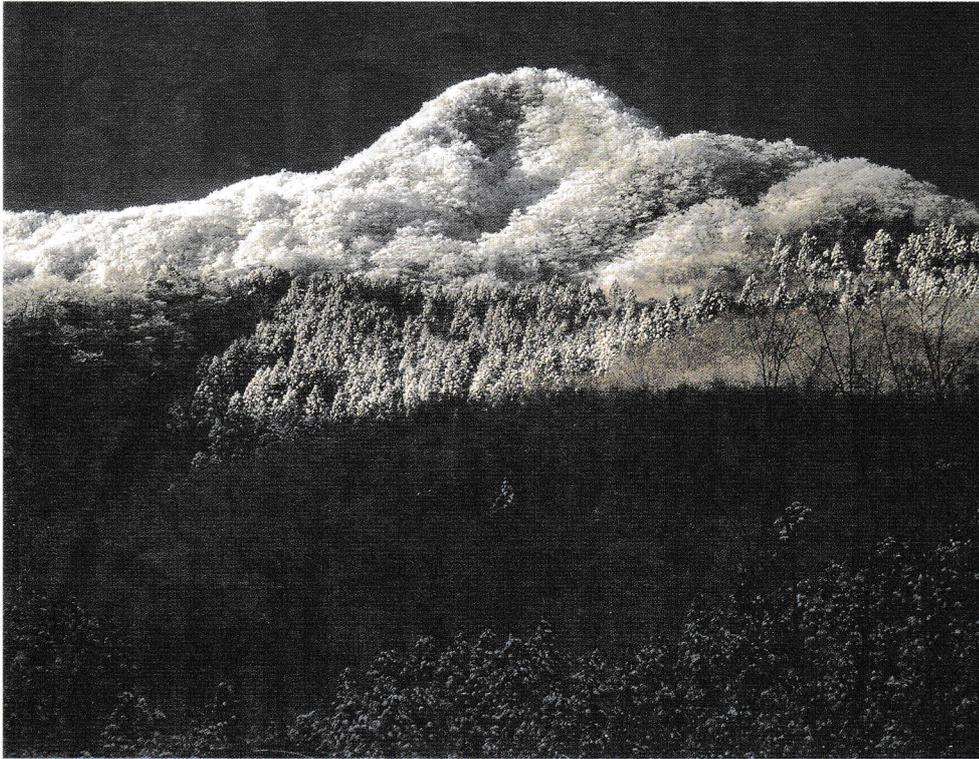


四国電友会会報



《 「霧氷林」 (撮影) 近藤 健策さん 》

第 1 4 5 号
平成 21 年 1 月

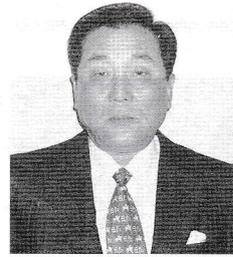
目次

新年のごあいさつ (四国電友会 栗田本部長)	2
年頭にあたって (NTT 酒井四国事業本部長)	3
NTTグループの動き	3
・NTT西日本平成20年度中間決算状況	4
お知らせ	4
・第18回「電友会ボランティア活動賞」等受賞	5
支部だより	5
・親睦ゴルフ大会を開催 (愛媛)	6
・NTT環境クリーン作戦に参加 (愛媛)	6
・親睦バス旅行 (香川)	6
・NTTOB亀友会ボランティアグループ受賞 (香川)	7
ボランティア紹介	7
・NTTグループボランティア松山	8
サークル紹介	8
・香川電友会「ふるさとを歩く会」	8
・眉秋俳句会 (徳島)	9
私は今	9
・「会員のみなさんの近況」	10
健康のページ	10
・インフルエンザ流行の季節・予防接種は?	15
ドキュメント	15
・丹精込めてアジサイ街道	17
M・M (マルチメディア) コーナー	17
・マイコンとの出会いから	19
テルウエルだより	19
・「介護予防教室」好評開催中	20
俳句	20
・眉秋俳句会 (徳島)	21
高齢者叙勲／物故者叙勲／敬弔	21
表紙の言葉／編集後記	21

新年のあいさつ

電友会四国地方本部長

栗田 和夫



新年明けましておめでとうございます。
 会員の皆様にはご家族お揃いで、良いお年をお迎えのことと存じます。

さて、昨年はアメリカに端を発した世界同時不況等の影響から、国内においても企業倒産の多発、雇用不安の拡大等100年に一度とも言われる未曾有の経済危機に遭遇しているほか、国内の政治情勢も混沌としており、私たちをとりまく社会情勢は極めて不安定でな状況にあります。新しい年を迎えこれらの諸情勢が早期に好転することをぜひとも期待したいものです。

そのような状況下ではありますが、NTT西日本グループでは厳しい経営環境の中でフレット光等IP商品の拡販や各種コスト削減等の効率化を推進するとともに、将来を展望した高品質の次世代ネットワーク(NGN・フレット光ネクスト)の積極的な導入に取り組んでいます。

その結果、先の中間決算においてNTT全国連結決算では5年振りの増益となり、減収ではあるものの増益を達成しています。

一方、NTT西日本では、利益は対前年減益となっていますが、年間目標利益の達成に

向けては、概ね予定通りの営業利益(65億円)と経常利益(142億円)を確保する結果となっています。

NTT西日本グループ各社のこれまでのご努力に敬意を表するとともに、私どもOBとしてもNTTグループの今後さらなる発展のために、販売情報やNTT設備等に関する情報を積極的に提供するなどできる限りのお手伝いをしていきたいと考えておりますので会員の皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

さて、四国電友会の事業活動につきましては電友会事業の目的に沿って各県電友会共々諸施策の展開に積極的に取り組み、概ね順調に推移しておりますが、これは日頃の会員の皆様のご支援ご協力及び各県役員のご努力の賜であり、厚くお礼を申し上げます。

昨年の事業活動の中で特に「会員拡大」につきましては各県におけるNTT退職者説明会での勧誘にあたって、各部門毎に出身会員・役員の方のご協力を得て、直接会場で個々に勧誘するなど積極的な働きかけを行いました。

その結果、新規入会者が昨年に比し大幅な増(H19年80名、H20年180名)となり、過去5年続いた会員の純減に歯止めがかかり、逆に17名の純増という大きな成果を上げることが出来ました。

関係会員・役員のご協力に心からお礼を申し上げますとともに、本年2月に予定されている退職者説明会における対応にあたって、ぜひご協力をお願いしたいと思います。

次にNTTのCSR(社会貢献)活動の展開ですが、NTTにおいてはCSRを「経営の重要な柱」と位置づけ、最近では特に「CSR」イコール「環境活動」との観点から、「温暖化防止」「廃棄物削減」「紙資源削減」などを中心に、結果の数値管理を徹底するとともに、自然エネルギーの積極導入等を目的とした「グリーンNTT」の設立など諸施策を積極的に推進しています。

このようなNTTの取り組みに呼応し、電友会本部においては21年度の電友会発足20周年記念行事の一環として、「地球温暖化防止(CO2排出削減)」について全会員に協力要請する取り組み(会員の家庭における様々なCO2削減施策の展開)を行うこととしていきます。

具体的には本部からの連絡を待つて会員の皆様に周知させていただきませんが、ご協力のほどよろしくお願ひしたいと思います。

新年を迎えるにあたり、電友会が会員の皆様にとって、さらに身近で有意義な存在となるよう努めるとともに、電友会活動のより円滑な推進について各県役員の皆様共々一層努力したいと考えておりますので、会員皆様のご更なるご支援ご協力をお願いします。

最後になりましたが、これまで私ども電友会の活動について多大なご支援・ご配慮をいただいているNTT及びグループ各社様に対し、あらためて深く感謝申し上げますとともに、会員及びご家族の皆様の方々の益々のご健勝・ご多幸と病氣療養中の方々の早期ご回復を心からお祈りし新年のごあいさついたします。

年頭に当たって

西日本電信電話株式会社

四国事業本部長 酒井 紀雄



新年、明けましておめでとうございます。四国電友会の皆様には、ご家族お揃いで良い年を迎えられたこととお喜び申し上げます。また旧年中はNTT

グループ事業に対し、一方ならぬご厚情を賜り、まことにありがとうございます。新たな年の始まりにあたり、ひと言ご挨拶を申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、NTT西日本のフレッツ光の契約数が昨年5月に400万回線を突破し9月に両社合わせて1000万契約を突破しました。平成13年8月の提供開始から500万加入到達までは5年4ヶ月を要しましたが、1000万契約までの500万契約はわずか1年10ヶ月で到達し、光ブロードバンドサービスに対するニーズや、注目が高まってきたことがうかがえます。

フレッツ光は提供開始以来、高速かつ快適なインターネット接続のアクセス回線としての利用に加え、IP電話、映像配信、コミュニケーションサービス、ゲーム、セキュリティ、ヘルスケアなど、様々な分野に利用の場を拡大。マスターから法人ユーザーまで、幅広いお客様の暮らしやビジネスを支えるサービ

スとして発展・成長してきました。

ただ、逆に売れる層にはおおかた行き渡り、販売は新たな段階を迎えたといえ、昨年秋季には、光の純増数目標を140万から120万に下方修正しました。

四国においても、昨年は「電話100年」完結の年でありましたが、8月にフレッツ光の契約数が20万回線を突破し、ブロードバンドの世帯普及率も60%を超え、本格的なブロードバンド時代に突入しました。

この転機の年に、高品質の次世代ネットワーク(NGN)の導入を決定し、徳島におけるスカパーのサービスを開始、NTT西日本加入権センター徳島の発足、IPコールセンターの設立、法人営業体制やオフィス営業体制の見直し、NTT西日本・ホームテクノ社の分社化、マーケティングアクト社の新体制の発足など、業務体制の見直しも行いました。

平成18年の新体制発足以降、四国ブロック悲願の自立化に向け、西日本管内6ブロック中で、「フレッツ光」等の純増が計画達成率では躍進していますし、最大の利益改善率となっており、着実にカイゼンを果たしてきた年でした。

また、地方都市では初めての試みとして「KAZEN推進大会」、「マイスターズカップ」を松山で9月に開催しました。

経費を抑えながら、中身の濃い大会になったとの評判も高く、特にマイスターズカップでは、四国ブロックが初代の総合優勝を飾るなど本場にすばらしい大会となりました。一方、今年に目を向けますと、まずはNG

サービス「フレッツ光ネクスト」が3月2日に松山市、松前町、東温市でサービスを開始します。その後順次、高松、高知、徳島に導入していきます。

NGNのサービスラインアップが現時点ではまだ十分なものとは言えませんので、NGNを導入したからといって、飛躍的にフレッツ光の販売数が増加することにはならないかもしれません。

四国としては単純に「フレッツ光」から「フレッツ光ネクスト」に移行するのではなく、フレッツ光のニーズがあるにもかかわらず、未だ導入していないエリアについても導入を考えて行きます。

成長戦略による新たな収益の確保について、昨年11月にソフトウェア事業者などと連携してフレッツ網上で会計・顧客管理の「SaaS (Software as a Service) : ソフトウェアをインターネット等のネットワーク経由で提供するサービス」型ビジネスを開始しました。今後は中堅・中小規模事業所が多い西日本エリアのマーケット特性に適合したサービスを充実させることを視野に、NGN時代の新たな収益源として育てていく考えです。

また、NTT西日本グループ全体としては、「お客様の声を真摯に受け止め、お客様の視点に立った行動が取れているか」を常に問いかけ、自ら改善を重ねていく「カスタマー・ファースト活動」に取り組んできましたが、一昨年の光電話の輻輳事故以後、なるべく多くのお客様のご意見・ご要望を把握しようと、四国においては、お客様から社員に申し

出をいただいた「苦情」や「改善要望」を収集する独自施策「カイゼン・ヴォイス」を設け、置し効果をあげてきました。

ただ「カイゼン・ヴォイス」の声は顕在化されたお客様の声であって、我々の収入の太宗を占めるサイレントなおお客様の声の把握という意味では、まだまだだと思っています。

四国では真の「お客様志向の企業」をめざして、従来の「カスタマー・ファースト活動」から「ウィズカスタマー活動」へ質的に発展させ、アフターケアコールなどを通じて、こうしたサイレントで重要なお客様に積極的に働きかけて、意見や要望をお聴きし、出来る範囲で応えることから始めて、お客様とともに歩み、お客様から信頼いただき、支持される会社を目指していきたいと考えています。

いずれにしても平成21年度は景気の先行きが不透明で、すぐに好転するとは考えにくく、政治情勢も混沌としており、非常に読みづらい年になると予想されます。

厳しい経営環境に変わりはなく、従来以上に「光の拡販」や「コスト削減意識」を持って取り組み、我々の目標である四国の自立化に向け、平成20年度で「収益規模のダウンサイジングに歯止めをかけ」、平成21年度で「レガシー系（加入電話）の収入減をIP系の収入増で逆転する」という歴史的転換点を迎える年にし、近い将来、成果を分かち合えるような会社にしていきたいと考えております。

この1月にアメリカ大統領に就任するオバマ氏はCHANGINGを標榜し、それは可能だ

と唱えてきました。このことは、我々の事業についても全く当てはまる言葉だと思えます。四国全体の目標・個々人の目標達成に向けてYES WE CAN！そしてYES I CAN！で頑張っていきたいと思います。

今後とも会員の皆様との交流の場をつくり、NTT西日本グループ事業動向を説明させていただくとともに、貴重なご意見を頂戴しながら、お客様に末永くご愛顧いただけるよう、より良いサービスを提供していく所存でございます。

最後になりましたが、四国電友会の更なるご発展と会員皆様、また、ご家族にとって輝かしい一年となりますよう祈念し、新年のご挨拶といたします。

NTTグループの動き

★ NTT西日本H20年度中間決算状況

◆ 営業利益65億円・経常利益142億円

概ね予定どおりの利益を確保 ◆

NTT西日本は昨年11月7日、平成20年度（第10期）の中間決算を発表しました。

まず、フレッツ光の販売については、純増数では対前年7・7%となる57万9千回線を達成することが出来ました。また、開通数についても対前年14・2%増となる83万3千回線まで拡大する事ができました。

しかし、契約数の増加に伴い解約数が膨らんだことから、純増数の伸びを圧迫するとい

う状況になっています。

次に、収益についてはフレッツ光の契約数が9月末で439万回線に達したことで、IP系収入は対前年378億円の増収となり、営業収益に占める割合も約4分の1にまで拡大するなど、収益構造の転換は確実に進んできています。

しかし、既存サービス収入は、光サービスへの移行などに伴う固定電話契約数の減少などによって、対前年709億円と大幅な減少が続いており、依然として「IP系収入の伸びで既存サービスの収入の落ち込みをカバーしきれない状態」が続いています。これらのことにより、営業収益トータルでは、対前年315億円の減収になってしまいました。

一方、費用については、今年度はマンパワーの効率化を中心に抜本的なコストコントロールに取り組んできました。具体的には「エリアフリー業務の拠点集約に伴う効果等を活用した外部委託作業の内製化など、人的コストの削減」「Webからの申込みや家電量販店などからの申込みに対するオンラインでの工事日の決定の推進による販売コストの削減」「光IP設備の徹底活用による設備コストの削減」など、あらゆるコストを対象に、徹底的な効率化に努めた結果、営業費用は対前年220億円の削減を達成しました。

この結果、利益は対前年で減益となったものの、年間目標利益の達成に向けて概ね予定通りの営業利益65億円（対前年同期95億円減）経常利益142億円（対前年同期84億円減）を確保することが出来ました。

お知らせ

☆ 第18回「電友会ボランティア活動賞」
及び第9回「長期継続団体賞」受賞

平成二十年度「電友会ボランティア活動賞」及び「長期継続団体賞」の表彰式は平成二十年十一月十四日「東京・銀座ラフィナート」で開催され、全国で個人32名、団体9団体が電友会本部、林会長から表彰状を授与されました。

四国からは神中静夫さん（愛媛）と川田ユリ子さん（香川）が「活動賞」を受賞するとともに、NTT・OB電友会ボランティアグループ（代表者：小野暉さん）が「長期継続団体賞」を受賞しました。



≪銀座ラフィナートにて(左)栗田本部長
(中央)神中さん(右)林会長≫

(受賞者・受賞団体の活動内容)

□ 神中静夫さん（67才） 松山市

剣道を通じた青少年の健全な育成

昭和四〇年以降今日まで、長年にわたり元気な体作りとともに、健全な精神を培うことを重要な課題として少年・少女達に対する剣道の指導に情熱を注ぎ、青少年の健全な育成に多大な貢献をしています。

また、これまで転勤等にもなう種々の支障を乗り越え、赴任地の剣道場で子供達の指導を継続するなど、地域スポーツ振興の面でも大きく貢献しています。

なお、これまでの活動に対し保護者、学校関係者、地域の行政機関などから賞賛や感謝が多数寄せられています。

□ 川田ユリ子さん（75才）

地域福祉活動のお世話役として多岐
にわたるボランティア活動を展開

平成元年に「ボランティアサークル」へ参加して以来、長期にわたり地域におけるボランティア活動のリーダーとして、多彩なボランティア活動を地道に展開しており社会福祉活動の充実に大きく貢献しています。

す。なお、本人のこれまでの活動が評価され、平成20年5月「日本赤十字社高松地区長」から感謝状を授与されています。

□ NTT・OB電友会

ボランティアグループ

(代表者) 小野 暉さん

第9回ボランティア活動賞受賞以降、10年以上にわたり活動を継続実施

平成7年のボランティアグループ発足以来、次のような活動を継続実施しています

(1) 社会貢献・福祉活動

未使用・使用済み郵便切手、缶ビール等のプルタブを収集し、福祉協議会・福祉施設へ贈呈（通年）

(2) 環境保護・美化活動

① 毎月第二火曜日に史跡・丸亀城周辺及びNTT丸亀ビル周辺の草抜き・植木の剪定等清掃活動

② 特別養護老人ホーム「青の山荘」構内の除草、植木の剪定、清掃等

③ 地域ボランティアと連携した活動ア、国土交通省提唱の「香の川パトナーシップ」に参加し一級河川土器川の河川敷・堰堤の清掃活動

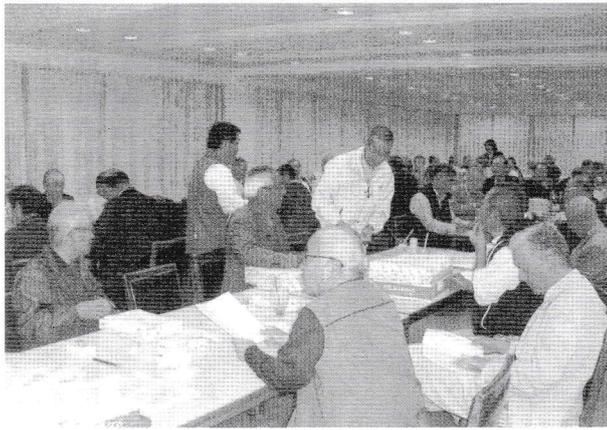
イ、丸亀市の「リフレッシュ瀬戸内海」行事に参加し、港湾清掃活動

なお、これまでの活動が評価され、香川県知事、丸亀市長等から表彰状が授与されています。

支部だより

☆ 親睦ゴルフ大会を開催 (愛媛)

愛媛電友会では10月31日(金)恒例の「親睦ゴルフ大会」を松山カントリー倶楽部川内コースにおいて開催しました。当日は曇りでやや肌寒い天候でしたが、今年で9回目を迎える本大会には、31組118名(男性114名、女性4名)と多数の参加者があり、事故もなく和気藹々のうちに競技を終了しました。



《川内カントリー倶楽部での表彰式の模様》

21年度は10周年記念の「親睦ゴルフ大会」として、より親しまれ楽しい大会となるよう実行委員の皆さんとともに計画することとしています。

当日の戦績は、武田喬之さんがグロス81、ネット73・8の好スコアで優勝するとともに、B賞も獲得しました。

なお、上位入賞者はつぎのとおりです。

- 2位：篠浦時男さん、3位：檜垣芳徳さん
- 4位：堀口 勲さん、5位：西山 明さん

☆ NTT環境クリーン作戦に参加 (愛媛)

11月29日(土)、松山市の道後公園において「NTT環境クリーン作戦2008 in 愛媛」が実施され、NTTグループ社員、OBとその家族総勢400名余りが参加しました。



《NTTクリーン作戦道後公園清掃活動でのスナップ》

今回のクリーン作戦は事前にNTTとの連携をはかり、愛媛電友会からは31名の皆さんに参加していただきました。

当日は、酒井愛媛支店長の挨拶の後、各ブロックに別れ、ホウキを持つ人、ゴミ袋を持つ人などそれぞれが役割を担って、約一時間余りの清掃活動に汗を流しました。

なお、当日は早朝にもかかわらず民放3社から取材があり、夕方のニュースで大々的に報道されました。

愛媛電友会としては「地域におけるNTTのイメージアップ」に貢献するとの観点から、次回以降も積極的に参加したいと考えておりますので、ぜひ、会員の皆様のご協力をお願いいたします。

☆ 親睦バス旅行 (香川)

〓 有馬温泉で湯ったり

神戸日帰りツアー 〓

香川電友会では平成20年10月8日、恒例となつている「秋の会員親睦旅行」を昨年同様日帰りで実施しました。

参加者は58名(内女性32名)と残念ながら昨年より19名減となりましたが、当日は早朝より県内各地からバス2台に分乗して出発。

前日までは雨模様のスツキリしない天候でしたが、当日は明石大橋でのトイレ休憩時にはすっかり秋晴れの絶好の旅行日和へと回復。

一路、神戸の奥座敷、有馬温泉へ快適なバス旅行で、予定より少し早く目的地の「有馬御

苑」へ到着。



《明石海峡大橋をバックに参加者の皆さんで ”はいチーズ“》

昼食までにはタツプリと時間があるため、
いよいよ今回の目玉の一つである温泉へ「湯
つたりと入浴」。
お湯には「金泉・銀泉」の2種類があり、
特に金泉は「温泉に含まれている塩分・鉄分
の効果で体の芯から温まるように、41度Cと
少し温かめの湯加減」で「金気が強いのでタ
オルは絶対に浴槽に浸けない」「石鹸の泡立
ちが悪いので上がり湯は必ず使用する」の3

点の注意を聞いたのち、大浴場で手足を伸ばし、さらに有馬の町並を一望できる檜露天風呂でゆっくり温まる。

さて、昼食は資延会長の音頭で乾杯したあとチョッパリ豪華な「会席コース」を全員が和気あいあい、話が弾む中堪能する。

お腹が満腹になったところでバスに乗り込み、一時間足らずで神戸元町の中華街（南京町）へ到着。

中華街は明治の初期、中国人の台所として発展したが、戦災で焼失し、戦後は外国人船員相手のバーが立ち並ぶ街となりさびれたが、1970年頃から都市計画により横浜、長崎とならぶ南京町としてよみがえった。

ここでは思い思いに名物の豚まん・シューマイ・餃子などを買って求める者や、もっぱら散策を楽しむ者ありと、ノンビリ過ごした。

帰路のバスの中で資延会長から「昨年、今年と日帰り旅行を実施したが、一泊旅行を希望する意見もあるようなので、来年は少しでも多くの方々の意見を聞いて計画したい」との挨拶があり、「来年もまた一緒に行きましよう」との会話を残して、楽しかった旅行をほぼ予定通り終了した。

☆ N T T O B 亀友会ボランティアグループ

「丸亀市長表彰」など

ダブル受賞に輝く!

(香川)

N T T O B 亀友会ボランティアグループ
(小野暲会長) は11月12日(水) 第4回丸亀

市社会福祉大会において新井市長より表彰されました。



《大会会場にて前会長八嶋一夫さん(左)と現会長小野暲さん(右)》

この表彰は、社会福祉の発展に貢献された方々を顕彰するもので、今回、当グループが長年にわたり丸亀城・N T T 丸亀ビル周辺の環境美化に寄与したことにより、社会福祉事業奉仕団体として表彰されたものです。

また、同時に当グループの前会長八嶋一夫氏も社会福祉事業奉仕者として新井市長より表彰状が贈られました。

会員一同は、このダブル受賞により、引き続き頑張ろうとの決意を新たにしています。

ボランティア紹介

★ NTTグループボランティア松山

山内 一孝 (松山市)

私たちのボランティアグループの成り立ち
は、昭和61年6月に発足した「ボランティア
NTT松山OB会」(趣味や特技を生かした
活動と環境整備活動を中心とするボランティ
ア)と「NTTグループ生活支援・介護ボラ
ンティア愛媛」(名前が表している通り介護
活動を中心とするボランティア)とが平成17
年6月に統合し、新グループ「NTTグル
ープボランティア松山」になったものです。



《松山市総合公園でのチャリティバザーに参加》

その結果、新グループとしての活動領域は
『職域ボランティア』としての訪問活動・生
活支援活動・介護支援活動と『地域ボランテ
ィア』としての地域福祉施設等への訪問活動
・地域社会での福祉活動・趣味や特技を生か
した活動・環境整備活動(どんぐりの植樹等
緑化事業やクリーン作業)となりました。
会員は68名(内訳は一般会員26名、介護専
門職会員18名、事務局会員2名、ヘルパー2
級取得者会員22名)会費は年額千円ですが、
テルウェルからの活動助成があり、毎月の通
信費等が軽減され、他のボランティアグル
ープと比較して財政的に恵まれた環境にありま
すが、主要な担い手である会員の年齢が70歳
代となり、活動に参加していただけの方々が
固定化・少数化していることが課題となつて
います。

今年度実施している具体的な活動は

- ① 訪問ボランティア(愛松園Ⅱ介護施設
での入所者へのお話し相手とお楽しみ企
画実施等)
- ② 生活支援ボランティア(庭木剪定・消
毒と家屋の清掃等)
- ③ 自主的地域ボランティア(クリーン作
業ⅡNTT主催の行事への参加と石手川
土手の作業)
- ④ 介護ボランティア(愛松園入所者の見
物等外出介助と買い物等介助や行事支援
介助)
- ⑤ どんぐり植樹活動(ボラ連の有志と共
に植樹、植樹後の観察・除草作業)

- ⑥ 松山市社協・ボランティア連絡協議会
関連等の研修会・理事会及びグループ長
会議・行事参加
となっております。

今年度の活動で特筆すべき活動は、ここ3
年間にわたって育成してきたどんぐりの植樹
が3月10日、松山市青波町八ー一〇号林に松
山市ボランティア連絡協議会の仲間の協力を
得て実施できたことです。(参加者37名)
また、10月19日には植樹後の育成状況を視
察がてら除草作業も出来ました。
来年度も枯れた苗木の補充と除草作業を行
う予定ですので、体力に自信のある方の参加
を歓迎します。

サークル紹介

★ 香川電友会「ふるさとを歩く会」

山田 蕃 (高松市)

香川電友会「ふるさとを歩く会」歩くこと
の好きな仲間が集まり、和気藹々と健康増進
を図り、ふれあいを楽しみなながら、野に山に
四季の変化を堪能し、名所旧跡を訪ねて温故
知新、脳の活性化と見聞を広め、時には温泉
で疲れを癒し、歩く醍醐味を満喫しておりま
す。

当会は当初22名で発足しましたが、152
名をピークに現在は143名の大所帯です。
平成4年発足から16年が過ぎ、延べ行事回

数152回、参加人員は6780名になりました。

□ 行事内容

年10回(暑い8月と寒い2月を除き、内1回は一泊旅行)の行事を世話人秋山禎造会長以下14名が、実施内容を企画検討して総会に諮り、会員に案内実施しております。歩く距離は1回平均7km程度、参加人員は1回平均40名が参加してウォーキング・観光・散策を楽しんでいます。

年会費1000円、行事参加費は当日集合場所まで実費を集金しております。

また、今年からは朝の弁当作りで大変な主婦の作業を軽減する事と、朝から弁当を持ち歩く難儀さを解消しようと全国チェーンのコンビニを利用した弁当の現地調達(現場まで配達)を実施し、参加者から好評を得ています。

□ 20年度のこれまでの活動状況

- 4月 高松市内の自治会館での総会と、場所を変えての花見会(72名参加)
- 5月 琴平町の金毘羅宮参拝とウォーキング(43名参加)
- 6月 東かがわ市の翼山と城山登山(33名参加)
- 7月 岡山県の吹屋の里散策と浄福寺の精進料理での暑気払い(44名参加)
- 9月 高知県の梶が森登山(49名参加)
- 10月 愛媛県塩塚高原登山・散策と温泉入浴(48名参加)

11月(一泊旅行)島根県三瓶山登山・石見銀山ウォーキング等(40名参加)



《島根県三瓶山にて “どうです澆刺とした顔・顔・顔”》

□ 20年度の今後の予定

- 12月 坂出市の笠山と角山登山
- 1月 徳島県の大麻比古神社参拝・大麻山登山とドイツ館等へのウォーキング
- 3月 高松市の男木島ウォークと水仙郷散策

電友会会員の皆さんと旧交を温めながら、健康増進と歩く楽しみを味わって見ませんか。連絡は香川電友会事務局又は、「ふるさとを歩く会」事務局山田までご一報下さい。

☆ 眉秋俳句会

湯村 眞三 (徳島市)

大先輩にあたる同好の句友16名により、昭和53年10月に設立総会が開かれ、徳島の象徴である眉山の眉と季節の秋をいただき、機嫌よく発足いたしました。光陰矢の如く、昨年の9月に目出度く30周年の節目を迎えまして、一同、感慨を新たにしたところであります。この間、一回の欠会もなく定例会が開かれたことが、唯一の自慢らしきところであります。



《在りし日の長島正雅会長(右端)を囲み徳島中央公園での花見》

楽しく過ごしているうちに、年と共に会員の高齢化が進み歯の抜けていくような状態で、一昨年には設立以来ご指導をいただいていた長島正雅会長を失うという危機も経験いたしました。

現在は、定例会の他、毎年「徳島市老人会連合会」の俳句大会に出場し、毎回入賞者を出しており、一昨年は最優秀の市長賞にも輝きました。

また、昨年は徳島県ウォーキング協会の創立25周年事業・吉野川みつけた賞作品コンクール俳句の部でも大賞を射止めるなど、山椒は小粒でもぴりりと辛いところをみせており、伝統ある有季定型の俳句文芸を伝承し、楽しみを広げることに少しでも貢献できればと、老骨に鞭打っている昨今です。

私は今

◇ 浅田 久子 (琴平町・H16退)

明けましておめでとございます。定年退職して早五年が過ぎました。退職後ネオメイトサービズで二年と少し勤めさせていただいていましたが、元氣なものとえの私に突然、胃癌告知され、平成十八年四月に手術をし、お陰で早かったのと家族の温かい看病によって元氣になりました。

前みたいないなバイタリティはありませんが、現在、人権擁護委員をし、人権相談・子供OS・男女共同参画等の啓発活動や、地域の

ボランティア活動をして、主人共々健康に留意しながら暮らしています。

◇ 井上 敏男 (徳島市・H17退)

H17年3月末に退職し、第二の人生のスタートを切りました。

半年余り自由な生活をし、現在、NTTの電話修理の手伝いをさせてもらっています。仕事の合間に夫婦もしくは友達と日帰りの旅行に出掛けたりして、元気に日々を過ごしています。三週間に一度の医者通いをし、健康には気をつけています。

◇ 大須賀英男 (高知市・H10退)

昨年、体重が74kgまでになり、ズボンが入らなくなっていました。

これを機会に減量に挑戦し、①夜食はしない ②エレベーターを使わず階段を使う(約一〇〇段)、これにより約3ヶ月後には64kgまで戻りましたが、そこからは変化なしで手を抜いていると又68kgになり、あわてて対策を再開しましたが、成果の出るの？ 月一回のポウリングにも高知電友会サークル「ひまわり会」に参加していますが、プレー後、腰・肩が痛くて年齢を感じています。

◇ 大西美智子 (松山市・H14退)

退職してすぐに車の免許を取り、とても便

利ですが未だに運転は下手です。

事故の怖さを見るにつけ“無理をしない”と自分に言い聞かせながらハンドルを握っています。

今は民生児童委員を引き受けており、仕事をしている時は地域の事は知らずでしたが、段々と分かるようになりました。

主人の母、里の父共に高齢でボチボチ介護も必要となり、忙しくしています。

娘夫婦が近くに家を建てたので、小さな孫二人の笑顔に癒されている毎日です。

◇ 大西 芳市 (丸亀市・H16退)

退職してはや五年、孫達にも囲まれてその成長を楽しみに暮らしています。

OB会・老人会・自治会などの活動の傍らメタボを無くするため、妻・愛犬と共に丸亀城を早朝散歩、朝食後に飯野山に登ることを日課としています。

昨年暮れには念願の飯野山千回登山を達成しました。

今後も健康維持のため二千回、三千回を目指しながら四国百名山の踏破をも志し、四季を感じとりながら、人とのふれ合い・会話を楽しみに頑張り続けて行きたいと思えます。

◇ 岡村 修一 (高知市・H16退)

一月に心臓病が再発し、バイパス手術をしました。

3ヶ月ほど入院しましたが、思ったより回

復が早く元気にしています。
十月からは昨年お世話になっていた高知BBCに再度勤める事となり高知南ビルに通っています。

地デジ対応ブルーレイ搭載のパソコンを購入し5台のパソコンとともに、昔からのビデオテープの整理やいろいろ楽しんでます。
10テラを超えたHDの今後については思案中です。
一病息災で日々頑張っています。

◇ 鍵山 淳一 (香美市・H16退)

退職して間もなく四年。多くの時間を野良仕事に、今年にはネットでの情報も参考にし、初めて山芋の畑栽培、蕎麦作りに挑む。

公民館活動の成人学級に参加し、月一回の各種催しで地域の人達との交流、小学校へ出向き、昔遊び、リース作りなどを共にして子供に元気を貰っている。

毎朝ラジオ体操、ウォーキングは小川沿いに野道を三十分程四季折々の景観も美しい。
スポーツ吹矢の会に入り一人でも出来るが、月二回の合同練習に励んでいる。

◇ 岸本 哲彦 (さぬき市・H16退)

私は退職して一年過ぎて病気になる、二ヶ月の入院生活をしました。

今は完治しています。薬の服用は続けていますが、今年中にやめられると思います。

病気になる前は家の近くの温泉でトレーニングをして身体を鍛えていましたが、また再

開して病気になるないように家でダンベルを使用して頑張っています。
これからも健康で過ごしたいと思います。

◇ 金原 光義 (松山市・H15退)

NTT退職後は妻と娘が営んでいた「お好み焼き屋」に娘の代わりに『焼き専門』として就職し、五年間働きました。

(♪焼いたお好み焼き?万枚)

昨年、家族二人の介護が必要となり、店を閉め、妻の介護補助役として就職し働いています。

NTT永年勤務による年金暮らしに感謝しつつ、

- ① スポーツジム通い(体力維持・気の合った方とのイッパイ会で旨い酒を飲むため)
- ② 読書三昧(図書館)の日々です。

◇ 國弘 昭 (高知市・H16退)

NTTを退職してテルウエル四国電報サービス部で電報の指導業務をやらせていただき5年が過ぎました。来年3月で卒業となります。

今後は完全に仕事を離れますので、趣味の登山や日本画のスケッチで、四国の各地を回りたいと考えています。

また、現在孫達と昔やっていた少林寺拳法を始めました。週二回道場へ孫二人と通っています。

年ですから無理をせず、健康保持に努めようと考えています。

たまに飲み友達と会うのが、唯一の楽しみです。

◇ 栗田恵津子 (松山市・S38退)

ダンスを始めて二十年余り。静と動を楽しもうと十年前からは読売新聞へ文章や川柳を投稿、現在も頑張っております。

考えながら書くことは脳の活性化を促しボケ予防になるとか。没にもめげずどんどん投稿しています。

採用率は1パーセントと聞いていますが、これまで随分掲載され、私の宝物になっています。

遊び心を忘れず、いつまでも心若く、はつらつとしていたいものです。

今、道後村めぐりを一人でぶらぶらウォーキング。松山大学の「ふれあい塾」の聴講など元気にしています。

◇ 黒河 勝 (松山市・H5退)

第二の職場を辞して二年余り。
現在は卓球クラブ、体操教室、ウォーキング、登山等運動に努めております。

昨年まではマラソンもしておりましたが、膝を痛め、ウォーキングに切り替えました。
また、趣味のカメラも続けており、撮影にもよく出かけております。

◇ 合田勢津子 (徳島市・H13退)

我が家の愛犬は、エアデールテリアのピンゴ4才です。

早朝は主人、日中は私、夜は息子が散歩します。「可愛い、ぬいぐるみみたい」とよく言われます。

性格は良く、散歩中に他所の犬に吠えられ、困るのはいつも食べ物を探している事です。

犬も飽食はメタボになり短命というので、太らさないようにしているのが原因かもしれません。

昨年十月から毎日が日曜日で、犬に遊んでもらって元気にしております。

〃ビンゴありがとう〃

◇ 近藤 幸好 (今治市・H10退)

母親の介護中に脑梗塞をやってしまいました。現在、現在は車を運転して、週三回スポーツジムへ通っています。

農業は雑草や害虫にやれればなしで、本業と言うにはほど遠い状態です。

皆様のご健康を祈念しております。

◇ 塩田 隆志 (観音寺市・H16退)

NTTマーケティングアクト四国社を最後に退職して、はや四年半が過ぎました。

お陰様でこれといった病気もなく今日に至っています。

現在、再就職先として、酒類卸販売会社で半日程度の仕事に従事し、毎日、酒類等のラベルとにらめっこしながらピッキング(選別)作業をしています。この仕事もほぼ四年目を

迎えようとしています。

今日ここまでこれたのも〃健康が一番〃をモットーに体の手入れを大切にしてきたからだと思えます。

日頃は我が家の小さな菜園場で野菜・果物等、無農薬野菜に精を出しています。

また、年一回地域の同窓生と少人数ですがミニ同窓会を開き、情報交換を楽しんでいます。

◇ 清水 信行 (三豊市・H16退)

私は退職して五年たちました。現在、地域のお寺様の役員と、お宮様の責任総代、監査をおおせつかつています。

また、OB会の月一度のハイキングへ健康のため出来るだけ参加するようにしています。

趣味ではカラオケ(新曲)、五年前剪定教室で習った仲間2〜6名位で依頼があれば庭の大きさにより人数を変化して、一カ所一日で済ませています。

また、パソコンでカメラ、ビデオ編集を行います。い、いずれもテープ・DVD処理しています。

カラオケ大会、結婚式等の撮影にも行っています。

◇ 白石 賢次 (松山市・H10退)

前にも報告したことがありましたが、六十才で脑梗塞で倒れ、三ヶ月入院手術をしましたが、今は何とか普通の人と変わりなく生活出来ています。

現在は趣味の洋ランと畑で野菜作り、また、

労金友の会で囲碁を楽しんでいます。

◇ 杉本 良子 (本山町・H14退)

昨日から寒いと思ったら今朝は雪が降っています。

今年は暖かくまだ霜も降りていないのにびっくりです。

いつもより一ヶ月も早く出したストーブの上でお湯も沸いているので、コンニャクを作ります。

去年コンニャク芋を煮てサイコロに切って冷凍していたのを使います。

芋をミキサーにかけて、灰から作ったアクを入れ混ぜて丸めて大鍋で茹でたら終了です。

簡単ですが、過去何度も失敗して家族に飲むコンニャクと笑われた事でした。

◇ 仙波 洋三 (松山市・H4退)

毎日お酒が飲める幸せを感謝。

しかし最近、少し翌日に残るようになりました。

人に言わせれば二日も飲んだ気分が続いて安上がりじゃがなというけれど、本人は二日目は余り気分がすぐれないというのが真実。

小学生の孫が三人、早い日は二時半遅くとも四時半には帰って来るので、その時は家にいるのが私の仕事。まあ後四年辛抱、そうすれば旅行でも何でも行けるようになると、今から楽しみにしているが、はたしてそのときピンピンしているかなあ。

◇ 高橋 方義 (松山市・S 62退)

注射一本にすべてを託し、抗がん治療中で
副作用や他の病気など、体調維持に自信を
無くしていましたが、今は一念発起、四国八
十八カ所、高野山への満願を目指して巡拝を
始めました。

◇ 竹島 壽幸 (香南市・H 6退)

退職して早十四年になります。
現在、香南市シルバー人材センタに籍を置
き多種多様の仕事に従事しております。
体を動かし汗を流す事により少々高めの血
圧も正常になり、すこぶる健康に日々を過
しております。

先ず健康第一を目標に残された人生を幸せ
に送りたいと思っております。

お陰様で家族一同皆つつがなく過ごして
おります。

会員皆様様の御多幸とご健康を心よりお祈
りいたしております。

◇ 田村 俊彦 (高知市・H 12退)

NTTを退職し八年、昨年三月末第2の職
場NTTドコモを退職し、長く続いたサラリ
ーマン生活を終え年金生活に突入です。
約二十年前から続けている早朝ウォーキン
グで体調を整え、少しばかりの菜園でNTT
の先輩二人と共に、主に野菜類を中心に作り
心地よい汗を流しています。

また、月一〜二回の下手法なゴルフと少しば
かり地域のお手伝いをしながら、結構多忙な
毎日です。

◇ 中川 弘子 (徳島市・H 2退)

新年あけましておめでとうございます。
人生の節目である還暦・古稀が過ぎ、昨年
は金婚式を迎え歳月の流れの早さに今更なが
ら驚くばかり……。

私は今、未病状態かも知れませんが、シル
バー大学大学院を卒業し、OB達と「広域ス
ポーツクラブ」を結成し、派遣依頼があれば
出かけ、阿波踊り体操・ニュースポーツと地
域の方々と楽しく汗を流しています。体力の
続く限り頑張るつもりです。

それに家庭では老々二人「偕老同穴」を目
標にポジティブに毎日を送っております。

◇ 中島 鳥山 (鳴門市・H 19退)

退職して間もなく二年になります。
今は待望の猟(漁)師生活を堪能しており、
春から秋はアオリイカやグレと海で遊び、冬
はイノシシや山鳥を追い野山を走っているの
で体は至って元気です。

頭の方は雑誌社よりの依頼で専門月刊誌に
年5、6回原稿(一回に10枚から15枚程)を
書いているのでまだまだ行けそうです。(原
稿料は安い)
雨の日や夜はブログ「中島鳥山(漁)」日
記を書き楽しんでます。よければ覗い
てみて下さい。

◇ 野中 朋子 (松山市・S 62退)

会員の皆様、お変わりございませんか。
私は股関節の手術をしてから一年半が過
ぎ、おそれていた脱臼や転倒事故もなく、新
しくオープンしたデイ・ケアで週二回の利用
日を楽しみに、マシンを使ったりハビリに励
んでおります。

お友達も出来、順調に体力もついてきてお
り、念願の湯布院旅行を実現すべく、あれこ
れとプランを練っている今日この頃です。

皆様のご健康をお祈りいたします。

◇ 鈴木 圭五 (松山市・H 11退)

退職して十年になりました。
その間、体調をくずして大変な時期もあり
ましたが、健康には十分気をつけ、ストレス
をためないよう適当に息抜きをしながら孫達
と旅行に行くのを楽しみに過しております。

次はどこへ行こうかと思案中です。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げま
す。

◇ 藤田 征大 (松山市・H 12退)

現役を終えて(NTT、第二)地元自治会
活動や家庭菜園で結構忙しい毎日です。
子供達も巣立ち、元の二人暮らしですが、
家庭の雰囲気はご想像のとおりです。
退職後始めた書道に勤しんでいます。師
匠曰く、もう少し気合いを入れて精進せよ、
と励まされています。

また、母校の運動部が創部百周年を迎えるのに当たり、記念誌発刊に向けて、原稿の募集・編集に東奔西走の現状です。

◇ 宝積 敏計 (観音寺市・H10退)

四十四年の会社勤めを終え足掛け四年となつた。

この間、健康第一との思いから歩くことを動かすことを心掛け、健康に自信を持っていたが、今春の特定検診でのPSA高値、精密検査の結果、生まれて初めて身体にメスを入れた。

経過は良く安心してゐるが、生身である限り健康の過信は出来ぬと思ひ知った。

六十数年になる身であれば、一層心体の管理に気配りし、余生を豊かに過ごしたいと思ふこの頃です。

◇ 松家 忠秀 (美馬市・H17退)

退職して、早いもので三年七ヶ月も過ぎました。

美馬市の代表監査委員に選任されて三年四ヶ月、会計と業務監査等を行っています。

地方自治体の財政状況は非常に厳しく、どの市町村も財政全体の四割強を占めている福祉関連と環境(ゴミ問題等)で苦慮しています。

健康ゴルフを月三回程度楽しくやっています。これからは健康第一、自分の健康は自身の食生活にも気をつけながら病気になるらないように自己管理に努めたいと思つています。

◇ 三井 康子 (まんのう町・H13退)

今年、人間ドックで「体重〇〇kgオーバーお腹のまわり〇〇cmオーバー!!メタボです。減らしましょう」そんなこと言われても……急に減るはずもなし……体を動かすのが面倒くさい私。でも何かした方が良いのは確かです。

それで主人と二人、まんのう池にあるほたる公園(夏はポツ!ポツ!と淡い光で可愛い)まで往復5kmをポテポテと歩き始めました。一ヶ月に十日位しか行けません、でも元気でいるためにまず足腰を鍛えようと思つてました。

◇ 三谷 文教 (高知市・H13退)

四十年間のサラリーマン人生も昨年三月、ドコモ高知を六十二才で終え、現在はボランティアバンドと趣味の世界に浸っています。

二つのバンドでエレキベースをやっていますが、『サイコ』というバンドではジャズに取り組み、今更ながら新しいジャンルに挑戦しつつ、毎月数回、地域イベントや老人ホームでの演奏が結構忙しく、その合間にゴルフと最近始めた家庭菜園で、充実した日々を送っています。

◇ 三木 健助 (高知市・H16退)

在職中、十年程ボチボチ趣味でしていた陶芸をやつと思ふ存分に出来ると、数年前購入した電気窯と暇々に二年間費やして穴窯を作成しました。

空き家にしていた日高村の実家をリフォームし、時間は十分あるので、気持ち新たに作陶に取り組みましたが、土は機嫌良く遊んでくれません。

気が乗ると展示会用の作品に挑戦していますが、何時も期限ぎりぎりです。

最近は晴天時は土と遊んだり野菜を作り、雨が降ればテレビと高知と日高の往復です。

◇ 宮本 敏彦 (高松市・S44退)

昨年は、久しぶりに自治会長の役が回ってきました。ところが以前から懸案だった集会所の老朽化がのびきならない状況で改築に着手。

この種の事業で壁になるのは、資金計画と合意形成ですが、補助金の交付を市役所とかけ合ったり、不足分の融資計画を立てたり、その返済に向けた各戸の負担金の拠出と承諾作業に追われました。

討議資料を作り、検討委員会の立ち上げ、対話と説得など労働運動の経験が意外なところで役立ち、9月には竣工。

少し充実した気持ちになりました。

◇ 森本 茂紀 (小松島市・H17退)

早いもので退職して四年目を迎えています。

天気の良い日は一時間程度のウォーキング、毎週土曜日は午後からソフトテニス、そして時おりの魚釣りや車での旅行と、現役の頃とは違い時間を気にすることなく、ゆつた

りとした気分です。毎日生活を過ごしています。また、時間に余裕が出来たせいか読書の機会が増え、本代も馬鹿にならない昨今です。今後も健康第一に、のんびりと日々を過ごしていこうと思っています。

◇ 八尾須美子 (阿南市・H18退)

定年後、NTT徳島事業部で契約社員で勤めています。健康のため万歩計を付けて、一日平均一万六千歩を目安に歩くよう心掛けています。旅行が一番の楽しみなので、普段歩いていると、たいそうげなく歩けます。

「国内旅行も楽しいが、海外旅行は心がとぎめく」と書いていた人がいましたが、私も同感だと思いました。

機会があれば、元気なうちに海外旅行を続けることが出来たらいいなと思います。

◇ 山上 慶信 (松山市・H14退)

月日の経つのは早いもので、私も知らぬ間に六十五才になってしまいました。ここ二、三年で体力も少しずつですが落ちてきたように感じています。

今は危ない「空飛び」をやめて、「社交ダンス」で少しでも体力維持が出来ればと、ガンバっています。

◇ 山本 孝子 (高知市・H14退)

平成十四年、59才で退職後、老健施設で昼食調理を手伝っておりました。

調理をしていると食材の食べ合わせ、下ごしらえ、切り方など色々な疑問と共に、利用者の方に少しでも美味しいお食事を食べて頂きたいと思い、基礎から学びたくて昼間働きながら、夜間、RKC調理師専門学校へ一年半通って調理師の免許を取得しました。

現在、病院や学校で弱い方々の命を繋ぐお食事を作らせて頂くことに喜びを感じながら仕事に励んでいます。

NTTの先輩方、友人、農協の婦人部、近所の奥さん達、皆さんに助けられて今日があることに感謝しております。

◇ 山本 宣子 (室戸市・H13退)

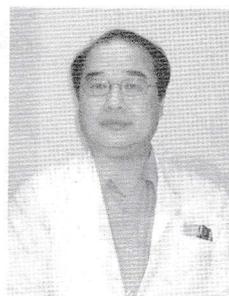
退職して七年余、大した変化もありませんが、98才と94才の主人の両親と夫婦四人の生活は御多分にもれず、病院通いと三度の食事の準備に追われる日々です。

そんな中でも月二回のボランティア活動(デイサービスの調理)、米・ポンカン・野菜作り(殆ど主人)、趣味の書道と手芸、卓球、合間には友人とチョコット旅行にも行ったり、そんなこんなで充実していると聞きか、忙しすぎると言うべきか、泣き笑いの私の日常です。

健康のページ

|| インフルエンザ流行の季節ですが 予防接種は受けましたか? ||

NTT西日本松山病院 外科主任医長 新山 賢二



今年インフルエンザが12月になり急激に患者数が急増してきており、比較的に早期に全国に広がる可能性がマスコミ報

道されています。

インフルエンザは人間の歴史の中でたびたび全世界的に流行して、多くの人が亡くなってきました。

第一次世界大戦中に広まったスペインかぜは世界の50%の人が感染し、25%が発症して死亡者は2000万人以上と言われ、大被害を出しました。

次には1957年4月に香港から流行したアジアかぜは5月には日本で流行し5700人が死亡しました。

次に1968年6月に香港かぜが流行し、日本にも流行、1977年にはソ連かぜが流行しました。

このようにインフルエンザは、手を変え品を変えながら、人間を波状的に襲ってきています。今一番恐れられているのは新型インフルエ

ンザであり、鳥インフルエンザであります。インフルエンザは通常、ヒトからヒトというように同種の間で感染し、ヒトは他の動物（ブタ、馬、鳥など）のインフルエンザにかかることはありません。

しかしインフルエンザウイルスが増殖する際に、子の遺伝子情報を変異し、第一段階で今までヒトに感染しなかったウイルスがヒトに感染するようになり、第二段階でさらに、ヒトからヒトに感染する新型のウイルスが出現してきます。

最近、よく新聞などで聞く鳥インフルエンザは自然界では鳥が感染するインフルエンザです。

通常はヒトに感染することはありませんが、近年、東南アジアや中国で鳥からヒトへの感染が報告されています（第一段階）。

今は日本でも北海道で渡り鳥の大量死亡の原因が鳥インフルエンザの感染と報告されていますが、ヒトからヒトへの感染（第二段階）、が確認されていませんので、新型インフルエンザとは言えませんが、近い将来に鳥インフルエンザが新型インフルエンザに変異した場合には、大流行して大きな被害を受けることが予想され、今世界的に対策を講じているところからです。

インフルエンザの日常で出来る予防法を示します。

- ① 栄養と休養を十分に取り、体力をつけて感染しない抵抗力をつける。
- ② 病原体ウイルスが存在すると思われる人ごみや、地域に旅行に行かない（避ける）ことが重要です。

③ 適度な温度・湿度を保つ。ウイルスは低温乾燥を好む傾向があり、加湿器などを利用しましょう。

④ 帰宅時は手洗いとうがいを行う。接触を控え、のどの乾燥を防ぎます。

⑤ マスクを着用する。予防とともに他人に感染させるのを防ぐことが出来ます。現在、最も確実な予防法は、流行前にワクチン接種を受けることです。

特に高齢者（65歳以上）や心臓・肺に慢性の病気を持つ人、免疫不全の人（60歳以上）は、定期のワクチン接種が予防接種法に基づき対象となっています。

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約二週間かかります。

ワクチンは2回接種と1回接種（中学生以上は1回でよい）があり、2回接種は1回目から1〜4週間あけて接種します。

流行期間が12月から3月ですから、11月末頃までに接種を終えていると効果的です。

流行してからあわてての接種では、体内の抗体価があがる前に感染する危険性があります。

インフルエンザに関する疑問を時々伺います。インフルエンザとかぜ（感冒）との違いです。両方ともウイルスが起す病気ではあります。かぜはのどや鼻の症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38度以上の高熱が出るのが特徴で倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状を伴い、激しい症状が5日間程度続きます。

気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化する

ると脳炎などを発症し、高齢者や乳幼児は生命の危機に関わります。インフルエンザは突然、爆発的に流行することも特徴です。

日本における流行の拡大は小学校で始まると考えられています。小学生は罹患率が高く、帰宅して家庭で家族に、高齢者に感染していきます。

高齢者の罹患率は低いのですが、死亡率は高く、インフルエンザは高齢者にとって「老人の最期の生命のともしびを消す疾患」とも言われています。

インフルエンザかなと思ったら、早めに医師の診断を受けましょう。

発症から48時間以内であれば、インフルエンザの増殖を抑える薬が処方されるようになります。早ければ早いほど効果的です。

要するにインフルエンザには予防（ワクチン接種、マスクなど）が大切で、症状が出たらできるだけ早く医者にかかりましょう。



ドキュメント

生きがいを感じ・人生を楽しむ

JJ 丹精込めてアジサイ街道 JJ

横田 博さん(香南市)

高知市から東に約10キロ、香長平野の穀倉地帯として発展し、豊かな水と緑をたたえ、県立野市動物公園などの観光施設と都市機能を併せ持つ高知県香南市野市町から県道234号線を奇勝龍河洞や土佐打刃物で知られる香美市土佐山田町に向かって進むと、土佐藩の奉行、野中兼山の遺構として知られる「三叉(農業用水のために開発した水路で、ここで水路が3つに分かれているため、その名が付けられている。今でも勢いよく3つの水路に水が流れていく様子は昔の技術の高さを感じさせる。)」があり、これを少し土佐山田方面に行くと用水路沿いに全長1・2キロにも及ぶ「アジサイ街道」があります。

以前は、草ぼうぼうでゴミだらけだった川の土手を、今では県内でも有数のアジサイスポットとして、もう一人の仲間と二人で見事なアジサイ街道に生まれ変わらせ、2007年第十七回「全国花のまちづくりコンクール」(提唱：農林水産省・国土交通省、主催：花のまちづくりコンクール推進協議会)個人部門(応募450件)で『奨励賞』に輝いた、香南市在住の横田博さん(60歳・H13年NTT高知支店退職)をお訪ねし、きっかけや苦労話をお聞きしま

した。

❖ ボランティア活動のきっかけ

以前、この土手の道は全く手入れがなされず、雑草が生い茂り草ぼうぼうで、不法投棄のゴミの山であった。あまりの汚さに、もう一人の仲間の岡田さん(同地域の方)が一人でコツコツとゴミを片付けていた。しかし、後を絶たない不法投棄に一人の力では間に合わず、行政に頼んで処分してもらったそうである。

「花を植えたら不法投棄が

なくなるかもしれない」

せっかく綺麗になった土手を何とか維持しようと、偶然にも二人で土手の美化に立ち上がったという。

岡田さんは十九年前、南の端から雑草を刈りながら挿し木をし、横田さんは二年後に北の端から同じアジサイの植樹を始めた。

「最初は二人とも全く単独の活動で、お互いの活動に気付いたのは数年経ってから」と聞き、本当に奇遇もあるものと感じた。

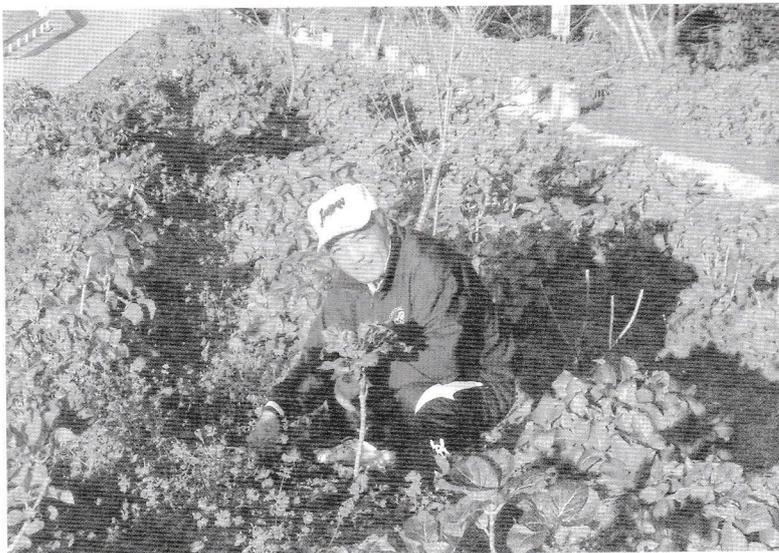
❖ 現在の取り組み

アジサイ街道全区間の開通には七年ほどかかったようで、以降、毎年次のような作業をくり返しているが、範囲が広大なため、夏の水やりが一番大変で「用水路からポンプでやっているが、一回の水やりに、まる二日はか

かる」とのこと。

また、草引き、剪定も大変な作業で、特に剪定は「ハサミを握る手の感触がなくなってくる」そうである。

- 草引き：年四回程度
- 施肥：七月頃
- 水やり：夏の猛暑の時期
- 剪定：花の終わった時期
- 苗作り



《アジサイ街道で剪定作業中の横田さん》

◆ 今後の活動と抱負

取材の最後に横田さんは、

「地域住民の方や市役所にもいろいろな面で支援や協力をしていただき、せっかくここまで育ってきたら止めるに止められませんが、

日常の維持作業も大変ですが、六月の見ごろ時期には市内外から一日二千人もの観光客が訪れるようになりました。お客様の喜んでくれる顔を見ると日頃の苦勞も吹っ飛びます。駐車場、トイレ等の解決すべき問題もありますが、市役所と連携しながら、街の美化はもちろん、地域の活性化に役立っていきたいと思っています。電友会会員の皆様もぜひ、シーズンには香南市野市町にお越しいただくとともに、ご支援ご協力をお願いいたします。」と今後の活動と抱負などを語ってくれた。

◆ ちよつぷろ

このアジサイ街道、見ごろは6月中で13種類19000本のアジサイが楽しめます。

街道の途中にはいくつかのベンチもあり、桜の木陰で一休みしながら、ゆっくりと散歩でき、土・日にはジャガイモなどの新鮮な地場産品の出店もあります。ぜひ一度足をお運び下さい。

また、この土手は、隠れた桜並木の名所でもあり、春の桜の時期には大勢の家族連れでにぎわっています。

それと、六月はアジサイの他にもう一つ、夜の蛍狩りも楽しめます。



《アジサイが咲きそろった6月のアジサイ公園》

◆ 取材を終えて

線路職一筋の横田さん、ペンチを握るのはお手のものと思うが、ハサミで何千本ものアジサイの剪定をするのは本当に大変だろうと、広大なアジサイ街道を見て感じた。

最初は街道整備のため二トトラックで延べ六十台分の土を一人で搬入したとのこと。ここまでくるには数々の苦勞があったことと

推測するが、「最近では女房や家族も手伝ってくれるようになった」と、ニコニコ笑いながら剪定や草取り等の作業に汗を流す横田さんを見てみると、「真のボランティアはこうでなくては」と感銘した。

また、横田さんは公認のソフトボール審判員として、県内の各種ソフトボール大会でも活躍されている。

わが高知電友会のボランティアサークルとしても、少しでもお手伝い出来ればと思った。

なお、最後にアジサイの見頃は六月の『くもりや雨上がりの午前中』が最高とのこと。

(高知編集委員：足達裕昭)

【参考】

全国花のまちづくりコンクルの概要

花のまちづくりを国民的な市民運動として普及定着させるために、全国各地で取り組まれている花や緑による優秀な活動を顕彰し、広く紹介するために、全国花のまちづくりコンクルが、大阪花博開催の翌年である平成三年から始まりました。

これまでの受賞者数は延べ380人を超え(平成18年度現在)、受賞された皆さんは全国各地で花のまちづくりのリーダーとして活躍されています。

M・Mコーナー

* マイコンとの出会いから *

島本 禮碩 (高知市)

私とマイコンの出会い、今から30年以上前に通販で手に入れたモトローラの8ビットマイクロコンピュータチップMC6800からでした。

半田ごてを握って膨大な数の配線をし、金鋸やドリルでアルミ板を加工して、一台のマイコンが出来上がりました。

続いて雑誌を参考にしよう見かねでソフトを作りしました。ソフトと言っても何か具体的な処理をするのではなく、マイコンが動いているのを確認する程度のものでした。

なにしろマイコンそのものが、アドレスやデータを設定するスイッチとデータ表示のLEDランプがあるくらいで、何かが出来るというようなものではありませんでした。

それでも徐々に、フルキーボードやテレビ、テープレコーダー等を繋げて、ソフトにはBAS I Cを入れ、今のパソコンの原型の様な物まで作りしました。

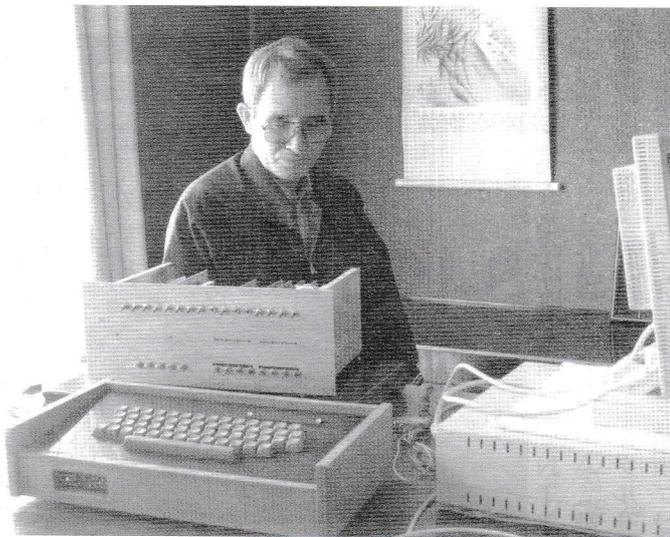
やがて家電メーカーからパーソナルコンピュータが発売され、一部の人が作る時代から多くの人が買う時代へと変わり、私もその仲間になりました。

まったく個人的趣味で始めたマイコンだったのですが、いつの間にかパソコンが職場にも導入され拡大していったのですが、テクノ

ストレスに悩まされる事もなく、どちらかと言えば積極的に関わって行く立場になっていました。

パーソナルコンピュータも家電各社の独自仕様から、NECのPC98独占時代を経てIBM互換機へと様変わりして行き、町にはパソコンのパーツを扱うショップが登場してきました。

私も十年程前に再びパソコンの自作を始めました。



◀ 自宅のパソコンを操作する島本さん ▶

でも、時代は変わり道具はプラスチックが一本あればよくて、ほんの1、2時間で仕上がりです。

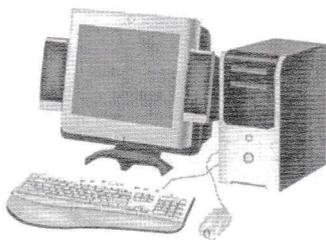
後は買ってきたOSをはじめとするソフトをインストールすれば市販パソコンと同等のものが出来上がってしまいます。

組み立ては呆気ない位ですが、その前のパーツ選びやパソコンショップでのウィンドウショッピングに結構はまっています。

インテルから新CPUコアアイセブン(CORE i7)が登場したことにより高性能化し、一方で低消費電力型CPUアトム(atom)はウルトラモバイルPCや小型低価格PCに採用され人気を博しています。

また、マイクロソフトはウィンドウズ7の開発真っ只中のようです。

最近組み立てたビスタマシンに乗り換えるのをためらい、時たま異音を発するXPマシンでこの原稿を書きながら、時の流れに徐々にずれて行く自分を感じています。



テルウエルだより

☆『介護予防教室』好評開催中!!

テルウエル西日本(株)四国支店では、財団法人電気通信共済会と協力し、社会貢献事業の一環として、これまでの家庭介護教室に加え、今年度より新たに介護予防教室を開催しております。

今年度は開催初年度ということで「いつまでもイキイキと自分らしい生活を！元気なうちから介護予防の知識を学びましょう！」をテーマに、十月二十三日の松山市を皮切りに、一月二十一日の徳島市まで、四国各県で開催します。これまでに参加した皆様からは「とても役に立つ教室です。」と大変好評の声をいただいております。

今年度の教室内容は、介護保険法の仕組みと介護予防・認知症に関する講義を行い、実技として、転倒防止等を予防するための体操を体験していただきました。年を重ねる毎に、体力を構成している筋力・バランス・柔軟性の機能低下が見られるようになりますが、今回、筋力低下を補う体操として体験していただくセラバンドなどを使用した体操は、家庭でも気軽に出来る体操です。今後も色々効果的な体操を取り入れていきたいと思えます。加齢と老化は一概に結びつけることはできませんが、自らが介護される側にならないためにも、元気なうちから介護予防を学び、いつまでもイキイキと自分らしい生活を送りたいものです。



《介護予防教室セラバンド運動の様様》

また、この介護予防教室では、N T Tグループが開発した「介護予防システム(健康から運動指導まで、介護予防をトータルサポートする映像コミュニケーション技術)は「つらつ製造器」を利用して教室を開催しております。介護が必要な状態にならない、または、その時期を遅らせ、高齢者ができる限り個々の状況に応じた自己実現が図れるよう、介護予防の知識や日常生活における取り組みについて、学んでいただいております。とても役に立つ内容の教室となっておりますので、皆様、ぜひ一度受講されてはいかがでしょうか。

介護予防教室を受講された方からは『また受講したい。開催して欲しい。』というご要望をたくさんいただいております。

テルウエル四国支店では今後も各種教室を定期的に開催する予定にしておりますので日程が決まり次第、お知らせすることとします。皆様の参加をお待ちしています。

《一月開催の教室予定》

□ 介護予防教室(徳島)

- ① 開催日時 平成21年1月21日
- ② 募集人員 二〇名(先着順)
- ③ 受講料 無料(介護予防教材・自宅で運動ができるセラバンドを用意)
- ④ 申込締切日 定員になり次第締切

□ 家庭介護教室(愛媛)

- ① 開催日時 平成21年1月28日
- ② 募集人員 三〇名(先着順)
- ③ 受講料 無料
- ④ 申込締切日 定員になり次第締切

※お申し込みをいただきました方には詳しい内容をお送りさせていただきます。

【お問い合わせ・お申し込み先】

◇ テルウエル西日本(株)四国支店
 厚生福祉・ビルサービスマネジメント営業部
 福祉共済担当：岡田
 ☎ 〇二二〇一七四四一四〇〇

俳句

「眉秋俳句会」

徳島

雪に耐う添木を打ちて小屋閉ざす

縦走のリュックに「破魔矢」挿し登る

加治 道子

木守柿朱を尽しいて人住まず

海面を衝く隼のするとき眸

日開 桃花

朽ちゆける落葉幾重に山深き

着ぶくれて世事にも疎くいたりけり

山田まさよ

娘の思いただ手を合す敬老日

秋立つや失いしもの還らざる

吉田ふじ子

落葉園課外授業の小学生

潮筋に冬日の滴きらきらと

和田とも子

実柘榴のあき屋に爆せて口あける

葡萄食ぶ小粒は口にもどかしき

原 雅峯

秋夕焼阿讃の山々壁隠す

青虫が網目にしたりブロッコリー

湯村二条子

高齢者叙勲

☆ 瑞宝双光章 柴田 幸男 様

授章おめでとうございます。

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します。

物故者叙勲

☆ 瑞宝双光章 富山 義春 様

☆ 瑞宝双光章 白川 正勝 様

☆ 瑞宝单光章 岡 繁一郎 様

☆ 瑞宝单光章 宇佐美 修 様

☆ 瑞宝单光章 脇長 勲 様

☆ 瑞宝单光章 三木 恵 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)

大森 鶴喜 様

白川 正勝 様

白石 晶子 様

阿部 好男 様

岡 繁一郎 様

薬師寺八重子 様

脇長 勲 様

竹内 八郎 様

丸山 岩男 様

(香川県)

篠山 猛博 様

真鍋喜美子 様

三木 恵 様

滝 美和子 様

野込 好 様

山下 成子 様

行成 宗義 様

小林 章一 様

矢野 萬次 様 20・11・27 徳島市

姓億 政明 様 20・12・10 徳島市

(高知県) 津野 重則 様 20・10・18 四万十町

中越保一郎 様 20・10・26 高知市

岡村 隆義 様 20・10・30 高知市

柴田 敏幸 様 20・11・03 高知市

表紙の言葉

「霧氷林」

近藤 健策 (松山市)

早朝の黒森峠付近。朝の低い光が黒墨山の山頂を照らしていた。手前の日陰をいれて霧氷林が象徴化されるようにフレーミングした。

編集後記

あけましておめでとうございます。昨年は世界同時不況、政局不安、無差別殺人、食の不安など暗く厳しいニュースの多い一年でしたが、今年こそ何とか明るい年と成って欲しいものです。(小澤)

四国電友会会報 第百四十五号
発行 平成二十一年一月一日
編集 電友会四国地方本部
松山市一番町四・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 「デンユューユー」

(無配当医療保険02)

<p>ポイント 1</p> <p>団体扱いですので、 保険料が割安!</p>	<p>ポイント 2</p> <p>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)</p>	<p>ポイント 3</p> <p>ガン・ケガも保障!</p>	<p>ポイント 4</p> <p>自動更新により 最長90歳まで保障!</p>
-------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	--------------------------------------------------------

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)
	ガンによる	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)
	無事故 ボーナス	一時金 10万円	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)
			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約(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「デンユューユー」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 <small>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</small> 0120-137294	ライフデザイン研修 <small>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</small> 03-5459-5219	ライフデザイン相談 <small>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</small> 0570-041874
-----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

●資料のご請求は

募集代理店 **NTTグループ**
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/>

引受保険会社 **エディオン**
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)