

# 四国電友会会報

第 1 4 9 号

平成 22 年 1 月



《「虎」 (撮影) 八束 幸信 さん》

## 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 (N T T 山本四国事業本部長)	3
お知らせ	3
・ 第19回「電友会ボランティア活動賞」等受賞	4
支部だより	4
・ N T T 環境クリーン作戦に参加 (愛媛)	5
・ 10周年記念親睦ゴルフ大会を開催 (愛媛)	5
・ 親睦バス旅行 (香川)	5
・ N T T 環境クリーン作戦 in 峰山に参加 (香川)	6
・ サークル代表者会議を開催 (香川)	6
・ 文部科学大臣表彰を受賞 (高知)	7
M・M (マルチメディア) コーナー	7
・ 私とパソコン	7
ドキュメント	7
・ 地域活性化のため、どぶろく造り	9
サークル紹介	9
・ 園芸クラブ (香川)	10
・ N T T 徳島健歩会 (徳島)	11
ボランティア紹介	11
・ 木製ドラムを活用して地域交流を促進	12
健康のページ	12
・ 「メタボ」の次は? 「ロコモ」?	13
私は今	13
・ 「会員のみなさんの近況」	14
テルウエルだより	14
・ 徳島ボランティアクラブの活動状況	21
俳句／叙勲／敬弔	23
表紙の言葉／編集後記	23

## 新年のごあいさつ

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、昨年は世界的な経済不況の中、アメリカでは第44代大統領に史上初の黒人大統領としてオバマ氏が就任し、世界の注目を集めました。国内においても自由民主党から民主党への歴史的な政権交代が行われたほか、新型インフルエンザの大流行やデフレが懸念される景気の悪化など依然として先行き不透明な情勢が続いています。

一方、NTTを取り巻く経営環境も景気の影響、競争環境の激化、政治情勢等からいわゆる「2010年問題(NTT経営形態問題)」を含め依然として厳しい状況にあります。

そのような状況の中で、NTT西日本では①新たなビジネスの開拓、宅内ビジネスの拡大、オフィス市場での販売拡大等の増収施策の推進 ②お客様への付加価値の提供(ウイズカスタマー活動)の推進 ③企業体質強化のためのコスト削減(経営改革の推進)の推進 ④企業体質強化のためのコスト削減(経営改革の推進)の推進 ⑤企業体質強化のためのコスト削減(経営改革の推進)の推進 ⑥企業体質強化のためのコスト削減(経営改革の推進)の推進 ⑦企業体質強化のためのコスト削減(経営改革の推進)の推進 ⑧企業体質強化のためのコスト削減(経営改革の推進)の推進 ⑨企業体質強化のためのコスト削減(経営改革の推進)の推進 ⑩企業体質強化のためのコスト削減(経営改革の推進)の推進 などの中期経営戦略の実現に全社をあげて取り組んでいます。

そのような取り組みの中、先の中間決算においてNTTグループ全体の連結決算では、ドコモの減収やNTT東・西の固定電話減等の影響により減収・減益となりましたが、NTT西日本は営業収益は減収となったものの、コスト削減など営業費用の減により営業利益等は増益となっています。

このようなNTT西日本各社の懸命な企業努力に対し、私たちOBとしても、電友会事業の目的「NTT及びグループ会社への寄与」に沿って、今後とも、販売情報等お客様情報の提供や地域貢献活動等を通じてのNTT支援についてさらに積極的に取り組みたいと考えておりますので、会員の皆様のご理解・ご協力をお願いしたいと存じます。

さて、電友会の事業活動につきましては、本年が電友会本部発足20周年にあたることから、記念行事として「CO2削減の取組」「IT囲碁大会」など全国的な施策を実施することとなり、これまで会報等で会員の皆様にもご協力をお願いして参りました。

そのような取り組みを含め、四国電友会の事業活動につきましましては年間事業計画に沿って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皆様のご努力の賜であり、厚くお礼を申し上げます。

本年度の事業活動の中で特に「組織強化のための会員拡大」の取組につきましましては、昨年引き続き各県電友会において「NTT退職者説明会」でこれまで以上に積極的な勧誘をしていただきました。

その結果、新規入会会員は昨年の180名を上回る231名となり、年度末現在の会員は対前年純増+58名となりました。

この成果は、平成21年度「会長特別表彰」として行われた『新規会員増強全国コンテスト』において全国第3位となり、林会長から表彰状等を受賞しました。各県電友会の取組に対し心から敬意を表したいと存じます。

さて、NTT四国事業本部においては電力系のSTNet、CATV各社等との熾烈な競争の中で、念願の『四国の自立化』に向け現在、①増収 ②業務改善によるコスト改善を二本柱とした取組に全力をあげて取り組んでいます。

私どもOBとしても、長年の悲願とも言うべき『四国の自立化』が早期に達成されることを期待しつつ、可能な範囲でお手伝いが出ればと考えておりますので、会員の皆様のご理解をお願いいたします。

新年を迎えるにあたり、電友会が会員の皆様にとってより身近で有意義な存在となるよう各種施策の円滑な実施に一層努力する考えでありますので、役員及び会員の皆様のさらなるご理解をお願いしたいと存じます。

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様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。同時に、会員及びご家族の皆様の益々のご健勝・御多幸と、病氣療養中の皆様のご回復を心からお祈りし、新年のごあいさついたします。

## 年頭にあたって

西日本電信電話株式会社

四国事業本部長 山本 博敏



新年あけましておめでとうございます。  
四国電友会会員の皆様には、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。

私事ですが、着任して早くも半年が経ちました。10年ぶりに四国にまいり、久しぶりに皆様とお会いし語り合うことで、大変懐かしく当時は思い出すとともに、あつと言ふ間に過ぎた気がします。また、昨年は政権が変わるなど激動の一年でありました。

さて、西会社が発足して10年になります。この間、事業環境は「固定電話から移動通信へ」、「電話からIPへ」と大きく変貌し、その成長分野であるブロードバンド市場では、他事業者との熾烈な競争が繰り広げられております。

そのような状況の中、昨年は平成20年度に策定いたしました「NTT西日本グループ中期経営戦略」を「着実に実践する年」と位置

づけ、①増収に向けた「成長戦略」、②コストダウンを実現する「企業体質の強化」、③サービス向上に向けた「お客様への付加価値の提供」の三つを柱に取り組んだ年であり、何とか将来に向け黒字体質とすることを目指して、四国事業本部及び各グループ会社が一体となり、「光の拡販」及び「コスト改善」の二本柱を成し遂げるために、全社員一丸となり取組を展開してきました。

また、11月に金沢市でK A I Z E N推進大会とマイスターズカップが開催され、マイスターズカップでは、四国ブロックが昨年に引き続き総合優勝し、二連覇を成し遂げました。

この技術力をサービス提供の確実な実施、お客様に信頼される品質向上に活かしていきたいと思っております。

一方、今年の取り組みについて申し上げますと、まずは四国の「光の拡販」については平成21年度販売計画（純増数：6万回線）の達成に向け、平成21年度第4・四半期を「最後の追い込み時期」と位置づけ、「必ず目標を超える」という強い気概をもって取り組みを行い、計画達成を実現していきたいと考えております。

次にNGN（次世代ネットワーク）につきまして、昨年は昨年サービスを開始いたしました松山市周辺・高松市周辺・高知市周辺に加え、今年3月には徳島市周辺にサービスエリアを拡大し、四国の県庁所在地周辺地域においてサービス提供が可能となり、今年度中には、現在の光サービスエリアで「NGN」が利用できるようなする計画となっております。

所内設備の向上により信頼性、セキュリティが大幅にアップしてお客様が安心してインターネット等のサービスが利用できるようになり、ブロードバンドサービスの利用拡大と新たなサービス創造のきっかけとなることから、全面的な攻勢に打って出たいと考えております。

また、CSR（企業価値を高めていく「価値創造」活動）を経営の重要な柱と位置づけ①「コンプライアンス（法令遵守）の徹底継続（ビジネスリスクマネジメントの強化）」、②「お客様目線かつプロアクティブ（先を見越した行動をとる、率先して行う）な行動をとる」、③「環境経営・働きやすい職場環境の更なる推進」に取り組むこととし、社会のために役に立つ会社を目指して行きたいと考えております。

いずれにしても、平成22年度は景気の先行きが不透明で、非常に読みづらい年になると予想されますが、増収基調への転換を確実なものとし、増収増益の拡大路線へと進み「四国の自立化」を実現したいと考えております。今後とも会員の皆様との交流の場をつくり、NTT西日本グループの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、四国電友会のさらなるご発展と会員の皆様、また、ご家族にとつ輝かしい一年となりますよう祈念し、新年のご挨拶いたします。

お知らせ

★ 第19回「電友会ボランティア活動賞」  
第10回「長期継続団体賞」を受賞

平成二十一年度「電友会ボランティア活動賞」の表彰式は平成二十一年十一月十九日「東京・銀座ラフィナート」で行われ、【ボランティア活動賞】は全国で個人32件、団体2件、【長期継続団体賞】は全国で14団体が受賞し、電友会本部、林会長から表彰状等が授与されました。

四国からは日下佳季さん（徳島）と安養寺宏子さん（高知）が「活動賞」を受賞するとともに、NTT安芸OB会ボランティアグループ（代表者：曾我純司さん）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栗田本部長(左)  
安養寺さん(中央) 林会長(右) ▶

(受賞者・受賞団体の活動内容)

□ 日下 佳季さん (83才) 徳島市

嘱託警察犬指導員に誇りをもって

昭和58年電電公社退職後、徳島県警察本部の「嘱託警察犬指導員」になって以来、23年の長きにわたり毎日、警察犬の飼育・教育・訓練を行いながら犯罪捜査にも協力するなど、地域社会の発展・向上及び国民の安全を守るうえで重要な役割を果たしており、現在もなお継続して活動するとともに、後輩会員の指導・育成にも努力しています。

なお、これまでの長年にわたる犯罪捜査や人命救助への貢献に対して、四国管区警察局長表彰や徳島県警察本部長表彰などを受賞しています。

□ 安養寺宏子さん (65才)

ソフトテニスの普及・指導等を通じて  
地域の活性化とスポーツ振興に貢献

昭和41年以降、長年にわたり学校や地域において私的時間の多くを提供しながらソフトテニスの普及・指導に携わるとともに、高知県ソフトテニス連盟で希少な女性役員として活躍するなど地域活性化・スポーツ振興に大きく貢献しています。

また、各種大会の開催にあたっては世話役として円滑な運営に努力するとともに、自身も選手として活躍するなど後輩のよき模範となっています。

本人が積極的に関与して平成6年に始まった「NTT杯高知県ソフトテニス大会」は現在も継続しており、これまで多数のプレイヤーが参加するなど地域とNTTをつなぐ架け橋として大きな役割を果たしています。

現在、高知県ソフトテニス連盟の副会長をはじめ四国・西日本でも多くの役職を務めており、これまでの献身的な活動に対して、県高等学校体育連盟、県体育協会、日本ソフトテニス連盟などから感謝状等を受賞しています。

□ NTT安芸OB会

ボランティアグループ

(代表者) 曾我 純司さん

第10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年グループ発足以降、「無理せず・楽しく・長続き」をモットーに地域環境美化と社会福祉活動を中心として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

① 社会福祉法人「キセキレイの里」の納涼祭に際し、会場作り、各種催し物等に参画

- ② 「愛は地球を」の24時間TVで募金活動
- ③ 使用済みの郵便切手を収集し、社会福祉協議会へ贈呈(通年)

(2) 環境保護・美化活動

- ① 市内を流れる「江の川」清掃活動
- ② 「野良時計」のチクタク通り清掃活動
- ③ 景勝地「大山岬」「安芸海岸」清掃活動
- ④ 「88クリーンウオーク」参加(国土交通省主催の道路清掃)
- ⑤ 安芸タートルマラソン(全国大会)スタート地点の清掃活動

支部だより

☆ NTT環境クリーン作戦に参加

(愛媛)

12月12日(土)、松山市の道後公園において「NTT環境クリーン作戦2009 in 愛媛」が実施され、NTTグループ社員、OBとその家族など総勢450名が参加しました。今回のクリーン作戦には愛媛電友会からは22名の会員の皆さんが参加し、山本愛媛支店長の挨拶の後、約一時間余り道後公園内の清掃活動に汗を流しました。清掃終了後は参加者を代表して愛媛電友会の栗田会長が「クリーン作戦の意義、NTTのCSR活動へのさらなる支援・協力」などを中心としたあいさつを行い、和気あいあい

とした雰囲気の中に事故もなく清掃活動を終了しました。



《 道後公園に参集したNTT社員・OB及び家族の皆さん》

☆ 10周年記念親睦ゴルフ大会を開催

(愛媛)

10月30日(金)、恒例の愛媛電友会親睦ゴルフ大会をエリエールゴルフクラブ松山において開催しました。今年には10周年の記念大会でしたが、爽やかな秋晴れにも恵まれ、32組118名(内女性7名)の多数の方々の参加のもと、和気あいあいと無事競技を終了しました。当日の結果は、桧垣芳徳さんがグロス90、ネット69・6のスコアで優勝しました。

なお、上位入賞及びベストグロスは次の皆さんでした。

- 2位：曾我部功さん
- 3位：高橋明さん
- 4位：行定良友さん
- 5位：福鹿実さん
- ベストグロス：天野潔さん(グロス74)



《エリエールゴルフクラブでの表彰式の模様》

☆ 親睦バス旅行

(香川)

〓 木曾路・妻籠宿と 昼神温泉2日間の旅 〓

香川電友会では平成21年10月26日〜27日、恒例となつている「秋の会員親睦旅行」を3年振りに一泊旅行で実施しました。参加者は残念ながら年々減少しており、今年には46名(内女性20名)となり、大型バス1台での出発となりました。

初日は雨の降り続く生憎の天候の中、先ずは飯田市にある「元善光寺」を参拝。  
 ここは、善光寺を開いた本多善光公の出生地で「善光寺の本来本元」といわれる由緒あるお寺で「一度参れよ元善光寺、長野だけでは片詣り」とも言われ、両方をお参りして初めて願いがかなうと伝えられています。



《国の重要伝統建造物保存地区の「妻籠宿」で記念撮影》

その後、観光農園で「リンゴ狩り」を体験し宿泊は美肌の湯で知られる昼神温泉の「ユルイの宿恵山」でゆったりとお湯に浸かった後は宴会やカラオケで楽しく過ごしました。  
 翌日は朝から晴天に恵まれ、今回最大の目的地である「妻籠宿」へ。

妻籠宿は中山道42番目の宿場で、隣接する馬籠宿と合わせて木曾路を代表する観光名所で、経済成長に伴い全国の伝統的な町並が姿を消していく中、昭和51年に国の重要伝統建造物保存地区に最初に指定されています。  
 大名など身分の高い人が宿泊した「本陣」、幕府や領主が決めた法度や掟書きを記した「高札場」などをのんびりと散策し、江戸の昔に思いを馳せたひと時を過ごした後は帰路につくだけ。  
 全行程一〇〇〇kmを超える旅は計画どおり会員の親睦を深めて楽しく終えました。

☆ N T T環境クリーン作戦 in 峰山に参加

(香川)

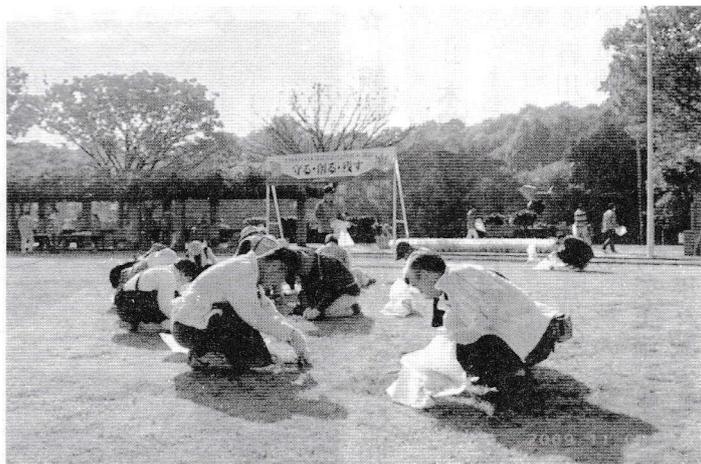
平成21年11月7日(土) 高松市内の峰山公園において、N T Tグループ社員、O Bや家族など総勢約200名が参加して「守る、創る、残す」をスローガンに「2009 N T T西日本環境クリーン作戦 in 峰山」が実施されました。

今回のクリーン作戦は事前のN T Tからの依頼に基づき、香川電友会から27名の皆さんに参加していただきました。

当日は清水支店長の挨拶の後、各自が鎌とゴミ袋を持ち、広い芝生の中の雑草を刈り取る作業を約一時間行い、最後に公園管理事務所から感謝の意を表した鉢植えの花が、参加者に贈られました。

香川電友会としては地球環境保全と地域社会貢献の観点から次年度以降も積極的に参加

したいと考えておりますので、会員の皆様のご協力をお願い致します



《 峰山公園での雑草刈りに精を出す参加者の皆さん》

☆ サークル代表者会議を開催

(香川)

香川電友会では平成21年11月27日(金)、香川支店・北ビル会議室において、サークル代表者会議を開催しました。

村上会長の挨拶の後、8サークルと2ボラnteィアの代表から今年の活動概要等の報告があり、毎月定例会を開催し会員の積極的参加で活発なサークルがある一方、新入会員の減少、会員の高齢化に伴う活動の縮小など活動に苦慮している等の意見が出されました。

につく。

腎臓癌と前立腺癌の診断、口には出さぬが非常にショック、今まで病気がらしい病気をした事のない身体。

三月には腎臓一個を摘出、六月には前立腺癌に放射線治療、内服薬によるホルモン治療を続けてやっている。

担当医曰く「癌は一生完治はしない。気長に付き合うことだ。その内に寿命がなくなる。」

光陰矢の如し平成二十二年二月には満八十八歳になります。

皆様方の御健康と御多幸をお祈り申し上げます。

◇ 丸関 朋子 (勝浦町・H10退)

リタイヤから十二年が経ちました。元気ですが、高齢と共に体力の減退に困っています。寒さとともに血圧も高くなり始めました。薬はまだですが塩分は控えるようにしています。

今年の夏の天候不順には悩まされました。孫も帰って来て余計です。

医者にかかりましたが異常はなく、体力相応にするよう注意されました。

天候の良い日は近くの山道を夫と一緒に一時間ほど散歩しています。

これからは尚一層健康に気を付けたいと思っております。

皆様のご健康をお祈りします。

◇ 村上 忠宣 (今治市・S63退)

昭和六十四年退職。

今更のように思い出されるのは、若き頃のトントウ電信マンの時代、労使関係の厳しい時代、官から民への激動の時代などである。

この間、諸先輩や仲間を支えられたこと感謝である。

現在、後期高齢者の仲間入りをし、小太郎(犬)と二人？暮らし。

水彩画とパソコン教室に月四回、気ままに過ごす日々である。

ただ、愛煙家の私にとって近頃の喫煙場所、値上げなど世間の締め付けは殊のほか厳しく、意地を通し吸い続けるか思案中。嗚呼!!

◇ 森 敏男 (観音寺市・S63退)

退職後二十余年、夫婦二人の家庭を営んでいます。

平成元年、観音寺駅前にビジネスホテルがオープンしたので以後、十数年第二の職場として総務経理の仕事に従事していたが、目が悪くなってきたので平成十八年に退職しました。

健康維持のため畑を六十坪入手し、野菜類を作っていますが、だんだん年を重ねて畑仕事ができなくなってきたので、現在は柿、ミカン、はっさく、桃、枇杷、無花果と成木が増えています。

昨年からは尚一層健康に気を付けたいと思っております。

◇ 矢野 孝義 (今治市・H7退)

再就職の職場を終えて七年、瞬く間に古希を迎え、近年は身体のおちこちを時折、修繕しながらの暮らしです。

昨今、俳句や卓球に興じて、卓球は月に六日体育館へ通い、その発汗量たるやサウナに勝るとも劣らず、是非、皆様にもお勧めです。

夫婦の円満・家庭の健康はもとより、一日一日を大切に心掛けています。

” 十葉を干す母卒寿となりけり ”  
” 新盆や友の遺影の笑み彼方 ”  
” この坂は昔色町柳散る ”

◇ 山崎 献 (松山市・H4退)

今、中国の撫順市で暮らしています。

中国の子供に囲碁を教えたり、研修生に日本語を教えたり、楽しいです。

一昨年は沖繩から北海道まで自転車で日本縦断。昨年は寧波から西安まで遣唐使の道を自転車で辿る旅もしました。

中国、自転車、囲碁、音楽のホームページ『けんさん』(www.kean-san.jp)を作っています。

◇ 山崎 昌司 (松山市・H3退)

週3回は、スポーツクラブのプールで泳ぎ体力をキタエ、N.T.T.在職中から始めた、株式投資で頭のタイソウをして、がんばっております。

続いて香川電友会からサークル援助金を贈呈して会議を終えました。



《村上会長からサークル責任者へサークル援助金を贈呈》

☆ 文部科学大臣表彰を受賞 (高知)

小松 康秀さん(高知市)

平成21年度の生涯スポーツ功労者として、高知電友会会員の小松康秀さん(86歳)が文部科学大臣表彰を受賞されました。誠にありがとうございます。

東京の中央合同庁舎で川端文部科学大臣から表彰状と記念品が授与されました。当日、川端大臣の挨拶の中で「高知県山と

野原の会の小松康秀さんは、参列の皆さんの中で最高齢の方ですが、お元氣そのもので、スポーツのもたらす好事例として祝福申し上げる次第です」との紹介があり、ご本人は大変びっくりするとともに、大いに感動したとのことでした。

小松康秀さんは昭和53年に「山と野原の会」に入会して以来、約三十年間登山に親しみ、会長として八年間は会の運営にも努力されました。

この間、四百名に達する登山団体運営の基礎を築き上げると共に、自然保護や清掃登山を継続するなど、地域社会活動の先頭に立った努力が今回評価されたものです。

「山と野原の会」は四十周年で延べ四千二百三十四回の登山継続活動の実績を有する団体であり、現在は名誉会長として活動されています。



《文部科学大臣表彰を受賞した小松さん》

M・Mコーナー

\* 私とパソコン \*

深田 久雄 (いの町)

平成二年にリタイヤしてから十余年後の高知電友会の親睦旅行に参加させて貰った時、T先輩がデジカメを駆使して風景や美しい淑女達の記念写真を撮りまくっていました。

夜の懇親会の席で、デジカメで撮った写真をパソコンで編集したり、メール交換したらとても面白いし楽しいよ。おまけにボケ防止にも効果絶大だとお話を聞かされました。

それまで新しいものへのチャレンジは苦手な私は、カメラも旧来のフィルム形式のまま、パソコンなどはとてもとでも、チャレンジ精神旺盛な人様のやるものと決め込んでいました。

T先輩に一度家へ見に来てみや、と誘われ、後日家にお邪魔して、インターネットの画面を見せて貰いながら、説明をしていただきました。

そして、自分でもやってみいやと言われ、マウスなるものを生まれて初めて握って操作してみました。

なんだか面白そう。それにT先輩はボケ防止を強調されるので、その気がだいぶ進行している私は、逃がっている段階じゃないと考え、やってみる気になった次第です。

早速パソコンの機種からカメラ、メディア容量まで全てをT先輩にご指導いただいて、

NTTネオメイト四国へ出向いてウインドーズXPを搭載したセットを購入することになりました。

後日、ネオメイト四国の方が据付に来てくれて、初期設定なるものも終え、説明もしてくれましたが、その時はウンウンと言ったものの、帰った後は自分だけではさっぱり分かりません。

そこでT先輩に電話をかけて教えを請うが、T先輩のいう画面にはなかなかならず、途方にくれる。結局、翌日には十数キロも離れた拙宅まで教えに来てくれて、長時間の懇切丁寧なご指導をいただきました。

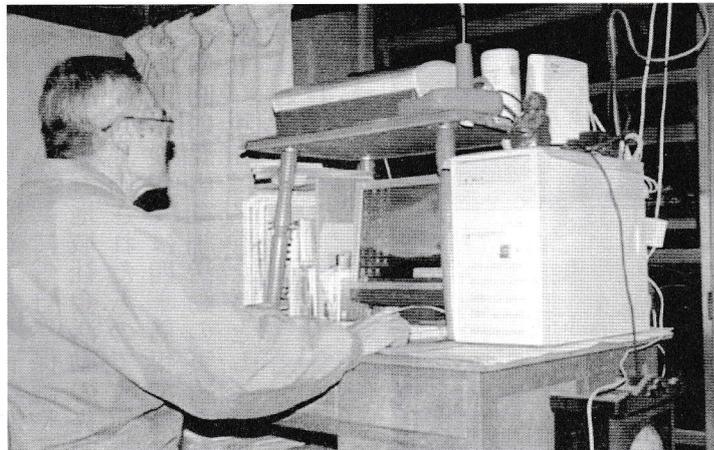
かようなご指導を頂いて何とか自分でメール作成、画像添付送信が出来るようになり、出来たときは、齢七〇余りのじんまも子供のようになり「やったあ」と歓声をあげました。

画像添付のメールが出来ると、仕事や旅行で遠出したら、その風景や目新しいものをデジカメに収めてきては、高知電友会OBネットのホームページに投稿させて貰うようになりました。

お陰で路傍のちっちゃな花にも目が留まるようになり、花の名前も少しは覚えるようになりしました。

一方、高知電友会のOBネットの勉強会にも参加させて頂き、パソコン操作を教わっています。それよりも場所を移しての反省会の方が楽しく、家に帰り着いた頃には本日教わった内容がビールの泡とともにすっかり抜けてしまっていることの繰り返し返しの勉強会参加となっております。

かような勉強会が二、三年続いた頃、ホームページ作成が勉強会のテーマになり、私もチャレンジしてみることにしました。



《自宅のパソコンコーナーでパソコン操作中の深田さん》



《深田さん近影》

しかし、聞いたことのないウェブサイトを、サムネイル、ロゴ、レイヤーなどなど用語を覚えるだけでも難儀しました。

更にそのウェブサイトを制作するのはなおさらでした。おまけに退職後始めた電気保安の仕事と勉強会が度々重なり、欠席することが多く、皆さん方の数倍の期間がかかりましたが、講師の方々の手取り足取りの懇切なご指導を頂いて何とか形だけのホームページ作成が叶った次第です。

先日予想外のこと遭遇しました。〇〇省××庁の県外事務所から「貴方のホームページを見たが高知市にある現場事務所の電気保安をお願いしたい」とメールが入ってきました。私のホームページは高知電友会のOBネット会員、自分の所属する協会会員、同窓会の連中等のごくごく一部の人がお世辞で見てくれる程度と見ていたのに、県外の政府機関の方も見て仕事の依頼までも入るとは、本当に驚きと嬉しさが込み上げてきました。

かような形だけのホームページでもインターネットに繋がると見てくれる人が居るということについて、今更ながらホームページの普遍性に驚愕しています。

今後はもう少し画面に動きやボカシのテクニック等も取り入れて、人様にももう少し見てもらえるようなものになりたいと思っておりますので、講師の皆さんには今後ともご指導のほどよろしく願いたいと思います。

なお、私のホームページのURLはつぎの通りですので、時間の取れた時にでもご覧いただければ幸甚に存じます。

<http://www3.ocn.ne.jp/~fukaden>



II 取材を終えて II

高知駅前から車で約十五km、自然とおいしい空気一杯の「どぶろく酔小屋(よこや)」食堂。

店内には、賑わっていた頃の横矢地区の人々の懐かしい写真がたくさん掲げてあり、西川さんの生まれ故郷を限りなく愛する心が伝わってきました。

営業開始から約一年、運営も徐々に軌道に乗ってきているようですが、最大の課題は何と言っても販路の拡大との事でした。

持ち前の頑張りでは非、好きなゴルフ(シングルの腕前)と両立させて、故郷のために尽くして欲しいと思うとともに、その行動力に羨ましさを感じました。

奥様手作りの猪鍋をご馳走になり、途中、名勝「平家の滝」を觀賞して帰途につきました。

皆様も是非、訪れてみてください。

(高知編集委員：足達 裕昭)

【参考】「平家の滝」

的湊川上流にある高さ約30mの滝。二段に分かれた一段目の滝壺は深く、かつて平家の落人四十八人が身を投げたという悲話が残る。近くに四十八人霊を祀る貴船神社がある。

サークル紹介

★ 「園芸クラブ」

山田 蕃 (高松市)

我が園芸クラブは、会員の地道な活動及び関係者皆様方のご支援により、今年で32周年を迎えることが出来ました。

(振り返ると、長いような、短いような...)  
そこでこの機会に「会員の推移」及び「活動の状況」等について紹介させていただきま

\* 会員の推移

昭和53年11月29日に有志41名が集い発足しました。

昭和53年から57年頃までは55名前後で推移し、昭和60年には96名と大幅な会員増となり、以降80名から90名程度を維持していました。

しかし、平成13年以降は会員の減少が顕著になり、現在会員数は44名となっております。

会員減少の要因は、会員の高齢化(平均年齢76歳、最高齢者は米寿者)と各種行事内容のマンネリ化等と捉え、平成18年からクラブ活動活性化に向けたテコ入れを行ってきた結果、平成21年に7名の方に新規会員として加入していただきました。

\* 活動の状況

発足当時は発会式と世話人会3回及び会員が講師となった勉強会(座学)等を実施し、昭和54年からは ①専門家を講師とした勉強

会(座学と実技指導) ②園芸センター訪問による勉強会 ③ 展覧会を訪ねての鑑賞会 ④ 園芸飼料の購入・頒布 ⑤園芸用品・種苗の一括購入等々の行事を年5回程度実施してきました。

また、クラブ活動活性化に向けたテコ入れの一環として、これまでの勉強会等の屋内型活動から、見学会や観光を取り入れたバス旅行など、屋外型活動を主体とした各種行事を実施するとともに、各種行事への会員以外からの参加者募集活動も積極的に行っております。



《高知県大豊町の「福寿草まつり」に参加した会員の皆さん》

ボランティア紹介

★ 木製ドラムを活用して  
地域交流を促進

木村 規義 (松山市)

私はテルウエル退職後、NTTロジスコサ  
ービス・松山物流センター(松前倉庫)に勤め  
ています。

仕事は四国管内の建設工事場所から回収さ  
れた木製ドラムの整理・管理・処分等です。

この回収された木製ドラムも良品、不良品  
があり、良品は再利用、不良品は産業廃棄物  
として業者が焼却処分をしていましたが、最  
近は「チップ」にして合板材の材料や石炭に  
混ぜて発電所の燃料にするなど100%有効  
活用を図っています。

私は木工作業が好きで、この廃材となるド  
ラムの中期が良質なことから、これを利用し  
て手作りのプランター等を作成していまし  
た。

数年前、近くの町立幼稚園の園長先生が訪  
ねてこられ、「園児が遊ぶことの出来る小さ  
なドラムを分けて欲しい」との依頼がありま  
した。

このため、NTTロジスコ四国支店に相談  
すると、「無償提供してもよい」との承諾が  
あり、幼稚園に提供しました。

後日、幼稚園から案内があり幼稚園に行く  
と、園児がグラウンドでドラムを転がして遊ん  
でおり、また、教室では園児のテーブルとし

て利用されていました。

私が驚いたのは園児が使っているドラムに  
カラー塗料で花等が描かれていたことだ  
が、それは園児達の「父母の会」が描いたと  
のことでした。

その後、松前町内の四つの保育所からも同  
様の依頼があり、それぞれドラムを提供しま  
した。

以上のような経緯から、NTTのケーブル  
ドラムの廃材を活用した「地域交流」が始ま  
りました。

今秋、幼稚園の園長先生がバザーの案内状  
を持参された際、私が作っているドラムの廃  
材を利用した手作りのプランターの出展依頼  
があり、「素人作品で良ければ」と、提供し  
たところ、即、完売になったとのことで大変  
驚きました。

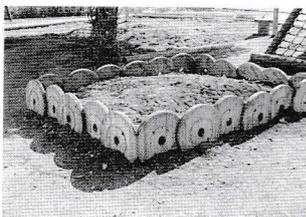
今後地域から要望があれば、NTTロジ  
スコ四国支店のご支援をいただきながら、交  
流を図っていきたく考えています。

なお、これまでの主な交流状況は次のとお  
りです。

- ① 垣生小学校の父母の会へ「ペン立て」  
の材料40人分を提供
- ② 松前町立・古城幼稚園及び学校法人・  
エンゼル幼稚園の春、秋のバザーにペン  
立て完成品及び多肉植物・観葉植物と木  
製鉢各50個を提供
- ③ 古城幼稚園の卒園生35名にペン立て完  
成品を提供
- ④ 古城幼稚園へ花壇、畑の囲障用として



《ペン立と鉢に利用》



《花壇の囲障に利用》



《園児にペン立ての作り方を説明する木村さん》

- ⑤ ドラムの外枠を提供  
交流のある幼稚園等の運動会、クリス  
マス会(サンタ役)、卒園式等への参加
- ⑥ 古城幼稚園の来年の卒園生35名にペン  
立ての材料を提供

健康のページ

『メタボ』の次は？「ロコモ」？

NTT西日本四国健康管理センター

所長 中島 隆



「メタボ」といって、内科系がメインに言ってきた概念ですが、今度は外科系、特に整形外科系の逆襲でしょうか、「ロコモ」なる語句を聞かれた方もいらっしゃるかもしれません。NHKで放送されたりもしました。正確にはロコモティブシンドローム、日本語で言うと「運動器症候群」となります。

「メタボ」といって、内科系がメインに言ってきた概念ですが、今度は外科系、特に整形外科系の逆襲でしょうか、「ロコモ」なる語句を聞かれた方もいらっしゃるかもしれません。NHKで放送されたりもしました。正確にはロコモティブシンドローム、日本語で言うと「運動器症候群」となります。

「メタボ」といって、内科系がメインに言ってきた概念ですが、今度は外科系、特に整形外科系の逆襲でしょうか、「ロコモ」なる語句を聞かれた方もいらっしゃるかもしれません。NHKで放送されたりもしました。正確にはロコモティブシンドローム、日本語で言うと「運動器症候群」となります。

「メタボ」といって、内科系がメインに言ってきた概念ですが、今度は外科系、特に整形外科系の逆襲でしょうか、「ロコモ」なる語句を聞かれた方もいらっしゃるかもしれません。NHKで放送されたりもしました。正確にはロコモティブシンドローム、日本語で言うと「運動器症候群」となります。

は関節の痛みや、転倒による骨折などが引き金になっているという統計もあるようです。

そして、メタボと同じく、ロコモも若いうちから起き始めると言われています。

高齢者だけではなく、比較的若年者でも運動不足や食生活で骨や関節がもろくなり、靴下やズボンなどを履くときに踏ん張ることが出来なくなり、うまくバランスを取れないような状態の人が増えています。

これはロコモ予備軍と言ってよいかもしれません。

ロコモの主な原因は、医学的には ①脊柱管狭窄による脊髄、神経の障害 ②変形性関節症、関節炎による下肢の関節障害 ③骨粗鬆症、骨粗鬆症性骨折等です。分かりやすく言えば、膝の痛みや腰の曲がりなどに気をつけましょう、と言うことですね。

骨粗鬆症、関節リュウマチ、変形性関節症など年齢とともに多くなると思いますが、治療をうけなくてはならなくなる前に、今から少しずつ運動して、自分の体を健康な状態に保ちましょう。

骨粗鬆症にならないためにも、食生活ではカルシウムを意識して摂取しましょう。

そして、骨を強く密度を上げるには運動負荷が必要です。

私は手軽に始められるウォーキングが一番だと思っています。

歩くことこそ健康のもと、すべての基礎だと思えます。

最近、高齢の方が手術されることも多いですが、年齢が高くても元気に歩いている方

手術は、意外と合併症が起きにくかったりします。

比較的若年でも肥満がひどく、糖尿病等の合併症があったりすると、その逆に手術の合併症も増えたりします。

歩くこと、動くこと、とても大切です。

そこのお父さん、何もかも奥さんに頼んでいいですか？ アレして、アレとって、ソレとって、訳の分からない指示語で何でも人にやらせる、これは老化の元ですよ。

なんでも自分でしましょう。新しいことにもどんどんチャレンジしましょう。新しいことを学ぶのが嫌になってきたら、それは老化そのものです。

いろいろなことに興味を持ち、外に出て歩き、いろいろな人達と話し交流する、これが健康維持の秘訣だと思います。

走る必要はありません、ただ少し汗をかくくらい、一日一回、せめて30分以上、週に3回以上、そして間を三日以上空けない。

この三つを守れば、運動効果は十分あります。大切なのは継続することです。そうすれば、メタボやロコモなんて、ちっとも怖くありません。

馬上に少年過ぎ 世は平にして白髪多し 残軀は天の赦す所 樂しまずして是を如何せん

独眼竜 伊達政宗の漢詩ですが、自分自身が歳をとり、その境地がわかるような気がしてきている最近です

十何年か先でしょうか、かくありたいものだと思います。

十何年か先でしょうか、かくありたいものだと思います。

十何年か先でしょうか、かくありたいものだと思います。

十何年か先でしょうか、かくありたいものだと思います。

十何年か先でしょうか、かくありたいものだと思います。

十何年か先でしょうか、かくありたいものだと思います。

私 は 今

◇ 青野 哲雄 (松山市・H1退)

こんにちは、お久しぶりです。お元氣そうで何よりです。ハイ、ありがとうございます。おかげさまで年金をもらっています。今年、後期高齢者になりました。ここ数年來、脊柱管狭窄症で難儀していますが、さらに先日、心臓手術を受け服薬中です。しかし毎日、家庭菜園で虫と戦いながらスーパーで買う値の何倍にもつく出来栄えに一喜一憂しながら楽しんでおります。

◇ 青山 嘉元 (多度津町・H5退)

昨年古希を迎え墓標が目前に、これ最近の実感です。

振り払うように趣味(写真、スポーツ、映画鑑賞等)と実益(自治会、社協の仕事、立哨のボランティア等)に励む毎日。

最近見つけた「スポーツ社交ダンス」!! 公民館活動で体感し汗を流し、ダンス教室でレッスンを受けて、パーティーで交流を。仲間とともに楽しんでます。

背筋をピンと伸ばし、華麗に優雅に踊る勇姿に、何歳まで挑戦出来るか? 頑張っております。

「楽しく踊って一生介護要らず」で毎年新しい年を迎えたいと願っております。

◇ 阿河 益子 (高松市・H3退)

退職とともに我が家にやって来た愛犬ゴンが18年の天寿を全うしました。ポツカリ空いた心の穴はどうしようもなく大きい。

そんな私たちに金婚式表彰と夫の敬老会のお祝いが。

悲しみと喜びが入り交じり、年月の流れをかみしめて書いた拙い一文が新聞紙上に。その反響の大きさに「友」という大きな宝物に気付かされ、感謝の気持ちで一杯になっています。

今もなお、日舞、大正琴、医療生協のボランティアと走り続けている私を、やさしく見守り応援してくれる夫との生活を大事にしたいです。

◇ 伊賀 明子 (高松市・H1退)

退職してもう二十年余りが過ぎました。

月日の経つのは早いものです。

毎日、早朝に犬と三十分ぐらい散歩するの

が日課の始まりです。

午前中は家事と買い物等で過ごし、午後はテレビのお守りです。

早寝早起きで健康を保っています。

週に一度は近くの整形外科へ通院中です。

離れて住む初孫も二十歳になり、大学生活を楽しんでいるようです。

年に一度の電友会の総会で、懐かしい方々にお会い出来るのを楽しみにしています。

◇ 石原 隆 (高松市・S63退)

凍てつくような寒さの中、遠出から帰ってきた夜、急に耳が聞こえなくなって八年近く「突発性難聴」と診断され、補聴器で何とか凌いでおります。

しかし、最近はお人柄も加味されたのか、ますます酷くなり一対一の会話は差し支えないものの、大勢の中では話にならず、自然出掛けるのが不精になり、寂しい日々を送っております。

とはいえ、好きな山歩きや文化財などを見て歩きは一人歩きで楽しんでおり、これも孤独ライフの醍醐味と負け惜しみを言っては納得しております。

◇ 泉谷 茂 (高松市・S61退)

会報をいつも楽しみに拝読し、大変元氣をいただいています。

私の日常は買い物等の運転手役が主務の平凡な日常生活ですが、この夏に大阪のNITTに勤めている長男夫婦が墓参りで帰郷し、近郊に住む次男ファミリーと集合、久しぶりに我が家は身内同士の雑談に花が咲き大賑わいでした。

温もりの会話の時間は早いものです。

その際、女房も台所で手料理作りに大奮起、不変で純粋、母性的な女房のその活躍に私は胸が熱くなった昨今でした。

◇ 井上 幸子 (いの町・H3退)

九十七歳の母、そしてツレとの三人家族で。  
会社勤め、子育て、単身赴任と波瀾万丈な時代を経て、今、孫やらいと母の介護の真っ最中です。

七十路に入り私は悟りを開きました。  
「今日の日は今日しかない」人生これだ!!  
雑なチツポケな事を気に病んだり、人に又家族に気を遣うのは何とバカらしい事だと。恐れることは何もない。今までのバカ正直が正直に変わり、今は日和見も大事かなと。そして何事もタイミング次第だと。

母よりツレの方に世話がやけますが、ツレの言うことはほとんど聞きません。反論しません。時には全く無視します。自分の思うことやりたいことは我慢しません。

人生を楽しんでいます。苦勞した過去へのご褒美だと思っております。  
これからも楽しく堂々と歩いていきます。

◇ 岩垣 憲彦 (高知市・H11退)

過去の不摂生の付けがきたのか、最近とみに体力が衰え、人生の終着駅も近いかなと思っておりますが、高校のサッカー部同級生との年一回、全国の温泉地(今年是有馬温泉)での交流会(当初10名、1名死亡、1名療養中)への参加を楽しみに、日々体力維持に努めています。

先日、体力増強の一環として環境省主唱の自然歩道を歩こう高知県大会『土佐まほろば

のみち』へ参加し、一日汗を流しました。

一年でも長く交流会への参加が続けられるよう体力維持に努めたいと思っております。

◇ 大隅 邦光 (東温市・H7退)

早いもので退職して十五年が過ぎました。  
今年、後期高齢者の仲間入りをしましたが、お陰様で退職以来、大病もせず加齢の衰えはあるものの、夫婦共々元気で過ごしています。  
日頃は我が家の小さな庭の四季を通して、色々な咲く花の手入れに結構忙しい毎日です。

一年に一回は職人による剪定もしています。  
健康の源、一日の疲れを取る晩酌は、適量に欠かさず美味しく味わっています。  
皆様のご健康をお祈りします。

◇ 岡村 淑子 (須崎市・H3退)

早いもので退職十九年に入っていますが、これと云った病気もせず、今はボケ防止のパソコン教室に行ったり下手な俳句をひねったり、でも一番は糸に魅力があり、手織機で裂織り布を作る事で楽しんでいます。  
仲間と展示会をしたり見学に行ったり、自家消費野菜はバッチリ作って近くの方に食べてもらったりしています。

何と云っても今があるのは皆様にお世話になったからと感謝しつつ、毎日忙しく一日の早さを感じながら元気に過ごしています。

◇ 亀井 勝 (徳島市・H11退)

退職して六年目、退職時に仕事の延長と佐那河内に農地を購入して、妻と二人でキウイとスタチを主として耕作し、畑で野菜を作り、収穫を孫六人に送るのを楽しみにしております。

健康の為に始めた農作業であったが、二年前に早期胃癌を発症し、現在は完治しております。

今年キウイを商品として農協へ出荷し、農家の仲間入りをしました。  
今後は消費者に喜ばれる良い果実作りをめざしております。

また、体に気をつけて農作業を永く続けられるよう頑張っていこうと考えております。

◇ 北村 諭 (高知市・H8退)

延べ四十六年にわたった仕事を離れて二年が経ちました。  
寄る年波は隠しようもありませんが、四年前から始めたラージボール卓球で元気を貰っております。

同好の気の合う方達とクラブを結成し、週二回の練習と茶話、定期的開催される試合に参加しております。

私のような年寄りには結構ハードなスポーツですが、お陰で肥満と高血糖体質から解放されました。

いつ迄やれるか分かりませんが、素晴らしい仲間と囲まれて楽しめる幸せをこれからも大切にしていきたいと思っております。

◇ 熊野恵美子 (高松市・S 43退)

光陰矢の如し、退職以来四十年、お世話になつた職場を近くに意識しつつ子育てを終え、趣味と実益で婦人服店を営み、職員の皆様にもお会いできた過ぎし日を懐かしんでおります。

現在は息子夫婦、孫二人(高校生、中学生)それぞれ職場、学校にと出掛けるのを見送り、夫は社協会長、自治会長と忙しい為、その手伝いをしながら週一回、カルチャースクールで七十の手習い、昼食時のおしゃべりを楽しみ、また、旧友と食事に買い物にと忙しく遊んでおります。

◇ 久米 忠夫 (高松市・S 61退)

退職後二十三年、大台です。先般、介護センターより祝傘寿のハガキをいただき何やら複雑な心境となりました。

最近体もガタが来ているようで、足腰に違和感があり病院に行くこと加齢とのことです。午前五時半起床、六時三十分ラジオ体操、趣味の菜園作り、午後は近くの福祉センターでヘボ碁を楽しんでおりますが上達しません。今後も無理せず頑張つて、日々楽しく過ごしたいものです。

◇ 菅本 達雄 (松山市・H 1退)

喜寿を迎えましたが、今のところ血糖値が

高め以外は異常なく、好きな手作りビデオの世界に嵌っております。

地デジテレビの普及に伴いビデオカメラもハイビジョン化され、編集用パソコンも高性能に更改。ソフトも次々新しいものに取り替えて、精細な映像制作を楽しんでおります。ビデオクラブもNHKほか三つを掛け持つて、仲間の技術指導やイベントの撮影編集、DVD作りと連日深夜までパソコン作業が続き、とうとう仮性近視になつて眼鏡を買い換える有様です。

◇ 杉内 昭代 (徳島市・H 4退)

私もあつと言う間に六十五歳となりましたが、身体はいたつて健康で家族も皆元気でそれぞれ頑張つています。

内孫が小三女子、五才の男子、とつてもかわいいです。六十歳から毎日、ソフトテニスの練習に熱中しています。

お陰様で昨年はソフトテニス、全日本シニア・全日本レディース・西日本大会に優勝し、三冠を達成することができました。最高の年でした。今年も頑張りたいと思つています。ゴルフも時々楽しんでおりますので又お誘い下さい。

◇ 杉本 价寛 (高知市・H 4退)

松山から高知に帰り、七年の歳月が過ぎました。

お陰様で、妻と平穏な日々を送つています。子供達も独立し、東京、長野で元気に暮らしています。

帰省後一期二年間、町内会長をお引き受けしました。お陰様で、地域の皆さんとも親しくお付き合いさせて戴いており感謝しています。健康のための日課は、殆ど毎日のスポーツジム通いと、週に一日のカラオケ教室通いです。

申し上げるまでもなく各々の仲間との飲み会も大切なイベントの一つです。皆様のご健勝を祈念いたします。

◇ 妹尾 厚子 (高松市・H 1退)

平成元年、変形性股関節症を患い、寝ても起きて痛みが続き通勤が不可能となり、退職せざるを得ませんでした。

結局、四回の手術を行いました。最後の手術が平成十七年でしたので、実に十七年間の股関節症との闘いでした。

お陰様で最近痛みもなく快調です。転倒と感染症には気をつけるよう担当の医師から指示されております。そして今、かつての同僚の皆様から編み物教室にお誘いをいただき、一週間に一回編み物をしながらお喋りに花を咲かせ、OBルームで楽しんでおります。

◇ 高畑 敏一 (板野町・H 7退)

町内のシニアソフトボールチームの監督を

やらせてもらっている。

週二回の練習と、県内各地域での試合、時々は県外での交流試合にも参加する。  
シニアチームとはいえ、レベルの高さには驚く。

空気の良いグラウンドで汗を流すのは最高の気分である。

◇ 武内 和子 (高知市・H6退)

高知新聞あけぼのに『長年勤めた現役時代わたしは結婚が遅く、子供を出産したのは四十歳近くのところ、同僚達からは孫やらいのように言われてきた。その息子も今年は数え年四十になり、やっとこの五月結婚の運びとなった』と書いたら、その記事を読んだお嫁さん方から『四十なんて人聞きが悪い』とお叱りを受けましたが、見たままに気楽な人生を生きています。

一人食事は淋しいものですが、母親にも同じ思いをさせていたのかと反省しきりです。

◇ 田淵 祐治 (小松島市・H13退)

退職して早くも九年がたちました。幸い一度も病気で入院することもなく、朝夕三十分散歩し健康維持に努めています。

退職を機に禁煙し、以後続けている事が現在の健康に繋がっているように思います。

現在は地元の自治会・老人会の役員をしています。

趣味では宝生流謡曲を習い始めて今年十八年になります。

この間、先生の一門会・京都みろく能・四国宝生会・徳島城博物館・ふれあい健康館ホールでの能の会にも出演し、謡曲の会で金沢・大津・京都・奈良等へ旅行出来るのも楽しみの一つです。

◇ 玉置イズミ (西条市・H6退)

近況報告の依頼を受けましたが、極めて普通に暮らしており、平穩無事の毎日です。

しかし、今年は第四の就職をして十一年目、無事古希を迎えることが出来感謝しています。

手作りの茶碗でお茶をと百個余り作ったが、気に入ったものは出来なくて小休止、食器作りで食卓を賑やかしています。

また、今一つは味噌造りに挑戦し、市販品にはない安全と美味しさをかみ締めています。

趣味多忙でお外さんと呼ばれながらも何とか主婦業をこなしているのが現状です。

◇ 津村 政子 (坂出市・S56退)

月日が経つのは早いもので、早や師走の聲が聞こえてくる季節になりました。

私も退職して二十八年が過ぎました。子供達も独立し孫達も社会人に、私もいつしか親の年令を越え後期高齢者の仲間入りをさせていただきました。

痛いところも増えましたが、お医者さんと上手に付き合い、相助け合いながらプラス

考で老いた身体を使いこなしている昨今でございます。

次は米寿を目標に友人、知人のアドバイスを賜りながら頑張りますので、今後ともよろしくお願い致します。

◇ 中野 晃美 (徳島市・H11退)

脳梗塞から八年半、後遺症のため地域の世話やボランティア活動は出来なくなりましたが、地元に住む者として中学と高校の同窓会(毎年交互に開催)幹事は続けています。

古希を過ぎた今、大半の者が仕事・親の介護・孫の子守り等から解放され、各地から多数集まります。

幹事も力が入り毎回趣向を凝らし、高校の部は翌日ゴルフやツアーも計画します。

企画から反省会までの幹事会も、気持は五十余年昔の青春時代に返った熟年青年達と楽しく元気にやっております。

◇ 新谷登代子 (高松市・S57退)

後期高齢者になりました。

今年は文化財見学で国宝にふれる機会があったり、伝統工芸士とお話する事ができたり、老人大学で学んでいます。

また、地域活動で教養講座、ボランティア、スポーツにと。

スポーツ大会で旧友とお会いできるのも楽しみです。介護予防体操にも参加しています。

夫と二人暮らしなので、年を取っても引つ込むのではなく「現役意識」を持ち続け、体

調を考えながら規則正しく毎日を過ごしています。

今、健康であることに感謝しています。

◇ 西岡 徳顕 (高知市・H7退)

テルウエルでOBさんのお世話役を退職してもうすぐ十年近くになります。

四年前に散歩の帰りに事故に遭い、四ヶ月の入院を経験しましたが、その後強い運動が出来なくなり、今は近所の先輩方とグラウンドゴルフを楽しんでいます。

一ゲーム二十点以内を目標にしています。が、思うようには行きません。

仲間にNTT・OBもおりますので、おいで下さいませ。

今年は七十歳の年、頑張っていきましょう。

◇ 西山 信雄 (多度津町・H6退)

明けましておめでとうございます。

退職してはや十五年、農作業をしながら近隣の市誌、町誌等を参考に我が家のルーツを作成中。

一昨年十月、やっと初孫が誕生し、まだよちよち歩きで言葉も「マンマ」だけしか言えません。「かくれんぼ」や「おもちゃ遊び」をしながら浮世のことはすっかり忘れり孫バカじいさんやっっています。

孫からの贈り物のこの「至福の時間」を大切にすると共に、孫の若々しいエキスを吸収し、残り少ない人生をおおいに楽しみたいと思っっています。

皆様お体を大切に元気で過ごして下さい。

◇ 橋本 洋二 (徳島市・H13退)

一病息災とよく言われますが、私もそのうちの一人と思えます。

諸先輩の文章を読み、今の自分とこれからの自分について、時にふと立ち止まり考えることがあります。

不整脈の延長線上にある心房細動におびえながら、およそ十年の年月が流れたのですが、今はうまく付き合う要領も習得し、元気に楽しい毎日を過ごしています。

日々皆様のお陰で、また、身近な人達のお陰で充実した一日一日を過ごさせていただいています。

これからは大西良慶師の「ゆっくりしいや」の人生を実践したいと思っています。

◇ 濱口 倭代 (徳島市・H6退)

私が詩吟を習い始めて早や十年余りになります。お腹の底から声を出すのは内蔵にとっても良いとのことだ。始めたのですが、だんだん稽古を重ねていくうちに「この詩はどんな時、誰が、どんな気持ちで詠んだのか」をよく理解して吟じなければいけないと教えられました。

「礼と節」を心とする日本独特の文化遺産である吟詠をこれからも勉強しながら、いつまでも元気で吟じて行くことが、私にとっての健康法の一つだと思っっている今日この頃です。

◇ 平谷 吾郎 (愛南町・S62退)

第二就職を退職当時は、健康のために毎朝五時半に家を出て約一時間半ウォーキングをしておりますが、今では早起きがにがてとなり午後になりました。

年が明ければ八十歳になりますが、体力的・気力的にもやはり年かなと思いつつ、天気の良いときには妻の実家の畑の草刈り等を手伝って日々を過ごしております。

◇ 福村 政重 (松山市・S63退)

「求める道遠し」  
今日までプロといわれるようなものがなにか一つない、情けないの一言である。

菊(スプレ)作り六年になる。親株管理から開花まで一年間、土壌が大きくウエイトを占めているようだ。あと不明ばかりである。

県政モニターをやっております。一回パソコンで報告、人権推進員は会議に出席する程度。

脳梗塞で右目の血管2本の先端が詰まり、右目が本来の機能を落として車の運転不可となり不便になった。

足などはなんとか、健康は準健康。

◇ 藤本 迪雄 (松山市・S62退)

五十年前に植えた記念樹の桜とともに昨春金婚式を終えました。

一億の中の縁……とか言いますが、これからは一日一日が平穏であればと希っております。

私も日本人男性の平均寿命を越え、これからはいよいよ余生の境地ですが、一向に上達しない水彩スケッチや太極拳にも精出すつもり、女房は長年続けた戸塚刺繍や茶道にも精出したいとのこと。

◇ 本田 健 (松山市・S 62退)

皆様あげましておめでとうございます。早いもので私も傘寿を迎える年令になりました。お陰様で家内ともども元気にしています。

松山市に定住して二十数年になりますが、孫達が開東にいるので、年に一、二回上京することを楽しみにしています。日頃は四季折々の美しい景色や草花をカメラで撮ったり、またパソコンの電友会IT囲碁サロンやひかりTVの囲碁チャンネルで囲碁観戦をして過ごしています。それでは皆様のご健康を祈念しています。

◇ 本多 成 (松前町・H 1退)

小生、退職後地域の各種役員を務めて来ましたが、やっと今年でお役ご免となります。今後はボケ防止のため、趣味として始めた篆刻と書を身体と相談しながら続けて行きたいと考えております。

末筆になりましたが、皆様のご多幸をお祈りします。

◇ 牧野 忠弘 (観音寺市・H 10退)

退職後、家業のレタス、稲作農家となり、平成九年頃より自治会役員と土地改良区理事として現在も続けている。

その間、自治会館改修、ため池の改修工事25 Haの圃場整備、両方で約五億位の事業責任者として今年三月に完成する。

両工事とも環境に配慮した小動物が棲める自然石を使用したエコ水路、ビオトープの遊水路、畦畔法面に芝の植栽により雑草防止、ため池にスイセン、ヒガンバナ、ハギ等を植栽し遊歩道として活用。

この地区が管内のモデルとして発表会にも参加、各地区からの視察も多い。

◇ 松岡 君子 (多度津町・S 59退)

退職して早や二十五年の月日が矢の如く流れてしまいました。

思い起こせば変動の激しい世相を後に、色々な方々と交じり合いながら今日まで元気に過ごす事が出来た喜びを、只々感謝しております。

最近では頭も体もついて来ない日もあります。が、頑張つて時季の花・野菜等の収穫を楽しみに土に親しんでいます。

これからも無理をしない程度に余生を過ごしたいと考えております。

皆様今後ともよろしくお願い致します。

◇ 松岡 政壽 (松山市・S 61退)

膝痛のリハビリを兼ねて毎朝、宮参りでウォーキングをこなし、帰途近くの公園で鉄棒のぶら下がりや、ラジオ体操などをして健康維持の一助にしています。

また、我が家の庭に猫の額ほどの菜園を作つて野菜を育てたり、基友と行き来して鳥鷺を戦わせるなど、のんびり余暇を楽しみながら過ごしています。

◇ 松田フジ子 (西予市・S 61退)

早いもので退職して二十数年が過ぎました。

病弱な私は健康に留意していましたが、月に腸閉塞で入院しました。加齢になるといつどんな病にかかるかわかりません。

これからは余生を楽しく、元気で過ごせるように感謝しながら頑張りたいと思っております。

三年前に主人を送り今は独り暮らしです。高知在住の息子の定年退職が近づきました。その日が来るのを楽しみに家を守っております。

それまで元気で地域の方々、友人とのふれ合いを大切に、旅行など楽しみたいと思っております。

◇ 松原 隆茂 (松山市・S 62退)

知者は水を楽しみ仁者は山を楽しむ  
平成二十年二月に尿づまりをおこし専門医

につく。

腎臓癌と前立腺癌の診断、口には出さぬが非常にシヨック、今まで病氣らしい病氣をしたら事のない身体。

三月には腎臓一個を摘出、六月には前立腺癌に放射線治療、内服薬によるホルモン治療を続けてやっている。

担当医曰く「癌は一生完治はしない。気長に付き合うことだ。その内に寿命がなくなる。」

光陰矢の如し平成二十二年二月には満八十八歳になります。

皆様方の御健康と御多幸をお祈り申し上げます。

◇ 丸関 朋子 (勝浦町・H10退)

リタイヤから十二年が経ちました。元気ですが、高齢と共に体力の減退に困っています。寒さとともに血圧も高くなり始めました。

薬はまだですが塩分は控えるようにしています。今年の夏の天候不順には悩まされました。

孫も帰っていて余計です。医者にかかりましたが異常はなく、体力相応にするよう注意されました。

天候の良い日は近くの山道を夫と一緒に一時間ほど散歩しています。

これからは尚一層健康に気を付けたいと思っっています。

皆様のご健康をお祈りします。

◇ 村上 忠宣 (今治市・S63退)

昭和六十四年退職。

今更のように思い出されるのは、若き頃のトントン電信マンの時代、労使関係の厳しい時代、官から民への激動の時代などである。

この間、諸先輩や仲間を支えられたこと感謝々である。

現在、後期高齢者の仲間入りをし、小太郎(犬)と二人？暮らし。

水彩画とパソコン教室に月四回、気ままに過ぎず日々である。

ただ、愛煙家の私にとって近頃の喫煙場所、値上げなど世間の締め付けは殊のほか厳しく、意地を通し吸い続けるか思案中。嗚呼!!

◇ 森 敏男 (観音寺市・S63退)

退職後二十余年、夫婦二人の家庭を営んでいます。

平成元年、観音寺駅前にビジネスホテルがオープンしたので以後、十数年第二の職場として総務経理の仕事に従事していたが、目が悪くなってきたので平成十八年に退職しました。

健康維持のため畑を六十坪入手し、野菜類を作っています。だんだん年を重ねて畑仕事もきつくなってきたので、現在は柿、ミカン、はっさく、桃、枇杷、無花果と成木が増えています。

昨年からは健康のためゲートボールを始めました。

◇ 矢野 孝義 (今治市・H7退)

再就職の職場を終えて七年、瞬間に古希を迎え、近年は身体のおちこちを時折、修繕しながらの暮らしです。

昨今、俳句や卓球に興じて、卓球は月に六日体育館へ通い、その発汗量たるやサウナに勝るとも劣らず、是非、皆様にもお勧めです。

夫婦の円満・家庭の健康はもとより、一日一日を大切に心しています。

” 十葉を干す母卒寿となりけり ”

” 新盆や友の遺影の笑み彼方 ”

” この坂は昔色町柳散る ”

◇ 山崎 献 (松山市・H4退)

今、中国の撫順市で暮らしています。中国の子供に囲碁を教えたり、研修生に日本語を教えたり、楽しいです。

一昨年は沖繩から北海道まで自転車で日本縦断。昨年は寧波から西安まで遣唐使の道を自転車で辿る旅もしました。

中国、自転車、囲碁、音楽のホームページ『けんさん』(www.keen-san.jp)を作っています。

◇ 山崎 昌司 (松山市・H3退)

週3回は、スポーツクラブのプールで泳ぎ体力をキタエ、N.T.T.在職中から始めた、株式投資で頭のタイソウをして、がんばっています。

◇ 山下 武司 (阿南市・H10退)

午前七時から一時間、自宅近くの小学校のスクールガードボランティアを始めて四年が経過。

小学生と毎朝笑顔の挨拶を交わすことで、生きる元気を貰っています。

また、町内会の役員を二、三引き受け、在職中疎遠だった地域の方々との交流を深めています。

暇を見つけては、作家五木寛之監修の「百寺巡礼」の旅に夫婦で出掛けています。五十

八寺の巡拝を終えました。心を癒してくれる素敵な仏像や古寺と出会う旅、満願まで四十二寺。

◇ 大和ツヤ子 (松山市・S61退)

退職して二十余年になります。

年に一、二回程度二人で旅行しています。

立冬時季、寒暖の差が激しくて体調を崩しましたが、やはり年相応だと思ひ諦めました。

在職中は舞踊を習い、今は話友会民踊部に入り優しい先生や先輩のご指導でボランティア活動もしながら励んでいます。

趣味とは言えないのですが、読書や音楽鑑賞や芭蕉の散文の名句、奥の細道を「なぞり」書きしています。

夜は日記、家計簿、一日のkcal計算して終わります。皆様健康でいつまでも頑張りましょう。

◇ 吉村 克幸 (土佐清水市・H12退)

卒業して間もなく十年になります。

猫の額程(約八十坪)の畑で野菜作りと、みかん山(千坪程)の果樹の手入れが主な日

課ですが、果樹はみかん以外に柿や栗など十種類以上もあり、全部で百本近くありますが、その殆どが猿やハクビシンに食べられて動物

の餌作りをしているようなものです。これだけではボケ老人になる?といけな

いので、当地は観光地でもあることから、ボランティアで竜串の観光案内をしております。

年に数回は国内旅行や海外旅行もして結構忙しい毎日を送っております。

◇ 吉村 欣三 (松山市・S61退)

いつの間にもやらズルズルと時が経ち、振り返ると早、八十年も経ったのか?と。

これといった大病もせず、強いて言えば体力の衰えと毎日に認知症が迫り来る位でしょう。幸せというほかはない!

とにかく、いつお迎えがくるか分からない次の世界への旅路の準備を急いでいるこの頃です。

一方ここ数年、スポーツファンの私は子や孫達の中学・高校総体、実業団等の追っかけ観戦や、農家の方に教わりながら家庭菜園に取り組み、新鮮な朝採り野菜で健康を保つよう頑張っています。

◇ 若松 弘子 (高松市・H3退)

私はほとんど毎日囲碁を楽しんでいます。

週二回はデイサービスに来ている人の相手をし、あとは公民館と碁会所です。

雨が降らない限り少々遠い所でも自転車で行っていきます。少しは運動になっていると思います。

テルウエルだより

☆ NTTグループ徳島ボランティアクラブの活動状況

NTTグループ徳島ボランティアクラブは平成十二年十二月に結成以来、一時期活動を中断しながらも九年余の間、テルウエルの支援のもとで会員が協力しあって地道な活動を続けてきました。

結成当初の会員数は40名程度でしたが、現在は33名で運営しています。会員拡大が今後の課題です。

活動については年一回の総会、運営委員会が必要に応じて開催しています。

(主な活動内容)

- (1) 新たに七十五歳になられた方へのアンケートを実施し、健康状態・活動状況・サービスの希望の有無などの調査も含めてお願いしています。
- (2) 生活支援では植木の刈り込み・草取り

・盆栽の手入れ・家屋内の掃除・通院の付き添いなどです。

(3) 一般的に多い業務は『お元氣コール(電話訪問)』・安否を伺うための家庭訪問など多岐にわたっています。

(4) 会員研修会にも配慮しており、これまでに実施した主なものは次のとおりです。

① 徳島市東消防署員による「突然死が救える心肺蘇生法・AEDの使用法」などを学びました。

② 万福寺住職、福島誠浄様による「ふれあいまんだら布施の心」の話しを聞き「慈悲と平等」はボランティア精神に繋がるということを教わりました。

③ 徳島保健所の「出前講座」による「糖尿病予防のための食生活」についての講演を受け、健康管理をしています。

④ 管理栄養士を講師とする「料理教室」の実習などの実施

⑤ 農林水産省・徳島農政事務所の職員の指導による「お米の消費拡大を進める」米粉によるうどん作りの実習」はうどんを打ってみんなで試食するなど楽しい研修にも努めています。

以上が主な活動内容ですが老々介護で頑張っている方や、独り暮らしで毎日の生活が精一杯の方々にもお役に立つ活動が出来るように「みんなで決めてみんなで実行」を合い言葉に頑張っています。

なお、NTTグループ徳島ボランティアクラブでは、二名のコーディネーターが交替で毎週(火・木曜日)の午後、事務所に常駐し、

会員の皆様やボランティアをご利用いただく方からのお問い合わせに対応しています。

《NTTグループ徳島ボランティアクラブ  
会長 小笠原幸雄》

NTTグループ徳島ボランティアクラブ

□ 徳島市西大工町二・五・一

□ NTT西大工町ビルB棟6F

☎ (088) 655・0294



《 NTTグループ徳島ボランティアクラブの第8回総会模様 》



《 米粉によるうどん作りの実習 》

【事務局から】

「困ったときはお互い様」の気持で「自立・親切・助け合い」をモットーに、四国各地のボランティアセンターでは、会員の皆様がボランティア活動に励んでおられます。年々ボランティア会員も高齢化しておりますが、この活動を通して、助け合い、励まし合うことで、お互いが元気で生き甲斐のある生活を送れるようにと、会員の皆様が一体となって活動に取り組まれています。

【介護ボランティア

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

俳句

「眉秋俳句会」

(徳島)

立読の娘の瞳の美しく一葉忌  
歩みくる人恋う如く冬の鳥

日開 桃花

戻りきて父母なき生家木の実落つ  
行くあてもなき若者や冬銀河

山田まさよ

秋行くや独り居にや、慣れてきし  
風に沿いどこまで行くや秋の蝶

吉田ふじ子

饒舌は女の常と柿臈

コスモスの中の道とる下校の子

和田とも子

初恋は軍歌と消えし秋桜

干柿もむ肩のしこりをほぐすかに

新居 正甫

竹叢を抜け来し風の冬兆す

冏つる夜猫をかかえて草履編む

加治 道子

譲られる銀杏黄葉の散る席を

家影の畑に伸びくる今朝の冬

湯村二条子

平成21年秋の叙勲

☆ 瑞宝小綬章

永野 泰昭 様

☆ 瑞宝双光章

中村秀之助 様

授章おめでとございます。

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 賀川 明孝 様  
☆ 瑞宝双光章 安藤 明 様  
☆ 瑞宝单光章 世良 治文 様  
☆ 瑞宝单光章 川西 義光 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)

(徳島県)

(逝去年月日)

(享年) (生前居住地)

(愛媛県)

川西 義光 様 21・10・7 今治市  
近藤 寿一 様 21・11・5 松山市  
宮川 正雄 様 21・11・5 松山市  
内田 文雄 様 21・12・16 松山市  
石川 久 様 21・12・24 松山市

(香川県)

舟見 貞男 様 21・12・10 三豊市  
西村 好隆 様 21・12・19 高松市  
松田 実子 様 21・12・25 高松市

(徳島県)

藤本 忠子 様 21・2・23 美馬市  
今田 謙三 様 21・11・28 北島町  
糸林 亨 様 21・11・28 徳島市

(高知県)

原 玲子 様 21・11・12 高知市  
久保 幸子 様 21・11・14 四万十市  
浜田 三雄 様 21・11・20 松山市

表紙の言葉

「寅」

八束 幸信 (松山市)

今年の千支は寅年です。  
寅年の虎にちなんで、今年こそ虎の威を  
かかっても。  
この不景気から一日でも早く脱したいもの  
だと思っております。

編集後記

明けましておめでとございます。  
昨年は歴史的な『政権交代』。さて、世の  
中どう変わるのかな？  
まだまだ寒さも続きます。会員の皆様お身  
体ご自愛下さい。(小澤)

四国電友会会報 第百四十九号  
発行 平成二十二年一月一日  
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  
電話 (〇八九) 九三六・二〇二三  
印刷 株式会社 ドルック

わたち  
**轍** たいび  
 ~誕生から大尾まで~

◆いざという時の備えや、大切な人へ思いを伝えるために・・・◆

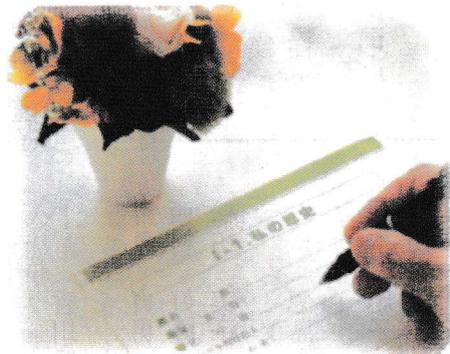
「轍」お役立ちシーンⅠ  
 書いてよかった【本人編】

(1) 轍購入



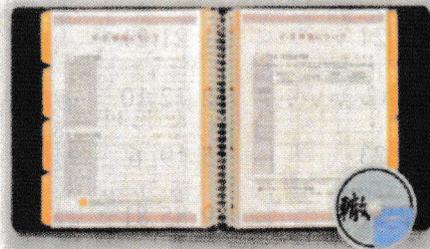
家族へ思いを  
 伝えたいな・・・

自分史をつづって  
 みたいな・・・



(2) 記入

- ・パソコン入力・手書きどちらも可能  
 で使いやすい。パソコン上に保存  
 もできた。
- ・バインダー形式なので思い出の  
 写真や手紙を入れるなどアイディ  
 ア次第でアレンジ自在



(3) 轍効果

自分の人生を振り返るきっかけとなり、  
 新たなチャレンジへの意欲が湧いた

(4) 安心

- ・購入者の特典で、相続や贈与の  
 相談が無料で受けられて、いざ  
 という時に頼りになった。
- ・預貯金・年金などの資産の状況を  
 整理することができた。

退職後の相談先  
 はどこに・・・



【仕様】

30穴バインダー(A4大/日本製)  
 記入様式+解説編  
 証書入(A4&2段式)ポケットX2  
 CD-ROM(操作マニュアル付)

【価格】

6,600円(送料・消費税込)

ヨイゴシナン  
**0120-415476**

受付時間 9:00~17:00(土日・祝日を除く)

■お問い合わせ・お申込みは

NTTグループ  
 より豊かな安心を  
**株式会社テルウェル・ライフアシスト** <http://www.life-assist.net/>

◆事業内容◆

【ライフデザインサービス】ライフデザイン相談(住宅資金・年金制度・退職金運用等)、ライフデザイン研修(退職前研修等)、「轍」販売  
 【保険サービス】疾病保障付生命共済、各種医療保険(「あいあい医療特約」「デンユーユー」)の取扱い  
 【福利厚生サポートサービス】NTTグループの社員持株会、財形貯蓄融資、財形貯蓄に関する業務取扱い、相互扶助関連業務