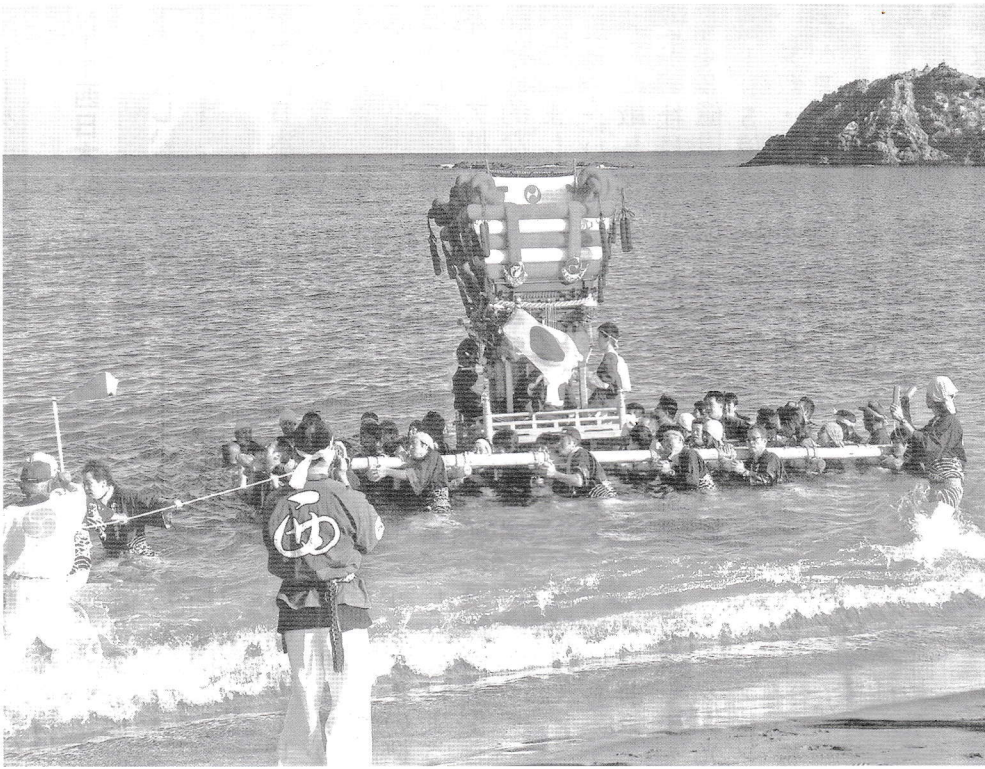


四国電友会会報



《「 ”チョーサ“海渡行」 (撮影) 正木 康晴さん》

第 1 4 7 号
平成 21 年 7 月

目次

NTTグループの動き	2
・ NTT西日本「平成20年度決算」発表	2
お知らせ	3
・ 第38回四国地方本部総会開催	3
支部だより	5
・ 第九回愛媛ボランティア活動表彰 (愛媛)	5
・ 第48回高知電友会総会開催 (高知)	6
・ 親睦バス旅行「壱岐・対馬の旅」 (高知)	6
特別寄稿	7
・ 「電信雑感」	7
ドキュメント	8
・ 「ロシア紀行」	8
ボランティア紹介	10
・ 環境ボランティアが生きがい	10
M・M (マルチメディア) コーナー	11
・ 私は今	11
私は今	12
・ 「会員のみなさんの近況」	12
サークル紹介	19
・ ゴルフサークル「八一会」 (香川)	19
・ 茶道部「なごみ会」 (徳島)	19
健康のページ	20
・ 大腸内視鏡検査のお勧め	20
電友会20周年記念行事関連施策	21
・ 地球温暖化防止 (CO2削減) の取り組み	21
テルウエルだより	23
・ 平成21年度「介護予防教室」のご案内	23
・ 「NTTグループボランティア松山」総会開催	23
叙勲／敬弔／表紙の言葉	24

NTTグループの動き

☆ NTT西日本「平成20年度決算」発表

厳しい経営環境の中 7期連続の黒字を達成

NTT西日本は5月13日、平成20年度（第10期）の決算発表を行いました。

年度当初に「NTT西日本グループ中期経営戦略」を策定し、その実現に向けたスタートの年として ①光の普及拡大とNGNの本格的なエリア拡大 ②成長戦略ビジネスの展開 ③徹底的なコストコントロールなどに取組んできました。

年度後半には急激な景気後退の影響もあり、非常に厳しい経営を余儀なくされた一年でしたが、社員が一丸となって「営業収益1兆8243億円（対前年769億円減）」「経常利益195億円（対前年53億円減）」となり、減収・減益ながらも当初の目標利益を上回る水準で黒字を達成しました。

また、当期純利益は前年の赤字から大幅な改善を果たし、154億円の黒字を確保しました。

号 7 営業収益の状況としては非常に厳しく、既存サービス収入は、光サービスへの移行に伴う固定電話契約数の減少などにより、対前年1402億円減の1兆2095億円と大幅な減収が継続しています。

1 4 IP系サービス収入については ①フレッツ光の契約数が年度末には484万契約に達

したこと ②光関連商品の加入者一人当たりの月間平均収入が、前年と比較して160円増と着実に伸びていることから対前年745億円増の4604億円となり、営業収益に占める割合も25%にまで拡大するなど順調な増加傾向にあります。

しかし、依然としてIP系サービス収入では既存サービス収入の落ち込みをカバーしきれない状況が続いています。

こうした減益をカバーしたのが、エリアフリー業務の拠点集約や116受付時間の見直しなどによる効果人員を活用した外部委託作業の内製化をはじめとする経費削減施策でした。

あらゆる分野を対象に徹底的なコストコントロールに取り組んだ結果、営業費用トータルで対前年707億円減の大幅なコスト削減を実現しました。

フレッツ光については、平成20年度はゲーム機にフレッツ光をつないで楽しむ新たな利用シーンの提案や「ひかりTV」「フレッツ・テレビ」などの映像系サービスの販売強化により、パソコンを利用されないユーザーの開拓に注力した結果、年度後半には景気悪化による消費マインドの冷え込みや住宅市場の低迷などの逆風にさらされながらも、開通数については前年を上回る数を確保することに成功しました。

一方、純増数は契約数の増加に伴って解約数が大きく膨らんだことにより、103万契約にとどまりましたが、3年連続で100万契約の万台を超えたことで、契約数は484

万契約に到達し、光ブロードバンドの普及に大きく貢献しました。

今後とも減収傾向に早期に歯止めをかけるためには、NTT西日本グループトータルとして収益を確保しなければなりません。

そのためには、①NGNを活用した他事業者やソフトウェアベンダーとのアライアンスによるサービスラインアップの充実 ②デジタルシナマ事業の本格展開 ③NTTソルマールによるコミック事業の海外へのコンテナ供給開始や公告媒体ビジネスの本格展開 ④NTT西日本・ホームテクノ各社を中心とした家電メーカーなどとの協業による情報家電保守などの新規事業の取り組みを着実に進めることで、将来の新たな収益源として育てていきます。

平成21年度の目標利益を確保する上ではこれらの取り組みと同時に、引き続きコストコントロールを徹底していく必要があります。人件費と経費の合計額で見た場合、平成19年度実績と比較して800億円以上低減させることを今年度の目標に取り組んでいきます。

具体的には平成20年度からの継続的な施策に加え ①バックヤード部門の省力化・無人化 ②Web等のインバウンドチャネルへの誘引による販売コストの効率化 ③故障修理における無効派遣の削減などによる故障受付・故障修理業務の効率化などの取り組みを進めることで、さらなるコスト削減を図っていきます。

また、情報通信サービスの提供を通じて、



地球環境に優しく、社会の健全で持続的な発展に寄与していくことを企業の社会的責任と捉え「NTTグループCSR憲章」を基本に個人情報保護の徹底をはじめとした法令等の遵守はもとより、安心・安全な通信インフラの提供による信頼の維持・向上に努めていきます。

また、情報通信サービスの提供を通じた社会全体の環境付加低減への貢献、自らの事業活動に伴って消費するエネルギーの削減など環境活動の推進に取り組んでいきます。

いずれにしましても、平成21年度はこれらの取り組みにより「営業利益50億円」「経常利益100億円」及び「フレッツ光純増数110万契約」の目標達成を目指して事業運営を行ってまいりますので、四国電友会会員皆様の更なるご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。

平成20年度(第10期)決算概要

(H20. 4. 1~H21. 3. 31)

西日本電信電話株式会社

(単位:億円)

	H20年度	H19年度	増 減	増減率	業績予想 (H21. 2. 27公表)	増 減
営業収益	18,243	19,012	△769	△4.0%	18,290	△46
営業費用	18,165	18,873	△707	△3.7%	18,240	△74
営業利益	77	139	△61	△44.2%	50	+27
経常利益	195	248	△53	△21.6%	100	+95
当期純利益	154	△377	+531	—	60	+94
設備投資	3,782	3,744	+38	+1.0%	4,050	△267

お知らせ

第38回四国地方本部総会開催
平成21年度事業計画を決定

電友会四国地方本部は四月二十三日、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(四十六名)が参加し、第三十八回総会を開催しました。



《 第38回電友会四国地方本部総会の模様 》

総会は、まず、物故会員に対する黙祷を行い、栗田本部長の挨拶、来賓としてNTT西

日本四国事業本部長（代理：柳川瀬総務部長）、電友会本部林会長からの祝辞のあと「第十八回電友会ボランティア活動賞」受賞者（愛媛県支部・神中静夫さん、香川県支部・川田ユリ子さん）、及び「第九回長期継続団体賞」受賞団体（NTTOB亀友会ボランティアグループ）の紹介が行われました。

続いて、総会の議長に愛媛県支部の古河代議員を選出し、平成二〇年度事業報告、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。

引き続き平成二十一年度事業計画及び同収支予算計画が審議され、次のとおり決定されました。

★ 平成二十一年度事業計画

現在、世界的には未曾有の経済危機に遭遇しており、NTTの情報通信分野にもその影響が波及しつつあります。

そのような厳しい情勢下においてNTT西日本では、フレッツ光等IP商品の拡販や各種コスト削減施策等による効率化を図るとともに、将来を展望した高品質の次世代ネットワーク（NGN）の積極的な導入にとり組む他、企業の社会的責任を果たすべくCSR経営の推進にも全力を上げて取り組んでいます。

また、本年は電友会創設20周年にあたることから、その記念行事として、NTTのCSRの取組にも呼応し「地球温暖化防止」に向けたCO₂排出削減施策について全国的に展開することとしています。

以上の諸情勢をふまえ、四国電友会の平成二十一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。
- (2) 会員相互の連携と親睦を深めるため、レクレーション行事、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) 地球温暖化防止・CO₂排出削減施策を推進する。（電友会20周年記念行事関連）
- (5) 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。
- (6) 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）について会員に積極的に周知・勧奨する。

2 NTT及びNTTグループに対する支援・協力活動の推進

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。

- (1) NTTグループの商品販売、イベント

等各種販売施策を積極的に支援・協力する。

3 電友会組織の活性化と会員拡大

電友会組織の拡充・強化を図るため、次の施策を推進します。

- (1) NTTグループの退職者説明会での入会勧奨を強化し、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。

平成21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	626	
会費収入	926	支部から
分担金収入	590	NTTから(総会費、会報費、名簿費の一部)
配付金収入	7,305	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	260	会員名簿・会報への広告掲載料
利息収入	2	
その他収入	1,000	保険周知宣伝協力費、公職等就任状況調査費
仮受金	59	
合 計	10,828	

(支出の部)

科 目	金 額	記 事
事業費	915	会報発行費、名簿発行費、慶弔費
会議費	1,940	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	5,559	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	1,259	支部へ(運営補助費)
その他支出	400	支部へ(保険周知宣伝協力費)等
支出計	10,073	
予備費	0	
次期繰越金	696	
仮受金繰越	59	
合 計	10,828	

- (注) ① 特別基金(特別会計)繰越金 2,146千円
 ② 千円以下切捨表示



《愛媛ボランティア活動賞を受賞した話友会民踊部の皆さん》

支部だより

☆ 第九回愛媛ボランティア活動表彰
 〓 話友会民踊部が受賞〓

(愛媛)

平成二十一年度第四十八回愛媛電友会総会において、話友会民踊部の皆さんが第九回愛媛ボランティア活動賞の団体表彰を受賞しました。

話友会民踊部の皆さんは昭和五十八年から今日まで二十六年の長きにわたって、全国各地の民踊のほか、松山地方における伝統芸能「伊予万才」を通じて、介護施設を中心に年間三十回近くの慰問活動を行っています。

その活動に対して、毎年、介護施設から感謝状が贈られる他、入居者及びその家族、介護従事職員等から多数の賞賛と感謝の声が届けられるなど、地域に根ざした福祉活動として大いに貢献しています。

また、日々厳しい稽古を積み重ねながら技能向上に努め、松山市指定の無形民俗文化財「伊予万才」の保存・伝承にも尽力されていることなどが総合的に評価され今回の受賞となりました。

☆ 第四十八回高知電友会総会開催

(高知)

平成二十一年度の高知電友会総会を五月十三日に高知商工会館で開催しました。

当日は多数の会員が参加、来賓としてNTT西日本(株)高知支店松山支店長並びにNTT労組退職者の会高知県支部協議会今井会長のご臨席をいただきました。

総会は三本副会長の司会で始まり、まず物故会員(十二名)に対し、全員で黙祷を捧げたあと中西会長の挨拶に続き、来賓の松山支店長からご祝辞を賜りました。

引き続き、長寿者三十五名(米寿八名、喜寿二十七名)の祝福が行われ、出席の長寿者に中西会長から祝金を贈呈、出席者を代表して矢野恵子さんから謝辞が述べられました。

続いて平成二十一年度の新入会員四十六名が紹介されました。

議事は曾我純司氏を議長に選出し、平成二十一年度事業報告、収支決算報告及び会計監査報告がなされ承認されました。

続いて平成二十一年度事業計画・同予算が原案どおり承認されました。

総会終了後、午後五時からNTTグループ各社並びにNTT労組等の幹部を交えた総勢八十名による懇親会を開催、和やかに午後七時過ぎに総会と懇親会を終了しました。

☆ 親睦バス旅行

(高知)

〓 玄界灘国境の島(老岐・対馬)へ 〓

高知電友会では今年で四回目となるNTT労組退職者の会と合同の親睦旅行(参加者38名)を五月二十六日から三泊四日の日程で実施しました。

「旅は着くことよりも楽しい道中がよい」というとおり、旅の楽しさは目的地に到着することよりも、見知らぬ土地の風景や食事、未知の人々との出会いにワクワクしながら旅する道中にある。

まさにそのとおり、高知出発からバス・船の中は大いに盛り上がりました。

今回は初めての夕方出発で、須崎市を17時に出発、松山観光港フェリー乗船、船中泊。

二日(三日目)にかけては老岐・対馬の名所旧跡観光などを堪能、今回はフェリーに六回延べ約十七時間もの船旅を満喫しました。

最終四日目の帰り便は風波の影響で航路変更などのハプニングもありましたが、玄界灘の荒波に歓迎されながらも、全員トラブルもなく、二十一時頃高知着となり、元氣一杯でバスと船の長旅を終える事ができました。

対馬鳥帽子展望台では、残念ながらお隣の国、韓国釜山を望むことは出来ませんでした。が、いにしえから大陸文化の玄関口で、玄界灘に浮かぶ国境の島の旅は、聞きしに勝る荒波と共に深く思い出に残る旅となりました。

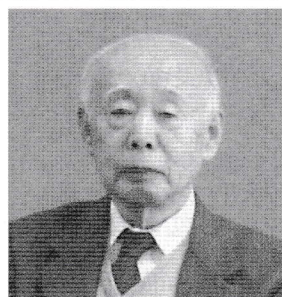


《対馬の観光名所「万松院」にて記念撮影》

特別寄稿(随想)

◆ 電信雑感 ◆

井代 順之 (川崎市)



昨年(2008年)は、松山の電話サービス開始百年の記念すべき年で、そのためのイベントやPRも行われ、多くの人の電話への認識を深

めた年であった。

云うまでもなくこの一世紀に互る電話の進歩発展は目覚ましいものがあり、今日一人一台に近い普及を見るに至っている電話は、もはや日常生活に不可欠な存在となっている。

電話に対してNTTの社名の一部にもなっているもう一方の柱の電信サービスは、松山では電話より30年も早い明治11年(1978年)以来の長い歴史を有しており、その間、市民の緊急の連絡手段として使用されてきたものの、現在では電話の普及に伴って、慶弔の儀礼やその他特別の用途以外には殆ど使われなくなった。

しかし、今でも電柱のことを電信柱と呼ぶ中年以上の方も多いことなどに、かつて電報が日常生活に密接な関係を持っていたことを偲ばせ、また、人生の様々な局面で電報を使用した経験を持つ方や、この業務に携わりモース符号と付き合った方なども電報に対し

てそれなりの思いを持っておられると思う。今秋に放映が予定されている歴史小説「坂の上の雲」の中にも、明治期における電報の使用について記述されている部分がある。

それは日露戦争当時、ウラジオストクを目指して対馬海峡を北上するロシアのバルチック艦隊を最初に発見した宮古島の漁師の情報を伝えるため、地元の久松地区の5人の青年が電信局のある170km離れた隣の石垣島まで15時間、丸木舟を操り、さらに島内を5時間かけ電信局に赴いて、任を果たしたと記されている。

これは夏目漱石が坊ちゃんを発表した一年前のことで、当時の国民の国難に対する強い思いと、電信に対する緊急時の必要性を伝えて興味深い。なお宮古島には昭和41年にこの5人の顕彰碑が建てられ壮挙を称えている。

さて電信の歴史を紐解くと、日本では安政元年(1853年)ペリーが再来日した際に、電信機を幕府に献上した旨の記録が残されている。

しかし我が国ではこのペリーの電信機渡来前の嘉永2年(1849年)に信州の洋学者で思想家の佐久間象山が、洋書を参考に作成した電信機を用いて、70mの区間で実験を行ったと云われ、これが我が国最初の電信とされてきた。

NTTはペリーの電信機渡来百年後の昭和28年に電信電話公社名で象山が実験を行った長野県松代の地に「電信発祥の地」と記した記念の碑を建立している。

しかし、最近の検証では佐久間象山の実験時期は実際にはその11年後の万延元年(1860年)であったとも云われるようになった。これに対して四国でも伊予大洲の医学者三

瀬諸淵は、安政5年8月(1858年)に長崎より持ち帰った電信機を使用して、肱川を挟んで980mの電線を張り、実験を行って成功させている。実験当日は肱川高河原は黒山の人だかりで、群衆はあまりの不思議さに切支丹伴天連の魔法と評したとのことである。(大洲新報)

三瀬諸淵はシーボルトの孫と結婚した人として知られているが、この実験は前記の佐久間象山の嘉永2年説が誤りであれば、日本の民間人が行った最初の実験となる。



みせもろぶち
三瀬諸淵(1839~1877) 蘭学者

大洲市出身、シーボルトの孫娘高子と結婚、大阪に医学校兼病院を開設して後輩を育成

今年(2009年3月)はこの実験の年から数えて百五十年の記念すべき年であるが、電信電話の沿革史のなかでもこの事実はある

り記載されておらず、そのため四国の電電人でも知らない人が多いことと思われる。

四国電気通信局では昭和56年6月(1984年)に当時の通信局長藤田史郎氏が大洲局の電信サービス開始百年を記念して「日本における電信の黎明」と記した碑と由来を記した案内板を現地である八幡神社前に建てており、また、大洲市でも地元の生んだ偉人三瀬諸淵の史跡の一つとして広くPRしている。NTTがこのように電信に関係した碑を建



《大洲市八幡神社境内に建立の石碑》

立して、先覚者の偉業を讃えて来た趣旨を考えれば、これらの歴史の事実についてより一層多くの人にも知って貰うことが望まれる。

ともあれ三瀬諸淵の実験以来満百五十年の年にあたり、改めて我が国の電信の先覚者が中央から遠く離れた四国から輩出していることに畏敬の念を抱くと共に、斜陽化した電信の現状と、電子メール、ファックスなど最近のデジタル技術の急激な発展について思いを巡らして、地下の諸淵にこのことに関し如何に思ふか聞いてみたい気がする。古きを尋ねて新しいものを知る今日この頃である。

ドキュメント

生きがいを感じ・人生を楽しむ

ロシア紀行

岡部信子さん (松山市)

昨夏の十カ国目の海外旅行は、ツアー旅行では味わえない最高の旅でした。人情に国境はなく、真実は常に美しいものでした。では、そのロシア訪問について、その動機から順次述べさせていただきます。

❖ 訪口の動機

私は、肖像画家として約四十年間関西系テレビ局の専属画家として歩んで参りました。その間、千五百人有余の方々の画を描かして頂きました。肖像画を末永く描かせて頂くためには、健康であることが第一です。リハビリで始めた日本舞踊は、次第に発展し各施設をボランティアで慰問するようになりました。多数の方に描かせて頂いた画のお礼の気持ちでの出演は、私の生き甲斐でした。ある時、私の踊りを観ていた愛媛県青少年育成協議会会長向井正次郎さんからロシア(ノボシビルスク)で踊って欲しい旨、依頼がありました。折しも、結婚五十周年でもあり、夫と相談し金婚式記念を兼ねての訪口となったのです。



《日口交流会館で日舞を披露する岡部さん》

❖ 訪問先ノボシビルスク

ノボシビルスク州は、ロシアの中央に位置し、州都ノボシビルクス市は、人口約百五十万人で州のほぼ中央にあり、ロシア北部と東部を結ぶ巨大な交通機関の拠点で、経済発展は目覚ましく、ロシアのシカゴと呼ばれています。

❖ ホームステイ先

ノボシビルスク国際空港に出迎えて下さったエブゲイニエ氏は、立派な体格であった。覚えてたのロシア語の挨拶は上手に言えたかどうか、上気していたので定かではない。延々と続く白樺・とど松の原野を突っ走るトヨタの大型車、凡そ一時間三十分後に到着した所は、砦さながらの堅牢な住居で、そこが、これからお世話になるホームステイ先でした。



《ホームステイ先のエブゲイニエ家の皆さんと(右側二人岡部さん夫妻)》

◆ エブゲイニエ家の家族

ホームステイ先のエブゲイニエ家の家族は、ビジネスマンのご主人エブゲイニエさん(50才)、美しい笑顔、素敵なプロポーションの奥様スエッタさん(43才)、大人の雰囲気を持ち合わせ、ロシアン神秘を感じさせる愛娘キセイナちゃん(13才)、青い目、金髪、白い頬の少年(11才)の家族四人と愛犬一匹でした。

◆ 滞在アラカルト

エブゲイニエさん一家は、英語と日本語を交え対応して下さるなど、そのきめ細やかな気配りに毎日頭の下がる思いでした。

滞在中に、今なお記憶に残る出来事を何点かご紹介します。

◎ ギターの弾き語り

ある日の午前、ギターの弾き語りを聞かせて頂いた。「禁じられた遊び」「百万本のバラ」「カチューシャ」など五人で歌って笑った楽しい朝のひとときでした。

◎ 和服姿のスエッタさん

夫人の依頼で和服を着付けた。はしやぎながらご主人とカメラに。写真は二人のご両親に贈られるとのことでした。

◎ キセイナちゃんとバトミントン

二人でバトミントンを打った。笑いと歓声の連続。私達を見守るエブゲイニエさんとその愛犬。ロシアでの夕べのひとつでした。

◎ 一輪の黒いバラ

ノボシビルスク日ソ交流センターでの踊りを終え帰宅すると、ゲストルームの姿見のとなりのワイングラスに活けられた「黒バラ一輪」。ああ、ねぎらいの花、スエッタさんありがとう。感謝、感謝、感謝。

◎ 僕、必ず日本へ

「先生の踊りを見て、僕は日本に行きたくなった。今日から日本語を勉強します。」
「きつと来て下さい。」私は、十一才の少年の頭を優しくなでた。

◆ 別れに泣いた空港

遂に、その時は来た。

私は、振り向いてキセイナちゃんの肩を抱いた。彼女の肩がふるえか細い指の間から大粒の涙が流れ、スエッタさんも「信子さん」と声を詰まらせ、両手で顔をおおって泣く、万感こみ上げ三人は泣くばかりでした。
異国でのこの深い感動の絆、これは一体何を語ろうとしたのでしょうか。

「人それは 心の旅人

良い出会い それは心の宝石」

一兆

◆ あとがき

ホームステイを通じて得ることのできた心と心のふれあい、それはまさに万国共通のものであることを痛感しました。また、エブゲイニエ一家との涙の別れは終生忘れることのできない画期的な体験でした。

最後になりましたが、ロシア訪問の機会を与えて下さり、ロシアで最高の思い出深い体験をさせて頂いた関係諸氏に厚くお礼申し上げます。

ボランティア紹介

☆ 環境ボランティアが生きがい

秦泉寺 昭雄(南国市)

❖ ボランティアを始めたくっかけ

平成十三年に「苜払い機とチェンソーの講習会」に参加した時、社団法人『高知県森と緑の会』に入会を勧められ入会。その後同会に関連する様々な環境保全のボランティアに参加するようになりました。

❖ 関わっているボランティア活動

- 物部川21世紀の森と水の会
高知県物部川流域の豊かな水と森づくりのために森・川・里・海に関わる流域住民と団体が手を組んで活動しています。
- 自然体験活動リーダー
子供達が森や野で遊び、学ぶ機会が消滅し、継承されることがなくなっている今、会員の貴重な体験や知恵を子供達に伝え、交流と親睦を図っています。
小中学生と山川海での野外活動(飯ごう炊飯やオリエンテーリング等ゲームも)を実施。
- 三嶺の森を守るみんなの会
県下最大の貴重な森林植生をもつ三嶺の樹木を鹿の食害から守るため食害防護

柵設置等の保護活動を実施。

□ 森林ボランティア

物部川21世紀の森と水の会での間伐や植林等の作業を実施。

□ 安徽省日中友好の森づくりネットワーク

高知県の国際協力団体として二〇〇一年五月に結成され、中華人民共和国安徽省(高知県の姉妹県)で毎年一回植樹活動を行っています。

□ 高知県緑サポーター

高知県の豊かな環境をもたらしている樹木を私達の子供達からその子供達へと永遠に伝えていくための活動を実施。
弱った木の再生・管理のための樹木医

セミナーも実施している。

□ 森の元氣お助け隊

物部川流域を活動の中心として、森林の間伐・整備を積極的に進め、県土の保全と地域の活性化に貢献することを目的に活動しています。

□ 吾岡山文化の森環境整備推進会議

南国市吾岡山周辺の環境、公園等の整備(間伐・清掃・遊歩道の補修)及び庭木の剪定講習等を実施している。

❖ 今後の抱負等

気がつくくと昨年は延べ四十数日もこれらの活動に参加していました。
山の作業は結構苦しい時もありますが、子供達と遊ぶのも面白いし(国立室戸少年自然

の家では指導員を十二〜三年経験しました)きれいな空気を吸うことも出来、また身体を動かしているとストレスなんか感じません。
私が代表をさせてもらっている「安徽省日中友好の森づくりネットワーク」が毎年行っている安徽省での植樹活動も結構楽しいものです。

中国では隠し孫(2006年に我が家に一週間ホームステイしていた中国の子供達のことです。今でも何人かとeメールで文通しています)も何人か出来たし：。
身体が動いて、他の方に迷惑をかけない間は、ずっと続けたいと思っています。
皆様もぜひ仲間にご連絡をお願いします。



◀ 安徽省林業庁副庁長等関係者の皆さんとの植樹(左から二人目秦泉寺さん) ▶

M・Mコーナー

* 私 の 今 *

谷本喜彦 (さぬき市)

昭和50年頃、電子交換機の訓練で「中央制御装置(CPU)のゲートクロック32ビットで・・・と」訳の分からない説明を聞きました。

今のパソコンのOS、Vista技術でやると32ビットになってきました。流石NTTの技術は進んでいたのですネ。

要は「データを32ビット毎に読み込む」ということです。日本語は一文16ビットですから、二文字分が一度に処理されることです。

以前のパソコンは16ビット処理でしたから、処理速度が倍速になりました。その上CPUが2個以上のもも出ました。

そのため処理用メモリー(RAM)は大容量が必要になります。

ハード面が判らなくてもアプリケーションソフトの操作が出来れば十分パソコンと遊べます。

昭和60年頃は保安全管理や予算管理を如何に早く正確に処理するかで、表計算ソフトのマルチプラン↓ロータス123↓エクセルやBAS IC↓VBAソフトなどを使いました。

職場にソフトはありません。勿論集合訓練などありませんでした。

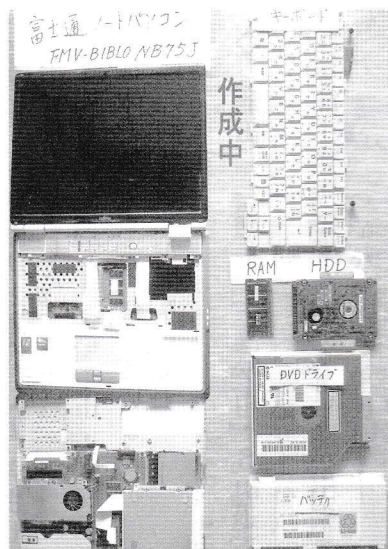
ASK活動では説明書片手にパワーポイント操作を指導もしました。

「古希を過ぎた今」

「昔とった杵柄」ではありませんが、パソコン教室で高齢者の皆さんにパソコンの操作をさぬき弁丸出しで、少しでも理解していただくようと頑張っています。

次々出てくる「カタカナ用語の多いこと多いこと・・・」。どのように説明すればいいか苦労しています。

壊れたノートパソコンが手に入りました。近々分解して本体の中身が見えるように工夫し、簡単な説明をつけて教材に使おうと思っています。



《解体したノートパソコンを教材として作成中》

2〜3年前、画像処理操作の勉強会で各自パソコンのRAM不足はどうか?のチェック方法を教えました。その時点で殆どのパソコンがRAM不足でした。その増設は全て私が行いました。

その後、勉強のため時々タスクバーの空きで右クリック「タスクマネージャー」クリック

「パフォーマンス」タブをクリックして、コミットチャージの最大値が物理メモリー値を超えていないか見るよう習慣付けもしています(XPの場合)。

RAM不足になれば処理動作が遅くなるから、各自で増設できるようにしていただきました。

私の独学目標は、四〜五年前から計画し未だに実行できない「動画編集」です。クリップの「配置・編集・合成」処理です。

パソコンの処理能力は速くなり、専用ソフトやフリーソフト類も多くありますが、編集には一日以上の時間がかかります。

今はビデオのクリップ毎に簡単なタイトルや文字挿入、サウンドなどを合成したベタ焼処理でDVDやCDに転送しています。

次期のOS、WINDOS7が今年11月頃の発売とか。これに期待することで、またまた今年も計画倒れになりそうです。

パソコンでの楽しみは人それぞれに異なりますが、私は国内外旅行を楽しむために、インターネットで観光地の状況を事前勉強で、ガイドブック風に編集しています。

また、写真を一枚一枚印刷するのは変化がありませんから、切り貼り編集(カラージ)で変化を付けて楽しんでいきます。

最後にパソコン指導者としてあと少ない人生を、ユビキタス化(いつでも、どこでも欲しい情報が得られ、大量の情報を交換でき、誰もが利用しやすいコンピュータ環境を作ること)に少しでも協力できればと願っています。

私 は 今

◇ 安藝 保 (徳島市・S 63退)

我が家の健康について、毎日お茶と野菜ジュースを、お茶は乾燥した重菓、枸杞、紫蘇等を用い、野菜は無農薬自家栽培のレタス、ニンジン、キャベツ、アロエ、モロヘイヤ、これにリンゴを加え、酸化防止のため酢として四季によりスタチ、八朔、金柑、甘夏等を使用。

長年の使用により体調も良好で、検査結果も殆ど正常値を示しています。

我が家の健康は重菓を主としたお茶と野菜ジュースにより保たれている様なもので、これからもずっと続けようと思っています。

◇ 秋山 清子 (多度津町S 60年退)

皆様今日は。前回、十年目でこの頁を頂いて、又十余年たち、あつと言う間の二十余年。変わる事なくのんびり過ごしておりますが、変わった事と言えばウォーキングの速度がゆるやかに、でも姿勢を保つ事と大腿は心掛け(見栄っ張り)、フアミコンゲーム(古い)がつい速度のいらぬ麻雀ばかりになったり、太極拳の蹬脚(ドンジャオ)片足立ちでふらつくとチョイ悲しい…。これは矢張りお年でしょうか。

せめて介護を受けないためにとストレッチにも参加しています。

◇ 安藤 明 (高松市・S 61退)

私今自由です。NTTで働いた同志の思い出など有難く思っています。今は家内と共にの生活です。

ボランティア活動として十年前から八栗寺参道の缶ゴミ清掃を月一回、十五名ぐらいでしています。

昨年は国土交通省から道路の美化に尽くしているとして、感謝状と盾をいただきました。自治会長もしました。

今は八十近くです。

毎日を動かすようにしています。

皆様の御健勝をお祈りします。

◇ 池田 朗 (高松市・S 61退)

四年前、無事喜寿を迎えることが出来ました。退職後に始めた写経も今では五千五百完全となりました。

平成十六年に四国八十八カ所霊場会より先達公認を頂き、友人や信仰仲間と月一回、先達ボランティアとして頑張っています。

また、毎週土曜日には八栗寺参道を一時間かけ参拝しています。

私の健康法は速足歩行、膝の屈伸、足の前後振り等の運動を日課とし、健康維持に努めています。

「鶴は千年亀は万年」あやかりたいものです。皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

◇ 池田 治豊 (高松市・H 1退)

退職して二十一年になりました。

丁度その年に瀬戸大橋が開通し、記念イベントの「橋上ウォーキング渡りきりコース」に家族で参加、坂出から倉敷まで瀬戸の絶景に勇気を貰い、足の痛みも忘れて楽しく元気にゴールインしたことが、今でも思い出として残っています。

退職後は関連会社で約十年ぐらい軽い仕事を続けました。

今もボランティアグループに参加して、老人施設の手伝い、市街地清掃など少しでも社会に役立てばと考えております。

私事では診療所の福井先生にお世話になりながらも、趣味の囲碁をしたりパソコン教室に在籍したりとボケ防止に心がけています。

でも歳には勝てず、数年前に右眼を手術しましたが、車の運転には困らないので幸いと思っています。

五年ぐらい前から妻が病気がちで入院したり、退院後も治療のための通院の送迎をしたりと、共に頑張っている今日この頃です。

◇ 小野 暉 (丸亀市・S 62退)

私が退職するとき先輩の方々から「辞めて3～5年は健康管理に気をつける」と教えられて、はや二十二年になります。

特にこれと言う事もしていませんが、車を持たない私をゴルフに誘ってくれる友、ボランティア・ハイキングのOB仲間の良き友に

支えられ、元気で居られることに感謝している毎日です。

一日一巻の写経を目指していますが、持病の黄斑部変性症が進んでいるので、視力と命の競争です。

今後も良き友に感謝しながらゴルフとボラントエア・ハイキングで余生を楽しみたいと思っております。

他生の縁ある方々に感謝しながら、ご健康をお祈りいたしております。 合掌

◇ 塩田 利道 (高松市・S 61退)

この欄で、皆様の多彩な生き方を拝見し、ご同慶に存じます。

私は今夏で七十九才になります。退職後はヨーガとカラオケ教室に二十余年、下手の横好きで上達はしません。

昨夏、思いがけなく心臓の手術をし、(結果は成功)今はカラオケを細々と続けていますが、老化が進み、曲を覚えるのに苦心中。これに毎日約一時間の散歩と、庭木の手入れ等で結構退屈せず頑張っています。最後に皆様のご健勝をお祈りします。

◇ 洪川 昭 (徳島市・S 61退)

私は現職四十二才の時に心筋梗塞で入院した。それ以来スポーツは禁止され、運動は散歩のみの指示をされる。

そこでスポーツでないゴルフを志し、趣味はゴルフだけに絞り、八十一才の今日まで継続し、電友会徳島のゴルフサークル(八〇会)

を唯一の楽しみとして現在も参加しています。

競技者の目標とするホールインワンとエイジシュートも幸運に恵まれて達成し、昨年は八〇会の皆様から傘寿記念コンペまで開催していただき感謝しております。

皆様のご厚情に対して今後も頑張りたいと思っております

◇ 下田 勝 (土佐清水市・S 59退)

退職して二十五年が過ぎました。5、6年前に膝関節を患い二ヶ月ばかり入院していましたが、今は調子も良く元気で頑張っております。

何より健康第一とつくづく感じています。妻とともに孫達と時々会えるのを楽しみにその日その日を過ごしております。

皆様のご多幸をお祈り申しあげます。

◇ 正源 国男 (高知市・S 61退)

退職していつの間にか二十三年になりました。

振り返ってみますと走馬燈のように色々な事が次から次へと頭の中に甦って、楽しかったこと苦しかったことなどが思い出されま

す。

年月の経つのは早いもので、七十代の時期には体力、気力ともだんだん弱ってきたと思いましたが、八十代に入ると物忘れも多く感じるようになりました。

去年傘寿を迎えた六月、胃の手術をしまし

たが、幸いにも術後は良好に経過しており、現在は三ヶ月毎に検診を受けております。

体調はやや健康と言ったところで、時々ウォーキングのほか毎週四日、約2時間のグランドゴルフを楽しんでおります。

これからも健康には十分留意して、楽しく過ごしていきたいと思っております。

会員の皆様のご多幸とご健康をお祈りいたします。

◇ 白石 孝一 (松山市・S 62退)

私は今、左目が物が歪んで見える「加齢黄斑変性症」になっています。

原因は網膜の新陳代謝機能の衰えを補うために生えてきた脆い新生血管から血液成分等が漏れて、視細胞の密集する黄斑部を傷つけるためです。

治療は新生血管だけに集まる薬品を注射し、特定のレーザーを当ててその化学反応により新生血管を潰す方法を数回繰り返すものですが、薬品の副作用を心配したり、薬品と日光の反応による火傷を防ぐため、日中の外出を避けるなど不自由で憂鬱な月日が当分続きそうです。

◇ 末光 幸雄 (松山市・S 60退)

平成七年一月四日昼前、道後から平和通りへ入るとき、改造前の上一万の電車線路上で単車がスリップし、隣の内側に座席がのしかかり、十日程は動きが取れませんでした。

自転車通勤が良いと聞けば自転車にしてい

たが、三月末で退職してからは、時には城山登山をしていました。

出来るかぎり足慣らしをと、足を引きずりながらも八千歩から一万歩を目標に歩いたのが良かったのか、一年半くらいで完治しました。

今は一日替わりに八千五百歩前後歩いていきます。

◇ 杉野 芳弘 (松山市・S 61退)

やっと今年で八十才の傘寿となる。定年退職となった五十七才から二十三年が経つが、その間有意義に過ごせただろうか反省しきりである。

近年は糖尿、前立腺肥大、心不全とあの世につながる大病を連発したが、なんとか持ちこたえられているのは、ゲートボールのおかげのような気がする。

六時起床、六時半からテレビ体操、朝食。ハ、七時半からゲートボールに出かける鷹子公園に、五人から八人くらいのお友達が集まり、わいわいがやがや練習試合を始める。これが日課、一万歩が目標である。

◇ 鈴木 良幸 (高知市・S 60退)

六十年に退職して二十五年になります。子供達もそれぞれの人生を歩んでおります。

今は老妻と二人助け合って花の老後を楽しんでおります。私の楽しみはゴルフです。先日上京の折に

は、婿達と千葉のゴルフ場へ行きましたが、とても面白かったです。

スコアのほうはイマイチですが、健康のためと自分に言い聞かせながらラウンドしております。

これからも体が続く限り楽しんでいきたいと思っております。

◇ 清家 昭夫 (宇和島市・S 63退)

去年の十二月の初めに妻が病院にいったら心臓が悪いということで、入院をすすめられそのまま入院しました。

私は毎日付添をしていました。妻が退院する2、3日前にも付添いしていました。妻が椅子からすべり落ちて寝台の下で昏睡状態になっていたようです。

妻が先生に来てもらい、私のほつぺたを何回もたたいて私が目を覚ました時、先生が私に生年月日を探ねたので答えましたら「もう大丈夫ですよ」と言われました。本当に先生のおかげで命拾いをしました。

◇ 十河 澄子 (さぬき市・S 58退)

記憶力が随分低下した昨今だが、理解力はむしろ深まったように思う。

NHKのテレビ・ラジオで英語、古典、パソコン、デジカメ、教養番組などテキスト代のみで学べて楽しい。

時には講師の先生に恋心をいまく自分がいておかし。

また、料理を考案するのもよい。褒められればなおよい。

六十五才をこえてから成功率は八割くらい。年を取るのも悪くはない。

今後は心を澄まして「真」なるものが見えるようになりたい。

◇ 高木 正伸 (松山市・S 63退)

平成5年頃から旧友3名でバンドを結成し、老人保健施設約二十カ所を順次訪問して演奏によるボランティア活動を行っています。

日課としては一週間に2回程度の要望があり、かなり忙しい日程です。

約十年前に脳卒中で倒れた私にとってはこの活動が心身のリハビリと思ひ毎日励んでおります。

◇ 高須賀 明 (東温市・S 56退)

私も八十才を越え、二年前に妻に先立たれ寂しく過ごしておりますが、宮総代、老人会会長を引き受け、農業にも従事し、お陰様で病院通いをする暇がありません。

当然のことながら体力の衰えは感じつつ、ゴルフも時々ですが続けております。機会があれば誘って下さい。

◇ 瀧本 義視 (高松市・S 61退)

退職して早や二十三年が過ぎました。この間、健康に恵まれたことに感謝してお

ります。

現在も毎日早朝ウォーキングを続け「ふるさとを歩く会」の行事にも参加しています。

また、昨年からグランドゴルフを始め、週二回の練習試合や市の大会等に出場して、OBの方達と顔を合わせることもあります。

趣味の写真の方は相変わらず「フィルム写真」一筋で楽しんでます。

これらのことを通じて友達の輪が広がり、健康維持にもつながっていることを喜んでおります。

◇ 武井 宗彦 (松山市・S 60退)

元気です。今年の三月傘寿を迎えました。晩酌も毎晩少量ですが進んでいます。

就寝は早く、朝起床は5時30分、庭の清掃、新聞を読んだのち、道後の椿湯に通っています。

趣味としたパステル画は最近では進まない。トシのせいかな。

嬉しいことは少なく、淋しいことが多い。今日この頃、明るく生きること努めたい。

皆さんのご健勝を祈ります。

◇ 竹田 ツタエ (松山市・S 60退)

職場を離れて二十年も過ぎ、加齢と共に健康に不安を感じています。

現在は高血圧で月一回、通院治療で生活に支障はありませんが、独り暮らしなので認知症、高齢者うつ病の予防を兼ね、地域の生き生きサロンに週一回出向き、手芸ゲーム、お

しゃべりを、また、老友会公民館活動行事で公園の清掃、運動会、お誕生日会、盆踊り、市文化財巡り、介護予防教室、旅行等々に積極的に参加し、役員も引き受けて町内会の方々と交流を深め、楽しく日々を過ごして元気を保っています。

◇ 田中 萬木 (松山市・S 61退)

先頭車両があまりにもゆっくり走るのので一軒以上に及ぶ車両が数珠つなぎになっているのに出くわすことが時々あります。

後続車は追い越し車線にたどり着くや否や、それまで我慢していたものが一気に吹き出し、事故につながる可能性があります。

このような状態は避け、後方車両に道を譲り車の流れに順応しなければなりません。

『人のふり見て我がふり直せ』の諺を自覚し、ここ当分は運転を続けていきたいと思っています。

◇ 谷ノ内徳成 (伊予市・S 62退)

会報楽しく読んでいます。

私は今々の投稿者が次第に若くなり、直近では平成二桁退職者が殆ど、時代は変わりかけていますか。

人生八十路の入口に来て、長年努めてきた老人クラブ会長や地域役員等を引退し、グラウンドゴルフと料理教室で高齢者の友愛づくり、そして百坪余りの畑で季節の野菜作りなど動くことをモットーに先々のことは風まかせ。

長男家族4人、次男家族5人はそれぞれ本州居住で、年二回程度の顔合わせがやっと。我が家は老妻と二人、一病息災頑張っています。

◇ 谷本 卓正 (松山市・S 57退)

昨年六月、二度目に発症した脳梗塞(一度目は平成四年三月の脳出血)の後遺症が予想以上に厳しくて、少し難儀しております。

毎回少しずつ歩くことを基本に、リハビリに努めておりますが、やむなく中断中のザル碁同好会への復帰が一日でも早からんことを念じている昨今です。

◇ 田村 政明 (今治市・S 62退)

平成七年に元氣じるしを集めて「ボラの会」を作って十四年の歳月が流れる。

なりてがない代表によだれくりくり眠る私がされて活動もおいおい細りになっている。

一つだけ継続しているのは、米軍の空襲で死亡した電話交換手の慰霊・鎮魂祭の草むしりと清掃、N T T今治ビル周辺の樹木剪定の緑の美化だけは継続できている。

最近では訓練学校へ行つてプロになった技師、ノンプロの仲間ができて、出来映えが一段と見事になった。

私は口だけの手伝いで楽になりました。嬉しいことに平成20年12月に西日本電信電話株式会社愛媛支店長から感謝状をいただきました。これを着に会費も追加して焼き鳥に酎で乾杯、モウケッコウぐらい呑んで楽しかった。

私の腹の中には「酒の虫」が住み着いていて、じじいの武勇伝は数々ございます。

”酪酊でつかんだ枝が小さ過ぎ”

◇ 都築 義彦 (大豊町・S 61退)

毎年GWは新茶摘みで賑わいます。高齢化率52%の町に各地から子供や親戚が応援に駆けつけます。

今年春の訪れが早く茶摘みも早まるのではと心配しましたが、収穫前の天候不順の悪影響も少なく、我が家は9名で茶摘みに挑戦しました。

後継者の育成を兼ね、茶摘機の操作は交替で行いました。

平成十八年「本場の本物」に認定された「大豊町の碁石茶」は統一ブランドで全国約一千店舗で販売されています。

健康食品や化粧品などとして皆さんも是非ご愛用ください。

◇ 嶮本 宜義 (伊予市・S 61退)

退職してからアツという間に二十年が過ぎ、元気で傘寿を迎えることが出来ました。

地元で広報委員一年、広報区大字総代四年、広報区大字監事を七年務めました。傘寿を機に若い有能な人にバトンタッチをすることにしました。

身体はまあまあ元気ですが、自分でボケていないと思っても物忘れは名人級です。今年もボケ防止とふれ合いの場を増やすた

め、県生涯学習センター「コミ・カレ」の講座をできるだけ多く受講しようと申込みの準備をしております。

◇ 土岐 次夫 (今治市・S 57退)

いつもお世話になっております。九年ほど前から持病の慢性膝炎と付き合っています。

◇ 友澤 良子 (松山市・S 53退)

昭和五十三年に退職し、三十年が経ちました。何か人の役に立てることをと思い、結婚の仲人を細々と続けております。

まとまった時の若い二人を見ると、私までとても幸せな気分になります。

趣味は書道、煎茶、詩吟と楽しみ、最近は老人会の活動や友人とショッピングや温泉を楽しんでおります。これも電電公社で働かせて頂いたお陰だと感謝しております。

◇ 中川 洋 (松山市・H 3退)

四年前から付き合っている持病(リュウマチ)のご機嫌をとりながら何とか身体のパランスを保ちつつ、愛媛県高齢者大学同期会の役員(副会長に昨年に引き続き二年目就任)の仕事もボツボツやっています。

約二ヶ月に一回の役員会で同輩と世間話に時間の経つのを忘れたり、川柳句会でお互い

に感想を述べ合うなどして、ストレスの解消を図り、心身の健康維持に努めている昨今です。

◇ 中野 弘道 (松山市・S 61退)

皆様お元気ですか。退職して早や二十年を過ぎ、八十を越す年令となりました。

循環器系統の三回の手術をはじめ、近年は歩行困難というおまけまでつき、只家の中で過ごす毎日を送っている状態です。健康が一番、皆様も十分ご自愛のうえお過ごし下さることをお祈りします。

◇ 中村秀之助 (大月町・S 61退)

故郷は遠くなりけり。一九八六年二月退職、二十三年の月日が過ぎました。

NTTとの絆である「電友会会報」、その気配りに感謝しつつ拝読いたしております。有難うございます。

三キロ人家なし、海に面した山の一角に住み、ペンションを続けて二十二年。訪ねて下さる人々との対話を楽しみに、何とか元気にやっています。

月日の経つ早さに驚いています。いつ幕を降ろすか、そののみを考えているこの頃です。

◇ 西岡視乃武 (松山市・S 63退)

早朝、道後周辺散歩、帰り温泉で汗流す。

痛風発生後、好きなアルコール類やめ。従来のも趣味は喜寿後、殆どやめ、今は水彩画一筋、同僚の重松勝さん（元総支社）に師事、お陰様で市シルバー展金賞、県シルバ―展特選、全国展へ。県展五年連続入選、昨年は水彩画最高賞をいただく。

今年六月東京都美術館で行われる日本水彩展初出品入選。人生の充実は時間を忘れるほどの趣味を持つことと思いい、日々楽しくやっております。

◇ 西村 義一 (宿毛市・S 60退)

歩くお遍路さんが札所三十九番から四十番への遍路みち（土佐から伊予へ）山越え山道入口貝塚地区におります。お遍路さんとはよく挨拶し、立ち話もします。

山道は風吹けば杉の枯れ枝が落ちるので拾い、道沿いには古い遍路墓もあり掃除もします。

また、私達のジョギングコースで二軒程を往復歩いてます。

地区の貝塚じょうもんクラブに入会し、毎月、皆さんとお宮の掃除をするほか年間行事にも参加しております。

昔人のリ年には勝てんリと言った事を思い出し、家内と日々の健康について話し合いながら過ごしております。

◇ 橋本健一郎 (徳島市・S 58退)

五月二十日、金婚式で飯泉知事から頂いた

賞状と高砂の記念品を今、仏間に飾り、毎日眺めては在りし日の情熱とロマンを偲んだりしている。

だが地方公務員を定年退職した妻と連名の賞状は、妻の後に私の名前があり、何だか少し変な気分！

その少し前の五月五日、一番上の孫が東京女子医大の内科医と結婚、三月には孫娘が東京芸大で博士号を取る。ようやりよるわい。

単身赴任が多かった私にとって、今や家内は宝物、物忘れが多くなった私だが、今後この宝物と密着した日々を過ごしたいと思っている。

◇ 桧垣 圭吾 (今治市・S 60退)

いつも皆様のお世話になり有難うございます。

私も退職後しばらくは健康に恵まれ、農業に従事して百姓を楽しみながら、平凡で健康な生活を過ごしてきましたが、平成二十年二月七日、夕方六時頃入浴中、突然に脳内出血で倒れ、左半身不随となりました。

このため誰かの援助がなければ自分の体を動かすことも出来ない状態となり、介護を受けながらの闘病生活を余儀なくされていますが、自由にならない中で、自由に動ける人を見て羨ましく思ったり眺めたりの日です。

今は毎週火・木曜日は歩行と動く練習のりハビリの特訓に脂汗を流しておりますが、歩行も動きもなかなか前に進まず、頭が痛むのと目が廻るだけです。

倒れるまでは知らなかったのですが、血圧

の高いことが命を脅かすことになるとは知らず、自覚症状が殆どないため、大変な病気とは思っていませんでした。

脳卒中や心筋梗塞、心不全、腎不全などの重大な病気は、血圧の高さによって危険度が高まります。したがって、血圧を下げることはこのような病気を予防するために極めて重要です。

まず塩分を減らすこと、生活習慣の改善も忘れてはなりません。血圧降下のためには減塩運動、ストレス・肥満の解消、節酒も大いに効果があります。

血圧の高い人は放置せずに医者と相談しましょう。高血圧を放置すると私のような身体障害を起こす可能性が高いことを理解して、主治医の指導に従い、健やかに老いたいものです。

今は一人ベットで高知のお酒のうまかったことを懐かしんでいます。

毎晩、皆で行った飲み会、豪快に楽しく銘酒の美味さを楽しみました。

夜の更けること、帰ることも忘れ、どうしてものように美味かったのか、懐かしく想い出しています。

◇ 藤川 道男 (板野町・S 60退)

退職して二十三年、八十一才になりました。十六年前に心筋梗塞でバイパス手術、その後も度々の心臓発作がありニトロを常時携帯。

また、四年前にはCT検査で腹部大動脈(解離)を発見、十数年続いた夫婦でのジョギン

グも最近はとぎれがちです。
ストレス解消で始めた山野草が五〇〇鉢余り、それが今ではストレスの原因かも。
二病息災、上手に生かして無理をせず頑張りたいと思います。

◇ 三宅 康之 (美馬市・H 4 退)

毎朝六時頃、屋根上の太陽温水器のステンレス製側面にカラスが自分の顔が写るので、それに向かってクチバシでコンコンとうるさくツツク音が目覚めます。

それから約二時間、庭に植えた花、樹、垣等に散水します。夕方は庭一面の草取りに追われます。

お陰様で元気です。毎年人間ドックを受診しておりますが、たまに精密検査のため一泊ドックになった事もありましたが、全部正常に来ております。

NTT・OB会長、事務局長、ボランティア会長、部落では神社総代、班長、会計と担当し、忙しい時もありますが、元気なうちは頑張ります。

◇ 村島 政子 (徳島市・H 13 退)

平成十三年に退職し、五年間は病院の入退院の繰り返しでした。

三年ほど前に良薬に出会い、外出出来るようになりました。

趣味で始めた俳句は適度な外出を兼ねての吟行もあり、句友も増え、続いています。

これからは ①足を丈夫に(足が一番大切)

②一日に三人以上の人と言葉を交わす(レジの女の人、道であった子供など誰でも良い新鮮な驚きも必要) ③良質のタンパク質を摂取し、血中のアルブミン値の低下を防ぐ(若さを保つ)を実践してサクセスフルエイジングを歩みたいと思っています。

◇ 森永 俊樹 (東かがわ市・H 2 退)

昨年の五月末で第一線を退き、今は週に二日程度会社に顔を出し、後は地域で役立つことがあるかも知れないと複数の会に所属して、地域の人達に話しを聞かせてもらったり、時には酒を酌み交わしております。

地元にも足腰の強い優良企業もあるので、若者が定着してお祭りとか行事に多く参加してくれることを夢みて、協力していこうと思っています。

◇ 吉田フジ子 (徳島市・S 55 退)

在職中病弱のため、八十路の命を賜るとは夢にも思いませんでした。

人並みの体になりたいと、長年操体法、気功法を続けてきた結果と感謝しています。

操体法とは自分の体に聞いて、気持のよい方向へ動かし、体のバランスを整え痛みや取りを取る自己治療法です。

気功法は気のフィールドに包まれ環境と調和して心身をコントロールし、鍛錬、健康、癒しとしての健身法で、医療気功は軟気功で中国医師の指導による気功です。

不調を訴え困っている方には操体と気功を

会得していただき、共に感謝の日を送りたいと思います。

◇ 好原 四郎 (佐川町・S 61 退)

退職して二十数年、年令も大台になりました。

昔からピースだけの五十年、その報いか賞味期限？が過ぎたのか、最近は好きな旅行や川漁が無理になりましたが、病院通いのない時は腰痛にむち打ち、酸素ボンベとニトロ携帯で野菜作りをしています。

足腰立たず、口と腹だけが立つ体ですが、同居人は細く長く生きてくれと、車で山菜採りや漁や日帰り旅行に連れて行ってくれますので、生き生き百才体操等をして頑張っています。



サークル紹介

☆ ゴルフサークル「八一会」

河瀬 誠一 (高松市)

「八一会」は今年で発足29年目となる歴史と伝統のあるゴルフサークルです。

1981年(昭和56年)に「ゴルフ愛好会」として呼びかけ、発足年に併せて「八一会」と呼称し、ゴルフを愛し・ゴルフを楽しみ・会員相互の親睦と健康増進を図るとともに、日頃の健康管理と練習成果を競い合うゴルフコンペとして発展し続けてきました。

例会コンペは、2月と8月は休会とし、年間10回を休まず続けて開催しています。

来年1月には第300回記念大会を予定しており、記念に残る大会とするため、会員からの意見・要望を聴取しているところです。

例会コンペは、近年はNTT等を退職後も年金支給開始年齢との関わり等から仕事を続けられる会員に配慮した曜日別開催や、従来の「パブリックコース」から、昨今のゴルフ事情を踏まえた比較的経済的で、かつゴルフの醍醐味が満喫できる「本コース」へのシフト。また、全県から参加し易い場所・安くサービスの良い(副賞の提供を含む)ゴルフ場の選定を行い、参加して良かったと感じていただくゴルフコンペに努めています。

その成果もあり、例会コンペの平均参加人員は約40名(10組)で、特に4月は48名(12

組)で締め切らしていただくという大盛況を得ています。



《ゴルフサークル「八一会」のコンペ参加者の皆さんで「ハイポーズ」》

会員構成は、お元気でパワー溢れるシヨットや絶妙な技術を持ち合わせた80歳代が3名、年を感じさせないプレーをする70歳代が28名、華やかな女性会員数名で、4月末現在の会員数79名がゴルフを楽しんでいます。

いずれにしても、我が「八一会」は25年目を一つの通過点として、これからも「親睦と愛好、そして健康増進」を確認するサークルとしてずっと守り続けて行かなければなりません。ゴルフを楽しみたい方の入会をお待ちしています。

☆ 入会ご希望の方はぜひご連絡下さい
□ 香川電友会事務局
☎ (087) 839-9150
□ 八一会事務局
☎ (087) 886-0445

☆ 茶道部なごみ会

藤本 清治 (徳島市)

なごみ会は和をもって尊しと成すを引用し、一碗からピースフルネスへと努力して行くことを心がけています。

例会は毎月第一・二・三の火曜日と第四金曜日に徳島市中洲町にあるOBサロンびざんの和室(NTT中洲ビル内)に同好者が寄り合っ、おいしい和菓子をほおばり、茶筌を振っています。

毎年一月の初釜には約三十名の会員が集い農茶薄茶を点てて満喫しています。

なごみ会は、OBサロンびざんの開設と同



《OBサロンびざんの和室で開催している茶道部「なごみ会」例会の一コマ》

時に発足し、共済会の支援とその後の電友会の援助で平成三年から現在まで、おおよそ十八年継続しています。
 和敬清寂とか一期一会などの理屈を抜きにして、友達同士のコミュニケーションをとることで、退職後の生き甲斐を感じて参集しています。
 茶道の各流派の枠をこえ、また、入門者とベテランのランクを越えて楽しんでいます。

健康のページ

大腸内視鏡検査のお勧め

NTT西日本松山病院

内科主任医長 中村早苗



毎年便潜血検査を受けていたのに、
 ・でも、大腸内視鏡検査だけは受けていなかった。とため息とともにつぶやかれる大腸進行がんの患者様に遭遇することがあります。

大腸がんの代表的な症状である血便、便が細くなる、残便感、腹痛、下痢と便秘の繰り返しなどの症状ではなく、上腹部不快感を訴えて来られ、検査の結果、大腸がんが肝臓に転移していたケースです。

この患者様の場合、過去の健診時にすでに大腸がん、あるいは前がん状態のポリープがあったと思われるが、まだ出血や便通異常、他の臓器への転移を伴うほどのものではなかったと考えられます。

また、不運にも健診日の便に病変からの出血がなく、内視鏡検査を受ける機会を逃がしてしまったのかも知れません。さらに進行して初めて上腹部不快感が出現し、この時には便潜血はおそらく陽性であり、注意して観察すれば、肉眼的にも血液の混入があったかも

しれません。

過去に経験した症例ですが、職場の同僚が大腸進行がんと診断されたため、心配になって大腸内視鏡検査を受けたところ、進行がんが認められたケースがあります。

この患者様は全く自覚症状はなく、健診で便潜血検査にひっかかったこともありませんでした。非常に幸運な方といえます。

そもそも便潜血とは、読んで字のごとく、便に血が潜んでいる状態です。便潜血検査は主に大腸以後の消化管で出血しているかどうかを見る検査ですので、痔からの出血にても陽性になります。

とにかく、陽性であれば何らかの出血を伴う病変があることは確実ですので、大腸内視鏡検査をお勧めします。

一方、陰性であった場合も注意が必要です。前述しましたように、陰性ということは、大腸に病変がないということを示すものではありません。

四十才を迎えるころになりますと、将来大腸がんになりうるポリープが存在する可能性が高くなってきます。

多くの大腸がんは良性の腫瘍である。腺腫。と呼ばれる隆起、すなわち大腸ポリープから発生すると考えられています。

また、ポリープから発生しないがん、すなわち隆起をつくらずに平坦なまま、最初からがん化している。デノボがん。と呼ばれる大腸がんもあります。少ないとされています。

内視鏡検査時にこの腺腫が発見された場合

は、前がん状態として摘出します。これもつとも理想的な大腸がん予防といえます

自覚症状の有無、便潜血検査の結果にかかわらず、四十才を越えたならば、一度は大腸内視鏡検査をおすすめします。

これほどおすすめるにはさらなる理由があります。

大腸がんは、早期であればほぼ百パーセント近く完治しますが、一般的には自覚症状はありません。

したがって、無症状の時期に発見することが重要となります。この時期であれば、内視鏡的に摘出できることが多くなってきました。

これらを放置しておくと、自覚症状が出現する頃には、進行がんに至り、しかも肝臓、肺、リンパ節転移を伴っている確率が格段にたかくなります。転移の状況によっては根治的な手術が不可能な場合もあります。その場合は化学療法の適応になります。

とにかく、大腸内視鏡検査を受けることが重要です。とはいっても、皆さんの大腸内視鏡検査に対するイメージは、苦しい、痛い、怖い、恥ずかしいといったものが多いと思います。しかし、内視鏡機器の改良、術者の技術の向上と普及、安全性の確立は数十年前と比較するとめざましいものがあります。

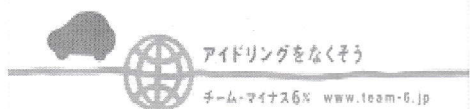
実際受けてみられると、胃内視鏡検査よりも楽であったと言われる患者様のほうが多い印象があります。

また、恥ずかしいと思われる女性の方も、当院も含め、女性の内視鏡専門医はほとんど

増えてきておりますので、ぜひ女性医師をご指名ください。

最後に、大腸がんを予防するためにはご自身の節制が必要です。過度の飲酒、喫煙を控えることはどの疾患の予防にも共通することです。また、肉食、特に牛肉、加工肉及び乳製品の過度の摂取は控え、野菜・穀物を中心とした和食に戻りましょう。

なお、胃腸を冷やすことは、免疫力を低下させることにつながりますので、暑い季節でも体温程の飲み物を摂取するようにしましょう。特に白湯がおすすです。結論として、大腸がん予防は節制と四十才からの大腸内視鏡検査が基本です。検査につきましては、当院内科にお気軽にご相談下さい。



エコ・ライフのすすめ

=始めよう！エコドライブ=

「エコドライブ 準備編」をご紹介します。できることから実践して15%~20%の燃費改善を目指しましょう。

□ タイヤの空気圧を、こまめにチェック

【タイヤの空気圧は適正に！点検・整備もこまめにしよう】

- ・空気圧が適正值より0.5kg/ た場合 2%~4%燃費が悪化。
- ・安全運転のためにもこまめに点検・整備しよう。

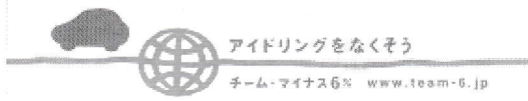


□ 目的地は事前に調べてスムーズ到着

【出掛ける前に計画・準備して、渋滞・工事情報もチェックしよう】

- ・一時間のドライブで10分道に迷うと約14%燃料を浪費します。
- ・地図やカーナビを使ってスムーズに目的地に行こう。
- ・通勤時間等渋滞が予想される時間帯のドライブは避けよう。
- ・カーラジオで交通情報をチェックしよう。





エコ・ライフのすすめ

=始めよう！エコドライブ=

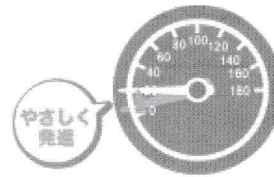
夏です。山や海へドライブの季節がやってきました。
地球と財布にやさしく安全運転にもなるエコドライブを始めましょう。

「エコドライブ 運転編」をご紹介します。できることから実践して15%~20%の燃費改善を目指しましょう。

1. ふんわりスタート「eスタート」

【やさしい発進に心がけましょう】

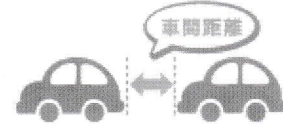
- ・最初の5秒で20km/hを目安に発進しよう。
- ・急発進は燃料の無駄遣い。ふんわりスタートで、10%程度の燃費が改善します。



2. 車間距離 空けて余裕の加減速

【車間距離は余裕をもって、交通状況に応じた定速走行に努めよう】

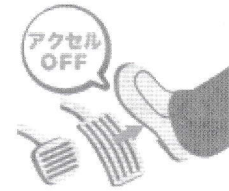
- ・前の車との距離をつめるとムラの多い運転になります。
- ・加減速が多いと2~6%燃費が悪化します。
- ・車間距離をとってゆったり気分で運転すれば安全運転にもなります。



3. 早めのアクセルオフでかしこく停車

【エンジブレーキを積極的に使おう】

- ・先の信号が赤のときは早めにアクセルから足を離し、惰性で走行しよう。
- ・アクセルオフで燃料供給がストップし、2%程度の燃費が改善されます。



4. エアコンの使用は控えめに

【車内を冷やし過ぎないようにしよう】

- ・気象条件に応じこまめに温度調整しよう。
- ・夏場には車内の冷やしすぎにご注意。
- ・外気25℃でエアコンを使用すると12%程度燃費が悪化します。



5. アイドリングストップ(駐停車)

【無用なアイドリングはやめよう】

- ・待合せ、荷物の積み下ろし、自販機での買物などでもエンジンストップ。
- ・10分間のアイドリングで130cc 程度燃料を浪費します。



6. 暖機運転は不要

【エンジンをかけたらずぐ出発しよう】

- ・現在のガソリン車は暖機不要です。
- ・5分間の暖機で160cc 程度燃料を浪費。



テルウエルだより

☆ H21年度『介護予防教室』のご案内

Ⅱ元気を持続！ いつまでもいきいきとした生活を過ごすためにⅡ

テルウエル西日本(株)四国支店では、社会貢献活動の一環として、平成二十年度より介護予防教室を開催しております。

今年度はこれまで八年間実施してきた家庭介護教室から、介護予防教室へ変更し、介護予防について学んでいただきたいと思っております。

介護予防とは介護を必要とする状態を未然に防止したり、また今は介護が必要でも出来るだけの機能を改善することをいいます。

今年度の介護予防教室は『元気を持続！いつまでもいきいきとした生活を過ごすために』をテーマに各県一回開催いたします。

教室の内容としましては、介護概要・認知症予防についての講義と、介護予防運動を行います。

とても役に立つ内容となっております、好評をいただいておりますので、皆様ぜひご受講されてはいかがでしょう。

参加申込みをいただきました方には詳しい内容をお送りします。

皆様の多数のご参加をお待ちしております。

- ① 開催日時 次表のとおり
- ② 開催場所 次表のとおり

県別	開催日	会場	内容
愛媛	H21年9月16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] □介護概要 ・介護保険、介護予防について
香川	H21年10月21日(水) 13:00~16:00	[ニチイ学館高松教室] 高松市寿町 2-4-20 高松センタービル 10F	□認知症予防 ・「おたっしや21」認知症予防 [実技]
徳島	H21年11月27日(金) 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	□介護予防運動 ・「おたっしや21」口腔機能 ・はつらつ体操
高知	H21年12月7日(月) 13:00~16:00	[ニチイ学館高知教室] 高知市本町 2-2-34 明治安田生命ビル 6F	・セラバンドを用いた運動

- ③ 募集人員 各教室二〇名(先着順)
- ④ 受講料 無料
- ※介護予防教材Ⅱ自宅での運動ができるセラバンドを用意しています。
- ⑤ 申込締切日 定員になり次第締切

介護予防教室では、NTTグループが開発しました「介護予防システム(健診から運動指導までの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」を利用します。



☆ 「NTTグループボランティア松山」
第五回総会開催

四月十六日、伊予鉄会館において「NTTグループボランティア松山」の第五回総会が開催されました。

総会では平成二十年度の活動報告及び平成二十一年度の活動方針(案)について討論が行われた後、原案どおり承認されました。

平成二十一年度の活動内容等は次のとおりです。

(活動内容)

- ① 職域ボランティア
訪問活動・生活支援ボランティア
- ② 地域ボランティア
福祉施設等の訪問・地域での福祉活動等

③ 他団体との連携による活動の推進
松山市「社協・ボラ連」行事への参加等

今年度も引き続き訪問ボランティア等の活動にとり組んでいくこととしていますので、
会員の皆様のご利用をお願いいたします。

【お申込み・お問い合わせ先】

◇ テルウェル西日本(株) 四国支店
厚生福祉・ビルサービズ営業部
福祉共済担当：岡田
☎ 〇二二〇一七四四一四〇〇

高齢者叙勲

☆ 瑞宝双光章 宇都宮 祝 様
(三木町)

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 有田 幸久 様
- ☆ 瑞宝单光章 中平 淑彦 様
- ☆ 瑞宝单光章 関 文昭 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)

高田 静子 様	20	11	12	82	松山市
山本 一雄 様	21	3	6	93	松山市
山根 保之 様	21	4	5	64	松山市
真鍋 祝 様	21	4	29	85	松山市
有田 幸久 様	21	5	11	84	松山市
篠浦英太郎 様	21	5	24	69	松山市
二宮 輝義 様	21	5	27	83	松山市
相原 孝 様	21	5	27	76	松山市
西川 銀治 様	21	6	5	80	八幡浜市
渡邊 勝 様	21	6	14	83	松山市
桑村 智明 様	21	7	3	76	松山市
多田 誠子 様	21	4	23	84	丸亀市
河田 秋義 様	21	4	23	83	丸亀市
池上美代子 様	21	5	10	80	高松市
脇 シゲコ 様	21	6	6	81	丸亀市
近藤 恭平 様	21	6	29	81	丸亀市
武市 弘 様	21	3	20	70	徳島市
楠 義春 様	21	5	4	84	藍住町
熨斗谷美代子 様	21	6	12	97	徳島市
宮崎 鶴雄 様	21	4	14	82	四万十市
寺山 啓一 様	21	4	30	63	高知市
溝渕 宗俊 様	21	6	21	85	安芸市

森本 道 様 21・7・4 73 いの町

表紙の言葉

「チヨース」海渡行

正木 康晴 (徳島市)

日和佐八幡神社(徳島県美波町)の秋祭りは町内会毎に趣向を凝らした太鼓屋台が競って大浜海岸へ練り出し、豪快な海渡行が行われます。

この太鼓屋台は日和佐では「チヨース」と呼び、寛政七年(1795年)に日和佐の戎町で最初の屋台が作られたとの記録があります。

現在では主な町内会で8台のチヨースが保有されているほか、御神輿・ギャル御輿などがあり、毎年神社境内や大浜海岸で勇壮な祭りが展開されます。

その美波町日和佐を舞台にNHK連続テレビ小説「ウエルかめ」の収録が倉科カナさんの主演で行われています。9月28日からのテレビ放送に期待しています。

四国電友会会報 第百四十七号
発行 平成二十一年七月一日
編集 電友会 四国地方本部
松山市一番町四・三
N T T 西日本愛媛支店内
(〇八九) 九三六・二〇三三
印刷 株式会社 ドルック

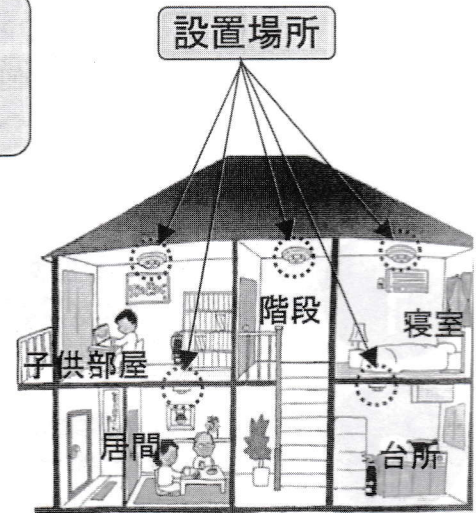
テルウェル西日本が住宅用火災警報器を 格安で提供いたします

住宅用火災警報器の設置が義務化されました
 新規住宅・・・平成18年6月1日施行
 既存住宅・・・平成23年5月31日までに設置が必要です

住宅火災の死者は約9割



死亡原因の約6割
 が逃げ遅れ



商品名	マックス住宅用火災警報器「火無安全」(かないあんぜん)	
種類	煙式  設置場所 寝室、階段、居間、子供部屋など	熱式  設置場所 台所対応。
品名	KK-DS23-10 (音声式) KK-DS23-10J (音声式・和室色)	KK-DH23-10 (音声式)
外寸	Φ98mm × 43mm	Φ98mm × 45mm
質量	125g(電池含む)	115g(電池含む)
今回回転価格	3,100円(税込)	3,100円(税込)
	※1世帯3個以上の場合は1個につき3,000円(税込)	
送料	送料については、350円(税込)を別途ご請求させていただきます。	
	大手量販店参考価格・・・4,000円程度	
取付工事等	取付は、お客様ご自身でドライバー1本あれば大丈夫です。 なお、ご家庭の事情等により取付工事をご希望の場合は、1台3,500円(税込)、2台目以降1台につき1,000円(税込)の工事費で工事を承りさせていただきます。(工事日等、詳細は別途相談させていただきます)	

電池寿命
 約10年

■ご注文・お問い合わせは				テルウェル西日本株式会社			
四国支店 (愛媛エリア)		(香川エリア)		(徳島エリア)		(高知エリア)	
オフィスソリューション営業部		香川営業支店		徳島営業支店		高知営業支店	
TEL 089-933-0755	TEL 087-822-5151	TEL 088-652-6320	TEL 088-823-8501				
FAX 089-946-0866	FAX 087-821-5856	FAX 088-652-4183	FAX 088-823-8505				

**(株)テルウェル・ライフアシストは、
皆様の豊かなセカンドライフをアシストします。**

わたち
「轍」～誕生から大尾まで～
マイ・メモリー

いざという時の備えに。
あるいは過去を振り返り、思い出を綴り、
大切な人へのメッセージを遺す為に・・・

ポイント

1

あなたの人生の足跡をたどるきっかけとなると共に
思い出を綴ることができます。

ポイント

2

日頃、なかなか言葉にできない感謝の気持ちや、
大切な人へのメッセージを伝えることができます。

ポイント

3

あなたに万一の事があった際、残された家族が
困らないよう預貯金、株等、資産の状況を事前に
整理しておくことができます。

ポイント

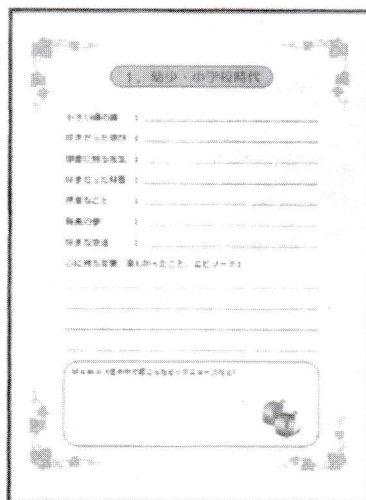
4

遺言や、葬儀、お墓等についてのあなたの思いを
伝えることができます。

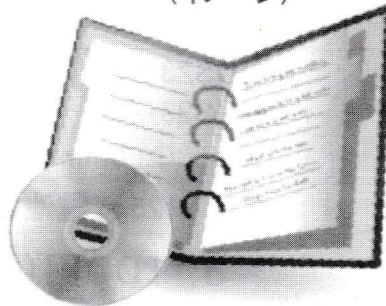
ポイント

5

バインダー式になっており、記述が増えても追加・
修正ができます。またパソコン入力用CDにて、
パソコン上での記入・保管ができます。



(イメージ)



予約受付中!

【販売時期】平成21年9月発売予定

【販売予定価格】7,000円(豪華装丁版)

【予約・問合せ先】(株)テルウェル・ライフアシスト
ヨイゴシヤン

フリーダイヤル:0120-415476(H21.6月中旬より受付開始)