

◀ 「松山城を望む」 (撮影) 馬場 清さん ▶

四国電友会会報

第 1 4 3 号
平成 20 年 7 月

目次

NTTグループの動き	2
・「四国の電話創業百年」記念式典を開催
・「NTT西日本」平成十九年度決算発表
特別寄稿	3
・松山電話サービス開始百年とタイムカプセル
お知らせ	5
・「第37回電友会四国地方本部総会」開催
・NTT徳島OBパソコン愛好会へ「本部長賞」
・叙勲のお知らせ(平成二十年春の叙勲)
支部だより	8
・愛媛ボランティア活動表彰(愛媛)
・かがわ二十一世紀大賞を受賞(香川)
・山陰の隠れた観光ポイントをめぐる旅(高知)
健康のページ	9
・「飛ばない豚は、ただの豚」
ドキュメント	9
・「マラソンへの挑戦と子供の笑顔」
サークル紹介	10
・吟詠サークル「たまも」(香川)
・「八〇会」(徳島)
M・M(マルチメディア)コーナー	12
・私とパソコンのお付き合い
ボランティア紹介	13
・NTTOB亀友会ボランティアグループ(香川)
特別寄稿	14
・傘寿に嬉しいおまけ
私は今	14
・「会員のみなさんの近況」
テルウェルだより	14
・「NTTグループボランティア松山」総会開催
・平成20年度「家庭介護教室」の開催
物故者叙勲/敬弔/表紙の言葉/編集後記	21

NTTグループの動き

「四国の電話創業百年」記念式典を開催

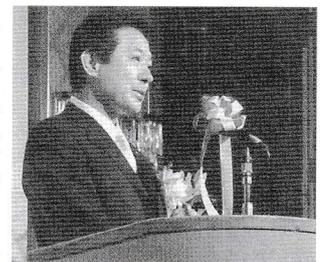
— 三月二十六日松山で —

昨年（平成十九年）二月に酒井社長が手にとった一冊の冊子に書かれていた一文に、「明治四十年二月二十一日、四国ではじめて高松において電話交換が開始・・・」、一年あまりにわたる「電話創業百年」記念事業はここから始まりました。

昭和五十五年に埋められた「タイムカプセル」捜索から発掘、更に未来に引き継ごうと作成した新たなタイムカプセルと、あわせて実施した市民参画の「未来に残したいモノ大募集」、四国をあげての集大成とも言える大イベント「四国の電話創業百年」記念式典が、松山で電話交換が開始されてちょうど百年目の三月二十六日、市内のホテルで盛大に開催されました。

この一年を通じて、電話の歴史を振り返ると、当時の人々にとって摩訶不思議な存在だった電話が、技術革新と共に進化し、生活になくてはならない存在となったこと、また、その発展史において、技術開発や普及に尽力してこられた方々の存在は決して忘れてはならないことを改めて知ることとなります。

記念式典において、酒井社長が「これまで百年、これから百年」をテーマに挨拶をしておりますので、ここに紹介いたします。



百年前、百人あまりのご利用から四国の電話の歴史が始まりました。この機会に、電話の歴史について少しお話ししたいと思います。

明治九年、グラハム・ベルによって発明された電話は、日本でも明治二十三年に東京・横浜間でそのサービスを開始しました。針金一本で通話がつながる原理は、当時の人々には、摩訶不思議な存在であったようです。

電話が鳴ると、受話器を手を取らずひたすらお辞儀をする人、電柱に耳を当てて通話を聞こうとした人も珍しくはなく、電話を通じてコレラが伝染するといった話すら、まことしやかに語られていたようです。

東京から遅れること十八年、日清・日露の戦いを経て、ここ松山の地にも、明治四十一年三月二十六日、ちょうど今から百年前の本日、電話サービスは産声を上げた訳です。

その日の愛媛新報の一面は「ああ文明の利器の一なる電話は本日をもって備われり、市民諸君は、大いに奮起して、これを利用し、松山の発展を図らざるべからず」としめくくられています。

当時の日本人にとっては、電話は、既成概念をはるかに超える「文明の利器」で、そのカルチャー・ショックは大変なものだったと思います。

その後、人々が電話の利便性を理解し、その有益性がわかり始めると、急速に普及、発展していきます。この間、申し込んでもなかなかつかないという不便をおかけする時代もありましたが、一九七九年には、「すぐつく電話」、「すぐつながる電話」という念願の目標を達成しました。

この発展史においては、電話の交換方式が、磁石式から自動式へと進化、さらにはコンピュータ化されるなど、技術革新が急速に進んだことが大きな原動力となりました。

また、その光と影というならば、影の部分でもどうしても見逃せないのが、第二次世界大戦による惨事です。日本の敗戦が濃厚となると、電話局も空爆のターゲットとなり、今治局では、作業中の交換手十名が殉職しました。

また、ロシア軍の侵攻を受けた樺太の真岡局では、砲弾が飛び交う中、疎開を拒んで職場を守り続けた若い女性九名全員が、「これが最後です。さようなら。」という声を残し自決したという痛ましい話も残っています。

今日の情報通信の発展、また、それがもたらしてくれる恩恵を考えると、使命感を燃やし、電話の技術開発や普及に尽力してこられた方々、尊い命を電話事業に捧げられた方々の存在は、決して忘れてはならないと思います。

さて、明治の電話の創業前、すでに電話事業の民営化議論がありました。日本の資本主義の父とも呼ぶべき渋沢栄一氏は、外国の

実態を踏まえ、民間活力の導入を主張しましたが、結局は、逋信省による官営事業となりました。

その後、第二次世界大戦で、壊滅状態となった電話の復旧を急ぐため、サンフランシスコ講話条約が結ばれた一九五一年、民間の経営手法を取り入れた公共企業体としてNTTの前身である日本電信電話公社が産声を上げることになりました。

高度経済成長下、電話は飛躍的な拡大を果たし、昭和五十年には松山でも十万加入を突破、それを記念してタイムカプセルが埋められたのもこの年でした。

その後、昭和六十年に電電公社が民営化され、NTTが誕生し、本格的な競争時代が幕をあけました。

渋沢氏らの民営化議論以後、実に百年目の出来事ですから、明治の先人達の慧眼には敬服せざるをえません。

四国は地形的にも中山間地が多く、その設備の維持にコストをかけながら、都市部における競争に対応し、次世代を睨んだ投資を行うことは、決して楽なことではありません。

しかしながら、官営から公社へ、そして、民間へと、事業主体が移り変わる、その節目を契機として、事業が大きく羽ばたいてきたことも、まぎれもない事実であります。

特に民営化後は、光ファイバーの拡大やデジタル技術の進化は目覚ましく、インターネットの爆発的な普及もあいまって、かつては想像もできなかったような新しいサービスが

次々と登場してきました。こうした流れを受け、平成十一年、NTTは東西会社などに分離編成されたわけです。

再編後のこのわずか十年で、今、大きな変化が訪れています。

百年かかってピーク時に二百万加入まで拡大した四国の電話は、その数を半減しつつあり、代わってブロードバンド通信や移動体通信が主役となりました。百年というスパンで見えた時、驚くべき急速な変化と言わざるを得ません。

私共は、「四国の電話創業百年」のこの年、これまで築きあげてきた、歴史的な電話のネットワークを卒業し、インターネットの利便さと、従来の電話網の信頼性を兼ね備えた、光を中心とした新しい次世代ネットワーク（NGN）のサービスをスタートさせます。偶然とはいえ、まことに感慨深いものがあります。

これからも、お客様の立場に立った、使いやすい通信基盤の確立に努め、私共NTTに託された使命を全うしながら、「人にやさしい社会」の実現に貢献しなければなりません。それこそが、先人達が営々として築いてきた電話の歴史に、さらなる彩りを加え、未来にわたって電気通信をご利用戴く皆様にお応えする道であると考えております。

これまで百年、これから百年。今後とも引き続きご愛顧賜れることを祈念してご挨拶にかえさせていただきます。

『NTT西日本』平成十九年度決算発表』

営業利益・経常利益ともに
当初計画を上回り、
六期連続の黒字を達成

NTT西日本は、五月十三日に平成十九年度（第九期）の決算発表を行いました。

日本経済において、平成十九年度の前半は企業収益が堅調に推移し、個人消費も持ち直しがみられるなど景気は緩やかに拡大しましたが、後半には企業の設備投資にも慎重さがみられ、雇用情勢にも厳しさが残るなど、景気回復に慎重な見方が広がってきました。

このように極めて厳しい事業環境の中で、NTT西日本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『NTTグループ中期経営戦略』ならびに『NTT西日本グループ中期ビジョン』の実現に向けて「固定電話から光・IPへの収益構造の早期転換」をめざし、光アクセスサービスの充実・高機能化などブロードバンドビジネスの展開、地域の活性化や発展に貢献するソリューションビジネスの展開、より快適で安心・安全な次世代ネットワークの構築・提供、高度IP技術者の育成など積極的に取り組んできました。

その結果、営業収益は一兆九千二百億円（対前年同期比二・六%減）、経常利益は二百四十八億円（対前年同期比五十三・九%減）と経常利益については当初計画を上回る結果となりましたが、繰延税金資産計上額の見直しを行った影響などにより、三百七十七億円の

当期純損失となりました。

〔平成十九年度に行った主な取り組み〕

【ブロードバンドビジネスの展開】
家庭でのインターネットの利用形態が、年齢や性別を問わず生活の様々なシーンで手軽に利用するスタイルへと変わりつつある中、ブロードバンドを「より楽しく」「より簡単に」利用したいというニーズが高まってきていることを受けて、テレビゲーム機「Wi-Fi」と「フレッツ光」の接続推進に向けた任天堂株式会社との協業を昨年十一月から開始し、家庭内における楽しいエンターテイメントの創出に取り組んできました。

さらに、パソコンやインターネットに不慣れなお客様にも安心して快適なブロードバンドライフを満喫していただけるように、NTTネオメイトにおいて、インターネットやメールの設定方法や使い方、プリンタなどの周辺機器の接続方法などに関して二十四時間三百六十五日遠隔サポートする「まかせて安心サービス」の提供を昨年十月から開始しました。

こうした取り組みの結果、「フレッツ光」の西日本エリアにおける契約数は昨年七月に三百万回線を突破し、平成十九年度末時点での「フレッツ・ADSL」を含めたNTT西日本のブロードバンドサービス契約数は六百万回線となりました。

【NGNのサービス開始に向けた取り組み】
ブロードバンドをより快適に安心してご利用いただくことを目的とした次世代ネットワーク

平成19年度(第9期)決算概要

(H19. 4. 1~H20. 3. 31)

西日本電信電話株式会社

【損益状況】

(単位:億円)

区 分	当 期	前 期	増 減 額	増 減 率
営業収益	19,012	19,515	△502	△ 2.6%
営業費用	18,873	19,310	△437	△ 2.3%
(営業利益)	139	204	△ 65	△ 32.0%
(営業外利益)	109	335	△225	△ 67.3%
(経常利益)	248	540	△291	△ 53.9%
特別利益	1,567	468	1,099	234.9%
特別損失	1,117	131	985	751.0%
税引前当期純利益	699	877	△177	△ 20.2%
法人税等	1,076	593	483	81.4%
当期純利益	△ 377	283	△660	(-)

【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	18,710	50	100	60

ーク（NGN）の構築に向け、幅広い分野の事業者との連携を図りながらお客様ニーズの把握と技術確認に取り組んできましたが、今年三月から大阪市の一部エリアで、これまでの基本サービスに加え、よりクリアな音質での通話が可能な「高音質電話」や、なめらかで自然な動きの映像通信が可能な「テレビ電話」などのサービスの提供を開始しました。

今後、引き続き提供エリアの拡大と円滑なサービス提供に努めるとともに、NGNの魅力を引きさらに向上させるサービスライナップの充実に取り組んでいきます。

これら以外でも「CSR活動の推進に向けた取り組み」【お客様情報の保護に向けた取り組み】【安心・安全なサービスの提供】などにも積極的に取り組んでまいりましたが、これら取り組みのベースとして、平成十九年度はお客様に安心してサービスをご利用いただけるよう、NTT西日本グループ全体で「カスタマー・ファースト活動」をさらに推進していくことで、引き続きお客様からの信頼確保に努めてきました。

平成二十年度については、「NTT西日本グループ中期経営戦略」を踏まえ、その目標達成に向けて取り組む初年度として「フレックツ光ネクスト」の本格展開を進め、将来の収益基盤の整備を図るとともに、新たな宅内ビジネスの拡大やオフィス市場への光販売の拡大を通じてIP系収入の拡大を図る一方で『中期経営改革』の推進によるコスト削減をさらに推進し、経営利益百億円の確保を目標に事業運営を行ってまいります。

特別寄稿

三十三年前のタイムカプセル（二ページの記事関連）埋設時に松山電話局長をされた井代順之様から原稿をいただきましたのでご紹介します。（編集部）

☆ 松山電話サービス開始百年と

タイムカプセル

井代 順之（川崎市）



今年松山では電話サービス開始百年に当たる記念すべき年である。百年前の我国は日露戦争終了後の疲弊期であったが、国内のインフラ整備は着実に進められ、電話サービスも明治三十九年から四十一年に至る三年間に、全国の中堅県庁所在地十八都市を含む二十五都市でサービスを開始している。四国の四県庁所在地もこの期間に開始され、松山では四県庁のなかの最後となる明治四十一年三月に加入者百八十三で始められて、その後加入者は二千百十六まで増加したものの、三十七年後の昭和二十年七月の空襲で多くの被害を受け、終戦時には僅か百三加入にまで減少した。

終戦後、電気通信省及びその後の電電公社は、殆ど零となった電話設備の復旧と、引き続き拡大に力を注ぎ、その結果昭和三十四年には自動改式され、三十七年一万加入、四十

六年五万加入となり、五十年にはついに十万人加入にまで成長した。またこの間に電電公社が掲げた目標である積滞解消と、全国自動即時化の達成に対しても、あと一步にまで近付いた。

しかしこの三十年間の輝かしい成長の陰には、各部門の諸先輩や職員の、並々ならぬ努力の積み重ねがあった。それは、人、物、金の何れもが乏しく苦しい中で、業務拡大作業を進めつつ、市民からの電話の早期架設、手動台応答の迅速化、工事時の周辺への配慮などについての、繰り返し寄せられる要望、苦情の対応にも、気を配る日々が続いていたことが挙げられる。私はこのような環境のなかで実現した、十万人加入達成の意義と誇りを、後の世代に伝えるために、当時の電話局の記録を、タイムカプセルで残すこととし、これを三十三年後の松山電話サービス開始百年の年に、関係者が集い開封して当時を語り合えるよう考えた。開封を三十二年後としたのは、

関係者の生存の限界と思つたからである。さていよいよ三十三年目も間近となり、カプセルを掘り出す時期を迎えたが、カプセルを巡る環境は全く予想外に展開していた。電電公社は民営化されNTTとなり、携帯電話サービスが始まって短期間で加入者は一億を超え、それと共に固定電話が減少していること、更にパソコンの発達によりインターネット通信も驚異的に普及したことなどである。そのためカプセル掘り出し作業には想定外の問題が起きていた。先ず当時の組織が無くなり担当部門が消えて、経緯を記した資料も見当たらず、局舎も増築を重ねカプセル埋設時

の図面が使えなくなっていたこと、更に当時関係した方々が殆ど死去され、経緯を追うにも出来なかったこともある。またこれに関連したマスコミなどの、カプセル行方不明との雑音が先行し、判断が狂わされたことも問題を複雑にした。しかし何はともあれ埋設時と同じ姿で、無事に掘り出すことが出来たことに安堵すると共に、死去された関係者の多きに、三十三年の年月の長さを改めて思い、亡くなられた方々のご冥福を祈念した次第である。

以上、電話百年の歴史のなかでの、タイムカプセルについての経緯と、私の思いを述べたが、最後にカプセル開封に際しての感慨を次の一首で表したい。

若き日に職場に埋めしカプセルを
開ければ当時の風暖かき

お知らせ

「第37回電友会四国地方本部総会」開催 —— 平成20年度事業計画を決定 ——

電友会四国地方本部は、四月二十四日、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（四十四名）が参加し、第三十七回総会を開催しました。

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NTT西日本四国事業本部長（代理：柳川瀬総務部長）、電友会本部中原副会長からの祝辞のあ



《「第37回電友会四国地方本部総会」の様々》

と「第十七回電友会ボランティア活動賞」受賞者（個人は愛媛県支部・垂水秀夫さん、高知県支部・隅田俊祐さん、団体はNTT阿南ボランティア部会）の紹介が行われました。

続いて、総会の議長に高知県支部の黒岩代議員を選出し、平成十九年度事業報告、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。引き続き平成二十年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。

☆ 平成二十年度事業計画

現在、情報通信分野ではブロードバンド化やユビキタス化が急速に進展し、また、通信・放送の連携、固定・携帯の融合による新サービスの進展等から市場構造が急激に変化しています。このような厳しい競争環境の中、NTTグループではユニバーサルサービスの安定的提供や次世代ネットワーク（NGN）の構築をはじめとする「NTTグループ中期経営戦略」の実現に努めるとともに、CSR（企業の社会的責任）経営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グループの取り組みに対して電友会組織の『目的』（①会員の生き甲斐支援・福祉の増進②NTTグループ事業への寄与）に沿った諸施策の推進と併せ、NTTに対する支援・協力をさらに強化していく必要があります。

以上の観点から、四国電友会の平成二十年度における事業計画については、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を支援する施策等の推進

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ィア活動を支援し、その活動状況等を顕彰・紹介する。

平成20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	390	
会費収入	915	支部から
分担金収入	1,385	NTTから(総会費、会報費、名簿費の一部)
配付金収入	7,058	本部から(人件費、運営補助費、中央会議費)
総会収入	60	祝い金
広告収入	1,180	会員名簿・会報への広告掲載料
利息収入	2	
その他収入	700	保険周知宣伝協力費、公職等就任状況調査費
仮受金	46	
合 計	11,736	

(支出の部)

科 目	金 額	記 事
事業費	2,532	会報発行費、名簿発行費、慶弔費
会議費	1,770	総会費、本部理事会、本部評議員会、事務局長会議、地本理事会、編集委員会等
事務費	5,522	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	1,247	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	11,221	
予備費	0	
次期繰越金	469	
仮受金繰越	46	
合 計	11,736	

- (注) ① 特別基金(特別会計)繰越金 2,145千円
 ② 千円以下切捨表示

(2) 会員相互の連携と親睦を深めるため、レクレーション、サークル活動、文化活動を支援し活性化を図る。
 (3) 会員相互の交流・親睦を目的として、インターネット愛好会の会員拡大、ホームページ、会報の充実等に努める。
 (4) 年金、介護保険問題等について会報等でタイムリーに情報提供する。

2 NTT及びNTTグループに対する支援・協力体制の強化
 NTTグループとの連携強化を図り、次の支援・協力活動を推進します。
 (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・勧奨する。

- 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を強化し、後フォロワーを継続する。
 (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「日常的呼びかけ」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(女性フォーラム等)を行う。
 (4) 会報等の「手配り」の拡大を図り、会員相互の親睦、交流及び連携の強化を図る。
 (5) 地域における交流会の促進・活性化を支援する。
 (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底辺拡大に寄与する。
 (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」の具体的な展開を図る。
 (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を活用する。
 (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。

「IT普及活動に対する本部会長賞」
N T T 徳島 O B パソコン愛好会へ

先般開催された本部理事会において、平成二十年度「IT普及活動会長特別賞」に、四国からはN T T 徳島 O B パソコン愛好会（山城芳朋会長）が選ばれました。

同愛好会は、平成十三年五月発足以来、「生活に役立つ」ことを主眼に、徳島県の施設を借りて行う月例セミナーやO B サロンでのミニセミナーなどの勉強会の実施、電友会をはじめO B 各組織やサークルのホームページ「N T T 徳島 O B ホームページ」の維持管理なども行っています。

これらの活動を通じて、会員の生き甲斐の高揚や会員相互の親睦を図るとともに、N T T のマルチメディア事業の普及にも貢献していることから今回の受賞となりました。

叙勲のお知らせ

（平成二十年春の叙勲）

☆ 瑞宝単光章 菅 福美 様

（松山市）

菅さんは昭和四十五年松山通信病院での勤務をスタートとして、平成四年三月N T T 松山病院看護部総婦長に就任され、豊富な知識・技術と経験を活かし、長年にわたり看護職として電話事業の発展に寄与されました。

支部だより

☆ 愛媛ボランティア活動表彰に
神中 静夫さん
（愛媛）

平成二十年度第四十七回愛媛電友会総会において、松山市在住の神中静夫さんが、愛媛ボランティア活動表彰を受けられました。神中さんは、昭和四十四年以降今まで、長年にわたり子供達への剣道の指導に情熱を注ぎ、元気な身体づくりとともに、健全な精神を培うことを課題としつつ、剣道というスポーツを通じて少年・少女達の健全な育成に努めてこられました。

この間、自宅通勤ができない転勤に際しても支障を乗り越えて赴任地の剣道場で子供達の指導を続けられました。

この活動に対し、保護者、地域の行政機関など多くの関係者から感謝と賞賛の声が上がり、また、これら関係者からの要請もあり愛媛県剣道連盟の推薦を受け、厚生労働省主催の「全国健康福祉祭（ねんりんピック）」に三回出場し、優秀な成績を残していることなど総合的に評価され、今回の受賞となりました。



愛媛電友会総会で表彰を受ける神中さん

☆ 電友会会員が会長を務める
自主防災会が

「かがわ二十一世紀大賞」を受賞（香川）

丸亀市川西地区自主防災会（会長は岩崎正朔さん：香川電友会幹事）は、四月十五日、香川県庁で開かれた「かがわ二十一世紀大賞」授賞式で真鍋香川県知事から輝く大賞を受賞しました。

この大賞は、香川県のイメージアップや賑わい作りなどに特に功労のあった方や団体を顕彰する制度で、今回は、岩崎さんが会長を務める同会が、全国屈指の自主防災活動を行い、地域防災力の充実と住民の和をもたらし、県民の防災意識の高揚に寄与したことで表彰されたものです。



《香川県知事から大賞を受ける岩崎さん》

また、NHKの番組「難問解決 近所の底力！」に出演し、住民みんなが避難所に入る町として、民間事業所の施設を活用する取り組みなどが紹介され、積極的な活動が全国的にも知られるところとなりました。

岩崎会長は「一人暮らしのお年寄りたちを支援する仕組みを整えていきたい」と今後の決意を語っていました。

☆ 山陰の

隠れた観光ポイントをめぐる旅

(高知)

高知電友会では、NTT労組退職者の会との共催で、平成二十年五月二十七日から二十九日まで二泊三日で、恒例となった年に一度の「親睦旅行」を実施しました。

合同では第三回目となる親睦旅行ですが、今年も会員とご家族の合計四十三名(男性二十九名、女性十四名、うちご夫婦四組)の参加で、大型バス一台でのワイワイガヤガヤと楽しい旅となりました。

初日は、瀬戸大橋を渡り中国山脈を越え、一路山陰路の名湯玉造温泉へ。途中、石の風車で有名な「うかん常山公園」↓さわやかな新緑の「蒜山高原」(ジンギスカン焼に舌鼓)↓雄大な大山(車窓)↓鳥取境港の「水木しげるロード」で妖怪ブロンズ像を堪能↓「松江城堀川遊覧船」では懐かしい日本の風景を満喫し、一日目の目的地玉造温泉に無事到着。山陰の名湯で疲れを癒し、季節料理を味わいながら、名物「安来節・どじょうすくい踊り」に大ブレイクしました。

二日目は、今回のお目当て世界遺産「石見銀山」で、半日かけてモデルコース見学↓世界最大の一年計砂時計の「仁摩三度ミュージアム」↓海食崖や千畳敷と呼ばれる隆起海床の広がる「石見畳が浦」を観光後、浜田自動車道等を経由し、二日目の旅の宿百万都市広島に到着。夜の部は広島料理と地酒で大いに堪能しました。(それでも足らず、夜の街へ

お好み焼きを求めて繰り出したつわものも・

三日目は、バスとフェリーに乗り、江田島の「海上自衛隊第一術科学校」を見学↓しまなみ海道経由↓途中、「平山郁夫美術館」で春の特別展「平山郁夫 中国・西域を描く」を鑑賞後、一路ふるさと高知へ↓午後八時過ぎには、全員が無事はりまや橋に到着しました。



平山郁夫美術館にて(H20. 5. 29)

「石見銀山」では、約七kmの「モデルコース見て歩き」に、健脚？を發揮。「海上自衛隊資料館」では、若き特攻隊員の遺書に涙する等、「山陰の隠れた観光ポイントをめぐる旅」は、見所満載で、あつという間の三日間でしたが、幸い天候にも恵まれトラブルも無く、全員無事楽しい親睦旅行を終えることができました。

「追記」縁は異なものと言いますが、石見銀山で案内してくれたガイドさんは、NTTOBの方ということで、不思議な縁を感じました。

健康のページ

『飛ばない豚は、ただの豚』

NTT西日本四国健康管理センタ

所長 中島 隆



宮崎駿氏の作品「紅の豚」の中のフレーズです。飛べる間に飛ばないと、飛べなくなりますが、皆さん。

数年前の市民運動会で、予定では一回走るだけだったのですが、自治会に二回目の出走を依頼されました。しかも、リレー走者で手は抜けません、もちろん足も抜けません。なんと走り抜いたものの、ゴールでは、力尽き転倒してしまいました。「もつと速く走れるはずなのに・・・」、どうにも足が動きません。情けない話ですが、現実には率直に認めざるを得ません。家内曰く、顔面蒼白だったわよと。まだまだいけると思っていたのに、走らない間に、走れなくなりかけていたわけです。

「少年老いやすく、学成り難し」、この前まで紅顔の美少年だったとは言いませんが、一体いつの間にかというものが、本人の気持ちでした。しかし、四十代半ば、たまに走ってみると、驚くばかりの自身の身体の老化、非力化でした。

せっかちな性格も手伝い、若い頃から、滅

多にエレベーターにも乗らず、階段を駆け上がっていました。が、残念ながら、その程度では運動強度はともかく、絶対量の不足は如何ともしがたいところです。昔と比べて、運動不足は、顕著なものでした。

確かに、「歳には勝てない」でしょう。しかし、これで話が終わっては、あまりにもふがないことです。そこで、なんとかしたいと思うのが人情です。

そこで、息子の乗っていた自転車を我がものとし、数日に一度は運動しよう、飛べないまでも、走るくらいは、ということ、ビールの量も減らしました。今も、通勤は極力歩いたり、自転車だったり。週末も、できるだけ自転車で10〜20kmほど、出かけたりしています。その甲斐あって、数年間で、体重は5kgほど減り、体脂肪も数パーセント下がりました。結構、食べているんですけどね。元々、肥っていたわけではなく、中年特有の、少し脂肪が付いている部位がある、という程度でした。今では、家族から、これ以上痩せるなどの指令が出ています。

実は、日本医師会の健康スポーツ医の講習会に参加し、その単位は取得していたりします。理論と実践ということで、自分の体を使い、自ら経験した運動と健康です。患者さん、社員の皆さんに説明するときも、自信を持って行えます。健康な人が、健康を維持するため、また、生活習慣病等で悩んでいる人が、その治療の一環として、軽い運動をするのは、推奨されています。

私の場合、半分は、自己満足かもしれませ

んが、それでもやはり、精神衛生上は、この上なく有益です。ということ、健康維持のため、運動することは、非常に有益ですので、皆さんにもお勧めしています。しかし、運動の種類や程度は、年齢体力に応じた、危険の少ないものが望まれます。できれば、健康な方でも、ある程度のメデイカルチェックを受けてからの方が、望ましいのは当然です。ましてや、持病のある方は、きちんと主治医と相談して、運動の強度等、調整する必要があります。このあたりは、言うまでもありません。

ちなみに、私自身、急激に運動を始め、かつ、昔のつもりで無理をしたところ、軽度ですが、腰痛、膝痛が出現し、運動の種類、強度と頻度を、調整した経験があります。

ご参考までに、健康な成人が呼吸循環系持久力を改善するための運動には、頻度は、三〜五回/週、運動強度は最高心拍数の60〜90%程度まで、一度に20〜60分の有酸素運動、というのが原則です。

このあたりは、それなりの指導者につくか、指導書を読み、目的に応じた運動を選び、処方する必要がありすが、無理さえしなければ少しづつ、自身で行っても良いでしょう。

運動能力を上げるには、最も効率的なのは、二日に一度の運動というのは、運動生理学の常識ですが、健康のための軽い運動は、毎日でもOKです。どうせやるなら、無駄なく、効率的にやりましょう。

自然の摂理へのささやかな抵抗、まあ、飛ばないまでも、歩くか、走るかは、思うままにしたいたいものです。

ドキュメント

生きがいを感じ・人生を楽しむ

「マラソンへの挑戦と子供の笑顔」

乗松 武明さん（松山市）

* マラソンへの挑戦 *

小豆島に赴任して三年目のとき（四十五歳）来年二月には転勤かも？と考え、島で毎年行われている市民マラソンを小豆島の思い出に走ろうと思いいちました。

思い立ったものの余りにも長い距離、少しは練習しなくてはと仲間とともにトレーニング開始、仕事が終わってから小学校のグラウンドや休日のロードランなど気持だけのトレーニングでした。

数カ月後、大会を迎えてドキドキ・ワクワクしながらハーフマラソンを一時間五十九分で完走しました。

初めてのマラソン、ゴールした時の感動と達成感は今でも忘れられません。

翌年には予想どおり転勤になりましたが、その後殆ど練習しないまま毎年、小豆島へ走り行くのが恒例の行事になりました。

転勤した先々では職場の若者たちに走ることの楽しさを伝えランニング仲間を増やし、完走後の打ち上げをみんなで楽しみ、来年も参加しようと思いつきました。

あるとき、ランナー同士で「ホノルルマラソンに行くんや」という会話を聞き、自分もいつ

かはホノルルで走りたいと思うようになってきました。

ドコモで二年目に休暇を取り「ホノルルマラソン」に初チャレンジしました。

初めてのフルマラソン、暗闇の午前五時スタートの合図とともに多くの花火が上がり、約三万人のランナーが一斉にスタートします。

時は十二月でホノルルはクリスマスモード一色、ビルの壁画や木々にはイルミネーションが輝きダイヤモンドヘッドでは日の出が見え、写真を撮りながらの走りに息を切らしつつゴールのサインが見えてくると不思議と元気が出てきます。

感動のゴールです。四十二・一九五キロメートル 完走！



《ホノルルマラソン 完走！》

マラソンを始めて色々な出会いもあり多くの友人が出来ました。そのひとつに「ヨガ教室」に通い十五年になりますが、ある時ヨガの先生が「主人も毎年ホノルルを走っている」という話が出てきました。

お互いにホノルルマラソンを走っていたのに知らなかったのです。世の中狭い！

それからは、毎年ホノルルで合流して二十〜三十人の仲間と完走パーティを盛大に楽しんでいきます。

ホノルルマラソンに目覚めてから、マラソンのトリコになり、毎年十月〜五月までのマラソンシーズンには、東京・大阪・九州・小豆島・丸亀・今治など年間七〜八回の大会に参加しています。

また、昨年十月には「四万十川ウルトラマラソン6km」に挑戦して無事完走しました。その成果でしょうか・・・毎日元気で、一年ほど前にバイクを買いツーリングも楽しんでいきます。

ハワイの美しい景色、ゴールしたときの感動が忘れられず、今年も十回目の「ホノルルマラソン」を走ります。

* につこり笑う顔 *

子供のころから機械イジリが好きでした。昭和二十八年南海放送ラジオが開局した時、小学六年で鉱石ラジオを自分で作り聞いていました。

趣味は高じて高校二年の修学旅行のときに秋葉原で部品を買い求め、アマチュア無線局の免許を取り「J A 5 I L」を開局し、現在に至るまで国内・海外の仲間と交信をしています。

リタイア後、平成十五年にタウン紙で「松山おもちゃ病院ドクター募集」の記事を見つけ参加しています。

ボランティアで「壊れたおもちゃ」を無料で修理します。

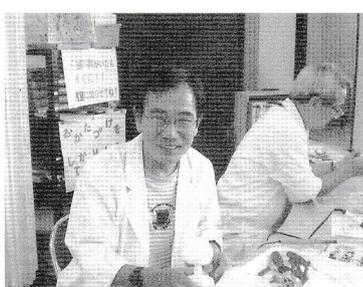
ドクターは、電気・機械・木工・歯科技工などの分野の集まりで、現役・リタイア組など十五人余りが関わり、二〜三ヶ月に一回「松山コミセン」などで開催しています。

子供たちの目の前で、分解して修理します。バラバラになった「おもちゃ」を再び組み立てていき、今まで動かなかった「おもちゃ」が動いて音が出だすと子供たちの目は輝き、につこり笑い、治った「おもちゃ」を大事に抱えて帰る姿を見ると満足感があふれます。

修理の部品類はドクター各自が見つかる準備しますが松山ではなかなか手に入りにくいものも多くあります。

私は、マラソンで東京に行ったときに秋葉原で部品を買い集めます。この秋葉原めぐりも楽しい年中行事の一つです。こんな時にも、ふと子供たちの笑顔が浮かんできます。

最近のおもちゃは、キーボードと連動して動くもの、UFOキャッチャーなどモーターとギヤが複雑に連動したり手を焼くものも多くなりました。



《「おもちゃ病院」"ドクター乗松"》

壊れた「おもちゃ」を治すため、テストターを使う・半田付けをするなど昔からの楽しみを続けながら子供たちに喜んでもらえるボランティアは最高です。

サークル紹介

☆ 吟詠サークル「たまも」

— 吟詠による健康と精神修養 —

奈良 正雄 (三木町)

電友会吟詠サークルの発足の契機は、現役時代に友人から「退職後は電友会で吟詠を楽しみませんか」の一声であったように思います。発足は平成十二年四月、五名で出発しましたが、現在は約十名に充実してまいりました。

歳月の過ぎるのは早いもので発足後八年を経過し九年を迎えようとしています。

私は次の漢詩に人間の生き方、時の流れの早さに無情を覚えてなりません。

偶 成 朱 熹

少年易老学難成
一寸光阴不可轻
未觉池塘春草梦
阶前梧叶已秋声

「通訳」

人間はいつまでも少年ではいられない。秋風が吹いて庭先の青桐の葉が散ってしまつて、秋が来るように油断しているとすぐ歳をとつてしまう。人生はこの詩のとおりだと常々思つていま



《香川電友会総会での吟詠と詩舞》

発表会ですが、今年も電友会総会の際、発表の機会を設けて頂いて有志により尺八伴奏で吟詠と詩舞を披露し電友会総会に華を添えました。

従つて吟の道に進んでいる者として、誤りの少ないことは世の模範と言える誇りを持っています。人の人生は多様であり、道は色々違ひの多いものであります。私達の吟道は曲がり角のない直線の太い道であります。

さて、私達の会としての稽古等ですが、稽古は月二回、OBサロンで実施致しております。

生きる悦びを詩に求め、その心を力強く朝夕に吟じることが人間修養の出来る之に勝る幸せはないと信じています。

人は皆、生きていく限り毎日が修養の連続です。今、人生八十歳と言われますが、それは一日一日の積み重ねであり、夜寝て眠った顔は生きていく顔ではなく、翌朝元気で活躍してこそ、人生の一日が始まるのです。

☆ 八〇会

井筒 正義 (徳島市)

私達のゴルフサークル名は「パーゼロ」会と呼びます。これは、パーが取れなくても、即ち(パーがゼロ)でも楽しくプレーできればよい、との発想からきています。

一九八〇年六月に発足した「八〇会」は、この六月で二十八年目を迎えています。会員は現在四十四名で平均年齢は六十六歳です。

ちなみに、年齢分布は、八十歳代が二名、七十歳代が八名、六十歳代後半が十四名、六十歳代前半が二十名となっています。

例会は、毎月一回、前回の優勝とブービーの二名が世話役となつて開催していますが、発足以来二十八年間一度も休んだことが無いのが当会最大の自慢です。ちなみに、この六月例会が三百三十七回です。このように例会運営が円滑に行われているのは「連絡系統」による連絡体制が確立していることと、例会へは「出席するのが基本」という考えが会員に浸透しているからだと思ひます。要するに、連絡が無ければ「出席」、欠席者のみが連絡責任者に連絡するとの考えでやっています。

当会のもう一つの自慢は、第一回からの優勝者名をホームページに掲載していることです。この中から、現役選手で優勝回数が多い

個人と致しましては、各流派の発表会、コンクールや文化祭にも参加し、日常の成果を発揮致しております。これからも心を歌い心を吟じ、聴く人の心を打つ詩吟が出来ますよう精進したいと考えております。

人を調べてみると、渋川昭氏の十二回がトップで、次が福本忠一氏の十回と、さすがに八十歳代が上位を独占しています。

昨年の四月に、渋川氏が徳島ゴルフクラブで見事エージシュート(七十八歳で七十八ストローク)を達成されたのが、当会の最近の明るいニュースですが、ここ四年余り例会で「ホールイン・ワン」達成者が出ていないのが残念です。ちなみに、八〇会例会でのホールイン・ワン達成者は、既に鬼籍に入っている中平茂一氏・宮本泰雄氏・金丸輝雄氏と、渋川昭氏、正木康晴氏、旭野明氏の六名です。目下の会員の願望は「誰かホールイン・ワンを決めて、記念コンペを開催して」です。



《 第330回記念例会(鳴門カントリークラブにて) 》

八〇会は、これからも休むことなく、次の目標である四〇〇回目指して頑張ります。

ゴルフに興味をお持ちの方は、当会のホームページ(徳島電友会のサークル活動)を是非ご覧下さい。

ゴルフをされる方の入会をお待ちしています。

M・Mコーナー

☆ 私とパソコンのお付き合い

柳谷 寛(高松市)

幹事さんから原稿を依頼され、電話を置くと「こまっちゃうな」と山本リンダさんが唄っていました。第二の職場を退職後に腰に異変を生じ、パソコン教室のお手伝いも出来なくて誠に申し訳ない有様。依頼されて本当に困ったことになりましたので、私の拙いパソコン履歴を書くことにしました。

昭和五十五年の暮れから私とパソコン(当時はマイコンと呼ばれていた)の付き合いが始まりました。時代背景は街の電気店にも・電電公社内にも導入されていない頃で、当時の高松電話局長さんが特別会計で最新パソコンを購入してくれて「君が言い出しだから習熟するように」と指名されたのが発端でした。その頃はBASICかマシン語が使えなければ機械は動きません。開講準備中のマイコン教室に懇願、五回ほどの講義で基礎だけを学び業務につながるソフトを組もうと手さぐりで悪戦苦闘し言語を勉強しました。

漢字などの全角文字はJISコードを入力変換して使用する始末で、その上、記録媒体

は8吋フロッピーで辛うじて1MB、途中からソフトばかりではなくインターフェース(I/O)利用に興味湧き、当時の会計業務・交換機周辺などに使われていた八単位テープの読取とパソコンへの応用もやっていました。

その数年後のNTT移行時にパソコン応用事業の開発部門に異動しました。社内でパソコンはワードプロセッサ・表計算機能を主流として使用されていました。

今では玩具でも使っている音声認識LSIの試供品を入手し全電子録音再生機をS・Tさんと試作。その頃に始まったパソコン通信、難解な通信手順講習を一般の方を対象に「パソコン通信講座」でS・Kさんと開催。トレンドになりそうな物流の受発注通信システムを端末機も造って売ろうとT・Sさんと物流業者に売り込み訪問。目標はパソコンを(I/O)主体に使うと画像・音声なども合わせてコンピュータ利用を模索検討していました。

当時全く素人同然の私と苦闘の時を共にされた皆さま方に深く感謝いたします。

その後の出向先でもその技術を使い、任期が終わってNTTに帰るとパソコンは様変わりして業務の中で重きをなしていました。

今は孫に愛用のノートパソコンを永久借用され、大型画面のデスクトップに代わり、文字・画像が見易くなって、カメラ(ビデオ・静止画)の撮り溜めと編集、オーディオ機器へ収録変換など閉鎖系で楽しみ、インターネッとは休止しています。親しい方・孫達との

メール等は携帯電話の方が即応性もあり便利
です。

これから
は歳を考え
ろと言われ
ない程度に
パソコンの
利用方法な
どを考えな
がら付き合
いを続けよ
うと思っ
ています。

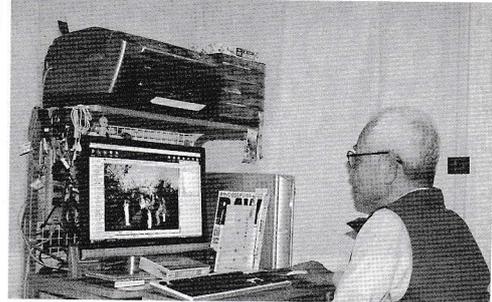
ボランティア紹介

『NTTOB亀友会ボランティアグループ』
の活動状況が「NTTOBネットライフ」
に掲載されました

(香川)

テルウエル本部が編集提供しているインタ
ーネットのホームページ「NTTOBネット
ライフ」に、『NTTOB亀友会ボランティ
アグループ』の活動状況が紹介されました。
三月十一日(火)、同グループの活動日に
取材が行われ、小野会長へのインタビューや
活動模様(当日は丸亀城周辺の清掃活動)の
写真撮影などが行われました。
同グループのモットーは「できることを、
できるときに、たのしく」です。

(編集部注) なお、現在、同ホームページの
「ボランティアの会最前線」には、別グループの



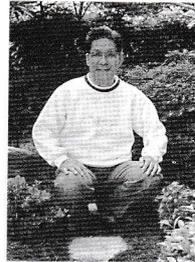
《自宅でパソコンを楽しむ柳谷さん》

紹介を掲載中です。亀友会の記事は「バックナン
バー一覧」の中のNo.59にあります。また、同ホ
ームページのURLは21ページを参照願います。

特別寄稿

☆ 傘寿に嬉しいおまけ

橋本 健一郎 (徳島市・S 58退)



《自宅の庭で》
この春、傘寿を迎えた。
そして八〇二八(八十
歳で歯が二十八本)と
いう夢が現実となった。
十数年前、八〇二〇運
動(八十歳で自分の歯

二十本)が提唱された時代、近所の歯科医か
ら「貴方なら八〇二八も可能」と乗せられ「よ
し、それなら」と一念発起、スマイルクラブ
なるものに入会し、ひたすら歯の点検手入れ
に励んだ甲斐あってか、今に至るも虫歯は一
本もない。これは何といってもこんな丈夫な
歯を授けてくれた両親のおかげと感謝してい
る。

くだんの歯科医から「これって凄い希少価
値があつてすばらしいことだ」とたたえられ、
思わず微笑んだりしている今日この頃であ
る。

身体の方は、大分ガタが来ているようだが
「どっこい」くたばるのはまだ早いと頑張っ
ている。人生の旅はまだまだ続く。日々是好
日。来年は金婚式だ!

私 は 今

◇ 稲井 和代 (上板町・H 14退)

今年も、もう半分過ぎました。時の流れの
早さに少々あせりを感じます。お元気でしよ
うか。私は子供の頃から習っている華道・茶
道のお稽古を続けております。小学生の時か
ら教えている子供達が卒業・就職・結婚・出
産等々嬉しいことがあり、お稽古を続けてい
てよかつたなあと思っております。今春は大
阪での流展にも出瓶させていただきとてもい
い勉強になりました。
忙しい毎日を過ごしながらも花、茶を楽し
むゆとりはいつまでも失わずに過ごしてい
たいと思っております。

◇ 上田 兼也 (富田林市・S 58退)
(娘さんからの近況)

ご連絡いただきましてありがとうございます。
父は一年半前に脳卒中で倒れ、現在、療
養中でございます。

身体の機能は日に日に回復したものの、右
手が不自由で、字を書くことが出来ません。
ご期待にそえなくて申し訳ありません。
驚くほど回復したことを家族全員で喜んで
おります。

◇ 大上 邦昭 (松山市・H 12退)

皆さまお元気でしょうか。

平成十八年末で第二の職場である「ドコモ」を退職しました。

平成十年に妻を亡くしたこともあり、現在は、家事をやりながらたまに庭の草引きをするなど、のんびり過ごしており、月二〜三回の船釣りを楽しみにしております。

昨年夏には軽い脳梗塞となりましたが回復し、何不自由なく元の体調に戻っており、今後も健康には十分注意をし、好きなことをやりながら、のんびり過ごそうと思っております。

◇ 太田 国博 (松山市・H 8 退)

職場を離れて丸二年、サンデー毎日となつたのを契機に身体の点検と潤滑油の補給で崩していた体調も取り戻しつつあります。この間、仰せつかった地域の世話役活動を通して現役時代に疎遠になっていた地元との繋がりを深めております。

お陰様で最近ではゴルフのクラブも少しは振れるほど腰痛も改善し、好きな山歩きを再開したく、日課として自宅周辺を歩いたり、ストレッチで筋力アップをしながら準備している毎日です。

◇ 大塚 史朗 (松山市・H 12 退)

時の流れの早さに戸惑いを感じながら退職して九年目の春が過ぎようとしております。

現在、家族は松山に住んでおり、私だけが生まれ故郷の西予市に生活の場を移し、農業、釣り、ゴルフ、町内会の活動等元気に過ごして

ております。嫁は松山市と西予市を車で往復しながら一年の半分が田舎暮らしです。それぞれの趣味の世界もあり、熟年夫婦としては結構楽しくやっています。

これからも年一回の世界遺産の旅を楽しみに有意義な人生が過ごせたらと思います。

◇ 大野 千鶴子 (高知市・S 46 退)

世界では痛ましい災害があちこちで起こり、わが高知でもいつ起きてもおかしくない状況ではありますが、それでも今、美しい自然を愛でられる幸せをひしひしと感じております。

お陰様で、頭も体も歳相応には働いているようで、今日はパッチワーク、今日は体操・・・旧友とおしゃべりを楽しんだり、また、O プラザではパソコンゲームにも挑戦！
これからも、無理はせず、でもあきらめることなく、精一杯楽しみながら日々を送っていくつもりです。

◇ 大堀 澄子 (松山市・H 1 退)

退職して二十年の歳月が流れました。

昨年四月から、実父(九十七歳)の看護に努めました。去る四月散りゆく桜花を追うごとく父は永遠の眠りにつきました。一年間の看護中、お励ましやお見舞いを賜り、葬儀の際は、遠路高速バスにて駆けつけて下さった松山電話局で共に勤務した皆様、そしてお心を託された方、お悔やみ状にお心をこめて

下さった方、皆様の愛情に包まれ胸が一杯になりました。

忘己利他を貫いた父の精神と共に皆様の愛は、永遠に私の心に生き続けます。

◇ 香川 政視 (観音寺市・H 15 退)

皆様もお元気でお過ごしのことと思いますが、私も定年後、五年間零細企業に勤めながら田畑九反を耕作し、また部落の自治会、環境保全会、水利組合等の役で忙しくしています。

さすがに六十五歳になると荷が重くなったので零細企業はやめ、田畑一筋にしました。現在妻は勤めており子供達も県外にいますので、田畑は誰も手伝ってくれる人がいないので一人で頑張っています。

これからは、定年後始めていた木彫、海釣り、海外旅行にも時間をさいていきたいと思っております。近況報告まで。

◇ 菅 武壽 (松山市・H 10 退)

陶芸仲間が我家の扉に「陶芸菅一窯」と看板まで作ってくれ、今や自分の当たり日は皆で作陶三昧。土の成形から本焼まで楽しくやっています。

大好き仲間の「社会福祉法人なかよし村」の皆も大活躍。作品の一部は「伊予鉄高島屋七階ハートフル」に常設。同デパート「市民ギャラリー」で三年前と去年の九月に仲間が「陶芸展」を行い千六百人もの方々に観て貰

いました。
現役当時は元よりお世話になりました皆様
に厚く御礼申し上げます。

◇ 喜瀬 孝雄 (徳島市・H17退)

退職してから何かを始めようと思っていたものの、雑用に追われ未だ何も始まっておりません。それでも、暇ができれば退職者の釣り仲間と一緒に自宅近くの大神子海岸のチヌ釣り、小鳴門海峡のカセ釣り、漁港でのアジ釣り等の小魚釣りを楽しんでいます。

また、気候がよければ旅行に出かけたり、広島に住む孫の機嫌伺いに走るのも楽しみにしています。

これからは「たばこ」を止めてから太った身体の減量に努め、軽快なフットワークで趣味の幅を広げて行こうと思っております。

◇ 佐々木 賢治 (松山市・H12退)

NTTを退職し八年、また、昨年三月第二の職場を退職し、長く続いたサラリーマン生活も終え、年金生活者に突入しました。

「忘却とは忘れ去ることなり」と聞いたことがありますが、最近では忘れ去る前に、聞いたこと、食べたこと等を覚えていない現象が多々あり、老いの忍び寄りを感じていますが、これといった病気もせず、健康で、「粗大ゴミ」にならないよう気をつけながら暮らしています。

◇ 新藤 孝一 (阿波市・H12退)

NTT退職九年目、第二の職場を辞して四年目です。

長男一家四人と楽しく同居中。
やつと得た自由な時間を、勝手気ままに有意義に過ごしています。

家族に、「海辺に引越したら」と言われる位、あちこちに釣りに出かけています。

今年から米作りは止め、自家消費野菜・果物作りに専念(目標は年中食べられる果物)ボケ防止で徳大解放実践Cと、県民カレッジ生涯学習に通い、知識を得ています。

ラン、椿を始め、四季折々の花を妻と共に栽培し、店前に飾り自己満足の毎日です。
我流「健康の秘訣」は億劫がらず動くこと。

◇ 杉野 利男 (阿南市・H14退)

早期退職後いつの間にか六年が過ぎました。現在は、米作り、家庭菜園作り、樹木のさし木、つぎ木の生長を楽しんで、過ごしています。

地域活動として、農業委員、土地改良区、寺総代を引き受け、毎日元気で忙しく、一年が短く感じるこのごろです。

月に二、三回退職者数名が喫茶店等に集まり、近況等世間話をするのが楽しみです。
退職後に妻と二人で始めた四国八十八カ所巡りも終わり、掛け軸を作りました。今度は般若心経を唱えて参りたいと思っています。
皆様身体を動かし、お元気で。

◇ 角田 佳資 (室戸市・S63退)

八年前故郷にUターンし、地元吉良川町並保存会に携わり、現在広報を担当しています。

半年は約千名位の町並見学者のガイドですが、今年が高知県では「花・人・土佐であい博」の一環として、高知県東部の景観を売り込もうとの企画で関西地方で募集を行ったところ、四月一日より六月三十日で約四千名余りの応募があり、殆ど毎日百名位の観光客に町並のガイドを行っています。毎日変わるお客様の笑顔に励まされ乍ら楽しい日々です。

健康ならばこそ、家族に感謝々々の毎日。

◇ 富永 角一 (三好市・H16退)

定年退職後早くも五年が過ぎた。在職中は単身赴任生活が長かったので、地元の皆様には家族ともどもお世話になりっぱなしでした次第。

そこで、恩返しの意味で受けたのが現在の仕事。地元公民館の主事をしながら、地域防災会の事務局を持ち、地元自治会百二戸の自治会長を務めている。結構忙しい毎日を送っているところだ。

しかし、自分の楽しみもある。月二回カラオケ仲間とカラオケをし、月一回は八十八カ所参りにも行っている。現在四度目の参りで高知県の南部地域にさしかかっている。

◇ 中山 善嗣 (吉野川市・H12退)

今年の三月、完全退職致しました。

四十年余り、電電公社からN T Tと色々な職場でたくさんの人と交わり、充実した人生のステージを過ごさせて頂きました。この場を借りて関係者の皆様にお礼申し上げます。

今後は、幸い体力気力も少し残っていますので、自分なりの生活を楽しまたいと思っています。町内会活動、ボランティア等の地域活動や家庭菜園、温泉旅行等今まで余り出来なかったことに取組みたいと思っています。皆様、今後ともよろしく願います。

◇ 西尾 正一 (阿南市・H11退)

私は本年三月末をもってすべての役を辞すことになり、最終は徳島労働福祉会館参事でありました。そして今、純の「年金生活者」となり、生来仕事嫌いな性質(たち)にピツタリの生活を送っています。

日々、畑仕事、ゴルフ、旅行など気ままにしており、そのお陰でゴルフは若干向上しつつあります。そのヒントは、加齢してからのゴルフは飛ばすのではなく確実にボールを進め、スコアアップはアプローチとパットで決めるようにしています。

◇ 新田 正和 (徳島市・H14退)

毎年正月に、金毘羅へ参拝に行きだし十三年が来ました。入社が琴平報話局、二年半の

在籍でしたが大変思い出多い楽しい期間でした。五十歳の年、急に参拝したい、なつかしいと思い、階段を登るためウォーキングを始め、今年で十四年間、徳島県文化の森の頂上を目指し歩いています。

退職後六年になります。メタボ解消、体重も減り元気に有機野菜を作っています。この頃ようやく近所の人達と少しは世間話ができ、会社人間を少しは卒業出来たかなと思っています。

◇ 橋田 利子 (高知市・S63退)

「私は今」の近況と言われましたけれども、退職後は毎週火木土の三日はデイサービスの日、九時三十分を迎えの車が来て、町内会の支所の2Fの会議室に集まり、お話しがあったり、何か人形を作ったり、一同で買物に行ったりと楽しく過ごしております。

昼食は皆で楽しくお話しながら頂いております。集まるのは女性も男性もですが、やはり女性が少し多い様です。集会で少し新しいお友達が出来ました。これからは友人が増えると楽しくなると喜んでおります。

◇ 浜田 美佐子 (高知市・S59退)

電電公社を退職して何年になるかもすっかり忘れてしまいました。年々、おばあさんになり、指折り数えなければなりません。病気がばかりで体も思うように動きません。「よさこい祭り」もよく踊りました。思えば勤務を

していたころがなつかしく思い出されます。皆さんも元気で何時までも頑張ってお務めください。

◇ 平川 節子 (東かがわ市・H6退)

退職して早や十余年が過ぎ、今もいろいろな出合いを楽しんでいます。

里山の会の人達と山を歩き、かわいい花々と、八十八カ所お遍路を歩き、弘法大師の歩みや経験豊かな人達と出会い、季節折々の風景など・・・

地域の人達とは、スポーツ、長い間続けている書道、最近絵を始め、また新しい発見があり、まだまだ気持だけは青春です。皆様も健康に留意し、新しい事にチャレンジしてみてくださいいかがでしょうか。

◇ 丸田 幸雄 (松山市・S61退)

歳月の流れは早いもので退職して二十二年になります。退職の年に始めたゴルフも、喜寿を越えた現在では健康維持のためにやっている回数も年十回程度である。

退職後数年は第二就職をしていた或る時、瓢箪の展示会に出会い、話を聞きながら見学して作りたい気になり、以来、栽培加工を始めて今年で十七年目であるが、瓢箪作りの親友が体力の都合で今年止めたので、一緒に止めようかと思ったが、親友の分も作ることにして、今年も栽培することにしました。

◇ 水口 春樹 (松山市・H1退)

今年は満年齢の喜寿を迎えた。健康の方も高齢者特有の高血圧等で薬を常用しているが、特に問題はなさそうである。

私も町内に入ってから四十年になるが、何一つ役にたっていない。今はようやく環境委員としてゴミの整理整頓に精を出している。

また、今年から老人会に入会して町内の皆様と話をし、老人健康診査・体操に参加することによって気分転換になっているように思う。

◇ 三好 泰子 (新居浜市・H11退)

退職後、人生最後の習い事の水墨画をはじめ、三年が過ぎました。信頼する先生や良き先輩との出会いがあり、元気で墨を磨り筆を持てるよるこびを感じております。

絵を描くことで今までともの見方が違ってきて、花を見ても木を見ても色々な発見があり新鮮な気持ちになります。

年に二回の作品展があり先輩の足許にも及ばないが欠かさず出品することを目標にたのしく絵を描きながら、このような時間が少しでも長く続くことを念ずる毎日です。

◇ 村上 進 (松山市・S63退)

退職して早や二十年、在職年数の半ばを超

え、今年が喜寿、金婚と有難いような、でもないような慶事が続く。歯、目になんとか、人並みの衰えには抵抗しがたいが、幸い風邪程度で生き延びて来た。

楽しみは年一度の海外の一人旅。五月にはライン河クルーズに白鳥城、ユングフラウに感激してTGVにて花のパリへ。同席は美しきパルジエンヌ、江戸前の根付けをついプレゼント。その人の名は、
「Marie-france」

◇ 森 和治 (松山市・S62退)

NTTとドコモを辞して十三年が過ぎました。今は二十数年前に雇った糖尿病をかかえ、一病息災を目指しています。治療のため、歩きだけはずつと続けています。当初は一日に六キロ程毎朝のように歩きました。汗の後の爽快さが癖になり、キロ数は減ったものも続いています。

また、ドコモの後十一年程前から知人のお世話で当時の建設省の情報通信設備の監視や点検のお手伝いをしています。近年は合理化でその機会も減りましたが、手伝ってくれと言われる間は続けようと考えている昨今です。

◇ 森高 一義 (東かがわ市・H14退)

定年退職してから、あつという間に六年の歳月が過ぎました。

退職後は、グループ会社の作業委託契約者

として働いています。現在まで元気でなおかつ働かせていただけることに日々感謝しているところです。

私の健康法は規則正しい生活と毎日のウォーキングです。十年くらい前から休日の時だけ歩いていましたが、二年前からは、ほぼ毎日ウォーキングしています。

おかげで心肺機能も以前より良くなり、特に趣味はありませんが、休日には畑仕事、お寺参り、小旅行と日々楽しく過ごしています。

◇ 森 倫 (松山市・H1退)

退職してから二十年、病気だけは人並みに付き合っています。退職時頃はOA担当でITという言葉が先行していましたが、最近では情報社会の進歩と発展にはソフト、ハードともに目覚ましいものがあり、言葉も新語が続々と生産され、現在の私には加齢と進歩の二乗ハンデイが出来てさっぱりわからなくなりました。でもパソコンだけは四代目になって遊びに使っています。

退職後は、六年間現場作業のお手伝いをさせていただき、車で郊外を走る爽快さと家庭菜園が健康の素となりました。

◇ 山内 章 (松山市・S63退)

退職して今年で二十年余りになりますが、その間、健康増進のため、スポーツクラブで、泳いだり、健康体操をしたりしています。

おかげで体調は良く、愛媛オレンジクラブ

で老人クラブを訪問したり、独居老人宅等の清掃、剪定等をしたりしております。

” 達者が何より“ のため、まだまだ頑張つていきたいと思っております。
今後ともよろしく願います。

◇ 山内 弘識 (松山市・S 60退)

毎日が日曜日にも慣れすぎた昨今、月一回の昼食会出席のため、カレンダーに表示するだけでは足らず、三角錐(すい)を作成して机上におくなどして、一時の楽しみに万全を期しております。

また、もう一つの楽しみのゴルフでは、他社のOBの方とこれも月一回で、あちこち転戦、メンバーにはエイジシュート何回達成するかと高度の安定した実力のある方や、ロングパットをなんなく入れる方がいる反面、百を切るのが願望の人間もいて、和気あいあい、人生の余白を過ごしているところとす。

◇ 山下 里江 (松山市・S 39退)

カラオケを楽しんでいます。月二回の教室で、新曲を二曲覚えます。

小さな会ですが、年に一度、発表会を行います。舞台上で緊張しないよう、うまく唄えるよう練習に励みます。今年、四月に終わりますので来年に向け唄っています。

出演者は、同じグループなので、和やかな雰囲気ですばらしいと思います。
これからも健康のため、カラオケを続けた

いと思えます。カラオケは「サロンかつやま」で行っています。

◇ 山本 敏史 (土佐清水市・S 63退)

電友会の皆様お元気ですか。退職して早くも二十年を過ぎました。

加齢とともに身体の調子も悪くなり、病院にお世話になることが多くなりました。

好きで始めた舟釣りも五年前からやめ、今は老夫婦二人で過ごしていましたが、娘夫婦が仕事のため、孫(八歳)の学校等の送迎をまかされてがんばっております。

これからも明るく元気を大切に生きていきたいと思えます。
皆様のご健康をお祈りいたします。

◇ 渡辺 明 (松山市・S 61退)

平成七年より、札幌の娘(NTT勤務)の所へ二年周期で、行ったり帰ったりしています。北海道の観光地はほとんど行きましました。また、雪が下から降る体験もしました。寒い

です。
今は妻と一匹(猫ロシアンブルー)で松山で暮らしています。

声を小さくして、パチンコの景品にタラバガニが出る。『おどろき』

◇ 渡辺 蔵雄 (西条市・H 1退)

元気で長寿をと、名所・旧跡巡りのウォー

キングや、カラオケ・句作り等で、心身に程よい刺激を与えております。

また、果樹や野菜作りにも、それなりに精を出しています。

地区では、老人クラブの役を仰せ付けられる等、今のところ呆ける間もありません。

先日、市より自動車運転の紅葉マークを授かり、そんな歳かと驚いたり、安全運転を心掛けなければと、自戒したりしております。

テルウエルだより

☆ 『NTTグループボランティア松山』

総会開催について

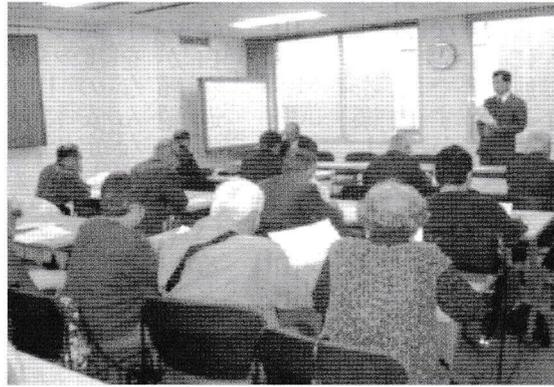
さる、四月十七日、テルウエル西日本(株) 四国支店会議室において『NTTグループボランティア松山』の第四回総会が開催されました。

初めに、『NTTグループボランティア松山』山内会長から現状の報告及び今後の課題等を中心にあげられました。

当日は、多数の会員が出席され、平成十九年度の活動報告および平成二十年の活動方針について討議が行われた後、原案どおり承認されました。

また、ここ数年の課題であった「どんぐり」の植樹がボランティア連合の協力を得て実施できた等、他に誇るべき実績を残している

の報告もあり、今後も松山市ボランティアセンター（松山市社会福祉協議会）と連携し、地域活動（クリーン作戦等）を積極的に展開していくことになりました。



《 「NTTグループボランティア松山」
第4回総会の模様 》

今年度も引き続き、訪問・介護・生活ボランティア等のボランティア活動にも取り組んでいくこととしていきますので、会員の皆さまのご利用をお願いします。

☆ 平成二十年度

家庭介護教室の開催について

介護する側とされる側が
快適に暮らすために

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で開催しております。今年度も、四国四県で七回開催する計画で進めています。

家庭介護教室（第1回目）

県別	日 時	会 場	内 容
愛媛	H20年7月30日(水) 13:00~16:00	●ニチイ学館松山校● 松山市三番町 4-4-6 松山センタービル 2号館 4F	【講義】 ・家庭介護の基本 ・後期高齢者医療制度について ・ノイローゼ(別名「神経症」)って 【実技】 ・介護の基本技術 ・からだところをゆるめる運動
香川	H20年9月17日(水) 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 ニチイケアセンター福岡町 2F	【講義】 ・加齢による心と体の変化 ・介護の基本と心構えを知る 【実技】 ・ベッドからの寝返り・起き上がり ・洗髪・入浴介助
徳島	H20年9月25日(木) 13:00~16:00	●ニチイ学館徳島校● 徳島市八百屋町 3-26 大同生命徳島ビル 7F	【講義】 ・人にやさしい介護とは ・ボディメカニクスの原則 【実技】 ・体位変換・衣服の着脱 ・環境整備（福祉用具の使用）
高知	H20年10月24日(金) 13:00~16:00	●ニチイ学館高知校● 高知市本町 2-2-34 明治安田生命高知ビル 6F	【講義】 ・車いすの機能・移乗介助の方法 ・杖歩行の介助の方法 【実技】 ・車いすと杖の仕組みと上手な使い方

「お申し込みお問い合わせ」
介護ボランティア（089）9344・3723
家庭介護教室
テルウェル西日本（株）四国支店
厚生福祉ビル
福社共済担当部
岡田まで

昨年度までは、これからも元気でイキイキと暮らしていくための「介護予防」について学習していただきましたが、今年度は、家庭介護の基本を再確認するために「介護する側とされる側が快適に暮らすために」をテーマに掲げ、自分自身を含め、家族の誰もが寝たきりにならない・させないための介護の方法などを習得していただけます。講義を聞いた後、実技を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。

皆さまの多数のご参加をお待ちしております。

- ① 開催日時 前ページ表のとおり
- ② 募集人員 各教室三十名
- ③ 受講料 無料
- ④ 申込締切日 定員になり次第締切

(参考)
 『NTTOBネットライフ』(14ページの記事関連) ホームページのURLは次のとおりです。(編集部)
<https://www.nttobnet.jp/>

- ☆ 瑞宝双光章 片岡 武 様
- ☆ 瑞宝单光章 森岡 久利 様
- ☆ 瑞宝单光章 山崎 勝芳 様

物故者叙勲

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)

高橋 武彦 様	19	9	25	83	松山市
安渡 儀雄 様	19	12	24	82	伊予市
福家 憲夫 様	20	2	28	84	松山市
山田 雅美 様	20	3	4	80	松前町
松岡 武士 様	20	3	23	83	松山市
加藤 寿孝 様	20	4	19	66	新居浜市
岩田市太郎 様	20	4	27	83	今治市
門間 栄 様	20	5	6	83	松山市
片岡 武 様	20	6	1	80	松山市
水野 輝穂 様	20	6	3	98	松山市
青野サミエ 様	20	6	6	90	松山市
山田 良子 様	20	7	1	84	大洲市
堀 佳城 様	20	4	22	79	高松市
村雨 達雄 様	20	5	3	88	高松市
菊川 巖 様	20	6	16	84	高松市
平井 義一 様	20	7	1	84	東かがわ市
西岡 弘亮 様	20	3	26	65	三好市
寺内 喜一 様	20	3	31	83	徳島市
木村 正明 様	20	4	6	63	吉野川市
大野 眞理 様	20	4	24	60	阿南市
西本 陽子 様	20	5	1	75	徳島市
山崎 勝芳 様	20	4	21	77	高知市

川田 穰一 様	20	6	17	75	高知市
間崎 誠郎 様	20	7	1	75	高知市

表紙の言葉

松山城を望む

馬場 清 (松山市)

桜の花が咲き始め、所用があつて松山市役所(九階)を訪れ、何気なしに窓の外を見ると、NTTの無線塔とビルの向こうに松山城が青空にくっきりと見えた。

早速、市役所の窓から目に入る被写体を撮影したが、写真の原板作りに欲張りすぎて画面に納めるのに試行錯誤した。

よくよく見るとNTTの無線塔のアンテナが十年前に比べて小型化されていることに驚いた。

編集後記

夏本番となりました。皆様くれぐれもご自愛ください。(小澤)

四国電友会会報 第四百十三号
 発行 平成二十年七月一日
 編集 電友会四国地方本部
 松山市一番町四一三
 NTT西日本愛媛支店内
 (〇八九) 九三六・二〇二三
 株式会社 NTTクオリス

電友会の医療保険は 「デンユュー」

(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

疾病・災害入院給付金のお支払いがなかった場合
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	入院 5,000円 ●入院当日から1日につき	病気・ケガで2日以上継続入院された場合 [主契約] (疾病入院給付金、災害入院給付金)
		手術 5・10・25万円 ●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)
	ガンによる	入院 5,000円 ●入院当日から1日につき	ガンにより2日以上継続入院された場合 [ガン保障特約02] (ガン入院給付金)
	無事故 ボーナス	一時金 10万円	疾病・災害入院給付金のお支払いがなく、 かつ保険期間(10年)満了時に生存されている場合 [無事故給付金支払特別(20倍型)] (無事故給付金)

基本保障の保険料例(上記保険内容の場合)

保険期間10年/医療集団月払/1回の入院124日限度

契約年齢 60歳の場合の 保険料	5,335円	男性	7,000円	契約年齢 65歳の場合の 保険料
	5,340円	女性	7,005円	

●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)。●電友会の医療保険「デンユュー」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。

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グループの皆様の
財産形成や福利厚生を強力アシスト

0120-137294

ライフデザイン研修

豊かな人生を送るための
生涯生活設計に関する研修の実施

03-5459-5219

ライフデザイン相談

住宅資金、年金制度、相続・贈与など
に関する個別相談の実施

0570-041874

●資料のご請求は

募集
代理店

NTTグループ
より安心なサービス
株式会社テルウェル・ライフアシスト

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

引受
保険会社

エイサー
AIGエジソン生命保険株式会社 〒130-8625 東京都墨田区太平4-1-3

承E-Z-192(2008/04)