

# 四国電友会会報



《「蹴鞠（けまり）」（撮影）瀧本 義視 さん》

第 1 4 8 号  
平成 21 年 10 月

## 目次

NTTグループの動き	2
・着任のごあいさつ	
(NTT西日本 山本四国事業本部長)	
お知らせ	
・第41回理事会、第20回評議員会、 電友会創立20周年記念行事模様	3
支部だより	
・愛媛電友会「第3回趣味の作品展」開催	3
ドキュメント	
・「ボランティア活動と趣味を楽しむ」	4
サークル紹介	
・「吟友クラブ」(愛媛)	5
・「眉秋俳句会」(徳島)	6
・ボーリングサークル「ひまわり」(高知)	7
ボランティア紹介	
・サツカーを通してボランティア人生30年	8
M・M(マルチメディア)コーナー	
・私とパソコン	9
健康のページ	
・アクティブシニアを目指して	10
私は今	
・「会員のみなさんの近況」	12
テルウェルだより	
・「NTT・OB香川介護センター」地域活動者会議	19
・「NTTグループ徳島ボランティアクラブ」総会	19
・「介護予防教室」好評開催中	19
地球温暖化防止(CO2削減)の取り組み	
・エコ・ライフのすすめ(電気の上手な使い方)	20
俳句「若草句会・愛媛」	21
物故者叙勲/敬弔/表紙の言葉	21

## 着任のご挨拶

西日本電信株式会社  
四国事業本部長

山本 博敏



平成21年6月19日の異動によりNTT西日本四国事業本部長、愛媛支店長、並びにNTT西日本・四国社長に着任しました山本博敏です。

この度の着任により四国での仕事は、NTT四国支社当時の労働部長から10年ぶり二度目となります。

着任に当たり、四国電友会会員の皆様にはひと言ご挨拶を申し上げます。

電友会会員の皆様方には、日頃からNTT事業に対しまして、御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。この場をお借りしてお礼を申し上げます。

さて、NTT西日本四国事業本部を取り巻く環境は、この10年間で大きな変化がありました。

平成10年当時の四国における加入電話数は約200万回線、携帯電話数は約110万回線でしたが、携帯電話の爆発的な普及、それに続くインターネットをはじめとする通信のブロードバンド化の推進により平成13年に加入電話数と携帯電話数が逆転し、平成21年3月末現在では、加入電話数が約149万回線、携帯電話数が302万回線となっております。

光を含むブロードバンドの契約数は約40万回線と年々増加しておりますが、四国においては電力系のSTNet、CATV各社等との競争が全国的に見ても大変厳しいことから、NTTの施設数シェアは53・4%となっております。

次に四国における事業運営について述べてさせていただきます。

四国においては、四国地域内の電話収入等のみで物件費・人件費などの費用を賄い、何とか将来に向け黒字体質とすべくこれを「自立化」と称しております。事業本部発足以来三年間、自立化を目指して四国事業本部及び各グループ会社が一体となった事業運営を進めております。

今後もこれまでの四国ブロックの事業運営を継承するとともに、これまで以上に知恵を出し、工夫をして「四国の自立化」を達成したいと思っております。

「四国の自立化」につきましては、10年前、当時の四国支社でも取り組みが始まりました。四国に仕事の誘致を行ったり、東京・大阪の都市部へ社員を転出させるなどの様々な取り組みを行ってりましたが、当時はゴールがまだまだ遠い状況での取り組みでありました。

しかし、「四国の自立化」を目指した、ここ三年間の取り組みはすばらしいものがあり、10年前よりも厳しい経営環境の下、自立化が実現可能なところまでできております。

私が離れていた10年間でここまで来られたのかという思いと、何とかそれを継続して実

現させなければならぬという責任の重さを感じているところであります。

具体的な事業運営につきましては「光の拡販」と「コスト改善」を全社員一丸となって遂行しているところであります。

しかし、業務の効率化などコスト改善だけでは限界があることから、今後は増収ということにもっと目を向け、自立化を実現するための大きな柱と位置づけ取り組みを展開してまいります。

いずれにいたしましても ①増収 ②業務効率化によるコスト改善を二本柱とした取り組みを着実に遂行することが自立化につながるものと確信しています。

とりわけ、四国の「光」の販売状況につきましては、平成21年7月末の純増数は、2万7千回線であり、販売計画に対して93・3%の達成となっております。

現時点における販売進捗の遅れが、収支に与える影響は大きいと考えており、収入基盤となっている「光」の加入数・ARPU（加入者一人当たりの売上高）の向上に向け、これまでの取り組みの棚卸しを行い、増収に向けた様々な施策展開を図り、平成21年度販売計画（純増数・6万回線）を成し遂げることが、収支計画の達成と「四国の自立化」を実現するものと考えております。

あらゆる機会を捉えて、事業方針や事業動向などの情報発信を行い、会員の皆様と共有していきたいと思っております。

また、皆様から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。

最後にりましたが、四国電友会の更なるご発展と会員の皆様のご健勝を祈念いたしまして、着任のご挨拶いたします。

お知らせ

☆ 電友会本部

第41回理事会・第20回評議員会・電友会創立20周年記念行事開催模様

7月16日、銀座ラフィナートで第41回理事会が開催され、栗田本部長が出席しました。

主な議題は

- ① 第20回評議員会議案の審議（平成20年度事業報告・収支計画、平成21年度事業計画・収支予算書、役員の選任等）
- ② 第19回ボランティア活動賞等表彰関係
- ③ 平成21年度会長特別表彰審査結果
- ④ 各地方本部の「地域社会貢献活動」実施状況等

でした。

引き続き開催された第20回評議員委員会には栗田本部長のほか、四国からの評議員二名（梶田靖夫さん、山川和男さん）が出席しました。

主な議題は

- ① 平成20年度事業報告・収支計算書
  - ② 平成21年度事業計画・収支予算書
  - ③ 組織の改正、役員の選任等
- であり、それぞれ提案通り承認・決定されました。

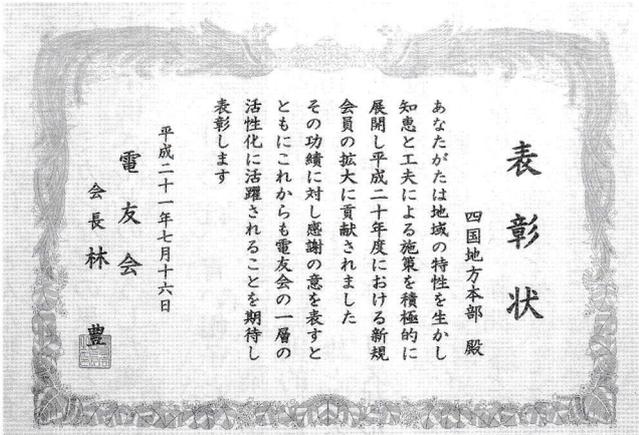
した。

また、会議終了後は「電友会創立20周年記念式典」として

- ① 会長式辞
- ② 「会長特別表彰」表彰状授与及び記念品贈呈
- ③ 「地球環境講演会」（省エネルギーセンター・市川昭彦氏）
- ④ 「20周年記念特別講演」（日本電信電話（株）三浦社長）

等の行事が行われました。

なお、平成21年度「会長特別表彰」として行われた『新規会員増強コンテスト』において四国は全国第3位に入賞し、林会長から表彰状等を受賞しました。



《全国新規会員増強コンテストの表彰状》

支部だより

☆ 愛媛電友会・NTTグループ 第3回「趣味の作品展」を開催（愛媛）

愛媛電友会では、九月二十二日から九月二十七日までの六日間、愛媛県美術館、南館3F「県民ギャラリー」において第3回「趣味の作品展」を開催しました。



《「趣味の作品展」でのテープカットの様》

作品展は、洋画、日本画、書道、写真、絵手紙、工芸、手芸、水石、の八部門にわたり、出展者142名、出展作品213点のそれぞれ力作が寄せられました。作品展の開催期間中には、延べ850名の来場者があり、盛況裏に同作品展を終了しました。

## ドキュメント

生きがいを感じ・人生を楽しむ

## JF ボランティア活動と

趣味を楽しむ JF

安芸忠義さん (徳島市)

## JF ボランティア活動を楽しむ JF

過日、とくしま動物園のリスザルの森で安芸さんが、ボランティアでガイドする様子をを見せてもらいました。



《「リスザルの森」で説明する安芸さん(写真中央)》

「リスザルさんは、どんな物を食べるか知ってるで」「知らん」「リスザルさんはリンゴやバナナ、ミカンなどの果物と虫が大好きなんよ」子供さんとのこうした楽しい会話が聞こえる。

安芸さん(81歳)は、青い帽子と背中に「とくしま動物園ボランティア」と染め抜いた青いゼッケンを身につけて、原則的に毎週の日曜日午前10時から正午まで、雄と雌合わせて27頭が住むリスザル舎通称「リスザルの森」でガイドを務めている。

安芸さんが動物園でボランティアを始めた動機は5年前のある日、新聞でとくしま動物園のボランティア募集を知り、この歳で「社会のため人のためになることができれば」との思いで応募したそうです。

リスザルの森は、お客さんが金網の中に入つてリスザルと触れ合えるように、木々の間に見学通路があり、リスザルはお客さんの目の前を動き回る。

「リスザルは好奇心旺盛で、お客さんの持ち物をすばやく取って、木の枝に上がるんで油断できるのです。目配り、気配り、心配りが肝要です。」と安芸さんは苦笑する。

リスザルの森から出る時、子供さんから「おじさんバイバイ」そして大人からも「ありがとう」の言葉をいただきますが、「おじいちゃん頑張りの励ましの言葉と受け止め、元気の元になっています、と話してくれた。

そして「寒い時は使い捨てカイロを何枚も背中に貼り、暑い時は汗びっしょりかいての

活動ですが、無事ガイドを終えた時の解放感が何とも云えません」と話す目は輝いていた。また、安芸さんは20歳から80歳代の会員75名の会長を務めておられ、「楽しくボランティア活動が出来るようにをモットーに動物園との調整役や円滑な人間関係づくりに気をつけています。また、ボランティア活動は生涯学習の一環として自己啓発に努めてもらえるよう努力しています。」と熱っぽく話してくれた。

安芸さんの活動が終わった後、同園のボランティア事務室で、持参いただいた数々の資料を見せてもらいながら、お話しを伺いました。

安芸さんは昨年の4月29日に開催された「とくしま動物園開園10周年記念式典」で市議員や地元の名士そして、幼稚園、来園者ら約200名出席の壇上でただ一人、徳島市長から「ボランティアの会長としてリーダーシップを発揮され、動物園の円滑な運営に寄与した」として感謝状が授与されました。

また、安芸さんのボランティア活動は徳島新聞の朝夕刊と日本経済新聞(夕刊)にボランティア活動の写真入りで大きく報道されたほか、四国放送テレビ・同ラジオにも出演されたそうです。

安芸さんは「健康でボランティア活動が出来ることは幸せです。これからも動物園は楽しい所と知ってもらい、リピーターが増えるように頑張りたい。」と感想を話してくれました。

今回、安芸さんにご登場いただいたのも、今年の春、四国放送テレビの番組で安芸さんの活動が放映されたのを観たことを思い出し、お願いしました。

趣味(写真撮影)を楽しむ

安芸さんは知る人ぞ知る写真愛好家でもあります。

今から10数年前、徳島新聞で知った「文部省認定社会通信教育」の写真講座を受講され、ペーパーテストと課題作品を一年間毎月提出し、東京で開催された卒業式に出席して、県下で一人、成績優秀で文部大臣賞を受賞されています。

なお、このことは徳島新聞に顔写真入りで報道されていました。

卒業後、学んだ知識を活かして徳島新聞社の「読者の写真コンテスト」に毎月応募して特選・入選・佳作などの入賞作品が多数、徳島新聞に掲載され、また、中央の写真コンクールにも挑戦して、何点か入賞されています。yahooで安芸忠義と入力して検索すれば、何点かの入賞作品が画面に出るようです。そのほか、とくしま動物園が毎年秋に行っている写真コンテストにも応募を続け毎年入賞しており、平成18年の第9回には準特選1点、入選2点の入賞があり、動物園の係員から「一人で3点の入賞は今までにない」と賞賛されたそうです。

机の上に出していただいた数々の賞状が、

安芸さんのこれまでの努力を讃えているように思いました。



《コンテストで入賞した数12の賞状など》

とくしま動物園の発行する印刷物の表紙に安芸さんの作品が三回採用されていました。また、10年前から近くの老人ホームへ動物写真を提供して、動物園に行けない人達に楽しんでもらっているそうです。

10年余り撮り続けた動物写真を地元情報誌に掲載のため、近日、取材が予定されているそうです。

安芸さんは歳を感じさせない元気そのもので、ますますのご健闘を祈りながら、事務室を後にしました。

(徳島編集委員：森住 斉)

サークル紹介

☆ 「吟友クラブ」

岡本 宏 (松山市)

わがクラブは、1980年(昭和55年)に発足以来、二十九年間継続し、来年は満三十歳になります。

会員は増減しつつ、現在は十名ほどに定着しています。

殆どが後期高齢者ですが、隔週一回の練習を重ね、月一回は所属する吟詠会の研修会に参加して研鑽を積み、また、新年会・花見・親睦旅行などにも参加して親睦を深めています。

これまで、愛媛県下の各種吟詠大会に出吟して入賞したり、あるいは審査員として出場するなどそれぞれの年輪に応じた活躍を続けています。

ところで、せつかくの機会ですから、最近吟詠会で話題になったことを述べて参考に供したいと思います。

皆さん「愁う」はどう振り仮名をつけ、どう発音しますか。

漢詩を吟ずる場合には「ウリョウ」と振り仮名がついています。

その理由は、本来「愁う」の振り仮名は古語辞典の「歴史的かなづかい一覧」によれば、歴史的かなづかいでは「愁ふ」、現代かなづかいでは「ウレウ(ウリョウ)」とあり、括



《吟詠大会に審査員として出場した会員の香河喜雄さん(右端)》

弧書きの(ウリヨウ)は、現代かなづかいと異なった発音が普通に行われているものを示している」と解説しています。  
 その結果、「ウリヨウ」と決めたそうです。  
 同様のことが「担ふ」では、ニナウ(ニノウ)で、「ニノウ」と振り仮名、「伝ふ」はツタウ(ツトウ)で、「ツトウ」と振り仮名がついています。  
 このような事柄も研修の課題として勉強しているところでは。

☆ 「眉秋俳句会」

湯村 眞三 (徳島市)

《俳句紀行》 南国土佐へ吟行

六月下旬、梅雨の晴れ間を縫ってオールスターキヤストで徳島市営バスの「高知日曜日帰りツアー」に便乗、久し振りに初めての県外ツアーでの吟行と洒落てきました。  
 天気予報が下り坂であったので、雨傘だけはしっかり用意していざ出発。

ところが西へ行くに従って空が明るくなり、高知自動車道に入る頃になると日射しが山の緑に輝くようになり、到着した高知は真夏の様相でした。

合歓の花よさこい流れる高知道

ゆるやかに風吹いており合歓の花

二条子

風薫る山を縦断土佐の国

まさよ  
ふじ子

まずは腹ごしらえと、バスガイドさん推奨の日曜市に隣接している広場で昼食、メニューは勿論、鯉の塩たき定食、懐かしい土佐弁の飛び交う広場は、高知へ来たことをいやでも実感させてくれる嬉しい場でした。  
 次いで向かった日曜市は、今や全国区となっただけあって、店数といい品数といい見物人といい予想以上の賑わいで、暑さを忘れて

夏野菜や果物、骨董、刃物店等を次々とのぞいて廻ったが、疲れて全部廻りきれなかったので、途中で引き返したほどでした。  
 みやげは、やはり日持ちのする芋けんぴが好評のようでした。

天守見ゆ街樹涼しき日曜日

二条子

梅雨雲を押ししのけ土佐の旅続く

とも子

見物で大汗をかいた後は、土佐藩山内家ゆかりの天然温泉ホテル三翠園湯殿水哉閣での入浴、日中とあって空いており、広い浴室や露天風呂にゆったりと汗を流すことが出来ました。

夏極む日中に浸かる露天風呂

二条子

老鶯の居付く土佐藩下屋敷

道子

さて、いよいよ本日最後のイベント「スイカとメロンの試食」に西島園芸団地へ、西瓜の栽培方法の説明をうわの空で聞いた後、一人一皿ずつの試食、ほどよく冷えた西瓜が渴いた喉を潤し、その心地は何者にも代え難くまたたく間に胃袋へ、食べ放題でなかったのが何とも残念でした。

試食する西瓜とメロン削ぎ尽くす

二条子



《高知城の天守閣を望み参加者の皆さんで記念撮影(後列湯村さん)》

試食するメロンに安らう土佐の旅

桃花

無事旅程を終了し、ガイドさんの楽しい説明も終わり、左右の車窓に高知の夏空を眺め、名残を惜しみながらの帰途となりました。

梅雨明けを思わず土佐の雲の峰

二条子

☆ ボーリングサークル「ひまわり」

門田永久子 (高知市)

❖ サークルを始めたきっかけ

電友会の役員の方から「ボーリングのサークルを作ってや」と勧められて平成二十年七月に発足しました。

❖ サークル名の由来

元気で明るく、美しく、のびのびと、NT退職者のイメージのように「ひまわり」と命名しました。

❖ 活動状況等

とにかく集まることを目標とし、月一回、午前十時半スタートに決めました。試合となると、スプリット・ガータの珍事に大爆笑もあり、ストライクの連続に拍手も起こるなど、和気あいあいです。ボーリングは体力に依じて自身の力で、無理はせず結構運動にもなります。私事ですが、血糖値が少々高めなので、かりつけの先生と「丁度の運動ですね」と話し合っています。また、趣味として陶器をやっている方や、野菜を作っている方からは、度々、賞品の差し入れもあります。試合の後は昼食会も設定し、退職後離れば



《定例のボーリング大会に参加した「ひまわり」のメンバー》

なれとなった仲間との懇親の場ともなっています。出来たばかりのホヤホヤのサークルですが、この九月ではや十五回目の開催となりました。心配をしながらでも昨年の忘年会は二十四名もの参加者があり大盛会でした。また、道ですれ違いざまに「ボーリングをやっているの」と、声をかけてくれる先輩や後輩もいて嬉しい瞬間です。皆様もぜひ一緒に心地よい汗をかいてみませんか。ご連絡を待っています。

ボランティア紹介

☆ サッカーを通して

ボランティア人生30年

小野 純一(多度津町)

私は昭和39年4月に電電公社に入社、平成18年3月にN.T.Tを退職し、現在、香川県多度津町に居住しております。

現役時代は高松と松山において線路・土木関係の業務に携わって参りました。

子供達と一緒にサッカーを楽しみだして早30年になりますが、きっかけは、禁煙をして体重が少し増え始めた頃、自宅の近所の方からサッカーの指導者を探しているとの話があり、お手伝いをするに決めたのがサッカーボランティアの始まりです。

私自身にとっては、

① 健康な体力維持が出来る

② 子供達からパワーがもらえる

③ 異業種の人達との新たな出会いがある等々を享受することに繋がっており、我が人生におけるエネルギーの源にもなっております。

現在、(社)香川県サッカー協会の常務理事とキッズ委員長を拝命して、「サッカーファミリーの拡大と環境整備およびサッカーを通じて子供達の健全育成」に情熱を注いでおります。

❖ 活動の状況

1980年から現在までの30年間、「スポ

ーツの楽しさ・体力づくり・人づくり」をポリシーとして、松山サッカースクールと多度津サッカースポーツ少年団の指導に携わってききました。

この活動で誇りに思っていることは、「一緒にサッカーを楽しんだ子供達の中から3名のJリーガーが誕生したこと、全日本少年サッカー全国大会においてベスト4になったこと、ジュニアからユースまでの指導者として今も元気で活躍している人達がいる」等々です。

松山サッカースクール時代の土・日曜日は、家を午前8時30分頃出掛け、午後7時30分頃帰宅で、子供達とサッカーを楽しむという、まさに「サッカー馬鹿」の人生でした。楽しくも苦い経験としては、梅雨明け前の雨上がりの日にゴルフを1・5ラウンドしたのち、子供達とサッカーを三時間楽しんだその夜、熱中症で一晩中うなり続けたということ。その時の教訓として、適度な休養と十分な水分補給が必要だということを感じた次第です。

現在、(財)日本サッカー協会からの補助を受けて、次のような各種行事も展開しています。

★ JFAキッズプログラムの推進  
幼稚園への巡回指導(延べ6000名)キッズリーダー講習会、校庭の芝生化運動等

★ キッズエリート育成の推進  
8歳以下及び9歳〜10歳以下の子供達を対象としたトレーニング等

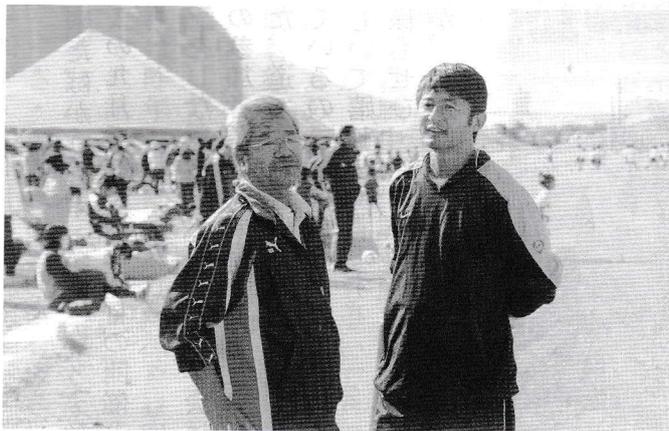
★ フェスティバル開催  
丸亀スタジアムにて幼稚園児(1200名)

を対象にしたフェスティバル開催等

❖ 今後の抱負

これまでの活動を通して培った経験をピタミンにし、地域に根付いた活動の輪の更なる拡大として ① 多度津総合型地域スポーツクラブの設立 ② サッカー環境整備及びCO2削減の一環としての校庭芝生化等々懸案事項の早期解決と実現に向けて貢献したいと考えております。

最後に「サッカーと言えば小野、小野と言えばサッカー」をキーワードに、子供達と共生し健全な青少年育成に寄与したいと願っております。



《JFAキッズサッカーフェスティバルで武田元全日本プロサッカー選手と談笑する小野さん(左側)》

M・Mコーナー

\* 私とパソコン \*

日下右二（徳島市）

昭和六十年代後半、徳島県庁舎建て替えに伴う通信設備の更改作業を担当した時から、私とパソコンとの付き合いが始まりました。

一千回線を越える内線や他の合同庁舎からの専用回線を網羅した設備調書を最初は手書きで作成していましたが、手書きで進めると後の修正・書き直しと、その作業は大変煩雑になると思われたため、途中から表計算ソフト「ロータス123」を利用し、その作業を進めて行きました。

当時のパソコンには、ハードディスクは内蔵されておらず二枚の三・五インチフロッピーディスクに入ったアプリシステムでロータスソフトを立ち上げ、作成したデータも別のフロッピーディスクに保存する仕組みとなっていた。従って、データ量が多くなると一枚のフロッピーでは収まらず、分割して保存する始末でした。

MS-DOSの黒い画面に向かって（もちろんOSも「Windows」ではありません）キーボードからこつこつとデータを入力したものです。

しかし、そのデータベースにより、修正は勿論のこと、電話番号順・各階別・所属部署別等色々な並び換えが簡単に出来るようになり、県庁担当者からも大変喜ばれた記憶があり

ります。

退職後、当時人気だった月刊誌「ロータス1・2・3」を購読し、関数やマクロを覚えながら教会独自の会計システムを作ったり、日本のデータベースソフト「桐」を知人に教えてもらい会員名簿、住所録等を作成していました。

それも今やOSは「Windows」に、ロータスはエクセルに、桐はアクセスに取って代わっています。

現在、関係する書店や保育園の経理事務の手伝いをしていますが、ここでは正規の会計決算処理をしなければならぬため、市販の専用会計ソフトを利用しています。

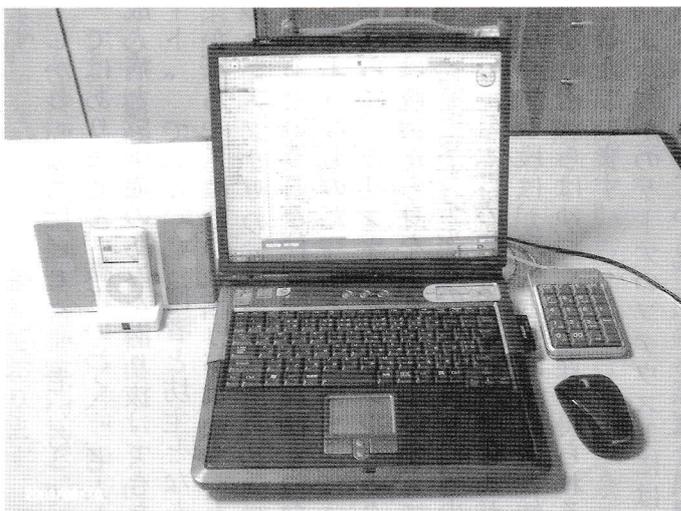
私的には、音楽管理ソフトiTunes（アイチューンズ）で音楽CDの取り込み、インターネット上の音楽配信サービス、PODCAST（ポッドキャスト）から好きな音楽・番組などをダウンロード、携帯音楽プレイヤーiPod（アイポッド）また、オーディオプレーヤーのHDD（ハードディスク）に取り込んで聴くことや、古い写真アルバムから適宜スキャンして取り込んだ画像にBGMを入れ、動きのあるフォトムービーを作成したりしています。

十年ほど前に、ISDNやADSLで始めたインターネット、気にならない料金制度や画面表示の高速化を実現して欲しい旨のことを書いた記憶がありますが、今では定額で光化された回線サービスが提供され、それも「インターネット」だけでなく「ひかり電話」に加えて「テレビ」も視聴可能なサービスが始

まり、それと同時にパソコン自体の機能も急激に高性能化しています。

今使用している2台のパソコンに、ただメモリやHDDを増やしただけでは、新しい動画編集等、高性能化されたソフトには対応出来なくなってきました。

十月には新しいOSのWindows7が出ることであり、NTT・OB仲間が始めたパソコン愛好会で情報交換しながら、そろそろパソコンの更改を検討しているところで



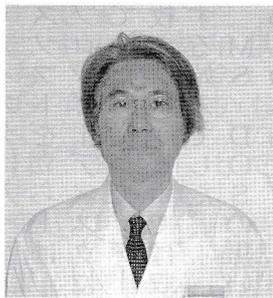
《日下さんが使用しているiPod(アイポッド左)とiTunes(アイチューンズ右)》

健康のページ

『アクティブシニアを目指して』

NTT西日本松山病院

病院長 井上 賢二



わが国は、久しく長寿社会といわれ喜ばしいことの反面、老人”問題”などと称し、問題視するような風潮もあります。

このたび機会を得ましたので、若輩ながら「アクティブシニアを目指して」ということで、先輩の方々にひとつ提案させていただきたいと思えます。

まず、ここ10年間のNTT松山病院外科での腰椎麻酔と全身麻酔による手術状況を示します。

手術総数は1,661例で75歳以上の方は390例(23・4%)あります。さらに超高齢者では90歳以上の方47例(2・8%)、95歳以上8例(内95歳2、96歳2、97歳1、98歳2、99歳1)となり、これからみましても長寿の方が大変多いことがわかります。

ある高齢の僧に人生を振り返ってみて、どの時代に戻りたいのか伺ったところ、それは70代であると答えられたそうではありますが、古代インドの考え方に人生を4つに分け、

それぞれの生き方を述べたものがあります。

即ち、①15歳を学生期：学習し体験を積む時期 ②25～50歳を家住期：就職し結婚し家庭を築き子孫を残す時期 ③50～70歳を林住期：本当にしたいことをする時期で、金のために何かをするのではなく、金のために何もしない。夫婦においては愛情ではなく友情を育む時期 ④75歳～遊行期：遊行とは、本来、僧が各地を巡り歩いて修行または教化することだそうですが、自分は何者かということを見極める時期、という考え方です。本邦でも西行、芭蕉、良寛、伊能忠敬等が思い起こされ、かくありたいものと憧れをいだきます。

一方、川端康成、江藤淳氏のように功名なり名遂げた方が、意外な最後を遂げられたことも事実であります。

小生などは、林住期いつのことやらあり地獄”の心境で、四苦八苦の日々を送っています。

四苦とは生老病死のことで、誰しも避けられないのですが、そのうち”老化”は、すでに20歳代から始まり、年とともに体力的に劣っていくことは如何ともしがたいことであります。

ユダヤ5千年の書タルムードによれば、”老化を促進するものは、恐れ 怒り 子供 悪妻”とあり、思わず合点したりもします。本邦の老人のことをうたった古の歌に、”くどくなる 気短になる 愚痴になる 心はひがむ 身は古うなる またしても 同じ嘶に 孫ほめる 達者自慢に 人をあなどる 手は

ふるう 足はひよろつく 歯は抜ける 耳は聞こえず 目もうとうなる “というのがあります。

しかし”老化”と”老いる”は同一ではありません。識者いわく”老人とは、成人病と感染症のあみを潜り抜けてきたエリート”であり、”医者と坊主となんきん(かぼちゃ)はひねたほうがよい “ともいわれ、アフリカの言には”年寄りが一人亡くなったということは、図書館がひとつなくなつたようなものだ “とあります。

さらに、ギリシャの政治家プルタークは、老人は政治から身を退く方がよいかとに答えて”政治家もイルスの花のように、少ししぼんでから本当の芳香を発する。老人が国家に尽くす手段は、理性と判断と直言と知恵である。それらはゆつくりと遅く得られる “と答えています。

また、かのゲーテのファウストには”悪魔は年をとっている。だから悪魔を理解するには、おまえも年をとっていななければならぬ “とあります。

まさに、的を得た言葉だと思えますが、疎まれる存在になるか、かくしゃやくたる識者となるか、その備えがたいせつかと思えます。願わくば”余計者になりてしまひし老人の目の鋭さをわがものにせん “(歌人島田修二)といきたいものです。

その根幹をなすものが”病 “への対処、心身の健康であります。長生きのコツを聞かれて、巷では”なるべく死なないようにする “とか” 転ば

ず、かぜ引かず、義理を欠く“とか言い得て妙なる言葉があります。

では、医学的にはどのような方が長生きされているのか、東京都老人総合研究所20年間の縦断研究の結果があります。それは、

① 血中タンパク質が高い方⇨血中アルブミンが0.5g/dl高いヒトとそうでないヒトを比べると、70歳のヒトが80歳になったとき死亡する割合に30%の差があるという結果が得られています。

従って、年をとつても食事制限を強いられていない方は、週二回は肉を食すことを勧めています。

② 足腰が丈夫な方⇨運動は”10年後のために“の気持で日常生活に運動を取り入れることが大切です。さらに、高齢の方は誤飲性肺炎が命取りになりますので、今やっておられる運動に加え、嚥下運動を保つための”ベロ体操“を加えるとういと思ひます。

③ 自分は健康であると信じているヒト⇨”延命を祈る間も減る命かな“といひます。ヒトはそれぞれです。情報に惑わされず、個々の生活パターンを作り自信をもつて生活することがよいと思ひます。

④ しばしば社会へ出て人とおしゃべりをする人。

⑤ 自然のリズムに逆らわなない⇨起床時は副交感神経優位から交感神経優位に変わる時間で、ある意味危険な時間帯といえます。スムーズにチェンジし、体内時計をリセットするには”早起き、朝の光を浴びる、朝食をきちんととる“の三点セットが必

須です。

次に本邦の3大死因疾病はガン・心筋梗塞・脳卒中ですが、それらへの心構えが必要です。

① ガンの予防には一次予防(ガンにならないように)と二次予防(ガンで亡くならないよう)があります。結局、早期発見早期治療に尽きるのですが、早期のものは無症状ですから、今のところ定期健診の励行が予防策ということになります。

② 心筋梗塞は強い症状がありますので、見逃し放置されることはまずないので、狭心症の既往のある方、動脈硬化、高血圧などのある方で胸部に強い痛みや締め付けられる感じがあつたら、即、病院へということになります。

③ 脳卒中には、出血するもの(脳内出血、くも膜下出血)と血管の詰まるもの(脳梗塞、脳血栓)があります。出血性のもは症状が強いので、放置されることはないのですが、最も多い脳梗塞は症状がマイルドなことがあり、発見が遅れることがあります。幸い詰まった血液の塊を溶かす薬が開発され大変有効なのですが、三時間以内に投与開始しなければなりませんので、少しでも早く診断をつける必要があります。

まず、自覚症状ですが、つぎの五つのうちどれかひとつでもあれば、即、病院へ行くことが肝要です。

- 急に起こった半身のしびれ・脱力感
- 急に起こった言語障害
- 急に目が見えなくなる

□ 急に起こつたためまい

□ 激しい頭痛  
また、家族から見て次の三つの症状のうちどれかひとつでもあれば、同様の対応が必要です。

- ◇ 笑い顔をさせてみて引きつっていないか。
- ◇ 手の平を上にして水平に開き目を閉じる。その時、片方の手が下がる。
- ◇ ろれつが回るか。”イキジビキ“を言えるかどうか。

ヒトは生命誕生40億年の最終生物ですから、もともと自然と調和して健康で暮らせるような様々なメカニズムを獲得しています。健康の基本はこれに逆らつたり、壊すようなことをしないということが肝要です。

⇨ 稿を終えるにあたり⇨

仕事柄、患者さんの中には大変切ない思いをすることがあります。

貴会は長きにわたるご努力によつて、功なり名遂げ、健康に恵まれた方々のお集まりと存じます。

これまで培われた知識と経験を基に、無明(闇)を照らす叡智の光(灯明)として、ますますのご活躍をされますよう祈つております。

”登山靴 これが最後と もとめけり”

(井上洋子71歳)

【元氣なうちの 辞世の句300選より】

私 は 今

◇ 相田 金重 (松山市・S 63退)

電友会の皆様お元気ですか。

長年続けてきた詩吟とボランティア活動を止めて、家内を病院に連れて行く毎日です。

現在は少し暇が出来たので、町内の方と詩吟とカラオケを楽しみ、老人会にも入会しました。

3、4日に一回は農園にも行き草退治、種蒔き、収穫を楽しんでいます。

現在も独居老人の方を見廻り、町の会計と幹事をしておりますが、体を動かすことによって健康をもらっている今日この頃です。電友会の皆様の御健勝をお祈り申し上げます。

◇ 穴吹 義教 (東温市・S 61退)

「世阿弥忌や命拾ひてはや三年」 義教

能の世阿弥が逝つたのは八月八日(旧)。

三年前の同日に、私は急遽、心臓の弁を牛のそれと取り替えてもらった。

八月八日という日は縁起の佳い日ではないらしく、予約をしていた誰かがキャンセルをした、その後釜だった。世阿弥の享年は八十才、私も数えて同年である。

閻魔の審判への出番はそう遠くはないが、折角拾った命である。大切にしまだまだ頑張る所存です。

◇ 有光 静夫 (松山市・S 63退)

昭和が終わる頃退職しましたが、何か社会勉強でもと思い、社会福祉問題を覗いてみました。その範疇は広くいつの間にか短歌や俳句、川柳へと下手な横好きの最たることに填り込み、現在に至っております。

また、某大学の通信教育部の嘱託として、十六年間、試験監督を行っております。

最近では何となく電友会名簿を開けるようになり、知人を見つけてはお元気なんだ！と領いたり「MEMO」欄へ「皆様何時までもお幸せに!!」と一筆。

◇ 石井 丁文 (松山市・S 59退)

昨年八十の声を聞いた途端、正月早々風邪で十日余りダウン、春先は原因不明の下痢、初夏からは低血圧と体調不良が続いたが、秋頃から血圧も平常に戻りゴルフコースにも出られるようになりました。

今年には体調に気を配りながら、観光ボランティアガイド、月二回の歴史講座、古文書の解読のほか、ボケ防止に温泉の娯楽室でざる碁、へボ将棋を楽しんだあと、お湯に浸かって心身共にリフレッシュしています。

◇ 石川 純恵 (新居浜市・H 1退)

五年前に水害に遭い、四十年間住み慣れた家を新しく建て替えました。

家族はC型肝炎で点滴を受けている夫と、

引きこもり(長期)で神経科の薬を飲んでい

る息子と私の三人で、私が世帯主です。入居して三年になりますが、まだ家の中が片づいていないので、少しずつでも整理整頓し気持ち良く過ごしたいと願っているところです。

去年から歯の治療をしています、もうすぐ終わります。

すずしい朝は、手足のしびれつっぱりがある時、起きると治っています。

◇ 泉 正祐 (松山市・S 56退)

いつの間にか喜寿が過ぎました。二十数年前にストレス解消にと、東温市の山中に造った山小屋と一〇〇坪足らずの菜園の管理で今も週末は山で過ごしております。

最近猪は減ったようですが、猿とハクビシンの被害が多く、限られた野菜しか作れなくて困っています。それでも車の運転の出来る間は、しばらく里山の雰囲気を楽しみたいと思っています。

◇ 今井 春樹 (新居浜市・S 63退)

私も年が変われば八十才を迎えます。振り返ってみて、よくこの体力で今日まで頑張ってきたものだと思いに感心しております。

退職してゆうに二十年は越す。退職後色々な方々と出会い交じり合う機会を持ち、遅ればせながら新たな感慨に接することが出来ま

した。

こうした方々との対話が、私の長生きの元になつてゐるものと受け止めてあります。

残り幾年の人生かわかりませんが、残りの人生を私なりに楽しく過ごしたいとの想いを遅まきながら新たにしているところです。

◇ 西 久夫 (松山市・S 62退)

早いもので退職して二十二年、歳もヨッコラシヨと八十才になりました。

病院通いも月に三回、糖尿病、甲状腺、骨粗鬆症などで入院もせずに病氣と付き合っています。

ボケ防止を目的に退職後に始めたカラオケ教室も週に二回、二つの教室で演歌の新曲を教えています。

いつまで続くか？ ボケるまで頑張りま

◇ 馬詰 正敏 (阿南市・H 12退)

リタイヤ以来、儲けにならない猫の額程の田畑を耕作しています。

米価は決して上がらず、資材は上がりっぱなし。

骨折損の草臥れ儲けで腰は曲がるし、血圧は上がりっぱなし。

ただ一つの心労は二年程より土中にいる通称オケラという虫が一匹も見当たらなくなつた。また、五年程前より蝸牛が居なくなつた。

二酸化炭素大丈夫かな？ 青い星が長く続

くことやら。蛙の戯事です。

◇ 雲財 亘 (徳島市・H 7退)

一年程前から腰痛を患い、好きなゴルフからも遠ざかっています。

「老い」が腰痛とともに追いついてきて離してくれません。

比較的腰に負担のかからないウォーキングに精を出しています。

◇ 金井 信幸 (松山市・S 62退)

今回、会から近況報告の依頼を受け、改めて人生を見直してみた。

在職約四十年、退職後二十二年、現在八十路をヨタヨタ歩いている。

この間「熱し易く冷め易い」質なので、いろいろな遊びに熱中し、そして安易に止めてきた。

止めることは一緒に遊んできた友人を無くすことなどは気が付かなかった。

失つて初めてわかるそのものの価値の大きさ！

しかし、八十路は一人で歩くのも悪くないかなと、やせ我慢の今日この頃です。

「ちり際は風もたのまずけしの花」 其角

◇ 鎌田 紀子 (吉野川市・H 6退)

退職して、はや十五年が過ぎようとしています。

退職後すぐ地域の世話をとの話しがありましたが、六十才までは自由に好きな事をしようと、全て断り、五・六年間は旅行三昧。

六十才になつたら断る理由がなく、軽い気持で地区婦人会の役を引き受けたら、その関連で社会福祉協議会、厚生保護女性会、人権教育推進協等々の役員会が多く、また、食改協の仕事で小学校の食育の授業を手伝ったり、一人暮らし高齢者の食事会や旅行の世話をしたりと、多忙な日々を送っています。

◇ 加茂 陽子 (徳島市・H 5退)

退職して十六年、日進月歩の早さに驚いています。

今まで健康でいられたのは三十年余のヨガ教室のお陰です。

からだの冷えは万病の元と言われます。私は数年前からぬるめのお風呂に長く入り、毎日何度も足湯をして温めています。

また血液サラサラにと超海洋深層水を飲むなど心がけています。

これからも健康管理に気をつけてお友達と旅行したり、私の趣味の日本舞踊と長唄三味線の稽古に励み、また機会があれば大舞台に出演することを楽しみにしています。

◇ 楠瀬 勢一 (松山市・S 62退)

年と共に病に圧迫されますけれど、気を立て直して元氣よく頑張っております。

好きだった書画・盆栽などもやっております。

これからも体力の続く限りやっていきたいと前向きです。皆様もどうぞ元気でいつまでも頑張ってください。

◇ 黒田 一茂 (横浜市・S 62退)

早いもので、高松市から横浜市へ変わって三年余り、七十八才になりました。妻ともども凄く元気です。

今年五月、悩んだ末、免許証の更新を行いました。旅先でレンタカーを利用したいたためです。

こちらでは古都鎌倉、みなとみらい横浜のほか、追っかけ小旅行をしております。

阿修羅像の展示会で上野、ほうずき市で浅草、花見で小田原などです。

孫達四人も近いので、月に一回位会ってワイワイです。ますます楽しく過ごしたいです。

◇ 高山 清吉 (松山市・H 4退)

退職して十七年が過ぎました。

子供達も結婚し、夫婦二人だけの生活も十四年目になります。

夫婦共に身体のあちこちにガタがきており、物忘れも年々多くなっておりすが、幸いに大病をせず、どうにか元気で暮らしております。

来年は後期高齢者になりますが、今は好きなソフトボールを古希チーム(六十八才以上)に加入し、痛風と膝痛の機嫌をとり乍ら週三

回の練習で仲間とワイワイ言いながら楽しく汗を流しています。喜寿まで元気で過ごせるのが当面の目標です。

◇ 古山 正信 (松山市・S 61退)

退職して二十数年を過ぎました。お陰様で夫婦共々元気です。

現在は松山市社協の地域ふれあいサロンでのボランティアと松山市交通安全協会指導員として交通安全に(特に地元小学校の登校時の交通安全)に頑張っています。

体の方は何とか元気で、月一〜二回のゴルフと週一回の近所の方との囲碁会を楽しんでいます。

皆様のご健康をお祈りします。

◇ 佐伯 伸一 (松山市・H 5退)

平成五年、四十八才でN T Tを退職し、かねてから念願であった自営業へと転身しました。

写真業を始めて十六年になりますが、現在は写真クラブを設立し、約二十名の会員と共に撮影会・展示会・フォトコンテストへの指導等に忙しく、また、全日本写真連盟愛媛県本部の役員も仰せ付かり、写真業界へのお手伝いが出来ればと頑張っております。

目標は「生涯青年」。毎日スポーツジム等で体力増進に励んでいる今日この頃です。

◇ 榊 静子 (徳島市・H 6退)

今年、無事古希を迎えることが出来ました。五歳の時に徳島大空襲で生家は丸焼け、目の前で焼夷弾が落ち、炎の中を逃げ回りました。

戦災の情景が今も目に浮かびます。敗戦後の食糧難の時代を経て、よく生き延びたと言うのが実感です。

戦争をしない平和日本、生まれ育ったこの土地で「地産地消」をモットーに豊かな食生活が出来ること日々感謝しています。

◇ 櫻井 昇 (松山市・S 61退)

光陰矢の如しと感じ入る今日この頃です。気力満々ですが、同窓生達が急ぎ他界すると、自分も体力が劣化しつつあるのかなと気にし始め、親から受け継いでいるだろうかと

と思う癌細胞のことが頭をよぎり、肺は胃腸は前立腺は等々、各種血液検査、CT、MRIの定期検査をしているが、最近になってやや心臓肥大と診断され、「火の用心ならぬ心臓機能用心」のためニトロペン0.3mgを携帯する羽目となった。

何れにしても病は気から！ 間近になった白寿をガッツポーズでゴールする為、日々しなやかに年を重ねています。

◇ 佐藤 興昌 (北島町・H 10退)

退職後十年余りが過ぎ、この四月末にやっとサラリーマン生活にけじめをつけました。

退職直前に患った狭心症の術後の経過もよく、まずまずの健康状態を保っています。

一向に上達しない家庭菜園、いつまでも手放せないプレジャーボートでの釣り、まだ付き合ってくれる外孫の相手という日々を送っています。

これからは前回投稿時からの懸案で、溜まりに溜まった「VTR」のDVD化にやとり取り組めるかなと思っているとあります。

◇ 塩崎 寿一 (松山市・S 61退)

退職して二十三年が過ぎました。

昨年、健康診断で糖尿病の境界型と診断され進行防止のため、食事療法と運動療法(朝・昼・夕)食後一時間経過して散歩を励行しています。(一日一万歩〜一万五千歩)今後も健康で過ごせるよう頑張っています。

皆様のご健康をお祈りいたします。

◇ 塩田 末 (いの町・S 63退)

早いもので退職して二十一年になりました。

健康面では月に一度の病院通いです。甲状腺機能低下で薬は欠くことが出来ません。糖尿病の境界型で運動と食事に気を配るようにとの事ですが難しいですね。

暑い時期には冬の方が、寒い時期になれば夏の方がいいとか勝手なことばかり言いながら、同じ事(主婦業)のくり返しで一日一日が終わります。

楽しみにしている事は現役時代の仲間とOBサロンに集い、楽しい一時を過ごすことです。皆様方も健康に気をつけてください。

◇ 重松 勝 (松山市・S 60退)

朝に夕にウォーキングをしている元気なお年寄りをベランダから見かけるにつけ、羨ましくもある反面、自分も頑張らなければ、との思いがよぎる今日この頃です。

歳月の流れは早いもので、病院通いを始めてから二十年余りになります。

今はくよくよ考えず、常に割り切ったプラス思考を心掛けてきたお陰もあってか、来年八十才を迎えるまでに至りました。最近、脳の衰えを感じてきたので、今流行の「脳トレ」(DSi)をベランダで楽しんでいます。

◇ 篠田千恵美 (松山市・H 3退)

昨年、友人三人とトルコ旅行をいたしました。

初めてビデオに挑戦した闇雲撮影を大先輩が編集してくださり感激しました。

今、感激が冷めない内にと編集を教わっています。機械に弱いので行きつ戻りつの繰り返しです。

それでも兄弟夫婦との旅行を編集し終えて、何でもやってみる事が大事かなと思っっています。

出来ないと思っっていた事がほんの少し出来

ると嬉しく、先生に心から感謝しています。

◇ 清水 光 (松山市・S 62退)

来年金寿を迎える年令となりました。健康でこれたことに感謝です。

病気は八年前に大腸ガンの手術をしました。が、その他は年並みで、糖尿、腰痛等で通院しています。

好きなゴルフも腰痛の具合で、月二回程度となりました。

また、青春時代にバレーボールで汗を流した友と、ときおり麻雀で楽しんでいます。ボケも進まず身体に良いようです。

たまに酔って気分が良い時は、カラオケもやっています。

これからも余生を楽しく元気に過ごしたいと思います。

◇ 橘 繁隆 (阿南市・H 10退)

我が町に平成十九年五月、県南部健康運動公園野球場がオープンし、地域の活性化の一環として「九州・四国アイランドリーグ公式戦」に地元徳島インディゴソックスの応援団を結成し、毎試合球場に足を運び「応援フレーズ」に花を咲かせています。

また、選手のホームステイを毎年受け入れ、選手と桑野スポーツ少年野球の児童・保護者との交流会で焼き肉パーティを楽しみ、野球談義が盛り上がった。

「野球の町阿南」推進に向けて微力ながらボランティアに励みたいと思っっています。

◆ 田中 克彦 (高知市・H12退)

夏は鮎釣り。冬は狩猟、春秋は蘭栽培、その合間にメダカの飼育、道楽が多くてどれもが中途半端でストレス溜まります。

それ故、一応健康にも気を配って：：？

一つはウォーキングを毎日三十分、閉店前のスーパーへ直行し、半額の総菜を肴に晩酌をするのが独り暮らしの日々の楽しみです。

もう一つは三々四種類の薬(心電図異常、腸内ガス充満のメタボ、ネバネバ血液等)に頼る健康維持です。

とにかく細く長く頑張ります。

◆ 田原口千代 (徳島市・H7退)

平成十六年七月に乳ガンの摘出手術を行い五年間、放射線治療、ホルモン治療、毎月の検診に明け暮れました。常に転移の心配や投薬による副作用に悩まされ、孤独な日々の葛藤でした。

本年八月に徳島大学病院でPET・CT(全身高度画像診断)検査の結果、異常なく一安心いたしました。友人や家族の励ましに心より感謝しています。

今は年令に関係なく誰でも楽しく踊れるフラダンスに填っております。

◆ 田淵美千子 (高松市・H2退)

退職して十九年、その間、父を送り去年は母を送り、今年が初盆でした。

この間、自身も加齢による黄斑変性症を患

い右目が一寸不自由になりました。

それでも男孫二人(中二、小六)を叱咤激励して日を過ごしております。

そうして後期高齢者になりました。

皆様も御身お大切に過ごされますように。

◆ 林 實 (日高村・S43退)

毎号心待ちにしております。

皆元気で頑張ってるぞ!! 完読は「私は今」

のこの記事です。

現役の時より忙しい、巾広くなったからかな、と言う事は現役の時とは巾がなかったのかと反省することしきり。

行動予定表には空欄が少ない。

誰かがやらにやいくまい、と思った事にはたいいてい顔がでちゆう。

これとて健康なけん出来ることとすべてに感謝しています。

児童、学校、村の環境、文化財、自主防災、シルバー人材センター等々なんでも屋になって頑張っています。

皆んな元気で!!

◆ 福田 博 (高松市・H6退)

春先から日差しが強くなり、高松は水不足のために私は生活雑排水、タンクの雨水、近所の井戸水を利用し、毎日夕方にバケツで運び水やりをしています。

最近、ある新聞にメタボリックを解消するには、重い荷物を持つて一日に約三十分間歩くのも効果があると書いていました。

そのためか、三月に八十二cmもあつたウエストが今は七十五cmに減っています。これからも健康と節水のために継続したいと思っています。

◆ 福留 従子 (高知市・H3退)

早いもので退職と同時に始めた、いけ花教室も十六年になります。

年に一度のいけ花展、研究会、また、行事等のお花を依頼されたりとか、流派で活動しています。

忙しいけれど楽しく充実しておりますが、寄る年波には勝てず体力の衰えを覚えるこの頃です。

無理をせず、伝統文化でもあるいけ花を微力ながら継承できたらと思つて頑張っております。

◆ 藤本 邦彦 (徳島市・H7退)

退職してからアツという間の十四年が過ぎました。在職中に体調を崩し大変な時期もありましたが、第二の職場も退いて八年が過ぎました。まあまあ元気です。

子供も独立し、女房との二人暮らしで気ままに、自分の趣味や時々夫婦で旅行を楽しむ等過ごして来ました。

現在は昨年七月に生まれた孫を昼間預かって二人で世話をしています。

この頃は孫の動作にハラハラしながらも、そのしぐさ・笑顔に一喜一憂し癒されています。

これからも一病息災を上手に活かして、元気に過ごしたいと願っています。

◇ 真鍋 廣幸 (高松市・H 16 退)

NTT卒業後、通建業界の世界に入って早くも五年を過ぎ現在に至っています。

お陰様で現役の時と同じように、NTT関係の多くの方々とお付き合いをさせて頂き、楽しく仕事をしております。

今までに出合った方々が私の大きな財産であり、新しい会社でも多くの財産が増えました。これからも財産を増やし、大切に付き合っていけるようもう少し現役で頑張りたいと思っております。

また、好きなゴルフは腰痛持ちで年数回程度ですが、健康維持と仲間との交流を楽しみながら続けたいと思っております。

◇ 宮本 欣孝 (坂出市・S 63 退)

一、天気の良い穏やかな日に、息子と孫と三人でのんびりとしたゴルフを楽しんで、老後の幸せを噛み締めている。

二、かつてチャールズは「国民の政治参加にとって民主主義は最悪の方法だが、それ以外の方法がない」と言った。前回小泉劇場という駄作を演じた民主主義は、今回どんなショーを見せてくれるのだろうか。

三、サブプライム問題、リーマンショックなどに金融エリートたちの愚かさを見た。

◇ 宮脇トシ子 (宇和島市・S 59 退)

皆様ご無沙汰しております。

私も退職以来、病気もせず友達と小旅行を楽しんだり、趣味の社交ダンス(週一回)を二十年余り続けておりました。

二年前、突然の災難に遭い山で転び救急車で病院へ、大腿骨折の手術を受け二ヶ月入院しておりました。

退院後もリハビリに通い、諦めていたダンスも再開できるまでに快復し、今では初心に帰りスロー・スロー、クイック・クイックとサークル仲間と一緒に頑張っております。

◇ 三美 孝雄 (松山市・S 59 退)

退職してからはしばらくは体調も良くゴルフは毎週、写生旅行には県外へも年二回程度は行き、散歩も一万歩は軽くこなしていました。が、喜寿・傘寿と年を経るごとに行動範囲が狭まり、仲間も少なくなつて、ゴルフも月一回、謡曲や水墨画もどうやら続けている程度になりました。

それでも健康のため乾布摩擦、体操、鼻に水を通す、七千歩程度の散歩など、ほぼ毎日続けており、お陰様で体の方は今のところ風邪も引かず元気です。

みなさんのご健勝をお祈りしております。

◇ 村上さつ子 (今治市・S 61 退)

近況を寄せてくださいと封書が届いた日の八月十二日、愛媛新聞の「門欄」に投稿して

いた『通信を守り命失った交換手』が掲載された。読んでくれた同僚から電話をいただき昔を懐かしみました。

十年程前から自分の生きてきた足跡を孫達に残したいと、戦中戦後の暮らしや、子育て、仕事の取り組み、趣味の短歌や旅行等をフロッピーに埋めております。

「元気で前向きに過ごしたばあちゃん」と言われたいものである。

◇ 村上 安正 (綾川町・H 6 退)

古希を迎え思わぬ長生きに喜びを感じつつ、囲碁のある人生を送っているところです。

電友会の囲碁同好会のお世話や、NHK文化センター高松と大手前中高校で囲碁のインストラクターをさせて頂いていただいております。

健康面では脊椎狭窄症の手術、腸閉塞で小腸切除等々、背中も腹も傷だらけになりましたが、メタボや糖尿等がないので「良し」の範疇とし、食生活等に一応の配慮をしながらも、お酒は美味しく味わっている日々です。

◇ 森住 斉 (徳島市・H 10 退)

平成十年にNTTを、次いで十六年にドコモサービス四国をそれぞれ退社、会社人間を完全に卒業して六年目になりました。

現在67才。健康第一。近くの公園をほぼ毎日4 km少し早めに歩いています。

それ以外は相変わらず趣味の映画鑑賞を楽しんでいます。

映画館へ行くのは月4〜5本、年間で約60本ぐらい見えています。劇場の人の話では、私にはやはり多い本数だそうです。最近ではブルーレイディスクプレーヤーを購入し、DVDより美しい映像で映画を楽しんでいます。

◇ 八嶋 一夫 (丸亀市・S 60退)

1985年に卒業、24年の月日が過ぎました。御多分に漏れず、加齢と共にかかりつけ医のお世話になっております。

通院の都度、投薬数も増え服用する種類が多くなるばかりで、朝昼夕に飲む薬の自己管理が出来ず、薬局で朝昼夕に整理して貰っている体たらくです。毎日の生活は至って元氣、特にこれと云う

こともしていませんが、定例的にはOB会のボランティア、ハイキング、ゴルフと地域の老人会、お寺のお世話と最近では、旧制中学校時代の悪童連中と毎月一回の情報交換の飲み会を楽しんでいます。

これからも、かかりつけ医の指示をよく聞き過ぎないでいききたいと思っております。会員皆様のご多幸とご健康をお祈りいたします。

◇ 山川 和男 (高松市・S 60退)

高松に転住して十七年、大学時代と4年間の松山勤務があるとはいえ、知人も少ないため、この間、専ら故郷対馬の文学研究に努め

てきました。

そして平成十五年に『文学の中の対馬』、平成十九年に『対馬の文学案内』を自費出版し、対馬の学校、図書館等へ寄贈しました。さる七月、後者が日本自費出版文化賞に入選、これも資料等で協力いただいた方々のお陰と感謝いたしております。(87篇中入選7篇)

すでに齢八十近く、これからは自分の歩いてきた足跡などまとめたかと思っております。

◇ 山崎 房子 (土佐清水市・S 60退)

地域福祉活動に頑張っております。公社民営化移行により退職して早二十五年になります。

退職後は今は亡き友人にさそわれ、ボランティア活動に忙しい日々を過ごしております。

平成四年十二月土佐清水市より民生委員に推薦され現在に至っております。

私の所持地区も高齢化が進み、四十五%近くは高齢者です。特に独り暮らしの老人が多く、若いボランティアさん達と認知症予防のイキイキサロンなど、自分の健康が続く限り頑張りたいと張り切っております。

◇ 山下 稔 (高知市・H 9退)

少年野球の指導者として三十数年子供達と付き合ってきたが、八月八日をもって終了しました。

また、少年補導員として三十四年間、現在

も小中高生達とお付き合いしております。

補導は毎週金曜日午後集合、集合場所は学校、スーパ、補導センター(年一回)・深夜補導(年一回午後十時集合)と活動しております。

五月に健康診断をしましたが、特に悪いところはなく元氣に過ごしております。

十年ほど前から時間の合間にスポーツセンターに通っておりますが、体にいつ支障が来るか心配する今日この頃です。

◇ 山端 健 (高松市・H 5退)

早いもので退職して十五年が過ぎました。

健康のため毎日朝夕のウォーキングを続けておりますが、年令と共に増えるのは病院の診察券ばかりで、体力、氣力の衰えを感じ始めたこの頃です。

地域での世話役等も仰せ付かりながら、家では妻と二人で農業に従事し、米作りと家庭菜園にとり組んでいます。

野菜作りでは無農薬にこだわって栽培し、子供達に送ってやるのも楽しみです。

これからも無理をしない程度にマイペースでやっついこうと思っております。

◇ 吉村 民男 (土佐市・H 10退)

退職して十一年余り、二回目の投稿となります。

その間これといった病氣もせず、病院に何時行っただか記憶にないほど健康だけがとりえで、ちなみに歯は今でも全部自分の歯が残っ

ています。  
従ってもちろん晩酌は欠かさず、外にもよく飲みに出かけてはカラオケをいまだにうなっております。

現在は同級生の経営する会社を午前中手伝い（飲み代稼ぎ）あとは地区役員、神社総代を引き受けてのお世話や300坪程の畑で年中雑草と闘いながら果樹、野菜類を作っては近所、友人等におすそ分けしております。

### テルウエルだより

#### ☆『NTT・OB香川介護センター』

##### 地域活動者会議開催

さる七月十六日（木）香川県社会福祉総合センターにおいて「NTT・OB香川介護センター」の地域活動者会議が開催されました。はじめに松尾会長から現状の活動報告および今後の運営について挨拶がありました。

引き続き来賓として、テルウエル西日本（株）四国支店、菊地厚生福祉・ビルサービ

ス営業部長から最近のNTTの動向、また、当OBセンターは四国で最も活発な活動を展開してきており、今後も「共助」の精神で活動していける体制を構築していただきたいとの挨拶がありました。

会議では今後の運営について活発な討論が行われるとともに『ボランティア会員の高齢化が年々進行していく中で、後継者の問題は

あるが、仲間でお互いに助け合おうと意気込んで発足した「NTT・OB香川介護センター」だからこそ、協力し合い活動を継続して行こう」との方針が決定されました。

ボランティア活動では、お元氣コール・お元氣訪問・絵手紙を使ったお元氣コールを行っております。受け取った方からは、大変感謝され喜ばれております。

今後は、電友会様やNTT労組退職者の会様とも連携し、ボランティア活動に取り組んで行くこととしています。

#### ☆「NTTグループ徳島ボランティアクラブ」

##### 総会及び研修会開催

さる、九月四日（金）NTT徳島支店中洲ビルにおいて「NTTグループ徳島ボランティアクラブ」の第八回総会が開催されました。

総会では、冒頭に徳島保健所の食品衛生担当技術主任による「賢い消費者になるための商品表示の見方について」と題して研修会が行われた後、小笠原会長の挨拶及び来賓のテルウエル西日本（株）四国支店、菊地厚生福祉・ビルサービス営業部長の挨拶に引き続き、平成二十年度の活動報告・平成二十一年度の活動方針について討論が行われました。

平成二十一年度の活動方針は、会員全員で楽しく無理のないよう、みんなの意見を取り入れて「みんなが決めて、みんなで行動」をモットーに、利用者に信頼され喜ばれるボランティア活動に取り組んでいくとの方針が原案どおり承認されました。

今年度も引き続きお元氣コール等のボラン

ティア活動に取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します。

#### ☆『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、平成二十年度から「介護予防教室」を開催しております。



《介護予防教室で介護予防運動を体験する参加者の皆さん》

今年度のテーマは『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、今年度一回目を九月十六日（水）に松山で開催しました。

教室内容は、介護保険・介護予防・認知症に関する講義を行い、実技としてはつらつ体操・セラバンドを使った介護予防運動を体験していただきました。

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

今年度も各県で開催する予定ですので皆様のご参加をお待ちしております。

## ① 開催日時

【香 川】平成 21 年 10 月 21 日（水）

【徳 島】平成 21 年 11 月 27 日（金）

【高 知】平成 21 年 12 月 7 日（月）

② 募集人員 20 名（先着順）

③ 受講料 無料

④ 申込締切 定員になり次第締切

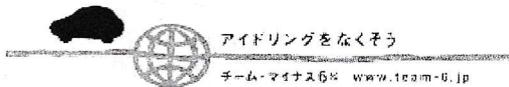
※ お申し込みをいただいた方には詳しい内容をお送りさせていただきます。

## 【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・ビルサービス営業部

福祉共済担当：岡田

☎ 〇二二〇一七四四一四〇〇



アイドリリングをなくそう

チーム・マイナス6% www.team-6.jp

## エコ・ライフのすすめ

### = 始めよう！ 電気の手順な使い方 =

#### 1. 電気冷蔵庫

【扉の開閉は少なく、詰め込み過ぎには注意】

- ・460 リットルの 90 年製の冷蔵庫を、470 リットルの 06 年製以降のものに買い替えるだけで、年間約 20,000 円以上もお得！
- 年間で電気 940kwh の省エネ/CO2 削減量 350kg

#### 2. 電子レンジ

【便利でラクで実はエコ？ 下ごしらえにどんどん利用！】

- ・葉菜（ほうれん草、キャベツ等）の下ゆでに電子レンジを利用 CO2 削減量 12.9kg
- ・果菜（カボチャ、インゲンマメ等）の下ゆでに電子レンジを利用 CO2 削減量 13.9kg
- ・根菜（ジャガイモ、里いも等）の下ゆでに電子レンジを利用 CO2 削減量 12.1kg

※100gの食材を、1リットルの水(27℃程度)に入れて沸騰させ煮る場合と、電子レンジで下ごしらえした場合の年間比較。

#### 3. 食器洗い乾燥機

【まとめ洗いと、温度調節がポイント】

- ・食器洗い乾燥機を利用する場合は、年間電気 525.2kwh、水道 10.08 m<sup>3</sup>を使用しますが、手洗いの場合、年間ガス 81.62 m<sup>3</sup>、水道 47.45 m<sup>3</sup>を使用するため、大幅な CO2 削減になり、かつ約 9,000 円程度の節約になります。

※手洗い、食器洗い乾燥機ともに 2 回/日の場合

#### 4. エアコン

【夏の冷房の設定温度は 28℃、冬の暖房の設定温度は 20℃に！ つける時間は短めに】

- ・フィルターは月に 1～2 回は掃除する。フィルターの清掃で消費電力に大きな差がでます。
- ・同じ 28kw の 90 年製エアコンを、06 年製以降のものに買い替えるだけで年間約 24,000 円以上もお得。
- 年間電気 1,099kwh の省エネ/CO2 削減量 409.9kg

俳句

「若草句会」

(愛媛)

空海の行きし径なりがまがえる  
 絵手紙に拾いたる春はみ出せり  
 花びらを吸うて吐き出す鯉の口  
 遠山の景を背にして麦を踏む  
 春の野にジャンケンポン靴の跡  
 夏祭り踊るも見るも胸騒ぐ  
 水仙を愛でる親子や海遙か  
 口げんかいつものことと水を打つ  
 学び舎の風流れ来て早春賦  
 フェリーから大きく振りし夏帽子  
 垣根越しおしゃべり続く梅雨晴れ間  
 麦の穂や白装束の見え隠れ  
 写経して心静まる老いの春  
 荷台から筍のぞく長話

彰子  
 まこと  
 媛香  
 泉  
 さつき  
 菜の花  
 そらまめ  
 石の花  
 峰生  
 哲朗  
 千柳  
 いなご  
 高越  
 コスモス

武智 将 様 21・5・21 松山市  
 松下 武 様 21・7・19 松山市  
 武田ヒサノ 様 21・8・9 四国中央市  
 世良 治文 様 21・8・31 今治市  
 野中 一夫 様 21・8・31 松山市  
 福富 益寛 様 21・9・14 松山市  
 三好秀一郎 様 21・9・17 松山市  
 星野 勝 様 21・9・21 松山市  
 森 秀明 様 21・7・15 岡山市  
 藤沢千賀一 様 21・9・8 高松市  
 武内 巖 様 21・9・9 高松市  
 松浦 和枝 様 21・9・12 高松市  
 安藤 明 様 21・9・13 高松市  
 掘金昭次郎 様 21・9・14 善通寺市  
 (徳島県)  
 和佐 吉海 様 21・8・28 徳島市  
 元木 嘉雄 様 21・8・31 徳島市  
 浜口 貞雄 様 21・9・1 阿南市

カルピスの濃さ比べ合ふ夏の子ら  
 薫風やカラクリ時計待つ足湯  
 楓花  
 浩風

物故者叙勲

☆ 瑞宝单光章 渡邊 勝 様  
 ☆ 瑞宝单光章 松下 武 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)

表紙の言葉

「蹴鞠(けまり)」(金比羅宮)

瀧本 義規(高松市)

琴平(金比羅宮)において奉納された無形文化財の『蹴鞠』は、今から約1400余年前に「天下泰平・国家安泰・五穀豊穰等」を神に祈念する象徴の技として伝来し、皇極天皇の御宇に初めて行われました。その後、紆余曲折しながら今日まで、蹴鞠会として受け継がれております。

四国電友会会報 第四百四十八号  
 発行 平成二十一年十月一日  
 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  
 印刷 株式会社 ドルック



# 「もしも」のとき、ゆっくり治療に専念できるように、今から備えておきませんか？

## 新EVERの特長!

■保障内容 <新EVER> スタンダードプラン 入院給付金日額5,000円 <保険期間:終身>

入院1日目から保障します。	病気・ケガで入院したとき	疾病入院給付金	1日につき(1日目から) <b>5,000円</b>
		災害入院給付金	1回の入院につき病気・ケガそれぞれ最高60日まで、通算1,095日まで
手術の保障範囲が広がって安心! 放射線治療や先進医療もサポートします。	病気・ケガで手術を受けたとき	手術給付金	手術 入院あり(重大手術を除く) 1回につき <b>5万円</b>
			手術 入院なし(重大手術を除く) 1回につき <b>2.5万円</b>
		重大手術	開頭・開胸・開腹手術など 1回につき <b>20万円</b>
日帰り入院後の通院も保障します。	放射線治療・先進医療を受けたとき	放射線治療給付金	1回につき <b>5万円</b>
		先進医療一時金	1回につき <b>5万円</b>
病気・ケガの入院後に通院したとき	疾病通院給付金	1日につき <b>3,000円</b>	
	災害通院給付金		

生涯保障

- 入院給付金日額10,000円もございます。ご契約年齢・ご職業等によって入院給付金日額5,000円となる場合があります。
- 通院保障のないベースプランもございます。

■月払保険料例 スタンダードプラン 定額タイプ 入院給付金日額5,000円 <保険料払込期間:終身[団体(集団)取扱]>

契約日の満年齢	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳
男性	1,638円	1,979円	2,612円	3,661円	5,389円	8,165円
女性	1,762円	2,024円	2,352円	3,078円	4,352円	6,449円

契約年齢 0歳~満80歳

※保険料は被保険者の契約日における満年齢(1年末満は切捨)によります。

### 特約一例

先進医療の上乗せ保障 女性のための上乗せ保障 など その他二一スにあわせて特約を付加することができます。

- 記載している保険料および保障内容などは2009年8月24日時点のものです。
- この資料は記載の商品の概要を説明しております。
- 「パンフレット(契約概要)」「注意喚起情報」「ご契約のしおり・約款(または「ご契約のしおり抜粋」)」は商品内容やご契約に際しての大切な事項を記載しています。“給付金などが支払われない場合”や“新たな契約への乗換に関する事項”など、お客様にとって、不利益となることも記載されておりますので、必ずご確認ください。

〈お問い合わせ〉

募集代理店

※NTTグループ職域代理店  
**きらら保険サービス株式会社**  
〒104-0031 東京都中央区京橋2-14-1 兼松ビルディング  
きらら保険

お客様コンタクトセンター  
**0120-590-251**  
受付時間:平日 午前9:00~午後8:00 土曜日 午前9:00~午後5:00  
(日・祝日はお休みさせていただきます)  
■音声ガイダンスに従い、プッシュボタンを押してください。

引受保険会社

**アフラック**(アメリカンファミリー生命保険会社)  
東京第二法人営業部  
〒163-0456 東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビル  
TEL 03-3344-1459 URL <http://www.aflac.co.jp>