした新しい制度と言えます。いずれも医療費をいかにして減らすことが

サークル紹介

☆ 電電OB将棋倶楽部

高野 武久 (松山市)

「Aさんは上達してきた」「Bさんは最近正解率が高くなった」というような声がこの頃よく聞かれるようになりました。

奇数月の第4土曜日の午後、将棋倶楽部の定例会(会場：旧三津浜電報電話局の二階)では、まず前回出題(詰将棋3、次の一手3、必至3の計9題)の正解発表・解説が行われ歓声・嘆声の中で対局開始(2グループに分かれてリーグ戦)し、盤上火花を散らす熱戦が繰り広げられます。

サークル電電将棋倶楽部が結成されたのは昭和五十九年五月二十六日で、爾来二十四年続いております。

その間、例会数は一三八回に至り、出題数は一三三回、その中の題数は千二百に及んでおります。

発足当初の会員数は32人でしたが、星霜の移り変わりに従い、人も入れ替わりながら残念にも現在は、15人程に減ってきております。

将棋は深奥な理論を基に、限らない変化と妙味があり、強い人、弱い人それなりに興味が伴います。

その用具、場所等は簡便で、多くの経費を要せず、誰でもどこでも競技を行うことができます。

そのような特色があるため、昔から戦乱の

世にも、平和の時代にも広く大衆に親しまれ好まれてきました。

現在では新聞、TVはじめ、マスコミが多く取り上げ、社会的にも高い評価を受けております。



さらに将

棋の特徴とすべきは、頭脳と身体の鍛練になることです。

「将棋は認知症(痴呆)の予防・リ

ハビリに大変良いです(精神科S・A医師、連盟二段)、「将棋は脳血管障害(脳梗塞・脳卒中他)の予防に大変良いです(脳血管専門M・I医師)」と、それぞれの専門家が明確に言っております。

時代の波ということか、サークルの会員が減ってきているのを何とか立て直したいと、今までも勸奨その他の手を打って来ましたが、大きな効果は上がりにくい状況です。

そこで元からまた一つの案をと、新しい試みをする事になりました。

「初心者教室」の設置です。将棋を全然知らない人、少しだけ知っている人等に対し初歩から指導して、ごく気安に知ってもらおうということです。

初めは人数が少なくても(一人でも)実施します。

お互いに高齢への道を歩む身として「健全

娯楽」で心身に有益な将棋に勤しんでみるのも十分価値あることと思えますが、如何でしょうか。なお、付け加えれば六十代から八十代でも上達するし、一人でも研究して楽しむことができます。

「初心者教室」

場所 例会場

費用 無料(但し通常会員の年会費 千二百円のみ必要)

希望者はお気軽に左記へ電話下さい。

【連絡先】

(〇八九)九五三一―一五二五(児島 高野)

☆ NTT四国さぬき線路会

上枝 文敬 (高松市)

長年の懸案であった「仲間との繋がりと集いの場を形あるものとして大切に！」との思いを込めた『NTT四国さぬき線路会』が、平成二十年一月十九日にOB等会員一四二名を擁して発足いたしました

発足当日に、ホテルニューフロンティア(高松)において「第一回NTT四国さぬき線路会記念総会」を会員82名及び来賓としてNTT香川支店長上田様、香川電友会会長資延様、NTT労組退職者の会香川県支部協議会会長宮本様、OBで松山市在住の天野様のご臨席を賜り、初めに物故者への黙祷を捧げた後、

山地世話人代表による挨拶に続いて議案審議に入り、本会の目的・意義等について訴求するとともに、①会則 ②世話人等の体制 ③会員名簿の制定等について肅々と執り行いました。



《「NTT四国さぬき線路会」発足式での来賓あいさつ》

引き続き行った懇親会においては、現役当時にタイムスリップした和気あいあいな雰囲気のもと、歌ありマジックあり等芸達者が次々と登場し、予定時間をオーバーする中、「仲間としての確かな絆」をしつかりと確かめ合う場となり、盛大に挙行することが出来ました。

本会の益々の発展に向けて ①新たな会員の受入による会員の拡充 ②タイムリーな情報交換に資する会員相互の連絡網の整備 ③

趣味の会等を通してのコミュニケーションの醸成等々の課題克服により、本会の更なるステップアップと継承に努めることを祈願するものです。

☆ 民踊すみれ会

池内 寿子 (高知市)

高知民踊すみれ会は、昭和五十四年十月発足から、かれこれ三十年経過しました。平成六年十二月、前会長の宇田氏が御他界後、経験不足の私が引き継いで早十四年になります。

最初の人数は二十七名いたようですが、現在は十名前後になっています。

発足当時はテルウエル、NTTのサークル援助により、華やかなりし時代もあって、むつまじいでも活躍しました。

最近では笛や太鼓で募集しても、どのサークルも高齢化に伴う減少と、これは趣味の問題ですので、簡単に「心身の健康増進に効果があり美容と健康、惚け防止に良い」と判っているも、「経験のない方も一年頑張れば良かった」と喜んでいただけ」と言っても、不向きと思っっているのでしょうか。

稽古日 毎週水曜日・午後一時〜三時

会費 年間・四千元

場所 サロンおびや町

現在、発表する場所は、電友会忘年会の専属踊り子となつて、昨年は宮崎音頭、草津節、シバテン踊りを松山高知支店長様、浜田総務部長様も飛び入りで踊ってください、会員の心を豊かに、踊りをして良かったと気持ちを高めていただきました。



《電友会忘年会で踊りを披露する「民踊すみれ会」会員の皆さん》

また、私達会員は老人福祉施設「やすらぎの家」を訪問し、つたない踊りに拍手万雷で喜んでいただき、お礼の花束に恐縮しながらも、ボランティアらしきことが出来た喜びを感じています。

M・M コーナー

* 私とパソコン教室 *

竹内 主計 (松山市)

平成十二年十月に発足したパソコン愛好会も八年目を迎えました。会の活動のひとつとしてスタートした「パソコン教室」も大勢の卒業生を輩出しています。

卒業された皆さんは、それぞれのパソコンとの楽しいお付き合いをされていることでしょう。

教室がスタートした頃はキータッチ、ワード、一太郎、インターネット、電子メールなどが主な内容でした。

通信回線の高速化・大容量化とパソコンの処理能力の向上とが相俟って、色々な楽しみ方が増えてきました。

ショッピング、株式、情報検索、ゲームなど利用形態の多様化はとどまるところを知りません。

二十四時間繋ぎっぱなしの回線は、知りたいことを二十四時間即座に教えてくれます。

さながら一本の回線の向こうに万巻の書が扉を開けて待っていてくれるようです。

新聞も新聞少年ではなく、回線が運んでくれる日がそこまで来ています。

デジカメの低廉化と画素数の飛躍的な向上で、フィルムにも負けないような作品が出来るようになりました。

てパソコンで修正したり、アルバムに編集したりしてお互いに研鑽に努めています。ソフトを使って作成したオリジナルな音楽CDや、録画した懐かしい名画のDVDのレベルにタイトルや写真を印刷して「自分の盤」を作って楽しんでいきます。

なんととっても教室が繁盛するのは、年賀状のシーズンです。皆さん思い思いの葉書ソフトで趣向を凝らした年賀状作成を楽しんでおられます。



《パソコン教室で指導中の竹内さん(左から二人目)》

教室には手練れのマイスターが皆さんのお

越しを待っております。

買って来たソフトやアプリケーションのインストール、使用方法などもお手伝いさせていただきます。

ドライバやペンチを握ったら目の輝く人がいて、持ち込みによるハードの小修理や回線をパソコンに繋ぎ込むための設定作業についてはお宅訪問をさせていただきます。

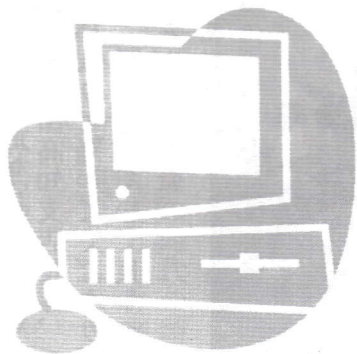
NTT商品をお買い上げ下さった部外のお客様にも講習を実施して喜ばれております。

パソコンの持つ多様性に富んだ機能を楽しむためには、なんととっても一太郎・ワード・エクセルなど基本となることを習得しなくてはなりません、パソコン・リテラシーです。

人の動くシーズンです、息子さんやお孫さんが残っていたパソコンを粗大ゴミにしな

いたためにも是非教室へお越し下さい。パソコンを通じて退職された方々の交流の場になりたいと願っております。

『時間の無い人も、興味の無い人も…パソコン教室へいらっしやあ〜い』



私は今

◇ 青木 和子 (高知市・S 60退)

退職して二十余年、ふれあいセンターの女性部部长として各種講座のお世話をしています。

お茶・お花・お琴・編物・刺繍といろいろな趣味にチャレンジし、楽しんでまいりましたが、今はお茶とカラオケが一番の楽しみです。

地域でのボランティア活動と趣味で、いつでも若々しく健康な毎日を過ごしたいと思っております。

◇ 安藝 保 (徳島市・S 63退)

お陰様にて元気に過ごしています。私は今、野菜作りに勉めています。

安全で安心して旬の物を旬に、新鮮そのものを食することが出来るのは自家菜園ならではのことで、仕合わせを感じます。

このため、種蒔き、植え付け等その時期をはずさないことが大切で、収穫量にもつながってきます。

大根は切り干し大根に、グリーンピースは冷凍して活用しています。

温暖化の影響か野菜作りもむつかしく、対応が大変です。

毎日が元気に送れるように頑張っているところです。

◇ 天野 義弘 (石井町・S 60退)

四年前の二〇〇四年四月五日、家の近くの竹藪で筋掘りをしていたところ、胸に激痛が走り家に帰るのがやっとで、救急車で中央病院へ入院。

診療の結果、急性大動脈解離という難病(死亡率一〇〇%)と判明、奇跡的に助かり現在は健康体になっているが、寒いところはよくないと言われていたので、冬場は好きなゴルフも出来ず、ブラブラしています。

地域社会での活動状況は地域の役員をしており、祭り等の世話役をしております。

◇ 石本 嘉巳 (高知市・S 61退)

一九八八年(昭和61年) N T Tを退職して二十年、傘寿を数える年となりました。

高知城の北山の麓で家内と二人で細々と生活しております。孫達もそれぞれ社会人となり、正月ぐらいが逢える楽しみです。

今は、N M Sの委託業務、町内会の役員を十年ぐらいやっております。

N T TのOB達との月例ゴルフ、線路出身者達との月例親睦会(飲み会)等、特段の病気もせず健康でありたいと、毎日体を動かしているような次第です。

◇ 井上 政夫 (松山市・S 54退)

私は来年八十八才(米寿)。

電電公社退職から三十年、結婚から六十年目という人生節目の年を迎えます。

最近、左右の脳髓がバランスを崩し、物忘れがひどく、いつ呆けてもおかしくない年齢になりました。

戦禍をくぐり抜け、生還してから六十有余年、長い長い人生行路の道程には色々のことがありました。

追いかけて、追い回されたりとの時間との駆けっこ。裸の自分を見つめながら泣いたり笑ったり。消しゴムのきかない人生の負を書き綴って参りました。

今、私は全ての公職から無罪放免されて、持病の膀胱癌と共存しながら、認知症の病妻の介護に専念いたしております。

芝居やドラマには筋書きというものがあるが、人生劇場にはありません。目に見えない劇場で与えられた役を精一杯演じながら幕引きをしたいと思います。

電友会会員の皆様のご多幸とご健勝を祈念しつつ。

◇ 岡田 敦通 (石井町・S 61退)

「あの何とかいよったなあ」テレビを見ながら女房との会話である「あ、知つとるよ、えーとそれそれ?」。なーんだらばあさんよお前もか。いくら苦むす仲とはいえ、これではツーと言えばカーともいくまい。

血気盛んな頃なら一悶着起ころゝだが、後期高齢者の域に身を置く今、気力も爆発力もすでにない。会話はここで自然に終わる。

後は沈黙が続く静かな夜である。残り如何程の道のりかは知らないが「此処までっ」と天の命ずるところまで健康で過ごせればと願う二人である。

◇ 越智 正博 (松山市・H8退)

平成十九年度ソフトテニス連盟主催の四国選手権、愛媛選手権、並びに松山、今治、新居浜等エントリー8大会で優勝という珍しいことが久し振りに出来たので、嬉しいこともあって「私は今」に投稿しました。

勝てた要因は、もちろんツキもありましたが、退職を契機によく練習をしたこと、すばらしいパートナーに恵まれたこと、そして一番は元気であったことかな・・・と感じています。

汗をかいた後、仲間と飲みながらちよっと自慢する技術論、今年はどう少し上を狙うか：・なんて、酒の勢いで偉そうに言っている自分がまた、なかなかいいものです。

◇ 川石 弘道 (高知市・H5退)

春野町にお世話になって早十年。田圃の中に家並みがあり、三百六十度の視界を楽しみながら日の出前後の散歩が一日の始まりで、日中は野菜作りに汗をかいています。

三月末から田植えが始まり、五月には緑のジュータンを敷いたような景色になり、八月には稲刈りが終わったコンクリートの畦道を歩くのも楽しみの一つ。

また、田圃にコスモスや向日葵を咲かせて

くれる方もおられます。私の主治医は自然医と心得、春野の田園風景、日の出の様子を楽しみに今朝も元気に歩いてきました

◇ 楠瀬 邦夫 (高知市・S59退)

「今日も元気だ煙草が旨い」と性懲りもなく煙草を吸いながら、少しばかりの菜園と庭の草を引く毎日です。

引き終わり、やれ嬉しやと振り返ると、もう草茫茫、もう嫌！草との戦い。元気と言っても、立ち上がった途端、転倒すること再三再四、起立性低血圧のなせる業。広島駅のコンコースでこれが起こり、大勢の方を驚かしました。恥ずかしかった事。酒を呑んでいたら「倒れるまで呑んで」と思われたことと苦笑い。

何時起こるか分からないだけに始末が悪い。まあ元気です。皆様もお元気で。

◇ 窪田 剛介 (高知市・S59退)

早いもので、現役を退いてからは計算が煩わしい程長くなりましたが、長きにわたって務めさせていただいた電友会の役員から解放してもらってからも、丸四年が経ちました。

お陰様でこれといった大病を患うこともなく、年々押し寄せてくる老齡化現象にも何とか耐えて、日々頑張っております。

こうやって書いている間も、現役時代にあちこちの転勤先でお世話になった皆さんの顔

が懐かしく浮かんでまいります。四国中の皆さんのご健勝を祈って近況報告とさせていただきます。

◇ 小林 トヨノ (鳴門市・S55退)

去年からシルバー大学に入学させて頂き、忙しい楽しい一年を終わろうとしています。

三月二十六日が卒業式です。二月には大学祭があり、鳴門校の代表で踊ることになり、練習に頑張っています。

この年になって新しい友との出会いがあり、貴重な体験をする事が出来ました。

また、市の健康教室で太極拳をしています。また、二十四式はむつかしくなかなかマスター出来ませんが八段綿とかカンフー体操は楽しいです。続けようと思っています。健康は宝です。毎日感謝して生活しております。皆様もお元気で過ごして下さい。

◇ 近藤 功一 (藍住町・H10退)

二月にめでたく古稀を迎えることが出来ました。

医者にかからず、サプリメント以外は薬にも縁なく、ありがたいことです。

古稀の由来は、中国唐の時代の詩人杜甫が「曲江詩」でよんだ「人生七十古来稀」によるといわれているが、現代では人生の通過点にしか感じられない。

我が家でも古事にならって、子・孫が料亭で祝宴をあげてくれたが、十二名の集合写真

を見て、娘が「父さん一人からこれだけのファミリーになったんやね」の一言に感激も入。謝々

◇ 坂本 実 (須崎市・S 59 退)

厳しい寒さ続きですが電友会の皆様にはお変わりありませんか。事務局より依頼の私の健康法について披露します。

- ① 朝・夜 〓 ウオーキング
- ② 月 〓 四日の社交ダンス

◇ 新開 章郎 (阿南市・S 61 退)

退職後全く病気もせず健康を自負してきましたが、加齢による内蔵機能の低下が原因か？喜寿を迎えた年に喉頭癌、翌年肝内胆管癌と二年続きで入院治療しました。幸い両病とも早期のものであり、声帯を失うことも、また、再発転移することもなく現在に至っております。

病気をして健康の有り難さを身を以て痛感しています。

後期高齢者は特に健康が一番です。一日一日を大切にし、社会に迷惑を掛けない人生を送りたいものです。

◇ 多田 照代 (高松市・H 12 退)

私は今、退職後ずっと高松市扇町の愛宕神社(火の神様、鎮火の神様)の年中行事をこなし、駐車場の管理をしています。

体調は良い方かな。サークル活動は、ふるさとを歩く会に暇をみて参加させていただいていました。

昨年は神社の屋根の葺き替えのため参加出来ませんでした。今年は参加したいと思っています。

また、当社の広間で N T T O B ヨーガの会が月二回、大体第二、第四土曜日の午前十時〜十一時半までヨーガをしているのに参加しています。

◇ 立花 茂 (松山市・S 61 退)

早いもので退職して二十二年。十年程は地域へのご恩返しに町内会や水利組合のお手伝いをし、今も広報活動をしています。

お陰な事に夫婦して健康で、私はゴルフ・川柳・囲碁と好きなことをし、最近パソコンの勉強も始めました。

五年前に住居を二世帯に建て替え、長男夫婦、孫二人と同居してワイワイやっています。気兼ねなくやってるのが健康が一番と感謝しています。

皆様も元気で過ごして下さい。

◇ 田中 章男 (松山市・S 60 退)

昭和六十年、電電公社最後の退職者として以後、第二、第三の職場を経て二十三年、家族は全て死亡、一人生き延び、体も切るところは切り、今は医者からの薬を毎日服用し、何とか平穏な日々を送っています。

時折 O B の集いに参加する一方、各種講演会や小旅行に加えて四年前から始めた川柳等結構退屈しない日々です。

しかし、何と言っても現 N T T に在籍し、頑張ってきた誇りは決して薄れることはありません。

〓 百態の雲に生きざま学びとる 〓

◇ 田中 義一 (西予市・H 2 退)

退職して十八年、健康だけが取り柄と自負していた体も、最近七十半ばを過ぎてから退職後の胃全摘、前立腺、腸閉塞等手術の影響か体力の衰えを感じていました。

これからは一病息災、何事も無理なく健康第一に過ごしたいと思っています。

しかし、貧乏性で庭木の剪定、手入れ等、また、地区役員会、郷土文化保存会、神社総代会等の活動を手伝っています。

女房との年二、三回のグループ旅行は最大の楽しみで、呆け防止を目標に体を動かしたいと願っています。

◇ 玉谷 昌三 (松山市・S 61 退)

電友会の皆様お変わりありませんか。

私は N T T を辞めて二十二年、年齢も七十七歳と後期高齢者の仲間として、もはや皆様への加護を受けるのみの立場にあります。

併しながら今までのご恩に報いるために何かすることはないかと考えた末に、東南アジアのストリートチルドレンを救う活動を行っている N G O に毎月僅かながら送金を行っています。

参りました。

十年目を迎えた現在、新たな所得税、市民税の課税強化によって、この行いも危殆に瀕しております。従って、頭を抱える日々です。

◇ 徳永 禎憲 (今治市・H8退)

早いものでNTTを退職して十二年、第二の職場を退職してからも四年が過ぎ、昨年までは月一のゴルフと早朝ウォーキング等でのんびりと年金生活を送っていました。

ところが今年からは、地区の民生児童委員、自治会長、こども守り隊のお世話等で過飽和状態を感じながらも、毎日を充実して過ごしています。

長年地元を離れていたため、地元に残っていた母親の面倒を近所の人々に良く見て貰っていて、少しはご恩返しのためにも出来ればと思ひ、地域のお世話に頑張っています。

◇ 歳清 五郎 (徳島市・S61退)

私の体験と思ひ出。

昭和四年生まれの私には、太平洋戦争末期の出来事を忘れることが出来ません。

渡満しハルピンで一年を過ごし、昭和二十一年八月住木市より松花江を曳船でハルピンに向け出航しました。

ソ連軍の進行により、松花江上でロシヤの黒竜江艦隊に捕まり、住木市蒙古力浮虜收容所での一年数ヶ月の捕虜生活を終えて、博多へ帰還できたのが昭和二十一年十一月のことでした。

◇ 富岡 純一 (砥部町・H1退)

退職してから早二十年、第二の職場、町内の役員と色々務めてきました。

現在は老人会の役をしています。

昨年は喜寿、金婚式と各会から祝っていただき有難うございました。

近年多くの良き友達が黄泉の世界へと旅立って行きますが、私はまだまだ気のおもむくままに山林の手入れ、少しばかりの果樹園の栽培と病院のお世話になりながら、人生の節々を過ごして行きたいと念じています。

◇ 中越保一郎 (高知市・S62退)

人の名前や顔が直ぐには出てこない、思い出せない歳となりました。

現役時代からいつも運動不足、アルコールの取り過ぎ等と診断されながら、横着に過ごしてきた崇りで、糖尿病の境界型と診断されました。

菓等は使用していませんが、これ以上進まないために、毎食後必ず運動を続けています。

数少ない趣味ですが、ゴルフだけは月四回程度行っています。

ボールは飛ばなくなり、打ったボールの行き先も見づらくなり、パートナーには迷惑を掛けています。

皆様もお元気で。

◇ 中田 満 (松山市・S62退)

退職してから二十二年、昨年は会から喜寿

のお祝いを戴きました。

現在は今はやりの老夫婦二人のみの暮らしをしています。

健康状態もいま一つで高血圧、腰痛と医者との縁が切れません。従って行動範囲も狭くなり、自転車が多くバイク・車での外出は十ヶ月以内で、車にガソリンが満タンの場合には三ヶ月以上はもちます。

近所に時々通っていた碁会所もなくなり、平々凡々の毎日です。最近特に心掛けていることは、健康と儉約ぐらいです。

◇ 中藤 悦雄 (松山市・S63退)

喜寿を越えての私の健康法。

腰痛対策と老化予防のため、三年前に自転車こぎを思いつき、幸い近くの山手高台に安全で安心して走れる最適のサイクリングロードを見つけ出し、それ以来毎朝、日の出前に自宅を出発し、朝日に映える瀬戸内海の島々を眺望しながら汗をかきかき約八キロのサイクリングに励んでいます。気分爽快です。

また、夕方にはこの程完成した海辺のすばらしい全長一キロの遊歩道を家内と楽しくウォーキングの毎日です。

◇ 服藤 茂喜 (今治市・S63退)

第二の職場を退いて十四年余が過ぎ、お世話になった多くの方々に感謝しています。

一時期病んだ肝臓もすっかり良くなり、妻は元気で二人して野菜作りに励んでいます。

健康な生活を第一に、にんじん、大根、ごぼうなどの根菜類やイモ類、豆類、生姜など身体を温める効果のある食べ物を中心に栽培して食し、生姜紅茶も愛飲しています。

そのほか、仲間と炭火を囲んでの談笑を楽しみにしております。
皆様のご健康をお祈りします。

◇ 檜垣 英明 (今治市・H1退)

第二の職場にタイムシェアリングを導入、人には職場と時間の余裕、会社は経費節減と人材確保、高齢者にとって夢の職場実現を目前に、家内がダウン、寝たきりの介護度五、やむなく離職、二十四時間ワークも早五年。考えてみれば子供の頃から鋏を担いで勤労奉仕学徒動員で軍需工場へ、終戦後今流に言えは十四歳で就職、よくぞ働けたものである。今のストレス解消法は、手の空いた時の庭いじりと読書(これも晴耕雨読?)、後は寝酒の一杯、こんな毎日を送っています。

◇ 福島恵美子 (高松市・S43退)

皆様お元気でお過ごしでしょうか。
退職して四十年になります。

おかげさまで今日まで健康を維持することが出来て感謝しています。

いまはN.T.Tの友人六人でひまわり会を作り、月に一度お会いするのが私のなによりの楽しみです、二十年来続いています。
家ではぼけ防止にマジックを習っております。

◇ 藤岡 登 (高知市・S62退)

退職して二十二年、過ぎし思い出も昨日の様にうかんできます。

高齢者運転講習も二回目を終了し、そろそろ免許証を返上しようかと考えつつ、車を頼りの日々です。

特に妻が病気になるって十五年、最初は杖を支えに歩いていましたが、最近はずっとの住人となり、年二〜三回の入院の時は付き添い看護をし、退院後は家で介護の毎日を送っています。

妻の病気が例え不治でも、少しでも元気な身体になればと、頑張っている今日この頃です。

皆々様のご多幸をお祈りしています。

◇ 藤田 信夫 (高松市・H2退)

退職して早くも十八年になろうとしています。

現役時代と同じで今もスリムで柳に風折れなしを身をもって実践しています。

中途半端な多趣味で人にお話しできるようなものはありませんが、今は三百鉢ほどの山野草栽培と、アナログ時代に集めたクラシック音楽をCD化したり、DVDレコーダーで映画やハイビジョンの美しい日本の自然映像を録画して楽しんでいきます。

間もなく春の息吹。植え替えや展示会へと痛い腰をいたわりながら頑張ります。

皆様もどうかお元気で。

◇ 藤本 豊文 (つるぎ町・S60退)

連日の事乍ら不快なニュースばかりでうんざりしています。本当に少しでも明るい日常を望みます。

種々出来事があまりに多すぎて、心がイライラしているのは解りますが、出来得る限り安心・安全な生活に努力出来るよう祈り乍ら一日一日を大切に過ごしている今日この頃です。

大勢の人達の幸せは皆んなの期待です。私の家の中は一日一笑を心掛けているのですが、心の曇りは暗い一日のニュースでなかなか実行できません。

早く心の底から大笑いできる日を祈りつつ、今はクイズ等で楽しんでる毎日です。

◇ 古河 恭一 (東温市・H6退)

おかげで六十五歳まで元気であれこれ仕事が出来た。息子達も都会でともに家庭を持ち、それなりにやっている。

『二人暮らしも長うなって・・・』と島津亜弥が唄う『帰らんちゃよか』の歌詞の心境が今ピッタリである。

寄る年波と共に生ずる身体の不具合を受容しながら、軟式野球の審判員を始めて早や十年。

大鉄傘の『坊ちゃん球場』などで、若者達の思い出づくりに協力できれば、との願いを励みに今年も楽しんでる。

皆様のご健勝を祈念いたします。

◇ 堀家 政美 (多度津町・H1退)

電友会の皆様お元気ですか。退職して二十年になります。

月日の経つ早さに戸惑いを感じ乍ら健康に過ごしていますが、時々体力の衰えを感じます。少し歩いて足を鍛えなければと思います。先日、先輩から詩吟を勧められ、七十の手習いは聞いたことがないけれど入会しました。

月に第二・第四月曜日の練習ですが、皆さん楽しく頑張っております。畑仕事もあるので忙しいです。皆様の御健勝をお祈り申し上げます。

◇ 牧野 敬 (八幡浜市・S57退)

暖かい春が待ち遠しくなりました。年相応に足腰が弱ってきましたが、まだまだ気持は若いつもりです。

水泳で足腰を鍛えています。

また、孫達の高校文化祭の手助けに古布帯等を利用して作品を作っています。楽しみの一つです。

天気の良い日にはデジカメを持って散歩をします。

日々健康に過ごせる事を感謝しています。

◇ 松澤 孝 (四万十町・S59退)

勤めを辞めて随分長くなりましたが、何とか元気に過ごしています。

この十年余り四季折々、気の向くままに四

万十川流域に出かけ「沈下橋の見える風景」などを撮っています。

出水時は水の中に沈む「沈下橋」、その殆どは昭和三十年以降に架設された。

欄干がないので、車で渡るときは緊張しますが、四万十川にはまだ多くの橋が現役で自然と調和して残っています。

今年も出かけたと思います。

◇ 松田 徳重 (中土佐町・S58退)

電友会の皆さんお元気ですか。早いもんです退職して二十五年の月日が経ちました。

昨年までは畑仕事を楽しんでいましたが、最近、身体が思うようにはいかずやめました。

今は若い頃より大好きだった釣りに免許も取り、船と話が出来るようになったので、毎日海に行っております。

また、子供が帰って来たら一杯飲み、カラオケへと行って一日一日を過ごしております。

会員の皆さん何時までもお元気で頑張りましょう。

◇ 松本 芳徳 (坂出市・H1退)

朝六時、一時間の散歩をする、これが私の唯一の運動。

テレビを背中中で聞きながらコタツでパソコンと遊び、疲れたら横になりウトウト。

退職後、生死をさ迷う大病を二度経験した割には何とか日常生活も車の運転も出来るの

で、終日家にいることは少ない。

昔(在職中)取った杵柄で詩吟と尺八の師範免状は持っているから民謡の同好会に出ている。

しかし月一回の小学校同窓会やろう会は一番気楽な連中で楽しい。

呑めない私は専ら運転手だが幼い時の友人というのはいいものだ。

◇ 村上 宏造 (高松市・H6退)

十二年前に退職、年金生活を送れるのもN T Tに勤めさせていただいたお陰と感謝の日です。

六年前に始めたアコーディオンに夢中で月一回、岡山ヘレソンに通っています。

歌謡曲やタンゴなど、かなりの曲が弾けるようになりました。楽器が珍しいせいか、行事等に呼ばれたり、仲間とボランティアに行ったりして楽しんでいきます。

年と共に健康のありがたさをつくづくと感じるようになりました。

皆様いつまでもお健やかに。

◇ 薬師寺健志 (松山市・H8退)

電電公社に入社してから五十年目、六十歳で退職してから七年が経ちました。

家にいると邪魔になるようなので、アルバイトもしながら、週に二、三回はスポーツジムに行ったり、楽しい仲間との飲み会やゴルフを楽しみながらお陰様で何とか元気に暮らしております。

◇ 矢野 銀武 (松山市・H9退)

四国八十八カ所四十九番札所、浄土寺より東へ徒歩約五分行くと久米の里山がある。五郎兵衛谷古墳群を中心に縦穴式住居、炭焼窯、農園、カブト虫育成場、遊歩道などがあり、見晴らしも良い。ここ古墳農園で楽しんでいきます。

里山は情報や行動を与えてくれる場で、里山では炭焼窯づくりや植樹、藍染め教室の実施など、外では浄土寺の仁王像などを修復している仏師を訪問。

中国語留学をした元高校教諭の体験談を聞いたり、考古館など各種講演会へ足を向け、何か探しをしています。

◇ 矢野川興賢 (高知市・S61退)

退職後早二十三年と驚き、振り返ってみました。

三年間の工事会社を退職し、故郷に帰り妻と二人で気軽な商売をと、クリーニング取次店を始めましたが、意外な繁盛で体調を崩す忙しさ。かといって人を雇って合う商いではないので趣味的商売と、民生委員など地域福祉活動に努め、三年前より年齢制約等で大半の団体役員を退き、今は庭いじりと花一杯運動に参加し、町内の人々との融和と健康に努めています。

昨年は金婚式で皆さんに祝っていただき、次の目標をダイヤモンド婚式にと妻と二人で工夫し、老化と闘う日々です。

◇ 山家 治 (徳島市・S60退)

早いもので退職して二十三年になり、健康であることに感謝しながら毎日を過ごしております。

平成四年にポールルームダンスのインストラクターの資格を取り、今でも地区公民館など婦人会のダンスを指導しております。

ダンスの休日は眉山を散策することで散歩道の清掃などして、自然を楽しみながらボランティアを自分なりに活動しております。

◇ 山口 愛榮 (高松市・S39退)

退職して四十年余りになります。

昨年は喜寿のお祝いを戴き有難うございました。

春に転倒し大腿骨を骨折手術、リハビリで大変でした。でも家族、妹達、友達に恵まれお世話になり、本当に感謝しています。

今は杖を頼りに少し歩けるようになり、週に二回ぐらいOBサロンにお邪魔して友達とお喋りをしながら好きな手芸をして楽しく過ごしております。

数年前から始めた「兔のお手玉」も一万个を超え、旅行の時や会合の時に皆様に貰っていただき生き甲斐を感じております。もう少し続けます。

◇ 山下 映江 (石井町・S59退)

退職後二十三年があつと言う間に過ぎ去りました。

小学生二人の子を遺し、長男夫婦に先に逝かれ、悲しみを乗り越え二人の孫も成人を過ぎ、自分の選んだ道で素直に働いているので安心な毎日です。

趣味の俳句も欠句せず、三百回皆詠賞を「ひまわり俳句会」より頂きました。

これからの人生何事にも負けずに頑張り、自分の体を守り、あと十年は生きたいです。

〃 雨止みて広き車庫建つ今日立春 〃 映江

◇ 山本 勇 (今治市・H5退)

私は腰痛のため大好きであったゴルフに封印をし、現在はその対策のためにジムに通ってトレーニングを楽しんでいます。

また、地域のために始めた自治会長も通算で十一年目になります。

その一端として、近くの道路にある花壇に四五〇〇株の草花を植え始めて七年目となりました。

毎年三回植え替えをして、いつも花が咲いているよう手入れもしています。

昨年十二月より民生児童委員をおおせつかり、結構忙しい毎日を過ごしています。

◇ 山本 立夫 (松山市・H10退)

一昨年、六十五歳を期に市議員を引退して早や二年が来ようとしています。

現役当時は多くの方々が大変お世話になりました。改めまして厚くお礼を申し上げます。

現在は「日々是好日」で、多忙であった頃

の埋め合わせに家内と一緒に散歩、小旅行と少々の酒を楽しんでおります。

地元ではNTT・OB70名余で結成している「日尾クラブ」で春夏秋冬に親睦会、文化財めぐり、研修会等の世話役をしております。

◇ 渡部 義文 (西条市・H8退)

第二の職場(ドコモ)を退職して四年、この四年間を振り返ると

一、黒米作り

趣味と実益を兼ねた黒米作りも漸く軌道にのり目下投資金回収中

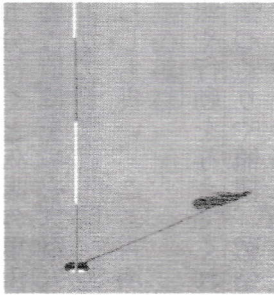
二、ゴルフ

週一回のペースで頑張るも「開眼すれども進歩せず」一進一退が続く

三、健康

現在のところ医者知らず。その代わりに妻がせつせと回収中(?)

今後健康第一で自然を相手に「農的生活」を楽しんでゆくつもりです。



ボランティア紹介

☆ ボランティアNTT徳島OB会

竹内 信行 (徳島市)

平成十九年度も私たちは「無理せず長続き」のモットーのもと次のような活動を行いました。



《「アドプトプログラムよしがわ」清掃活動の一コマ》

□ アドプトプログラムよしがわ

七月一日・八月四日の二回、NTT現役約百名と合同で清掃活動。

□ 街頭募金

県の赤い羽根共同募金に参加

□ 使用済み切手の収集

年間一万七千枚を収集し海外医療協会へ送り、活動資金調達に協力

□ プルタブの収集

ドコモ全国労組と合同で「プルタブを収集して福祉施設へ車椅子を贈ろう」運動を行い、年間約一三〇キログラムを収集し中央で換金のうえ車椅子を贈ることとしました。

当初は以上の活動の他、いくつかの活動を計画していましたが、計画当日があいにくの雨とその他の事情、及び高齢化による会員の体調不良などの事情により、やむなく中止するなど物足りない一年でした。



テルウエルだより

★ ボランティアしませんか！

Ⅱ NTTグループボランティア松山 Ⅱ

四国はお遍路です。過日、四国霊場第51番札所、石手寺住職の講話「接待の心」を聞く機会があり「喜ばれる喜」の色紙を頂きました。これこそボランティアの神髄です。庭木の剪定を終え、「綺麗になつてすっきりしたよ」と言ってお茶を一服出されると、流した汗もすっきりします。

買い物や見物等の外出時、車椅子介助をして「今日は楽しかったよ」とニコリされると、帰りの足も軽くなります。



《テルウエル西日本「愛松園」でのボランティアの様子》

人は一人では生きていけません。心に余裕が出来たとき「感謝される喜び」に浸りましょう。

○生活上でお困りの方はいませんか。

趣味やお話の相手、庭木の剪定、車椅子介助等、お困りの方はご相談下さい。

○環境クリーン運動にも取り組んでいます。

松山観光港、梅津寺、石手川、道後公園等の清掃に取り組む一方、仲間とどんぐりの苗木を山に植えることも展開中です。

(NTTグループボランティア松山・井上)

★ 介護予防教室の開催について

Ⅱ 平成二十年度各県にて開催予定Ⅱ

テルウエル西日本(株) 四国支店では社会貢献の一環として、家庭介護教室を毎年各県二回開催しております。

平成二十年度はこの家庭介護教室に加え、介護予防教室の開催を予定しております。

平成十八年度四月に介護保険制度が改正され、高齢者が介護を必要とする状態を未然に防止したり、たとえ介護が必要になつても、それ以上悪化させないように、高齢者の自立を支援する介護予防が重視されるようになってきました。

このような状況を踏まえて、平成十九年度からは介護予防システムのコンテンツを利用した「介護予防教室」をテルウエル西日本(株)東海支店を皮切りに、実施していくこととなりました。

四国支店でも開催を予定しておりますが、

介護予防システムの概要は次のとおりです。

- 転倒骨折予防
- 尿失禁予防
- 口腔機能向上
- 低栄養予防
- 認知症予防

また、従来の家庭介護教室もご参加いただいた皆様からは、大変役に立つ内容であったと好評の声が寄せられておりますが、今までの以上に充実した内容に見直し、開催する予定です。併せてご参加をお願いします。



《研修会参加者による実習の一コマ》

介護予防教室及び家庭介護教室の日程が決まりました。別途、案内をさせていただきます。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

【お問い合わせ】

◇ 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

(〇八九) 九三四一三七二三

俳句

(香川)

敬弔

ひとかげに驚く波紋春小川

赤井 唯好

復元の玉藻の石組み春寒し

池田 治豊

葱坊主借金背伸びのビル建ちぬ

河端 豊

春眠をまだ乗せてるる睫かな

佐藤 君代

飛び石の窪みに溜る夕霞

四宮 博

山茶花の一刷けの紅朝の雨

谷條 昭平

雨の夜の輪残る椿かな

中山 忠彦

八十路とは仕上げの余生年明くる

三井 昭

強風に瞬時たじろぐ寒夕焼

村尾 和子

哀歡を乗せて瀬戸航く臈の灯

横田 浩

物故者叙勲

☆	瑞宝双光章	中平	茂一
☆	瑞宝单光章	大岩	堯之
☆	瑞宝单光章	寺川	春年
☆	瑞宝单光章	三坂	信美
☆	瑞宝单光章	大崎	秀雄
☆	瑞宝单光章	西原	章二

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)

名田	正則	様	19	11	17	87	松山市
藤田	テフコ	様	19	11	20	81	新居浜市
武田	二幸	様	20	1	1	75	今治市
三坂	信美	様	20	1	12	81	松山市
武田	正	様	20	1	12	76	松山市
大崎	秀雄	様	20	1	19	84	松山市
高岡	ヒデ子	様	20	1	19	67	久万高原町
池内	正	様	20	1	28	81	松山市
川本	文彦	様	20	1	30	82	松山市
西原	章二	様	20	2	2	73	松山市
川本	福盛	様	20	2	5	84	松山市
伊藤	茂子	様	20	2	7	85	松山市

(愛媛県)

西山	政雄	様	19	12	31	94	丸亀市
韋	克也	様	20	1	12	80	高松市
溝渕	キミ子	様	20	1	17	88	善通寺市
宮下	義朝	様	20	2	4	90	善通寺市
山下	和長	様	20	2	16	81	高松市
松原	キヨノ	様	20	2	20	79	高松市
喜多	サダ子	様	20	3	12	81	丸亀市
香川	敏子	様	20	3	19	82	多度津町
遠藤	伸二	様	20	3	21	60	高松市

(徳島県)

大岩	堯之	様	19	12	26	81	徳島市
岡田	和子	様	20	1	24	91	徳島市

表紙の言葉

『薄墨桜』

二宮 愛子(松山市)

松山市下伊台町の西法寺の桜で三代目の孫木です。
 「イヨウスズミザクラ」と言われています。
 見頃は四月十日前後です。

編集後記

例年になく冷え込みの厳しかった冬も過ぎようやく春です。各県の『総会』では皆さんのご参加をお待ちしています。(小澤)

四国電友会会報 第四百四十二号
 発行 平成二十年四月一日
 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