

四国愛友会会報



◀ 高知県安芸市「野良時計」 (撮影) 曾我 純司さん ▶

第 1 5 1 号

平成 22 年 7 月

目次

NTTグループの動き	2
・ NTT西日本「平成21年度決算」発表	2
お知らせ	3
・ 第39回四国地方本部総会開催	3
支部だより	5
・ 第10回愛媛ボランティア活動表彰(愛媛)	5
・ 防災まちづくり大賞総務大臣賞受賞(香川)	6
・ 親睦バス旅行【古都・京都の旅】(高知)	6
サークル紹介	7
・ 「香川囲碁同好会」	7
・ 「緑台クラブ(徳島)」	8
ドキュメント	9
・ 陶芸三昧「楽」	9
ボランティア紹介	11
・ NTT安芸OB会ボランティアグループ	11
私は今	12
・ 「会員のみなさんの近況」	12
健康のページ	18
・ 創傷処置の常識・非常識	18
M・M(マルチメディア)コーナー	20
・ パソコンは私の生活必須道具	20
テルウエルだより	21
・ NTTグループボランティア松山第6回総会開催	21
・ 平成22年度介護予防教室のご案内	21
地球環境問題の取り組み	23
・ チャレンジ25アクション	23
俳句	25
・ (高知)	25
物故者叙勲/敬弔	25
表紙の言葉	25

NTTグループの動き

☆ NTT西日本「平成21年度決算」発表

「H21年度は6期ぶりに増益転換
H22年度は2期連続増益めざす」

NTT西日本は5月14日、平成21年度（第11期）の決算発表を行いました。

平成21年度における経済は、輸出の増加や経済対策効果による個人消費を中心に持ち直しの動きが見られるものの、失業率が高水準で推移するなど厳しい状況が続きました。

情報通信分野においては、IP化・ブロードバンド化の進展に伴うネット利用の普及に加え、通信と放送、固定と移動の融合やネットワークを活用した新たなサービスの拡大等によりダイナミックな構造変化が進展しています。

ブロードバンドサービス市場においては、光アクセスサービスでの設備競争及びサービス競争の進展に加え、映像配信も含めたトリプルプレイ（電話、通信、放送の3サービスを同時に行うこと）提供の拡大、PC以外の情報機器等を活用した新たなサービスの登場など市場環境が大きく変化しています。

一方、電話市場においても既存固定電話から光IP電話への移行に加え、他事業者によるドライアップ回線（電話回線網を構成するメタルケーブル加入者回線の未使用の回線）を利用した直収電話サービスやCATV事業者による電話サービスとの競争が続いていま

す。

このような厳しくかつ激変する事業環境のもと、お客様のご期待に沿い真に世の中の役に立てる「お客様志向の企業グループ」として、良質かつ安定的なユニバーサルサービスの提供・維持に努めるとともに、NGN（次世代ネットワーク）の構築とそのネットワークを活用した新しいサービス・商品提供を通じて、お客様のニーズに合った安心・安全で信頼性の高い魅力的なブロードバンドサービスの普及・拡大に積極的に取り組んでまいりました。

その結果、営業収益は1兆7808億円（前年同期比2・4%減）経常利益は303億円（前年同期比55・4%増）当期純利益は248億円（前年同期比60・9%増）となりました。

収入の状況としては、フレッツ光の契約数が平成21年度末には572万回線に到達し、また、光ARPU（1契約あたりの月間平均収入）も前年から160円上昇したことにより、IP系収入は対前年651億円増の5225億円までに拡大するなど着実に増加してきています。

しかし、既存サービス収入は大幅な減収が続いており、固定電話契約数の減少等により、前年度実績から1129億円減少し、依然、IP系サービスの収入の伸びで既存サービスの落ち込みをカバーするには至っておりません。

また、附帯事業収入については、リモートサポートサービスの契約数の増加（50万契約

増）年度末商戦においてシステム構築事業や情報機器販売の持ち直しに伴い平成20年度では減収であった附帯事業収入が43億円の増収となりました。

この結果、営業収益トータルでは平成20年度の対前年減収額769億円に対して、平成21年度の減収額は大幅に縮小し434億円の減収となりました。

費用については、平成20年度に実施した大規模な拠点集約や116受付時間の見直しなどによる効果に加え、工事日即決化の推進によるバックヤードの効率化、工程精査による工事関連経費の削減などに注力した結果、対前年463億円の削減となりました。

また、減価償却費及び固定資産除去費等は設備投資の効率化、土木設備償却方法等により189億円の削減となりました。

この結果、営業費用トータルでは人件費の増分（111億円）を吸収して、対前年542億円減の大幅なコスト削減を実施することができました。

営業利益は、平成16年度に減益に転じて以来、平成20年度まで5期連続で減益が続いていましたが、平成21年度は減収額を上回る徹底したコスト削減に取り組んだことから、前年実績を上回る営業利益を確保し6期ぶりの増益転換を図ることができました。

平成22年も厳しい経済情勢は続くものと思われませんが、既存系サービス収入の落ち込みをIP系サービス収入の増でまかない切れな収益構造が続いているものの、フレッツ光契約数の拡大や固定電話減少数の縮小に伴っ

て、減収額は年々着実に縮小してきており、引き続き①PC未利用層への需要喚起や解約抑止策の徹底による光の普及拡大②映像サービスやリモートサポートサービス、ひかり電話A（エース）などの装着率向上によるARPUの拡大③NTT西日本グループポータルでの収益確保に向けたIP系サービス収入の拡大等、新たな収益源の創出を加速し、早期に増収への転換をめざします。

また、販売コスト面では、直営によるマスマーザー向け外販営業を段階的に廃止するとともに、受付コストの効率化などの「販売チャネルの抜本的な見直し」に取り組みます。

設備コスト面では、引き続き「フレッツ光の宅内工事無派遣化の適用拡大」「フレッツ光のお申し込み時における工事日即決の一層の推進」などに取り組んでいきます。

減収が継続している中で黒字を確保するにはコストコントロールは極めて重要であり、財務体質の一層の強化と平成23年度の光収支黒字化達成にむけ引き続き徹底的なコストコントロールを行い、営業利益250億円、経常利益370億円の「2期連続の増益」に取り組みます。

それに加え、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。

いずれにいたしましても四国電友会会員の皆様の更なるご指導ご鞭撻をいただきますようよろしく願います。

平成21年度(第11期)決算概要

(H21. 4. 1~H22. 3. 31)

西日本電信電話株式会社

(単位:億円)

	H21年度	H20年度	増 減	増減率	H21 業績予想	増 減
営業収益	17,808	18,243	△434	△2.4%	17,680	+128
営業費用	17,623	18,165	△542	△3.0%	17,600	+23
営業利益	184	77	+107	+137.9%	80	+104
経常利益	303	195	+108	+55.4%	200	+103
当期純利益	248	154	+94	+60.9%	140	+108
設備投資	3,911	3,782	+129	+3.4%	4,050	△138

お知らせ

第39回四国地方本部総会開催
平成22年度事業計画を決定

電友会四国地方本部は四月二十一日、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(四十七名)が参加し、第三十九回総会を開催しました。



◀ 第39回電友会四国地方本部総会の模様 ▶

総会は、冒頭、物故会員に対する黙祷を行い、栗田本部長の挨拶、来賓として電友会本

部林副会長の祝辞のあと「第十九回電友会ボランティア活動賞」受賞者（徳島県支部・日下佳季さん、高知県支部・安養寺宏子さん）、及び「第一〇回長期継続団体賞」受賞団体（NTT安芸OB会ボランティアグループ）の紹介が行われました。

続いて、総会の議長に香川県支部の二川代議員を選出し、平成二十一年度事業報告、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。

引き続き平成二十二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。

☆ 平成二十二年度事業計画

現在、NTTを取り巻く経営環境は、世界的な不況からの回復が不透明な中、サービスの融合による市場の多様化、事業者間競争の熾烈化など極めて厳しい状況にあります。

そのような情勢の中で、NTT西日本では「光の普及」と「黒字の確保」の二大目標を堅持しつつ、フレッツ光等IP商品の拡販やコストコントロールの徹底、高品質次世代ネットワーク（NGN）の積極的な導入に取り組むほか、企業の社会的責任としてCSR等環境経営の推進にも全力を上げて取り組んでいます。

一方、電友会としても昨年、本部創設20周年の節目を迎え、会員の皆様に支援する施策の推進やNTT事業に対する支援・協力等についてさらに取り組みを充実・強化する必要があります。

以上の諸情勢をふまえ、四国電友会の平成二十二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、レクリエーション行事、サークル活動、文化活動を支援し、その推進及び活性化を図る。

- (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（チャレンジ25キャンペーン）を推進する。
- (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）について会員に対し積極的に周知・勧奨する。

2 NTT及びNTTグループに対する支援・協力

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。

- (2) NTTの推進するIT普及に協力するため、パソコン教室等の充実を図るほか、指導者の確保・育成に努め、インターネット利用者の底辺拡大に寄与する。

- (3) NTTグループが推進する「CSR活動（企業の社会的責任）」を支援・協力するため、事前の連携を密にするとともにNTT施策への参加を促進する。

- (4) 会員の地域社会貢献活動状況を把握し、NTTグループとの連携に活用する。

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推進し、事後フォローを強化する。

- (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、全役員・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。

四国電友会平成22年度収支予算書(一般会計)

(収入の部)

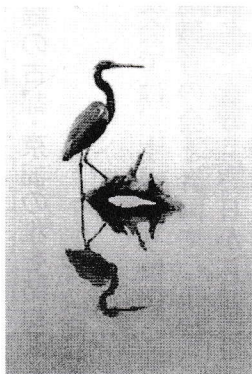
(単位:千円)

科 目	金 額	記 事
前期繰越金	520	
会費収入	934	支部から
分担金収入	640	NTTから(総会費、会報費、名簿費の一部)
配付金収入	6,839	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	200	会員名簿・会報への広告掲載料
利息収入		
その他収入	950	保険周知宣伝協力費、公職等就任状況調査費
仮受金	42	
合 計	10,185	

(支出の部)

科 目	金 額	記 事
事業費	950	会報発行費、名簿発行費、慶弔費
会議費	2,000	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	5,202	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	1,267	支部へ(運営補助費)
その他支出	360	支部へ(保険周知宣伝協力費)等
支出計	9,779	
予備費		
次期繰越金	364	
仮受金繰越	42	
合 計	10,185	

(注) ○ 特別基金(特別会計)繰越金 2,146千円



☆ 第十回愛媛ボランティア活動表彰
 〓 泉原猛さんが受賞〓 (愛媛)

平成22年度第49回愛媛電友会総会において、泉原猛さん(松山市)が第十回愛媛ボランティア活動賞の個人表彰を受賞しました。泉原さんは中西悟堂(日本野鳥の会創始者)尾崎喜八(自然を愛した詩人)など先人の影響を受けて、昭和42年に「日本野鳥の会」翌年には「日本自然保護協会」に入会して以来、永年にわたり自然環境保全活動に取り組んでいます。

これまで環境省環境カウンセラー、県環境マスター、市エコリーダー、自然観察指導員、日本野鳥の会愛媛県支部事務局長・顧問などを歴任するとともに、自然観察会、探鳥会、各種講演会などを精力的に開催しています。また、小・中・高校での総合学習時間などを活用して、自然環境保護思想の啓蒙と実践指導なども行っており、その功績は行政(国、県、市等)報道機関、教育関係者など多方面から高く評価されています。

☆ 第14回防災まちづくり大賞

総務大臣賞を受賞して

岩崎 正朔(丸亀市)

電友会の皆さんお元気ですか。このたび「防災まちづくり大賞」において、最高賞である総務大臣賞をいただきました。



《原口総務大臣から表彰を受ける岩崎さん(右側)》

《総務大臣表彰の賞状と目録》



この賞は、平成7年の阪神・淡路大震災を

受けて、地域ぐるみで防災に取り組むことの重要性が認識され、この災禍を貴重な教訓として、地方自治体、防災関係機関、市民組織、企業等地域における幅広い防災への取組や工夫・アイデアのうち、特に優れたものを表彰し、他の地域に広く紹介することを目的として、平成8年に創設されました。

第14回をむかえた平成21年度には全国から各都道府県の推薦を受けた121事例の応募があり、予選を通過した40団体の事例を「学識経験者」「関係団体」「関係行政機関」から選出された12名の委員で構成する大賞選定委員会によって、約三ヶ月間審査を行い、10項目による評価の総合得点の上位2団体に「総務大臣賞」が授与されるもので、私たちのチーム「丸亀市川西地区自主防災会」が栄えあるこの賞に選ばれました。

この4～5年、防災活動に明け暮れており、家の中の仕事は一切できない状態が続いていましたが、このように大きな賞をいただき感激しているところです。

私は電電公社入社後、最初の職場「室戸電報電話局」で大型台風や一日雨量880mmによる大規模土砂災害などを体験したのが、今日の防災活動のエネルギーになっているのか・・・と思ったりもします。

当分の間は、各地への講演会や視察研修の受け入れが続くと思いますが、NIT・OBの名を汚さないよう、しっかり頑張りたいと思っています。

なお、この総務大臣賞は中国、四国、九州地区においては初受賞ということも併せてご紹介させていただきます。

☆ 親睦バス旅行

◎ 新緑の古都・京都の雅を訪ねて ◎ (高知)

高知電友会では、すっかり恒例となったNIT労組退職者の会と合同での親睦バス旅行(参加者44名)を5月25日から二泊三日で実施しました。

古都・京都の雅を求め、一般のツアー旅行ではなかなか訪れることの少ない、とっておきのコースを回ってきました。



《京都・嵐山にて参加者の皆さんで記念撮影》

〔一日目〕

7 時須崎出発↓白川郷、福島県大内宿と並ぶ、日本三大かやぶきの里の美山町にある「美山かやぶきの里北村」を散策↓一泊目は戦国時代「明智光秀」が刀傷を癒しに訪れたと言われる、京都の奥座敷「湯の花温泉」で旅の疲れを癒しました。

〔二日目〕

保津川下りが中止となり、石庭で有名な「龍安寺」で目の保養↓嵐山で一服↓入場制限が厳しい、苔寺（西芳寺）で写経↓年中鈴虫が鳴いている鈴虫寺（妙徳山：華厳寺）で和尚の鈴虫説法を聞く↓祇園散策の拠点「京都タワーホテル」泊

〔三日目〕

牛若丸とのゆかりも深い鞍馬の火祭で有名な鞍馬寺（鞍馬山霊宝殿）で軽くウオーキング↓京の奥座敷、川床料理で有名な貴船で大昼食↓一路高知へ。

今回の旅のメインイベント「保津川下り」は増水のため欠航となり、皆ガックリ：でしたが、残念で昂ぶる気持は、苔寺での般若心経の写経（四苦八苦しながら）で心を静め、最終日の貴船川床料理で、高知の酒文化を遺憾なく発揮してうさを晴らし、新緑と雅の京都路を満喫した三日間の旅を、全員元気で終えることが出来ました。

サークル紹介

☆ 「香川囲碁同好会」

『モツタイナイ方、居ませんか』

村上 安正（綾川町）

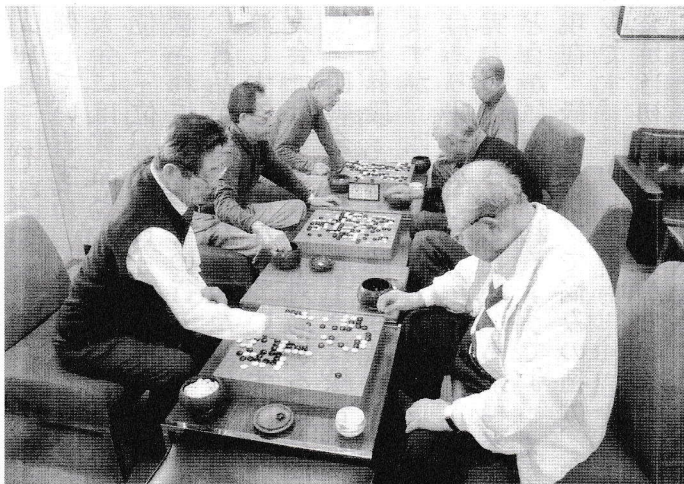
『トビキリのまじめ人間で、何の趣味も持たないガチガチの仕事人間ほど老人性認知症になりやすく「碁が好き」とか「いつも碁を楽しんでいる」というような人は、なかなか認知症にはなりません。』

『ただ碁を知っている、というだけでは駄目で、週に何回か打って、「相手と意図を交わすところに意味がある」らしく、楽しんでるうちに「先見性、注意分配能力、機転、洞察力」などが磨かれるのだと思われまます。』
『これまでに、若い頃ちよつとだけ碁を打ったことがあるという何人もの患者さんに、囲碁による脳リハビリをやってもらったんですが、全員見事に甦りました』

『囲碁を知っているという事は「知的財産」をもっているという事です。使わないとモツタイナイですよ』と（囲碁と脳の働き）に金子医博が、書いておられます。
我が電友会にも「モツタイナイ方」が居られるのではないのでしょうか？

当会では、幸いにして、これを読んで再開して見ようカナと思われる方に、少しでもお役に立てればと「OBサロンたまも（駐車場はありません）」において、9月から毎週月曜日の午後1時から初級者・中級者のための勉強

会を開きたい」と思っております。
生徒は勿論、先生も募集しますのでよろしくお願ひします。（応募は事務局まで）
最後になりましたが、当会は「OBサロンたまも」で「毎日午後、対局」・「偶数月の第4土曜日の午後（12月は第2土曜）に定例囲碁大会」・丸亀局付属棟で「毎週火曜日の午後、対局」等を実施して親睦と融和を図っております。』と紹介させて頂きます。
（現在、当会員でない方でも随時、ご参加下さい。歓迎いたします）



《OBサロンたまもでの会員の皆さんの対局風景》

★ 「縁台クラブ」

若江太三郎 (徳島市)

戦前・戦後の昭和を生きてきた私たちの娯楽の一つに囲碁・将棋をあげることができません。

電電公社時代の職場では、一時間ほどの短い昼休み時間に休憩室で、碁盤・将棋盤を囲んで対局を繰り広げていた光景が、今では懐かしく思い出されます。

当時はレクリエーションやサークル活動が盛んで、囲碁では地方予選会に始まり続いて全国大会が開催されていました。

そこで永年住み慣れた職場を定年退職し、さてこれからと思ったとき、今まで培ってきた杵束の中で、囲碁や将棋への思いが動かされます。

今をさかのぼること32年前、昭和53年9月に、電電徳島OB「縁台クラブ」がOBのサークルとして結成され発足しました。

「縁台」といえば、その昔、冬のひなたぼつこに、夏の夕涼みと三々五々、仲間や近所の人が集い、社交の場として、時には囲碁・将棋を楽しんでいた日本古来の風物詩として記憶に残る優雅な良き時代を思い浮かべることができません。

近年ではすっかりそんな姿を目にすることはなくなりましたが、発足当時の先人方によって「縁台クラブ」と命名されたと聞き及んでいます。

その頃、縁台クラブは徳島電信電話会館で囲碁大会や例会を開催していましたが、会館

が閉館になった後は、空いている宿舍が利用されることとなり、囲碁の対局活動を継続してきた頃がありました。

その後、平成3年4月に「OBサロンびざん」が退職者の交流施設として開設され現在に至っています。今では多くのOBによるサークルが活用しています。

縁台クラブは現在、毎週土曜日の12時から17時まで囲碁例会として会員による自由対局を開催し、お互いに研鑽しながら一喜一憂、みんな楽しんでいきます。



《縁台クラブの囲碁例会で対局する会員のみなさん》

囲碁大会は年4回、新春大会(1月)、春季大会(4月)、夏季大会(7月)、秋季大会(10月)、それぞれ第二土曜日の10時から開催しています。

大会には賞品として、優勝、準優勝、一位、二位、三位、敢闘賞、ラッキー賞、BB賞が用意されており、その行方は、その日の運次第、賞品が当たらなかつた方には、参加賞をお渡しすることになっています。

大会では、一人四戦対局することになっていて、四戦全勝し優勝すれば縁台クラブ規約により昇段・昇級が認定されることになっていますが、四戦全勝ともなれば並大抵のことではありません。

実力の程もさることながら余程ツキがあるかどうかにかに支配されるようです。

現在、縁台クラブで悩みの種は、会員数の減少です。

発足当初以降、30名から40名の会員で運営してきましたが、ここ数年の間に半数ほどの15名になっています。

原因としては色々考えられますが、会員の高齢化もさることながら、NTT退職者からの入会者も少なく、また、最近の趣味の多様化に加え、IT産業の普及も少なからず影響しているのではないかと考えられます。

NTTという同じ職場の「釜の飯」を食つたもの同士が趣味を共有しながら、第二の人生を楽しく、そして元気で、友好と親睦を基調とし、OBの多くの方々に参加できるサークルでありたいと念願してやみません。

ドキュメント

生きがいを感じ・人生を楽しむ

『陶芸三昧「楽」』

菅 武壽さん(松山市)

❖ 作陶との出会い

今から三十年前「信楽の里」に会社のレクで訪れ、窯元の陶芸教室で作陶のチャンスに出合った。

この時、茶碗を作る予定だったものが、指に入れるちよつとした力加減で、完成してみると皿になっていた。

このちよつとした力の感触が忘れられず、今でも思い起こすことがある。
これが私の土との出会いである。

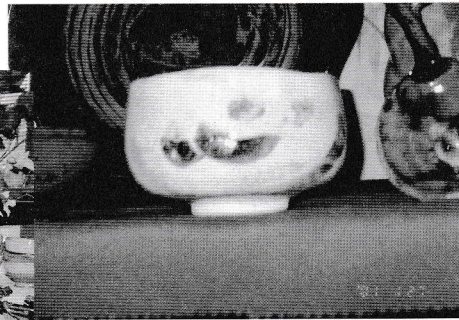
❖ 陶芸教室に通う

土に出合ってから約二十年、年月は流れ、ふと新聞を見ていると、陶芸体験入学の募集の記事が目に入った。

昔体験したちよつとした力加減で茶碗にも皿にもなる土の感触を思い出し、陶芸教室に入ることにした。

陶芸教室に通うこと約五年、六人の師に手ほどきを受けることが出来、後半の約一年半は先生宅に入りびたり、土練り、ロクロ、窯炊き、釉薬の調合、窯の出し入れ等々、一人

でやらせて貰い、だんだん面白く楽しくなり、ハマッテシマイマシタ。
自分で作った自分だけのトックリとグイ呑みでウーイ、こりやうまい!
この頃一人で俺の人生これで行くか!?「自立の為に、人様の為に、俺は楽しむぞ!」などと叫んでいました。



《菅さんお気に入りの作品》



❖ 自立への道

こりや面白うて楽しい!! 自分でやってみるか!? そうと決めたら、陶芸小屋の設備を充実させ、電気は100Vから200Vに変

え、プロパンガスも継ぎこみ、窯の準備をしておこう。

ロクロを回し、作品を作り、陰干しと日向干しをし、窯炊きの始まりだ。

三、四日後作品が割れていないか、うまく焼けとるかどキドキしながら窯出しをする。

ところが、なんと初窯が棚板二枚分の作品を溶けすぎた釉でひっつけてしまい作品二十点ほどをパーにしまった。

ウーン大失敗!! こんな訳で、その後もいろいろ失敗の連続。

土練り、ロクロ、釉かけ、窯炊きとどの工程も皆なかなかのもの。

土と火の競演という面白くて奥の深い代物に四苦八苦。でも失敗に負けず、メンバーの皆にも励まされ、繰り返し経験を積んでいくうちにより楽しくなり、ヤマレナクナツテしまいました。

「心の思いが作品になる」と思えるようになり、自信もついてきて何とか自立が出来そうになってきた。

❖ 腕未熟なれど、縁あつて人様集まる

夏休み、近所の子供さんが宿題で「やきものルーツ」を調べているのだが、何か判るものはないかとお母さんと一緒にやって来た。

手頃な本があったので貸してあげると、夏休み明けに「この本を学校の教材として使い、

先生にほめられました」と言って返しに来た。お母さんと来ていた子供はタタラの皿を作って楽しそうに帰っていった。

その後、ご近所さん、以前陶芸教室で一緒だった方や、近くの「共同作業所」の方達とご縁が広がり、途中で「もう一杯ですから」とお断りせにやいかんようになって嬉しい悲鳴を上げています。

ある日メンバーの一人が郵便ポストの貯金箱を持ってきてくれて「土代、窯代等〇円にしたらどうでしょうか」と有難く嬉しいおせっかいはやいてくれ、いつしかミニ陶芸教室になっていました。

❖ ミニ個展や展示会を開く

ご近所さんにミニ個展や展示会の案内状を配ったりして、自宅でのミニ個展や会場を借りて合同展示会を行いました。「協同作業所」のメンバーの皆様は伊予鉄高島屋7Fの「ハートフルプラザ」に陶芸コーナーの常設をさせて貰っています。

作品の出来を今思うと恥ずかしいものがありますが、皆で楽しく心をこめて作陶してきました。

今頃はだんだんケチになって作品を手放すのが惜しくなってきました。

❖ 陶芸ボランティアは楽しきこと多く

陶芸ボランティアの始まりには、不思議な出会いがありました。

教室で「さよなら」と言って二度と会うことはないだろうと思っていた人に、ひよっこり陶芸展で会って、その人を通じてボランティアが始まりました。

誰がボランティアするのと思っていた人が中心になってやっております。

また、同窓会やOB会等の場に作品を持参したり、メンバー等と展示会の見学をしたり、昼食会を行ったりしています。

作陶して楽し、作品を差し上げて楽し、陶芸を話題にして楽し、仲間が集まって楽し、ボランティアをして楽し、身が入って引きつりながらも楽し。



《陶芸小屋で作品群をバックに》



《合同展示会の会場風景(写真中央:菅さん)》

❖ 第二の人生陶芸で楽しむ

上手に作ろうと思わず、時間を気にせず、自分の好きな粘土や、好きな釉薬で好きなものを作る。

窯入れは作品の大きさや釉薬の種類、窯内温度等を考えての知恵の輪。

窯出しは期待でワクワク。成功を信じ、失敗は気にせず次に生かす。

第二の人生を陶芸で楽しむ!!

ボランティア紹介

★ ボランティア活動を長期に継続実施

NTT安芸OB会ボランティアグループ
代表者 曾我 純司さん(安芸市)

今回は、昨年の「電友会ボランティア活動長期継続団体賞」を受賞したNTT安芸OB会の代表者、曾我純司さん(本人は安芸市の観光ボランティアガイドとしても活躍中)を三菱財閥創業者岩崎弥太郎のブームに沸く安芸市に訪問し、お話を伺いました。

同グループは平成七年に「①元気なうちに地域及び社会に貢献する。②永年勤めさせていただいたNTTに対しての恩返しをする。(NTTの存在をもっともつと地域の皆様に知っていただきたい)③OB仲間とのコミュニケーションを図り、健康増進に寄与する。」事等を目的に発足し、現在も会員16名で次のような活動を継続実施しています。

◆ 社会貢献・福祉活動

① 社会福祉法人「キセキレイの里」の納涼祭における会場作り、各種催し物等への参画

② 24時間TV「愛は地球を救う」での募金活動

③ 使用済切手の収集(社会福祉協議会へ贈呈)

◆ 環境保護・美化活動

① 「江ノ川公園(岩崎弥太郎の銅像があ

る)」清掃活動

② 野良時計で有名な「チクタク通り」「岩崎弥太郎生家」の清掃活動

③ 見事な夕日の「大山岬、安芸海岸」清掃活動

④ 四国の道路を一齐に清掃する「88クリーンウォーク」への参加

⑤ 安芸タートルマラソンスタート地点清掃活動

今後の抱負等をお聞きすると「NTT安芸OB会ボランティアグループは発足以来、無理なく、楽しく、長続きをモットーに昔の仲間が集まってわいわい、ガヤガヤやっています。今後も出来る範囲で、みんなが仲良く参加できるグループにしたいと思っています。そして足腰が立つ間は、いくつになってもがんばり続けるつもりです」とのことでした。

(取材を終えて)

当日は、折しもゴールデンウィークの真只中。天候にも恵まれ、多くの観光客でごつた返す「岩崎弥太郎の生家」で、他の観光ボランティアガイドに交じり頑張っている曾我さんの勇姿がありました。

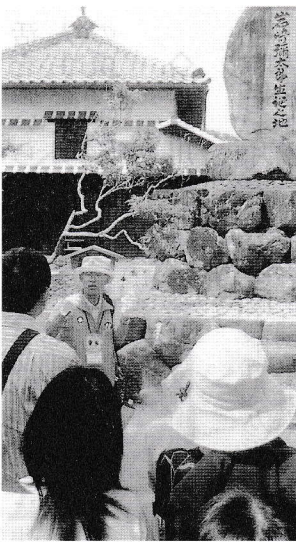
私も観光客に交じり、約二十分間の説明を聞かせていただき、時折、ユーモアを交えての射たガイドぶりに、県外からの観光客の皆様も大満足の様子でした。

「龍馬伝ブームのおかげで休む間もない」と、嬉しそうに汗を拭きながら笑う曾我さん

《NTT安芸OB会ボランティアグループの皆さん》



を見てみると「いつの間に、こんなに勉強したがやろうか? スゴイ!」。
当方も、益々元気をもらったような気がしました。
今後もNTT安芸OB会の先頭に立って頑張ってください。
(高知編集委員: 足達 裕昭)



《観光ボランティアガイド中の曾我さん》

私は今

◇ 麻 千恵子 (鳴門市・H7退)

早いもので、退職してから十五年が過ぎました。
今は主人と二人暮らし、お互いの趣味を楽しむかたわら、暇があれば近くの温泉に出かけています。

若い頃は長い間の単身赴任生活でしたが、今はゆっくりと二人の時間を過ごしています。

最近始めた早朝ウォーキングは、人との出会いや自然とのふれ合いを楽しみながら、ずっと続けて行きたいと思っています。

歳を重ねた今だからこそ、あらゆることに関心を持ち、感謝の心で暮らして行きたいものだと話し合う毎日です。

◇ 安部 孝 (松山市・S57退)

寒い季節、心臓が痛むので、暖かいところで長期滞在する方法は？と色々と研究しましたら、沖繩の中部・北部地方に見つかりました。(南部の那覇市は騒々しく高いのでダメです)きれいな民宿か老人ケアハウスが泊三食で四千円です。

一月末の大寒でも約二十度の気温で快適です。OBの山内昌孝さんと一緒に三週間滞在してきました。

体調も良く、暖房費等を考えると自宅での生活より安上がりでした。

◇ 安藤 俊子 (三豊市・H6退)

元気で生きています!

「みとよ日本語教室」で日本語を勉強する外国人の手伝いをしています。

中国の方ばかりだった教室に、ブラジル・イギリス・カンボジア・フィリピンと増えてきました。

昨年度は日本語検定二級の合格者が二名も出て、日本語熱の高さに驚くと共に、張り合っても感じていません。

去年はパソコンの先生を、五月には入社当時の訓練の先生を見送りました。

古希を過ぎて、なお健康でウロウロ出来る幸せに感謝です。

◇ 池 東雄 (松山市・H2退)

NTTを退職して二十年を迎え、今になって思い出しますと、現職中は入院の経験もなく無事に過ごしてきましたが、最近の数年間で三回も入院する羽目になりました。

一・二回は膀胱炎、三回目は前立腺肥大で遂に手術をすることになりました。

当初の診断は内服薬服用で、約一年間様子を見ましたが、肥大傾向が止まらないため、下半身麻痺による内視鏡での切除手術を行いました。

しかし、出血が止まらないため引き続き止血処理を行い、約三時間程で手術は無事終わりました。その後十日程で退院しました。

退院後、約三ヶ月は禁酒、自転車・バイク

は乗車禁止、温泉・サウナも禁止など辛い生活を強いられました。これを機会に残りの人生を大切に過ごすよう頑張りたいと思うこの頃です。

◇ 石川 巖 (今治市・H6退)

昨年三月からの四国八十八カ所歩き遍路を一年間かけて結願しました。

三年前には事故で生死をさま迷っていた者が、二年間の手術・リハビリを経て感激の瞬間を迎えました。

大怪我から命拾ったことに感謝し、自分の足で歩けることを喜びつつ歩き続けるうちに、風雨のへんろころがしでは自分が求めて歩いているのだ、触れ合う人は会うべくしてお会いする人だとの気持が強くなってきた、間違いなく同行二人の精神だと思ふ。

体力と時間さえ許せば誰にでも出来ることですが、絵日記的に記録しておいたものを『あるき遍路日記』としてまとめました。

四国電友会事務局あて謹呈させていただきますので、ご高覧いただければ望外の喜びでございます。

◇ 石川 寿章 (高松市・H6退)

光陰矢の如し、お陰様で今私は大変元気でネオメイト高松で保守点検、販売等を囑託でさせて貰っています。

身体を動かすことが大好きで、山や海、スポーツなど時間が足りないと思える人生を生

きています。

入社して五十数年、ご迷惑をかけて申し訳ない人、お世話になった人、お世話の出来た人、善友、悪友、思い出たくさんです。

この紙面を借りて、出会った先輩、友人達本当にありがとう。

この先老いる悲しさ、自身の衰えを認める難しさをしつかり学び、いのち長き時代にしつかり、明るく生きてまいります。

◇ 石水 敬 (松山市・H5退)

電友会の皆さま、お元気でお過ごしでしょうか。

退職して早十七年、毎日を元気で過ごしていましたが、20年12月、脳梗塞を患い約二週間、初体験の入院生活を送りました。

現在は落ちた視力と体力の回復を目指して通院治療中です。

大好きだったアルコールは止めましたが、長年の付き合いである煙草は止められず、減煙の取組を強化中です。

◇ 和泉 悦子 (愛南町・H11退)

いつも皆様の「今」を楽しみに読ませていただいております。

殊に、かつて職場をご一緒した方のお名前を見つけると懐かしく読み返しております。

私は現在、97才になる義母の一日おきのデイサービスの見送り、出迎え、見守りの毎日です。今、介護保険制度の有り難さを実感しているところです。

生きるということ、生きていくって素晴らしいこと、生きても大変なことでもありません。一日でも長く、元気で穏やかな日々を送ってもらうことを願っています。

◇ 伊野部元彦 (高知市・H2退)

民営化時、高知報話局長の日々はなかなかスリリングでしたが、今はもう、歴史の彼方に消えましたね。

一方、年寄りサッカーはますます盛んで、年5・6回は高校・大学時代の仲間と一緒に古希レベルの全国大会に参加したりしています。

でも、強豪の名を轟かせた電電四国のOBに会わないのはどういふことでしょうか？ 彼等はまだ還暦レベルになっていない若僧なのかな。

◇ 今村 庸子 (土佐市・S62退)

身体を動かす事が好きで始めたエアロビとウォーキング、今日も青空の下、新緑に囲まれた清滝寺を望み、水田を渡ってくるさわやかな風に吹かれながら歩いてきました。

途中、数人のお遍路さんに逢い「こんにちは!!」「お気をつけて!!」お互いに声をかけてすれ違いました。

大変清々しい気持ちになります。

これからも健康であることに感謝し、明るく楽しくストレスを溜めないように過ごしていきたいと思っています。

◇ 上野 和美 (松山市・H9退)

原稿依頼を受けて「退職して十三年か」とひとり呟き、現役時代がつい昨日の事のように思い出されます。

退職時の職場は「四国支社・資材部」で、四国管内の契約業務を背負ってよく頑張ったと、今でも自画自賛しております。

退職後は家事も碌にせず、のらりくらりの毎日ですが、唯一つ、よき先生を得て俳句を楽しんでいます。

句会は毎月一回です。同人誌『泉』に掲載された最新作です。

「冬眠中ですと留守電応対す」
『評』 さすが！ N T T出身者の句

◇ 大崎起美代 (高知市・H7退)

私は今六十九才です。九十六才の認知症の母親の世話をしつつ、OBサロンの「シニアネットよさこい」でN先生のご指導により写真の編集(ぼかし、切り抜き等々)をしています。

覚えの悪い私達に、何回も何回も気長くパソコンを教えて頂いています。

時間を見つけては家族旅行し、今は息子夫婦の招待で北海道にスキー旅行に行った楽しい思い出のアルバムを作成中です。

パソコンの勉強が非常に役に立っています。

これからも元気に明るく前向きに頑張ります。

◇ 大住 清美 (徳島市・H11退)

5月は超多忙です。徳島市消費者協会の会長を承っている関係で、県と市の定例総会に出席することになります。

今年の記念行事は着物のリフォームファッションショーでした。

市の総会で好評だったので、県の消費者協会の総会に急遽、出演することになりました。

十七人の会員さんが出演することになり、それぞれ自分で縫ったドレスやスーツ、ベストやスカートを身につけて二百有余の観客の関心を引きました。

その記事が徳島新聞に掲載されたのも記念になりました。

◇ 大星 信宏 (上板町・H9退)

脳梗塞を患って七年、周りの人に支えられリハビリも続けながら元気に過ごしております。

今年に入って善通寺局でお世話になった先輩お二人の訃報を知った時には深い寂しさを感しました。ご冥福をお祈り致します。

5月の連休には神戸の親類と一緒に「かずら橋」まで行き、久しぶりの渓谷を楽しんできました。

これからの季節、好きな盆栽の水やりが大変です。顔が日焼けで黒ずんできました。

◇ 尾方 義治 (美馬市・H14退)

『光陰矢の如し』とか、NTTを退職し、

早いもので八年が経過しました。

そのような中で過去、一九九九年一二月の五十四才の時、脳梗塞で二ヶ月余りの期間、入院生活を余儀なくされました。

当初の一週間位は何もわからず、後の一ヶ月余りで順調に回復して健康を取り戻し、現在(65才)は入院先の病院で脳外科と循環器科の検診を一ヶ月に一回受けていますが、医師から「もう大丈夫」との答えはまだありません。

健康は宝物です。皆様のご健康をお祈り致します。

◇ 越智 郁雄 (松山市・H7退)

N社退職後十五年を経て、今年古希の仲間入りをしました。

この間、色々な事に取り組んで来ましたが、最近では気力・体力と相談しながら月一〜二回の山歩きと陶芸を趣味として楽しんでおります。

その矢先に県高齢者大学同窓会のお世話を仰せ付かる事となり、忙しい毎日を過ごしております。

今後は健康に留意しながら、人生の終盤を穏やかに過ごしたいと思うこの頃です。

◇ 柏木 友晴 (石井町・H13退)

皆様こんにちは、お元気ですか？ 退職して早十年になりました。

今は電話修理やLEDへの切り替え照明の提案等です。

暇な時は波止、磯、舟釣りに行っています。

冬場は猪や鴨猟に行きます。地域では月二回薙刀を教えにいらっています。

また、地元消防団の班長や地域防犯役員、地区防犯の会長をしています。

『身に覚えのない請求』『お金を返すからATMへ』等詐欺集団は高齢者を狙っています。相談は各署生活安全課へ。

元気が一番です。それではお元気で！

◇ 金子 頼章 (高知市・H14退)

夫婦共になんとか元気にしています。

テルウエルを退職して早くも八年になりました。退職後、毎日がボランティアです。暦の上に記す予定表の殆どがボランティア活動です。

神社総代としての年間作業、退職後始めた地域での菊作り愛好会での年間作業、テルウエル当時から引き続いてるNTTネットワーク「きずな高知の会」の介護ボランティア事業の事務局及び実作業等、毎日暦とお天気とのにらめっこです。

ボランティア活動の無い時は少しばかりの畑で家庭菜園を楽しんでいます。また趣味として楽しい釣りシーズンもやって来ました。

身体と相談しながら無理のない日々を有意義に過ごして行きたいと思っています。

◇ 唐渡 公夫 (丸亀市・H7退)

時の流れは容赦なく残酷だな。・・・と思う今日この頃です。

今年満70歳の大台に突入しますが、気持は元気で着実に身体は老いは、いろいろなところに忍び寄って来ています。腹立たしい限りです。

全くの自由人になって5年、いくつかの趣味を楽しんで、それなりに忙しくやっています。

◇ 岸 原子 (石井町・H1退)

今年結婚して五十年、金婚の年を迎えました。

ささやかに自宅でワインと自分の料理で祝いました。

記念旅行に「につぼん丸」で韓国クルーズに行きましたら、思いがけず船の中で金婚のお祝いをしていただき、楽しい一時を過ごすことができて感激でした。

毎日の生活も趣味の書道とコーラスの他は音訳ボランティアとして、連休も関係なくパソコンに向かっています。

近頃は録音するのもソフトを使ってパソコンと向き合いながら、マイクにしやべっています。

時間とヒマが欲しいです。欲張ってますね。

◇ 黒岩 靖夫 (香南市・H9退)

平成15年ドコモ卒業し7年、故郷で先祖の田畑を耕し農業に永久就職、農的生活しながら地域貢献活動に参加。

時々下手なゴルフで「沢山叩けば体によい、少なくて叩けば気持がよい」をモットーに楽し

み、地域では公民館長・文化財保護委員・社会教育委員・JA理事等で「出会い・ふれ合い・支え合い」の絆づくりのため戸籍年齢を忘れて走り回っています。

人生後半生「デジタルでわが人生にも針がない」とならないよう「二生感動・一生青春」で人生を送りたいと願っています。

◇ 近藤 昭文 (松山市・H5退)

数年前から「腰部脊柱管狭窄症」と言うことになっていきます。

腰部の脊柱管という神経を囲んでいる管が加齢等によって変形し、神経を圧迫する。

暫く歩いていると腰が痛くなり、座って休むと歩けるようになると言った状態で、メタボも良くならないので往生しています。子供は二人ですが、夏休みには孫も帰るので、方々へ遊びに行ったりしています。

家内と二人暮らしですが、「あゝ言えばこう言う妻と共白髪」の調子でやっています。皆さんお達者で……。

◇ 佐藤 君代 (高松市・S37退)

電友会の皆様様お元気でしょうか。風薫る五月もはや半ばとなり月日の経つのが早く感じられます。

私は今年こそは箱根駅伝を見たいと思い、早くからプランを立て実行しました。毎年テレビで観戦していた時も感動はそれなりにありましたが、モロに見る若者の迫力は老いの身に活力と感動を与えてくれました。

た。駆け抜ける若者の姿に旗を振りつつ声を限りの応援でした。
”初富士の大きく見ゆるところまで”

◇ 篠原 栄子 (徳島市・H4退)

早期退職してもう18年過ぎました。55才で運転免許を取り、水泳、ゴルフ、孫の送り迎えと車が大変役に立ちました。

ゴルフは今も月三回程OBのゴルフコンペに参加させてもらっています。

プライベートですが、ホールインワンを2回しました。

ボケ防止？にお琴を続けて数十年、ちよつと自信がありませんが、目の前の老いを振り払いながら、一日を大事にしたいと思う今日この頃です。

◇ 篠原 紀昭 (西条市・H7退)

いつの間にか古希が過ぎてしまいました。NTTから継いで通建業界でお世話になり六十才で会社人間を卒業するまで、地域のことは何事についても妻任せであったので、地域への恩返しと思つて卒業を機に、地域の世話を次々と引き受けて、気が付くとアツと言

う間に時は過ぎていました。

現在は人権擁護委員も三期目となり、協議会内において事務局を担当しており、法務局指導による自主運営の名の下に、協議案内から総会資料作成等に頑張っています。

◇ 田中 玉雄 (松山市・H5退)

「早寝早起きは三文の得」とは言い難いが、早朝、高血圧の計測を記録、朝食作り「家内を労る」が日課となる。

病院嫌いも古希を境にやつと腰を上げ、痔と白内障の手術、経過順調、何でもつと早く・・・と反省。

で、昨年は欧州、今回は豪州の冒険ツアー、スノーケリングや乗馬を体験、手綱捌きはさておき、大自然を散策、猫背解消、腰椎に乗馬が良いと実感、今後の課題としてみたい。と、「どぶろくオーナー」に入会、田植えから秋の稲刈り、来春の蔵元からの送り物で、中学時代の友と一杯やるのを楽しみにしている。

◇ 中山 孝子 (徳島市・H5退)

早期退職をして、気付けば高齢受給者なる保険証で病院通いをしているが、まアまア元気です。

退職後の趣味と始めた俳句も十七年が過ぎ、NTTOB仲間もいて、気軽さ自由さがいい。脳の活性化にもつながり、今では十七文字の短い文芸に魅せられている。

毎月の句会、旅先で詠んだ思い出の句、また、家族の出来事を俳句に日記がわりに書きためている。

七十才という節目を迎え、無理せず・ストレスを溜めず・迷惑をかけずをモットーに元気で過ごせる事を願っているこの頃である。

◇ 日野 孝子 (西条市・H6退)

我が退職の年に生まれた孫も、この四月より高校生となりました。

今更ながら月日の流れを感じつつ、輝いている孫達より「喜び」と「活力」のシャワーを浴びて「今」しか出来ない事を、夫との二人三脚でゆつくり、のんびりと楽しんでいきます。

そのために夕方は「仲良さそうに」一時間程のスロージョギングを日課とし、体力作りに頑張りつゝ。

◇ 廣瀬 功 (徳島市・H13退)

職場を離れて早くも10年近くが過ぎました。毎日、愛犬との散歩、また、旅行にと過ごしておりましたが、その愛犬が年末に天国へ旅立ち少し寂しい思いをしております。

今は夫婦のみの生活ですが、近くに畑があり新鮮な野菜の収穫、また、庭木の剪定等で毎日を過ごしております。

この年齢になると健康面で色々ありますが、夕方のウォーキングで体調を整えて元気が頑張っているこうと思っております。

◇ 廣地由美子 (坂出市・H4退)

私の一週間

月曜日 手話教室、火曜日 長寿大学のパソコン教室 (ワード・エクセル etc)、水曜日 午前卓球、午後エアロビクス (とても癒されますよ)、木曜日 ラーჯボール卓球

(試合形式)、金曜日 卓球 (わいわい楽しく)、土曜日 洗濯・家事をまじめに、日曜日 孫達の試合の応援、こんな多忙な毎日。

たくさんの人との出会いがあり、いろいろなことを学び、日々成長です。

とても充実した73歳、ハツラツバあちゃんしています。

◇ 藤田 久隆 (松山市・H8退)

農園を借りて無農薬野菜作りに励んでいます。雑草と虫とカラスとの戦いです。

自然環境の変化で同じ野菜づくりでも、なかなかむずかしいものです。お百姓さんの苦労がよくわかります。

また、奥道後温泉の年間会員になっており、毎日温泉を楽しんでいます。

時々電友会のメンバーの方にお会いするの、ビックリすると共に懐かしい思い出にひたっています。

◇ 二川 俊昭 (高松市・H7退)

二度目の「私は今」が古希に合わせたようにやって来た。

昨年五月に四十七年振りに京都の葵祭を見に行った。みやびやかな平安王朝の装束の行列が新緑の京都御苑を出発するのを見て、昔と変わってないなあと懐かしく感じた。

今年十月に四十八年振りに時代祭を見に行こうと思っている。

維新勤王隊を先頭に行進する行列は、今の

歴史ブームに合うようにも思える。

十月は香川電友会の親睦旅行やサークルの行事等があり実現できるかな？

◇ 別役 峰夫 (高知市・H13退)

「私は今」平成二十二年三月末日に二度目の就職先のハローワークを退職しまして現在は、ゴルフと盆栽(小品盆栽)の趣味を楽しんでおります。

ゴルフは月約4回の月例に参加しておりますが、4月の月例で3位に入賞し賞金を獲得しました。

小品盆栽は雑木(モミジ等)を四〇鉢育てておりますが、三〇年以上経過しており、幹周りも二〇センチ以上のものがほとんどであり、毎日の水やり・手入れが一番の楽しみです。

最後に皆様のご健康とご多幸を心からお祈りいたします。

◇ 細田 和子 (小松島市・H4退)

退職してもう十八年、年令相応それなりに無理をせず体力に合わせて動いております。年令の切替時、体力的につらい時期がありました。現在少しずつ落ち着いてきつ々あります。

まだ孫達が小さいものですから、主人と二人して遊んでもらったり、面倒見てもらったりしてジイジ・バーバを楽しんでおります。これからは無理することなく、普通の生活が出来ればと思っています。

もちろん家族への感謝の気持ちを忘れずに。

◇ 松木 洋 (松山市・H4退)

地球温暖化が取り沙汰されている昨今、E C O運動を政府・民間を挙げて取り組みの推進を図っています。

そんな中、これを絶好の機会と捉え、日頃の運動不足とC O 2削減に寄与できればと、マイカーを手放しました。

移動は徒歩と公共交通機関の利用に転換し実践して感じたことは、健康維持のための運動・変化する町並み・周りの景色を堪能しながらの散策など、今まで経験したことのない毎日が新しい発見の今日この頃です。

健康維持と地球温暖化抑止に寄与できれば一挙兩得との信念で今日も頑張っています。

◇ 宮崎 昭子 (高松市・S62退)

退職して早くも二十数年経ちました。年には勝てませんが、腰が痛くなりスイミングで歩いております。

子供達も独立して、夫婦で通院しながら年に二回程度の旅行を楽しみにしております。スイミングでは在職中のお友達とおしゃべりを楽しんでおります。

電友会の皆さま、健康には十分気を付けてお目にかかれる日を楽しみにしております。

◇ 宮崎 政幸 (松山市・H7退)

退職時の生涯設計は、古希までと考えてい

ましたが、昨年大過なく古希を迎え、娘孫達に祝ってもらい嬉しい誤算。

これは退職後の第二の職場で健康を害した経験から、毎日約一時間のウォーキングと天気の良い日にはチャリコンコで重信川自転車専用道路での脚力維持。

そして良いゴルフ仲間にも恵まれ、月数回のラウンドが励み。また、図書館で趣味本を借りて読書、借用累積が千百余冊。

妻は福祉活動と趣味に夢中で、外出ばかり、余った時間を有効に満喫しています。

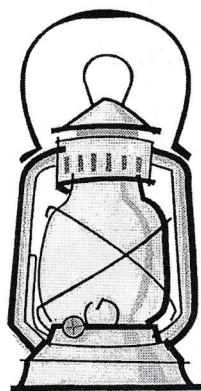
◇ 渡部 宏 (吉野川市・H15退)

良き時代に生まれ育ったと、つくづく思います。

苦勞したという記憶はまったくありません。：が、現在、大工町のコムビルの管理の仕事が女房にやらされています。

パチンコ、マジシャン、野球に明け暮れ、今もゴルフ、競輪、ゲートボールしか知りません。「酒と女は二ゴウまで」の親の遺言も守れていません。

言い訳に、子供達の健全育成の立場で補導員、また野外活動の指導をしています。



健康のページ

創傷処置の常識・非常識

N T T 西日本松山病院

ドック室主任医長

柳瀬 尚人



□ はじめに
犬の散歩中に転倒して手や足に擦り傷を作ったり、お酒に酔って転倒して頭を切ったり、食事の支度中に包丁で指を切

った経験はないでしょうか。

擦り傷や切り傷などのちよつとした怪我は、多かれ少なかれ日常よく起こります。

大きな怪我の場合は、すぐに病院で処置して貰う必要がありますが、ちよつとした傷程度なら、病院に行かずに自宅で手当をして済ませてしまいたくなります。

では、そんな時、どのように処置したらいいのでしょうか。

今回は、傷の処置についての新しい考え方についてお話しします。

□ 皮膚の組織構造

皮膚は表面から、表皮、真皮、皮下組織の3層構造をしています。表皮の一番深い所で細胞分裂によってできた上皮細胞は、上行しながら細胞内にケラチンというタンパク質が蓄積して硬くなる角化現象を起こし、約4週間て垢となって皮膚から剥離します。

線維性結合組織から成る真皮は、皮膚の機械的な強さや弾力性を作り出しており、毛細血管が豊富に入り込んでいます。

疎生結合組織からなる皮下組織は皮膚の可動性を作り出しています。

親指と人さし指で皮膚をつまんでみてください。

指の間にはさまれたのが表皮と真皮で、皮下組織の上でつまんだ皮膚が動きます。

自宅で処置できる傷は、真皮までの浅い皮膚損傷に限られます。

□ 創傷処置の常識・非常識

傷を治す従来の常識として ①傷は消毒しなればならない ②傷は消毒しないと化膿してしまう ③傷が化膿したので消毒しなければならぬ ④傷にはガーゼを当てなければならぬ ⑤傷は濡らしてはいけない ⑥痂皮(カサブタ)ができたなら傷が治ると信じられてきました。

しかし、よくよく考えてみると従来の「常識」は全て「非常識」ということとなります。

現在の創傷処置に対する常識は以下の通りです。

(1) 傷は消毒してはいけません Ⅱ消毒液は細菌を殺すだけでなく、生きている人体の細胞(白血球、線維芽細胞、表皮細胞)も殺してしまいます。その結果、できた壊死組織が感染を誘発し、傷の治りを遅くしてしまいます。

(2) 消毒しても傷の感染は防げません Ⅱ病院でよく使われているイソジン消毒液(ポビドンヨード・あの茶色い液体)の場

合、約30分程度しか殺菌効果が持続しません。短時間で消毒前の状態に戻ってしまいます。

(3) 一度起きた感染も消毒では治りません Ⅱ傷の感染の起炎菌は傷口から侵入しますが、炎症を起こしているのは傷の表面ではなく、奥の軟部組織なのです。

また、感染を起こすには細菌の存在だけでなく、異物や壊死組織が混在することが必要不可欠です。

消毒液はこの表面の細菌には効果がありますが、深層の細菌には全く効果がありません。

傷が化膿したので消毒すると言うことは、肺炎の患者さんに対して「鼻から入った細菌が肺炎の原因だから、鼻を消毒しろ」と言っているようなものです。

一旦肺まで入った細菌がいたら、もう鼻をいくら消毒しようとしても効果がありません。感染を治すのは消毒ではなく、傷をよく洗って壊死組織を除去し、深部に存在する細菌を殺すために抗生物質の全身投与を必要とします。

(4) 傷は乾かしてはいけません Ⅱ皮膚損傷が起ると、毛細血管から血漿の一部が染み出し浸出液となります。浸出液の中には組織の修復に必要な細胞成分(線維芽細胞、表皮細胞)や局所の免疫に関与する細胞成分(白血球)がたくさん含まれており、これが自然治癒力となります。

傷は乾かすと治りが遅くなるのです。

ガーゼは傷からの浸出液を吸収・乾燥させてしまいます。局所に浸出液をとどめておく方法が湿潤療法であり、後述するドレッシング材（創傷被覆材）やサラップを傷口に当てて治療します。

(5) カサブタは創が乾燥した結果であり、カサブタは感染の温床になります。

□ 傷が化膿すること

発赤、腫脹、疼痛、局所熱感を「炎症」の4兆候といいます。この炎症の症状が、細菌によって引き起こされるものを「感染症」と呼びます。

つまり、皮膚や皮下組織に細菌が入り込んで増殖し、炎症を起こしている状態を「傷が化膿している」というわけです。

感染しているかどうかは「細菌の有無」でなく「感染症状の有無」で判断します。

創感染にとって細菌は「必要条件」ですが「十分条件」ではありません。創面に異物や壊死組織が混在するから感染が成立するので

す。悪いのは細菌ではなく、異物・壊死組織ということになります。

縫合糸、ガーゼ、痂皮、血腫、植物性の異物（木くず、おがくず、藁など）血腫（皮下に溜まった血液）特に有機物系の物質が絶好の感染源となります。

ガラスなどの無機物が感染源になることは意外と少ないのです。従って、傷が化膿しないようにするためには、細菌を除去するのではなく、傷口を洗って異物・壊死組織を除く方が大事ということになります。

□ ドレッシング材（創傷被覆材）とは

ドレッシング材（創傷被覆材）は、傷を湿潤環境に保つことで治りを早め、外部からの感染を防ぎ、痛みを和らげるなど優れた効果を発揮するシート材です。

現在では湿潤環境下での創傷治療を実現するために様々なドレッシング材が開発されています。

ジョンソン&ジョンソンから発売されている「キズパワーパッド」という製品は、市販されているハイドロコロイドドレッシング材です。

また、サラップ、クレラップなどの食品のラップはフィルムドレッシング材のかわりとなります。粘着性がないため「完全な密封状態」にならない、つまり「半閉鎖」状態となるので、浸出液の多い傷にも使用できません。傷口を圧迫しないので、褥創（床ずれ）の治療にも有効です。

□ 家庭でできる傷の処置

皮膚損傷の治療は、従来のガーゼと消毒薬での治療をやめ「消毒をしない」「乾かさな

い」「水道水でよく洗う」を3原則として行う湿潤療法がよいと言われています。

- ① 水道水で傷口についた砂などの汚れを完全に洗い流しましょう。
- ② 消毒はしません。
- ③ 出血があれば、ガーゼや清潔なハンカチなどで傷口を覆い、血が止まるまで手や指で圧迫します。傷口を心臓より高い位置にすると止血に効果的です。
- ④ 出血が止まったら、ラップなどのドレッシング材を傷より大きめに切り、患部に当てます。

⑤ ラップを使用した場合は絆創膏や包帯などで固定します。

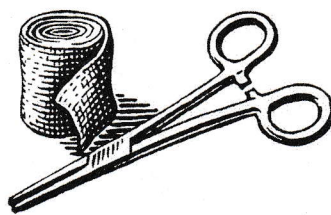
⑥ ラップは一日に一回、夏などは一日に数回取り換えます。ハイドロコロイドドレッシング材の場合は、数日貼りっぱなしにできます。浸出液が周りから漏れ出る頃に交換します。

傷がピンク色になり、痛みが消えれば上皮化が完了、治療終了です。

新しい皮膚はシミになりやすいので、少なくとも一ヶ月くらいは紫外線に当たらないように皮膚を保護しましょう。

処置の経過中に痛みがある場合や傷が赤く腫れる場合は、感染の疑いがあります。すみやかに医師に相談してください。

また、動物やヒトの咬傷、糖尿病や閉塞性動脈硬化症による潰瘍、汚染がひどい傷、出血がとまらない傷、深い傷は感染もしくは傷が悪化する可能性が高いため、自宅で処置をせず、必ず医療機関で受診してください。



M・Mコーナー

* パソコンは私の生活必須道具 *

中山 忠彦 (高松市)

『例えば、「下線を引く」「野線を引く」「コピーする」などの特定の日本語で電算機が動くように出来ないだろうか。特定の日本語を、電算機が理解できる言葉に翻訳するソフトウェアを作れば、ローマ字での難しいプログラミングをしなくてもよいからシステム作りも楽になるのではないか。』

一九七〇年頃、私が銀行の預金電算システムの設計を担当していた時に、ある上司が言った言葉です。

たった四〇年前の話ですが、当時、夢のように思えたことが、今では現実のものになっています。

私達は、パソコン画面上の日本語表示のボタンや記号化したボタンをクリックしたり、キーボード上の特定のキーを押したりすることで、それに対応するコマンド(命令語)がパソコンに指示を与えるので、自分専用の家計簿なども容易に作るができます。

パソコンが家庭においても短期間にこんなに普及するとは思ってもみなかったが、レジャー的なソフトウェアが付加されたこと等があったとしても、プログラミングという作業が不要で、翻訳によるマジック的な楽しみもあるのです、当然の事と言えるかもしれない。

香川電友会でもPC勉強会が3組あり、最

後に発足したC班も二〇〇三年当初に開講しました。

少し早くから勉強していた私がC班を担当し、十数名の会員と一緒に「家庭生活に必要なパソコン」をモットーとして今までに、Windows、Word、Excel、筆ぐるめ、ペイント、ホームページ・ビルダー、電子メール、写真加工編集、音楽再生、ファイル管理、DVD等へのデータ保存等を勉強しました。

しかし、一度習っても忘れる部分が多いので、例えば、ペイントでは十数枚のはがき絵を例題として描いてみたり、特にWordとExcelは誰でもがよく使うソフトウェアなので、市販のテキストや雑誌から、家庭で使うだろう例題、Excelでいえば、各種の家計簿、保健情報記録表、レジャー・趣味記録表やパスワード管理表などを抜粋修正した例題集を作成し、一定の間隔を空けて今までに2回勉強して、六月からは3回目のWord例題集をやることにしています。

私自身も毎日朝夕、電子メールの対応とインターネットの各種情報を見て、夕方は日記付家計簿、各種保健情報記録表等を更新し、その他に、週2回ほどのブログへの投稿やホームページの更新をしたり、PC教室の補助テキストの作成と予習などを行ったりと、大いにパソコンを使用しています。

最近では、読み終えた小説の感想・あらすじをブログに投稿することになっているので、集中した読書をするようになり一石二鳥になっています。

これもパソコンを生活の道具として使っている一例だろうと思っています。

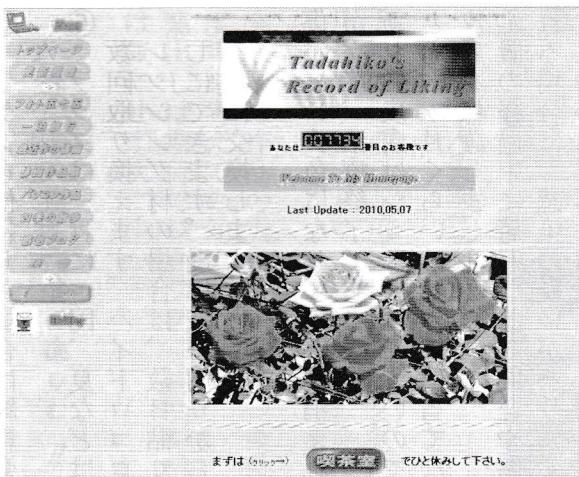
高齢者にとつて、足腰の鍛錬とともに大事な脳の鍛錬にパソコンの使用は適していると思っているのです、結果的には必要な生活上の保健のための道具ともいえるでしょう。

今、私が興味をそそられているのはiPadですが、いつまでも好奇心と挑戦する気持ちを無くさないよう心がけ、毎日を楽しみたいと思っています。

もし時間があれば、私のホームページを覗いてみてください。ブログもリンクしています。

【アドレス】

(<http://www6.ocn.ne.jp/~tn-6320/>)



《中山さんが作成しているホームページの表紙》

テルウエルだより

☆「NTTグループボランティア松山」
第六回総会を開催

四月十五日、テルウエル西日本愛松園において「NTTグループボランティア松山」の第六回総会が開催されました。



《愛松園で開催された第6回総会の模様》

総会では、はじめに「NTTグループボランティア松山」の山内会長から、平成21年度の活動状況及び今後の運営などについて挨拶がありました。

引き続き、来賓のテルウエル西日本四国支店の菊池厚生福祉・ビルサービス営業部長から「最近のNTTの動向」「テルウエル西日本本社・四国支店の事業概要」及び「平成二十一年度のボランティア活動状況」について説明があり、併せて、「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。

総会では、平成二十一年度の活動報告及び平成二十二年度の活動方針（案）について討論が行われ、原案どおり承認されました。平成二十二年度の活動計画については次のとおりとなっています。

（活動方針）

NTTグループ職域、並びに地域の福祉や環境整備を中心にして、安心して暮らせるボランティア活動を推進し、併せて健康の増進と会員相互の親睦を図ることといたします。

（活動計画）

- ① 訪問ボランティア
訪問活動・介護施設等の訪問
 - ② 生活支援ボランティア
植木剪定等・日常生活の支援
 - ③ 介護ボランティア
介護施設などのお手伝い
 - ④ 地域ボランティア
地域での福祉活動
- 松山市の「社会福祉協議会・ボランティア連絡協議会」行事への参加の他、今年度も引き続き、訪問ボランティア等の活動に取り組

んでいくこととしていますので、会員の皆さまのご利用をお願いします。

☆ 平成22年度介護予防教室のご案内

♪ いつまでもイキイキ

自分らしく輝くために♪

テルウエル西日本(株)四国支店では、(財)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20年度から毎年、各県で「介護予防教室」を開催しております。

これまで、ご参加をいただきました皆さまから多数の好評の声が寄せられており、平成22年度につきましては、愛媛・香川での開催を2回に増やし、合計6回実施することとしました。

今年度の介護予防教室は「いつまでもイキイキ自分らしく輝くために!!」をテーマに7月26日の松山市を皮切りに、12月10日の徳島市まで四国四県で開催します

教室の内容としては「介護概要」「認知症予防」「イキイキ満足習慣」の講義と「転倒骨折予防・貯筋体操」を行います。

いずれ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、皆さまぜひ受講されてはいかがでしょう。

参加の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。

県別	開 催 日	会 場	内 容
愛媛 I	平成 22 年 7 月 26 日 (月) 13:00~16:00	[ニチイ学館松山校] 松山市三番町 4-4-6 松山センタービル 2 号館 4F	【講義】 ■介護概要 ・介護予防・介護保険について ■認知症予防 ・認知症予防について ・ウォーキング ■足もとから健康に 【実技】 ■自分でできる『転倒予防体操』 ■『転倒骨折予防』体操 ■貯筋体操 *介護予防教材・自宅で運動ができるセラバンドを用意しております!!
香川 I	平成 22 年 9 月 3 日 (金) 13:00~16:00	[ニチイ学館高松校] 高松市寿町 2-4-20 高松センタービル 10F	
高知	平成 22 年 10 月 22 日 (金) 13:00~16:00	[ニチイ学館高知校] 高知市本町 2-2-34 明治安田生命ビル 6F	
香川 II	平成 22 年 11 月 12 日 (金) 13:00~16:00	[ニチイ学館高松校] 高松市寿町 2-4-20 高松センタービル 10F	
愛媛 II	平成 22 年 11 月 19 日 (金) 13:00~16:00	[ニチイ学館松山校] 松山市三番町 4-4-6 松山センタービル 2 号館 4F	
徳島	平成 22 年 12 月 10 日 (金) 13:00~16:00	[ニチイ学館徳島校] 徳島市八百屋町 3-26 大同生命徳島ビル 7F	

【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 (Tel) 0120-744-400

地球環境問題の取り組み

今回は「チャレンジ25」の具体的なアクションについて概要を紹介します。
可能なものからチャレンジしてみてください。



Challenge2

省エネ製品を選択しよう

省エネ性の優れた製品に買い替えると、電気代もCO₂排出量も大きな削減効果が得られます。車はエコカーの普及により、CO₂排出量、ガソリン代を大幅に抑えることができます。政府も、エコポイントやエコカー減税などをとおして、省エネ製品への買い替えを呼びかけています。お財布にも環境にもやさしい製品への選択にチャレンジしていきましょう。



古い冷蔵庫を省エネタイプに買い替えよう
☆☆



家庭用燃料電池や高効率の給湯器(CO₂冷媒ヒートポンプ型等)を導入しよう
☆☆



古いエアコンを省エネタイプに買い替えよう
☆☆



白熱電球を電球型蛍光灯やLED照明へ買い替えよう
☆☆



古いテレビを省エネテレビに買い替えよう
☆☆



ハイブリッド自動車や電気自動車に買い替えよう
☆☆☆



☆☆☆ 1世帯で1年間で千kg以上CO₂を削減
☆☆ 1世帯で1年間で百~千kg以上CO₂を削減
☆ 1世帯で1年間で数十kg程度CO₂を削減又は効果が一定でないもの



Challenge3

自然を利用したエネルギーを選択しよう

自然エネルギーの有効な活用は、未来の環境を守っていく上で必要不可欠です。政府は、自然エネルギーを住宅及びオフィスに積極的に導入してもらうため、太陽光発電による余剰電力を1kWhあたり48円(住宅例)で買い取りすることを決定しました。エネルギーの自給率を上げることで、環境にやさしく、安全で快適な社会づくりにチャレンジしていきましょう。



太陽光発電を新しく設置しよう
☆☆☆



太陽熱温水器を新しく設置しよう
☆☆



☆☆☆ 1世帯で1年間で千kg以上CO₂を削減
☆☆ 1世帯で1年間で百~千kg以上CO₂を削減
☆ 1世帯で1年間で数十kg程度CO₂を削減又は効果が一定でないもの

(出典:環境省「チャレンジ25」HP)



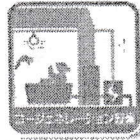
Challenge4

ビル・住宅のエコ化を選択しよう

新築、リフォームのタイミングは、家やビル全体をエコにする大きなチャンスです。政府も、新たに住宅エコポイントを創設して、住宅のエコ化を支援していきます。住まいづくりを見直すことで、省エネだけでなく、快適で経済的な暮らしの実現にチャレンジしていきましょう。



最新の省エネ基準を満たす断熱材やエコガラスを取り入れよう。



コージェネレーション設備などの最新技術を取り入れよう



太陽光発電を新しく設置しよう



1世帯で1年間で千kg以上CO₂を削減



1世帯で1年間で百～千kg以上CO₂を削減



1世帯で1年間で数十kg程度CO₂を削減又は効果が一定でないもの



Challenge5

CO₂削減につながる取組を応援しよう

皆様が、CO₂削減につながる仕組みや商品を選ぶことは、企業にとってCO₂削減の大きな励みになります。政府でも、皆様がカーボン・オフセットやカーボン・フットプリントの商品を選びやすいよう情報を提供していきます。1人1人がこうした商品の選択を心がけることで、環境負荷の少ない社会づくりへチャレンジしていきましょう。



カーボン・オフセット商品や木材利用製品を選択しよう



地産地消の商品を選択しよう



カーボン・フットプリントやフード・マイルー
ジの小さい食品を選択しよう



1世帯で1年間で千kg以上CO₂を削減



1世帯で1年間で百～千kg以上CO₂を削減



1世帯で1年間で数十kg程度CO₂を削減又は効果が一定でないもの

(出典:環境省「チャレンジ25」HP)

俳句

(高知)

遠慮なく隣の若葉垣根越ゆ
葉隠れに萬天星の花鈴を振る

青葉ふく一雨ごとに深緑

今日からは炬燵を塞ぎ広くなり

四方の山笑ひこぼるる景色かな

池内 寿子

音立てて土佐路八方春の雨

手に残る母の乳ぬくし春の闇

目覚めつつ夜の深さや菜種梅雨

天下大平桶の浅蜩の長き脚

いそいそと老の沈める菖蒲の湯

安村 淑

いちはやく夏帽被り似合う人

路地話遂に木陰にしゃがみこみ

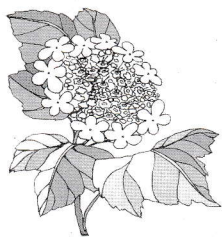
花山に田植祭りの泥男

枇杷を採る鉄の長柄時に邪魔

鯉跳ねて萍たたみ破らるる

村山佐侘子

物故者叙勲



- ☆ 瑞宝双光章 櫻井 昇 様
- ☆ 瑞宝单光章 和田 宗隆 様
- ☆ 瑞宝单光章 古谷 富高 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)

横松 英雄 様	22	4	19	63	松前町
池本 健市 様	22	4	28	80	松山市
菊池ソヨ子 様	22	5	6	91	八幡浜市
菅 優 様	22	5	17	90	松山市
堀内 利秋 様	22	5	26	99	松山市
矢野 廣繁 様	22	6	1	75	新居浜市
土居昭三郎 様	22	6	4	81	松山市
瀬良 弘 様	22	6	16	85	松山市
山下 善惟 様	22	6	18	82	伊方町
藤田 久雄 様	22	6	20	69	松山市
黒河 弘 様	22	6	22	81	松山市
(香川県)					
鎌倉 米一 様	22	4	24	85	三木町
上原 久江 様	22	5	1	89	高松市
中原 忠行 様	22	5	19	88	高松市
長束 晴次 様	22	5	25	85	高松市
(徳島県)					
桑原 信行 様	22	1	15	79	小松島市
久岡 幸夫 様	22	3	30	83	阿南市
山崎三恵子 様	22	5	27	63	小松島市
鎌田 昭吾 様	22	5	31	79	石井町
平岡秀一郎 様	22	6	12	82	徳島市
(高知県)					
井上 久雄 様	22	3	31	86	安芸市
渡邊 英一 様	22	4	13	76	高知市
古谷 富高 様	22	4	29	89	須崎市

表紙の言葉

安芸市「野良時計」 曾我 純司(安芸市)

安芸市のシンボルであるアンティークの時計台、明治二十年頃、地主の畠中源馬さんが野良仕事をする人々のために、分銅から歯車まで、すべての部品を自作で造りあげました。以来、百二十年にわたって時を刻み続け、現在は、観光シーズンやイベント時などに所有者のご協力を得て動かしていただいています。

折からの龍馬伝ブーム、近くには「岩崎弥太郎の生家」や「土居廓中(安芸氏の城郭跡とそれを囲む武家屋敷群)」もあり、連日、観光客で賑わっています。私も観光ボランティアガイドとして頑張っていますので、会員の皆様も是非一度、安芸市にお越し下さい。

四国電友会会報 第百五十一号
発行 平成二十二年七月一日
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
電話 (〇八九) 九三六・二〇二三
印刷 株式会社 ドルック

シニア向けケータイ安全教室のご案内

～ 「振り込め詐欺」などの犯罪に巻き込まれないために ～

携帯電話は日常生活に身近な存在になり、多くの方にお使いいただいておりますが、一方では振り込め詐欺などの深刻な社会問題なども発生しております。これらの問題を避けるために、様々なトラブルから身を守るためのポイントをお伝えする『シニア向けのケータイ安全教室』を開催しております。

シニア向けケータイ安全教室 概要

★実施対象：各自治体の福祉課、社会福祉協議会、各種高齢者福祉団体、シニア向け地域コミュニティなどを介してお集まりいただける方々

★実施時間：50分程度

★実施方法：ドコモから各団体等に講師を派遣して授業を行う、講師派遣型の教室方式です

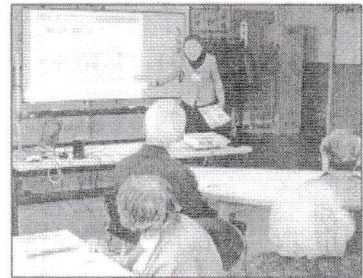
※機材等は弊社にて用意致しますが、会場(電源含む)はお客様にてご用意願います。

★実施費用：無料

★実施内容：被害者にならないために ～転ばぬ先の杖～

ケータイ
安全教室

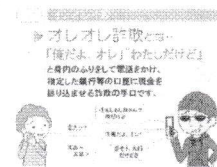
- ・振り込め詐欺とは
- ・オレオレ詐欺
- ・還付金詐欺
- ・架空請求詐欺
- ・トラブルに巻き込まれないための対策
- ・振り込め詐欺の被害にあわないために



(授業の様子)

身を守るために ～備えあれば憂いなし～

- ・災害の時には？～iモード災害用伝言板サービス～
- ・災害の時には？～緊急速報「エリアメール」
- ・料金にご注意ください～パケット編～
- ・料金にご注意ください～対策～
- ・ケータイをなくしてしまったら・・・



★お問合せ・申込み先★

NTTドコモ『ケータイ安全教室』事務局

・電話：0120-707-360 (受付時間: 平日10:00～17:00) ※土・日・祝日・年末年始除く

・FAX：0120-555-360

・E-mail：shikoku-k-tai-anzen@nttdocomo.com

NTTドコモ 『ケータイ安全教室』 申込用紙

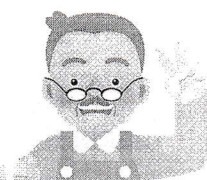
申込先 【FAX】 0120-555360

学校・団体名	<small>(フリガナ)</small>	担当者名	<small>(フリガナ)</small>
	所在地 〒		
連絡先	TEL :	FAX :	
	Mail :		
教室	●希望する教室にチェック☑をして下さい。 <small>(開催時間目安)</small>		
	<input type="checkbox"/> 入門編	45分	<input type="checkbox"/> 小学生 (年生) 名 <input type="checkbox"/> 中学生 (年生) 名 <input type="checkbox"/> 高校生 (年生) 名 <input type="checkbox"/> 特別支援学校 名 <input type="checkbox"/> 保護者 名 <input type="checkbox"/> 教員 名 <input type="checkbox"/> シニア 名 <input type="checkbox"/> その他 () 名
	<input type="checkbox"/> 応用編	50分	受講人数
	<input type="checkbox"/> 保護者・教員編	50分	
	<input type="checkbox"/> シニア編	50分	
開催希望日	第1希望 月 日 (曜日) [: ~ :]	開催場所	<input type="checkbox"/> 教室
	第2希望 月 日 (曜日) [: ~ :]		<input type="checkbox"/> 体育館
	第3希望 月 日 (曜日) [: ~ :]		<input type="checkbox"/> その他 ()
必要機器	●ご用意頂けるものをチェック☑をして下さい。 <input type="checkbox"/> パソコン <small>【OS】 WindowsXP、 【メモリ】 513MB以上を推奨、</small> <small>(プロジェクターに接続できる機種) 【アプリケーションソフト】 Microsoft Office PowerPoint</small> <small>Flash Player (小学生用教材使用の場合のみ)</small> <small>DVD-ROMドライブ搭載機種 (オプション映像使用の場合のみ)</small> <input type="checkbox"/> プロジェクター <input type="checkbox"/> スクリーン <input type="checkbox"/> スピーカー (パソコンから音声を出し) <input type="checkbox"/> マイク・アンプ		
ご要望事項			
アンケート	●当教室の情報をどこで知りましたか？ (該当のもの1つにマルをつけてください) <input type="checkbox"/> ①ホームページ <input type="checkbox"/> ②チラシ (DM) <input type="checkbox"/> ③教育委員会 <input type="checkbox"/> ④警察関連 <input type="checkbox"/> ⑤自治体等 <input type="checkbox"/> ⑥他校の紹介 <input type="checkbox"/> ⑦社会福祉協議会 <input type="checkbox"/> ⑧ボランティア団体 <input type="checkbox"/> ⑨カルチャースクール <input type="checkbox"/> ⑩介護施設 <input type="checkbox"/> ⑪過去に開催 <input type="checkbox"/> ⑫その他 ()		
■お申込みから開催日当日までの流れ ・お申込みから開催まで概ね1ヶ月を目安としています。 <div style="text-align: center;"> <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">お申込み</div> ➡ <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">お申込み確認 日程調整</div> ➡ <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">事前環境確認</div> ➡ <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">教室開催</div> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">*詳細については、NTTドコモのホームページをご確認ください。 http://www.nttdocomo.co.jp/k-tai-anzen/</p>			
◆お問い合わせ NTTドコモ「ケータイ安全教室」事務局 TEL : 0120-707360 / FAX : 0120-555360 受付時間 : 午前10 : 00~午後5 : 00 (土曜日・日曜日・祝日・年末年始 (2010年12月29日~2011年1月3日) を除く)			

【個人情報の取り扱いについて】お申込み頂いた方の個人情報は、ケータイ安全教室に付随したご連絡・ご案内、およびケータイ安全教室における品質向上のための分析のみに利用し、ご本人様の同意なく目的外での利用及び第三者への提供はいたしません。



「電友会」会員の皆様へのご案内

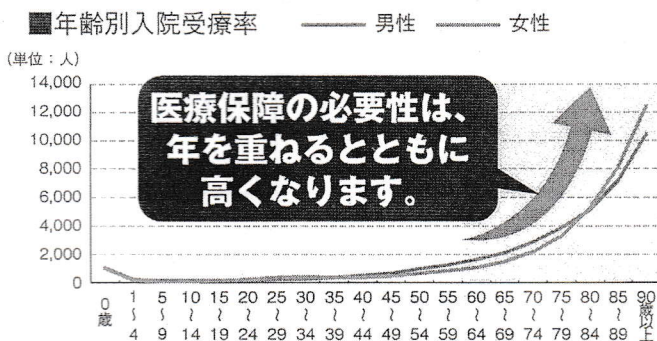


備えあれば、憂いなし

医療保障「デン्यूユー」

セカンドライフにおいては、「医療への備え」がますます重要になります。
「デン्यूユー」は「電友会」会員の皆様にお役に立てる入院・手術・通院の医療保障です。

60歳以降の方の90%が 入院するって 知っていましたか？



0~59歳の
間に入院する
割合
約10%

60歳以降に
入院する
割合
約90%

現役

セカンドライフ

出典：性・年齢階級別に見た受療率(人口10万対) 平成17年患者調査(厚生労働省)より

ヤマイハイヤヨ

(お問い合わせ先) ☎.0120-850184

マイメモリー「轍」^{わたち} ~誕生から大尾まで^{たいび}~

もしもの時に備えて大切な家族へ残しましょう。
自分自身に何かあっても「轍」があれば家族も安心!

「轍」の内容

- 自分史
- 私の遺産
- 私の思い出
- 病気や終末期に備えて
- 家族の思い出・メッセージ
- 遺言(贈与・相続税)
- 私のセカンドライフ
- 葬儀



ヨイゴシナン

(お問い合わせ先) ☎.0120-415476

NTTグループ
株式会社 **テルウェル・ライフアシスト** <http://www.life-assist.net>