

# 四国愛友会会報



◀ 伝統芸能「箱廻し」(撮影) 葉田 稔さん ▶

第152号

平成22年10月

## 目次

NTTグループの動き	2
・フレッツ光ネクスト等の提供エリア拡大	
お知らせ	
・第43回理事会・第21回評議員会模様	4
サークル紹介	
・NTT・OB愛媛インターネット愛好会	5
ドキュメント	
・貴重な映画チラシを所有	6
ボランティア紹介	
・ボランティアNTT高松OB会	8
私は今	
・「会員のみなさんの近況」	9
健康のページ	
・高齢者の性について	15
M・M(マルチメディア)コーナー	
・私とパソコンの出会い	17
・動画の勧め	18
地球環境問題の取り組み	
・CO <sub>2</sub> と家計費削減に挑戦しよう	19
テルウエルだより	
・介護予防教室開催中	20
俳句	
・インターネット『若草句会』(愛媛)	21
高齢者叙勲/物故者叙勲/敬弔	21
表紙の言葉	21

NTTグループの動き

☆ フレッツ光ネクスト等の提供  
エリア拡大に際してのお願い

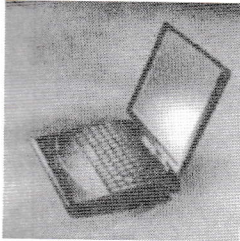
NTT西日本四国事業本部長  
山本 博敏



NTT西日本・愛媛支店・香川支店・徳島支店・高知支店では、フレッツ光ネクストの提供エリアを拡大することとしました。

また、IRU方式（国の補正予算等を活用した自治体による設備構築、民間によるサービス提供）によるサービスも開始いたします。四国電友会会員の皆様におかれましては、是非、この機会にフレッツ光ネクストをご利用いただきますとともに、友人・知人の方にも広くご紹介いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、具体的なフレッツ光ネクストの拡大エリアにつきましては次のとおりです。



【愛媛支店】

■ 今回新たに「フレッツ光ネクスト」をサービス提供開始するエリア

サービス提供エリア				サービス提供開始日
地域名	ビル名	提供可能局番		
		市外局番	市内局番	
今治市の一部地域	波止浜	0898	36、41、43	平成22年10月21日(木)
新居浜市の一部地域	多喜浜	0897	31、45、46、47 65、67	
西条市の一部地域	壬生川	0898	64、65、76	平成22年12月21日(火)

問い合わせ、申し込み先：0120-116-116 ※注意

■ IRU方式で「フレッツ光マイタウンネクスト」をサービス提供開始するエリア

サービス提供エリア				サービス提供開始日
地域名	ビル名	提供可能局番		
		市外局番	市内局番	
愛南町	御荘、一本松、菊川、 内海、南由良、西海、 中浦、福浦	0895	70、72、73、74 75、82、83、84 85、87	平成22年12月1日(水)

問い合わせ、申し込み先：0800-200-2211 ※注意

## 【香川支店】

- 今回新たに「フレッツ光ネクスト」をサービス提供開始するエリア

サ ー ビ ス 提 供 エ リ ア				サービス提供開始日
地 域 名	ビ ル 名	提 供 可 能 局 番		
		市外局番	市 内 局 番	
高松市の一部地域	讃岐川島	087	840、848	平成22年10月21日(木)
高松市の一部地域	讃岐前田	087	840、847	平成22年11月19日(金)
問い合わせ、申し込み先：0120-116-116 ※注意				

## 【徳島支店】

- 今回新たに「フレッツ光ネクスト」をサービス提供開始するエリア

サ ー ビ ス 提 供 エ リ ア				サービス提供開始日
地 域 名	ビ ル 名	提 供 可 能 局 番		
		市外局番	市 内 局 番	
名西郡石井町の一部地域	阿波石井	088	637、674、675	平成22年10月21日(木)
板野郡板野町の一部地域	板 野	088	637、672	平成22年12月1日(水)
三好市の一部地域	阿波池田	0883	72、76、88	平成23年2月1日(火)
問い合わせ、申し込み先：0120-116-116 ※注意				

- IRU方式で「フレッツ光マイタウンネクスト」をサービス提供開始するエリア

サ ー ビ ス 提 供 エ リ ア				サービス提供開始日
地 域 名	ビ ル 名	提 供 可 能 局 番		
		市外局番	市 内 局 番	
つるぎ町	半田、八千代、貞光、 一宇、一宇南	0883	55、62、64、65、 67	平成22年11月1日(月)
問い合わせ、申し込み先：0120-931-630 ※注意				

## 【高知支店】

■ 今回新たに「フレッツ光ネクスト」をサービス提供開始するエリア

サ ー ビ ス 提 供 エ リ ア				サービス提供開始日
地 域 名	ビ ル 名	提 供 可 能 局 番		
		市外局番	市内局番	
四万十市の一部地域	土佐中村	0880	31, 34, 35	平成22年10月21日(木)
吾川郡いの町の一部地域	伊 野	088	850, 891, 892 893, 897	平成22年12月1日(水)
問い合わせ、申し込み先：0120-116-116 ※注意				

■ IRU方式で「フレッツ光ネクスト」、「フレッツ光マイタウンネクスト」をサービス提供開始するエリア

サ ー ビ ス 提 供 エ リ ア				サービス提供開始日
地 域 名	ビ ル 名	提 供 可 能 局 番		
		市外局番	市内局番	
南国市の一部地域	片山、国府	088	804, 862, 865 880	平成22年10月1日(金)
土佐町、本山町	嶺北、本山、土佐 大川、地藏寺	0887	70, 76, 82, 83 84	平成22年12月1日(水)
問い合わせ、申し込み先：0800-200-4225(南国市の一部地域の方) ※注意 0800-200-4226(土佐町、本山町の方) ※注意				

※南国市は「フレッツ光ネクスト」、土佐町、本山町は「フレッツ光マイタウンネクスト」

(注意)

ご友人フレッツ光ご紹介キャンペーンの申込みについては、キャンペーン事務局(テルウェル西日本)へ直接お申込み願います。(FAX…06-4790-0160 電話06-6105-5937)

## お知らせ

## ☆ 第43回理事会・第21回評議員会模様

7月8日、銀座ラフィナートで第43回理事会が開催され、四国からは栗田本部長が出席しました。

主な議題はつぎのとおりで、それぞれ提案どおり承認・決定されました。

① 第21回評議員会議案(平成21年度事業報告・収支計画、平成22年度事業計画・収支予算書、電友会会則の変更)

② 電友会が抱える課題の解決について

③ 平成22年度会長特別表彰審議結果

④ 電友会の行事・サークル活動等の実施状況等

引き続き開催された第21回評議員会には、栗田本部長及び四国から選出している評議員2名(梶田靖夫さん、旭野 明さん)が出席しました。

主な議題は次のとおりで、それぞれ提案どおり承認・決定されました。

① 平成21年度事業報告・収支計算書

② 平成22年度事業計画・収支予算書

③ 電友会会則の変更

④ 役員の選任

なお、会議終了後、「NTTを取り巻く諸情勢について」NTT持株会社・鵜浦副社長の講演が行われました。

## サークル紹介

☆「NTT・OB

愛媛インターネット愛好会」

(通称：NEON)

高木 輝夫 (松山市)

愛媛電友会にパソコン愛好会が発足するに伴い、早速入会して諸先生方に一から教わり、十四年が経過しました。

この間、色々と習ったが、今考えると一つも極めた事項がない。

全て中途半端の知識の積み重ねで、広く浅くで終わっております。

若い頃から写真に興味を持っており、銀塩からデジタルに移行するなど時代の流れに乗ってきた。

銀塩の時代にはフィルムの現像、焼き付けなど様々な道具・薬品を用意し、押し入れを改造して暗室を作り、写真の世界に没頭していた。

デジタルの時代となりパソコンも98・Me・XP・Vista・Windows7と日進月歩で目まぐるしい変遷をとげて、新しいソフトに習熟する傍ら、PCによる写真作成の勉強を始める。

これまた、プリンター、編集ソフト、カメラを乏しい小遣いを工面して揃えて、試行錯誤しながら、やっと一人前になった。

愛好会のメンバーで、鷹ノ子の爺さんがツイッター(インターネット上で個人のおつや

きなどを公開する、有名な政治家、俳優、歌手などが利用して、一般の人から様々な意見・感想が寄せられる)、YouTubeなる動画の世界への誘いを勧められ、教室でも早速勉強をすることにした。

一日講習を受け概略は理解できたが、今一つ奥に進めない、困惑を隠せない有様でした。すると新しいメンバーから、お手伝いしましょうとの申し出があり、ご厚意を有難くお受けして再度講習を受ける。

動画撮影の基本、編集方法、音源の取り方など懇切丁寧な指導を受けた。これでなんとか曲がりなりにも動画を公開できたが、作品を見るといまひとつ未熟であった。

最近のデジタルカメラは様々な機能があり、解像度も向上して銀塩に迫る勢いで、下手なムービーカメラより優秀で手軽に撮影でき、機械も安価で、しかも後処理も楽で、楽しい撮影が出来ます。

現在多くの人が愛用している携帯電話にも動画を撮影できる機能があり、簡単に動画で記録ができます。

目下、動画作成の講習を検討していますが、撮って編集するプロセスまでが面倒なのか、撮ってきてお願いしますと教室に持ち込んで、先生方が忙しいばかりの有様です。

現在愛好会のメンバー数は200人を超えています。ワードやエクセルなどの希望者が多く、武内講師のもと勉強会を毎週、水・木曜日に実施しているが、大変盛況で、参加者は和気藹々と勉強会を楽しんでいます。

電友会の会員の皆さんはじめご家族の方でパソコンでも始めてみようかと思っておられる方の参加を歓迎しますので、遠慮はいりませんし、会費も不要ですから気軽にNEONへお越し下さい。出来ればノートパソコンをご持参下さい。



《NEONのパソコン教室での一コマ(右から二人目:高木さん)》

## ドキュメント

生きがいを感じ・人生を楽しむ

SS 貴重な映画チラシを所蔵 SS

井上 邦衛さん（徳島市）

自宅までの道が分かりにくいからと、わざわざ少し離れた駐車場まで迎えに来てくれた。細かい心遣いに恐縮する。かねてから映画好きりと聞いていたので、その話しをうかがいに井上邦衛さん（徳島地区）を訪ねた。

唐突な申し出にもかかわらず、快く承諾していただいたお礼を言う。昨年卒寿を迎えたとは思えない、しっかりと足取りに驚かされた。



《多くのプログラムやチラシを前に井上さん》

「今日は何の話しに来たんぞ？」と井上さん。「映画の話しに来たんぞ」と言うと、井上さんは別室に行かれ、ほどなく帰ってきて私の目の前にドサツと印刷物を置いた。

よく見ると、それは映画のポスターや劇場用プログラム、そしてその殆どが茶色に変色している映画チラシであり、いずれも長い年月を感じさせるものであった。

（よく見るとチラシは戦前のものが多い）特に興味を引かれたのは映画チラシで、邦画・洋画を問わず収集され、数百枚はあると思われたが、正確には確認できなかった。

チラシの大きさは17・5センチ×25・8センチのザラ紙で、一色刷りか二色刷りの二つ折り。

ちなみに今のチラシは18・2センチ×25・8センチで大きさはほぼ同じであるが、二つ折りではなく、また、紙質も上質紙でフルカラーである。

これに比べて井上さん所蔵の映画チラシは今日から見れば粗末なもの（失礼！）であるが、そこが何とも懐かしい。

私も映画好きであるが、井上さんのように邦画・洋画を問わず幅広く見るというのではなく、洋画中心でほとんど邦画は見ないという少々偏ったものである。

従って、数あるチラシの中でも洋画モノが目をつけた。特に私が大好きな西部劇の名作「駅馬車」(39)のチラシが目に入った時は、まさかあの「駅馬車」の当時のチラ

シが見られるなんてと、思わず息を呑んだ。そのチラシの原文をそのまま紹介する。

「民族の祭典」に続いて三劇が放つ痛快無比の傑作 『駅馬車』(STAGE COACH) 三劇に公開刻々迫る。「モロッコ」以来、何年か振りに諸君の胸へ奔流のやうに飛び込んで来た巨匠ジョン・フォードの秀烈傑作。これぞ映画の極地！

今見ると少々大げさな表現だが、何という名調子、何という熱気溢れる惹句（キャッチフレーズのこと）!!

ここでいう「三劇」とは「三宮劇場」（神戸市）のこと。

井上さんは昭和24年（1949年）に通信省（のちの電電公社、現在のNTT）に入省する前に、すでに神戸の会社（日本電通工業）で仕事をしていたので、当時よく映画を見に行つたという三宮劇場のチラシが圧倒的に多い。

この「駅馬車」のチラシには、昭和15年10月24日発行とある。

昭和15年と言えば1940年、この映画が制作されたのが1939年だから、その翌年にはもうすでに日本で上映されていたということになる。

ご存知の方も多いと思われる映画評論家・淀川長治氏（故人）と並んで、日本の映画評

論家の重鎮・双葉十三郎氏ふたばしゅうさぶろう（惜しくも昨年12月12日に他界）の名著『ぼくの採点表／西洋シネマ大系』（戦前編）に「駅馬車」の公開年月は「1940年6月」と記載されているので、数カ月の差はあるが、井上さん所有のチラシは資料的に見てもたいへん貴重なものといえる。

なお、このチラシにある「民族の祭典」と「モロッコ」は、いずれも映画史に残る名作である。

簡単に説明すると、まず「民族の祭典」は1936年のベルリンオリンピックの模様を綴ったドキュメンタリー映画（1938年・ドイツ映画）。

一方「モロッコ」は、外人部隊員のクーパの伊達男ぶりとディートリッヒのラストの名演は、いまだに映画ファン語り草である。（1930年・アメリカ映画）

話が横道に逸れてしまったので、井上さんと映画との関わりに話しを戻そう。

井上さんが映画を見始めたのは小学6年生（昭和6年）頃からで、当時、徳島市津田町で飲食店をしていた関係から「ピラ下券」（映画のポスターを店舗に貼らしてもらおうかわりに劇場からくれた無料入場券）があったので、小学生時代から週に1〜2回見に行っていたとのこと。近くにあった「えびす座」によく通ったという。

よく憶えているのが無声映画の「鳴門秘帖」や「修羅八荒」などで、当時の人気スターは市川右太衛門、片岡千恵蔵、林長二郎（のちの長谷川一夫）、嵐寛寿郎（「アラカン」と言

われていた）などがいた。

彼等スターの名前がスクリーンに写った時とか、クライマックスに颯爽と現れると、場内は拍手喝采だったとか。

昭和11年頃から洋画を見始めたが、特に印象に残っているのが「透明人間」(33)という映画で、ドアがひとりでに開いたり、誰もいないのに雪の上に足跡がつくシーンに驚いたそう。

その他、パール・バック原作、ポール・ムニ主演の「大地」(37)や巨匠ジョン・フォードの「ハリケーン」(37)などはそのスケールの大きさにビックリしたとの事。

フレッド・アステアとジンジャー・Dジャースのミュージカル映画もお好みのジャンル。

「今まで何本ぐらい見ていますか？」と尋ねると「それはちよつとわからんなア」と井上さん。

私が勝手に想像するに、これまで数千本はご覧になっていると思われる。

こんな状態でこんな事をお聞きするのは無理と分かっているが、あえて好きな洋画・邦画のベストスリーをあげて欲しいとお願いすると、少し間をおいて「順位は付けられないが：と前置きしながら、次の作品をあげられた。

洋画では「風と共に去りぬ」(39)「第三の男」(49)それにヒッチコックの「裏窓」(54)

邦画では「男はつらいよシリーズ」(69年〜95年全48作品、全て見ているとの事)「七人の侍」(54)「二十四の瞳」(54)。



《「駅馬車」など井上さん所有の貴重なチラシ類》

「最近ではいつ頃何の映画を見ましたか」とお聞きすると「いつ見たか何を見たか忘れた」そして「近頃は映画を見て帰っても、映画の話をする人が周りにいないので、だんだん興味がなくなってきた」と淋しそうに話されたのが印象的だった。

ひとしきり映画の話をお聞きしたあと、最後に井上さんは「映画も好きやけど、他に好きなのは歌舞伎や新国劇それに新派、前進座さらに宝塚歌劇(！)それに能も見に行くんですよ」と。

要は、舞台の上で踊ったり歌ったり楽器を演奏したりと、演芸なら何でもオーケーで、最近の歌にも強いらしい。

どこまで懐の広い人なのかと感心しつつ帰路についた。

(徳島編集委員：森住 齊)

## ボランティア紹介

## ☆ ボランティアNTT高松OB会

二川 俊昭 (高松市)

私達のボランティアグループは平成三年八月に当時の先輩のご尽力により、会員一〇九名で発足しました。

幾多の会合を重ね結成にこぎ着け、当初は手探りの活動の様でした。

それでもNTTのBOX公衆電話のピンクビラ除去、掃除、通話機能点検を行い、NTTの事業に少しでも貢献しようという思いがうかがえました。

時代は変わりこのボランティアグループも来年は成人になります。

残念なことに、会員が減少傾向で現在は七十二名です。平均年齢も七十代後半となっています。

新規の入会者が少なく、会員も加齢が進み、本人の体調、家族の事情等で退会者が続いています。

一昨年、中山忠彦会長の発案により、役員会で会の活動内容、事務局の運営体制の見直しを行い、定期総会で会員の了承を得て実行に移しました。

活動内容では会員の体力に影響を及ぼす作業である特別養護老人ホームの敬老会の会場設営、夜店設営等々の各種イベントの手伝い、バス旅行での入苑者の介添えは取りやめることとし、苑庭の除草、植木の剪定のみとしま

した。

事務局の運営体制では、従来、事務局長が全ての事務局業務を集中して行っていました。これを活動項目毎に担当役員を決め、また会計担当、総会担当等集団運営体制に見直し、役割分担することによって負担の軽減を図りました。



《特別養護老人ホーム「弘恩苑」での除草活動等を行う会員の皆さん》

平成二十二年度の活動計画は次の通りです。

- (一) 特別養護老人ホーム弘恩苑の除草、剪定、清掃作業(五月)
- (二) JR高松駅前及び高松港周辺の公道、公園のタバコの吸い殻等ゴミ拾い(六月・九月)
- (三) 高松市主催の「環境美化月間清掃キャンペーン」への参加、活動場所は(二)に同じ(十月)
- (四) NTT西日本香川支店主催の「環境クリーン作戦」(NTTのCSR活動)への参加、活動場所は市内峰山公園(十月下旬か十一月月上旬)
- (五) 古切手、プルタブの収集(年間随時)

各々の活動の平均参加人員は約三十名です。

活動のボリュームとしては従来に比べて軽量化していますが、「福祉事業への手助け」「四国の玄関口の環境美化への一助」「NTTグループの社会貢献活動への参加」といった活動の精神は変わっていません。

ボランティアは健康で「人の為に、自分には充実感を」そして無理をしないよう、背伸びをせず身の丈に合った活動を続けることが、生き甲斐にもなるのではないのでしょうか。気軽な気持ちでボランティア活動にご参加下さい。

入会をお待ちしております。



## 私は今

◇ 浅井 登 (石井町・H13退)

今日、8月1日午前8時18分に4人目の孫が誕生しました。

孫は外孫2人、内孫2人となりました。市民病院の病室に行き、孫の顔を見ると本当に可愛いものです。

しかしながら、私自身、二年前の7月7日に肺炎にかかり、薬として抗生物質を飲んだためか約20kg痩せてしまい、体はガリガリの身です。

そんな状況ですが、少しでも頑張つて孫が大きくなり、幼稚園、小学生、中学生と成長していくのを楽しみに夢みるこの頃です。

◇ 一柳久寿猪 (高知市・S6退)

今年四月で企業年金の受給が終わりました、少し手元がさびしくなりました。

月二回の稽古の大正琴も今は来年一月の弾き初め会に向けて練習を頑張っております。

そろそろ私も古希を迎える年令となつて来ました。

一日を大切に身体をいたわり、励ましつづ、のんびりと過ごして行きたいと思っております。

◇ 伊藤 昭夫 (香南市・H10退)

会報にてお世話になった方々の近況を、何

十年かぶりに知り、つい受話器を握りしめ、お礼やらエピソードを懐かしく語らい涙することも。

さて、私は退職とともに山海に近く環境の良い野市町に生活の場を定め、十二年になります。

地域サークルでの山登りや野菜作り、そして海竿振り、健康度六十点・満足度百点の日々です。

今日は夏休みで、孫達が沢山の話題をもつて帰ってきました。

中一の姉、小三の弟達と賑やかな日々を楽しみ、そして若き日をアルバムをめくる如く思い出こし、元氣と生きる目標を貰います。

◇ 伊藤 忠 (新居浜市・H10退)

退職して十二年目、電友会の皆様お変わりありませんか。

私も屋敷に二世帯で住んでおり、孫男児二人の子守り等。

先月、県病院で脳ドック(MRI)の検診を受け結果説明で異常なし。

仕事は半日、畑で野菜(地産地消)を育て出荷している現状。

また趣味は毎月一回OB会・労金友の会の囲碁大会に参加、陶芸も続け十二年目、昨年春記念として全員で展示会を行いました。

地域では土地改良区のお世話をしています。今日は終戦の日(小学一年生の時)を迎え、心より平和を祈ります。

◇ 井上 直伸 (美馬市・H13退)

退職してはや九年、二年ほどN.T.T関連の仕事をし、その後は自由気ままに暮らしています。

現在は健康と暇つぶしにと始めたスイミングに通うのが日課です。水との一体感が何とも言えません。

一五〇〇mを目標に毎日泳いでいます。一日でも休むとその日が終わった気がしません。

また、冬期はスキー。昨年は井川スキー場のシーズン券を購入し、週二〜三回のペースで楽しみました。これまた爽快。

今後とも体力のある限り続けたいと思っております。

”遊びの達人でスイマセン”

◇ 今村 精朗 (土佐市・H6退)

今年の暑さは七十才には応えましたが、腰痛や高血圧には悪くないようで、デジタルポケットに日の出の頃朝の散歩を日課とし、日中は庭の手入れ、畑の手入れで気の向くまま時を過ごしています。

「生ビールに枝豆」は大いなる楽しみの一つですが、今夜あたり一杯飲みたいと、店の名前が頭をよぎる頃、誘ってくれる友人が一番大切かも知れません。

物忘れを夫婦で補いながら、友人を大切に

して元気でいたいと思えます。皆様のご健勝をお祈りしながら。

## ◇ 上野 義弘 (東温市・H5退)

今年は異常気象の関係か全国的に豪雨被害、猛暑が続きました。

七月には中・東予でも短時間に記録的な強い雨が降り、松山城麓の萬翠荘敷地内に復元された夏目漱石・正岡子規ゆかりの「愚陀仏庵」(木造二階建て)が裏山の土砂崩れで全壊。この愚陀仏庵は我が先祖「上野義方」宅はなれが復元されたもので、この倒壊は非常に残念で寂しい思いであります。

この復元も危ぶまれていたようですが、早期に復元されることを願っております。

今年是我が家にとって非常に嬉しい年となりました。と言うのも、長男夫婦に十年目にして初めて子供(男子)を授かりました。

成長も順調のようで、老夫婦ともども健康に留意し、いつまでも孫の成長を見守って行きたい、願わくば成人するまでは、と思っております。

## ◇ 香川 芳宏 (観音寺市・H9退)

夫婦共になんとか元気にしております。

ドコモを卒業時に心臓病を患い、何とか生き延びて早くも八年が経ちました。

現在は地域自治会の役員、体協のお世話や趣味のカメラなど忙しく動き回っています。

成人病の総合商社ですが、これらに負けないうように僅かばかりの農園での無農薬野菜作りやに悪戦苦闘したり、毎日十キロ程のウォーキング等で体調を整えて元気に頑張ろうと思っております。今後ともよろしく!

## ◇ 笠原 正吉 (松山市・H5退)

退職して十七年、再就職もせずに過ごしてきました。

六十才から始めたシニアのソフトボール、八年前からは近くの小学生のソフトボールの指導に行き、また、二年前からは家庭菜園を始め結構忙しい毎日で充実しています。

シニアのソフトボールは今年も県大会で優勝、十月末の全国大会に向け練習に励んでいます。

三年前の全国大会では準優勝でしたので、今年こそ優勝したいと頑張っています。

## ◇ 川西 義照 (三木町・H7退)

月日の経つのは早いもので、五十四才で退職し古希を迎える年令になりました。

現在第二の職場として日本メックスでお世話になり、ドコモ四国関係のビルメンテナンスを十五年余りしています。

子供もそれぞれ独立し、妻と二人で毎日田舎で兼業農家として四反歩の田圃を晴耕雨読で頑張っています。

今年父の戦死したルソン島へ慰霊巡拝に参加しようと思っています。

退職後は大した病気もせず無病息災に過ごしています。妻は俳句にのめり込んでいる今日この頃です。

## ◇ 岸本 勝 (松山市・H6退)

家から自転車です約五分の所にある友人の畑

を借りて健康維持と実益、時間潰しのために野菜を育てて三年が過ぎた。

息子家族と二世帯では食べきれず、近所へおすそ分けして喜ばれ悦に入っているが、今年の暑さには参った。

朝食後七時までに畑へ行き、収穫の後は草取り水やりで精一杯、無理をせず八時半で帰宅する。

身体の方は七十を過ぎて病院がよいが始まった。

あちこちガタが出始めたので注意をして楽しく孫と遊びたいと思っている。

## ◇ 北村 静子 (徳島市・H7退)

認知症に近づく九十才の母、持病のある主人との三人家族。

せめて私だけでも健康でありたいと太極拳、スイミング、ウォーキング等に頑張っているこの頃。

孫達は大きくなり年に数回会う程度。ストレスを溜めないため、年に数回の友人との旅行・観劇。

つい最近、大阪で美輪明宏の舞台を観て感動しました。これからも元気で楽しく過ごせる事を願っています。

## ◇ 城戸 健 (松前町・H6退)

健康に留意しながら畑仕事の毎日です。

老人会、町内会でのボランティア活動等もしながら、週に三回ゴルフを楽しん

でいます。

ゴルフ仲間と雑談するのが楽しみです。  
みなさんお元気で！

◇ 熊野 收 (三木町・H5退)

退職して、はや十七年が過ぎました。  
若い頃健康のために始めた登山がいつの間  
にか趣味になり、北アルプスの山々を歩きま  
した。

退職後は、また、健康のために四国の山を  
歩き、近年になつてから香川県内の里山を歩  
くようになりました。おかげで毎日元気です。  
このことが私にとって最大の財産であり、  
幸せでもあります。

平成二十年三月に放送大学教養学部人間の  
探求専攻を卒業し、今では里山歩きと、図  
書館通いで毎日を過ごしております。

◇ 河野 勇三 (宇和島市・H12退)

平成十二年に退職してから早くも十年、時  
の経つのは早いものです。

お陰様で今のところは元気で暮らしてお  
り、日課として早寝早起きをモットーに、夕  
方一時間のウォーキングを実行しているせい  
か身体は順調です。

「N.T.T退職者の会」と「ろうきん友の会  
宇和島支部」の役員をさせて頂いている関係  
から、松山へは年間数回行くことが出来るの  
で、見聞を広め、人と人とのつながりを大事  
にしたいと心がけている今日このごろです。

◇ 佐藤 誠造 (徳島市・H13退)

健康診断の結果、今まで努力を怠ってきた  
ツケが告げられました。それはメタボ予備群  
です。

メタボと言うレッテルをはられたのを機会  
に一大決心をし、毎日一万歩、歩くことにし  
ました。効果できめん、半年で10kg減量に成  
功したのです。

この効果を持続すべく、これからも毎日歩  
き腹八分目にして、生かされている命を大切  
に、健康な身体で農作業に励み、大地の恵み  
に感謝しながら、毎日心地よい汗を流し、生  
きていて良かったと実感できる老後を送りた  
いものです。

◇ 塩田敬次郎 (松山市・H3退)

第二の職場の通建会社を退職してから丁度  
十年、自由な生活を楽しんでいきます。

後期高齢者の領域に入り、いろいろな病氣  
を体験してきました。

それにしてもお酒は弱くなりました。一升  
瓶を枕になんて大昔の夢のようです。

最近は何れでも女房の助けになればと、主  
夫業に努めています。

何とか元気に暮らせるのも先輩や友人、家  
族のおかげと感謝しています。

◇ 高橋 英雄 (四国中央市・H11退)

定年退職して十一年、まさに「光陰矢の  
如し」あつと言う間の出来事のように感じ

られます。

最初の四、五年はゴルフにうつつを抜かし  
ていたのですが、ひよんなことから登山にハ  
マツテしまい、もう一年もう一年と思いな  
がら、昨今は北は利尻岳から南は宮ノ浦岳と山  
登りに夢中になっています。

最初はゴルフを長いことしようと思つて通  
つていた「スポーツクラブ」も、今では目的  
が登山に変わって続けているのが現状です

◇ 竹内 順子 (阿波市・H9退)

今年毎日暑い日が続き、あちらこちらで  
熱中症で倒れる人が多いようですが、皆様お  
元気ですか。

私も八月十三日に初孫ができ、おばあちゃ  
んのほやほやです。

いままでは人の集まる所へあちらこちらと  
見つけては顔を出しておりましたが、これか  
らは孫の顔を見るのが楽しみになるかも!!  
また、人並みに孫の話にも入れそうです。  
六十六才の身にムチを打ち頑張ります。

◇ 武田 幸子 (松山市・H6退)

退職後、NHKカルチャーセンターで大正  
琴を習い始めて十三年になります。

発表会が度々あり練習に励んでいます。  
ストレス解消には色々なCD「鶴岡雅義と  
東京ロマンチカ」などを聞きながら奥道後の  
四季折々の景色の中をドライブしています。

さて、いつまで運転できるかしら・・・  
三人の孫にもパワーをもらい、色々楽しま

せてもらっています。  
一番小さい三才の孫娘の花嫁姿を見るまでは頑張らなければと思っています。

◇ 谷口 彰宏 (多度津町・H14退)

退職して八年が過ぎようとしています。皆さんいかがお過ごしでしょうか。退職したら「自分がやりたい事」「自分がやらなければいけない事」いろいろ考えていたが、なかなか出来ずにいます。今は、農業をしながらシルバーセンターで剪定の仕事をしています。(あと二、三年か?)

また、年老いた父母を介護しながら何とかやっています。

◇ 土佐 充 (松山市・H12退)

退職して十年を迎えました。月日の経つのが早く感じる毎日です。最初の頃は庭で野菜作りに精を出し、食卓に花を添えていました。

毎日々女房と二人!何とか元気でいます。また、孫が三人出来、県内に住む娘は二人の孫を連れて時々来ては、私達二人の心をなごませてくれ、又鋭気をもらおうなど唯一の楽しみとなっています。

一方、息子は東京におり、もう一人の孫とは余り会えないのが少々淋しいですが、電話で元気な声を聞き安心して今日この頃です。

会員皆様の健康をお祈りします。

◇ 戸田 賢二 (松山市・H8退)

何とか元気そうにしています。第二の就職先ドコモの関連会社を退職して約十年、来年には古希となります。

退職時に何か仕事を考えたのですが、決心がつかず現在に至っています。暇つぶしのために始めたスポーツジム通いと家庭菜園ですが、現役の時から腰痛に加え、三年前に糖尿病と診断され、月一回の病院通いをしていますので、いつまで続くかわかりません。趣味のゴルフも腰痛で中止したままです。後は『ピンピンコロリ』を願うのみか:!!

◇ 中井 元子 (坂出市・H6退)

現在、夫婦二人暮らしです。退職後、市ボランティアスクールを受講し、施設へのボランティア、子育て支援等々のボランティアをしてまいりました。平成十年民生委員に任命され、現在四期目です。

地域の方々と交流し、一人暮らしの方・老人夫婦世帯の見守り、子供達と交流しながら、月一回地域の会場で「いきいきサロン」のお世話をしております。また、週一回公民館で太鼓の練習に参加して楽しんでいますが、元気に過ごしております。時々ダウンしますが、元気に過ごしております。

◇ 中野 泰裕 (高知市・H10退)

今年は異常気温が続く毎日であり、野菜、サンマ等値上がりの日々であります。キュウリ、なすび、スイカ、白ウリ等夏野菜が済み一段落しているところです。

一昨年、腰部脊椎狭窄症の手術をして現在リハビリに通院しております。また、この時、MRIを撮ったところ、脊髄小脳変性症が発見されました。今のところ進んではないとのことですが、歩行が少し困難です。孫もこの七月で二才になり、その成長を見守っている日々です。

◇ 中平 博和 (高知市・H12退)

皆さんこんにちは、お元気ですか。ドコモを退職して早や十年になります。古稀になり、何となく年々体力の衰えを感じています。夏の時期の楽しみに今年はスイカ(紅マクラ)、ニューメロンを作りました。

スイカは4個、ニューメロンを1個収穫しました。大変美味しかったが、今年は失敗です。スイカは七月末、気温が三十四度ぐらいの猛暑で中身が煮えました。また、ニューメロンは完熟前に葉と茎が枯れ、収穫が少なくなりました。水と温度の管理の失敗です。また来年もチャレンジします。

## ◇ 福家 俊幸 (高松市・H6退)

二度目の投稿です。  
十六年前に心筋梗塞を患い風船治療。十年経過後検査を受けたところ、バイパス手術となり、今のところ無理をせず元気です。  
かがわ長寿大学卒業仲間との食事会や日帰り旅行、各地持ち回りの年一回の鈴鹿の同窓会等に出席して旧交を温めたり、地区の「セミナー」を受講したり、近くの図書館へ行ったり、気儘に暮らしています。  
また、健康維持のため一時間程度のウォーキングを心がけています。  
古希を迎え、次は喜寿を目指し元気に過ごしたいと思う今日この頃です。

## ◇ 藤井 吉信 (吉野川市・H13退)

五十七才で早期退職して早や八年八ヶ月。先日三年毎に実施している小学校の同窓会に出席してきました。  
思わず会場を間違えたのかと思つた程、男性の姿の老いようにびっくりしました。  
白髪の人、頭髪のない人等々、その点女性は何と若いのかと思えば、全ての人が髪を染め、美しく着飾った姿は男性と大きな年の開きを感じてきました。  
しかし、会話が弾み、お酒が少し入ると懐かしい昔の学童に戻りましたが、話しは健康法の勉強ばかりを沢山聞き、土産に持ち帰ってきました。

## ◇ 藤岡 博子 (いの町・H6退)

退職して早や十六年目。  
最近、特に漢字を度忘れしたり、随分汚い字を書くようになったと痛切に感じ、新聞の小社会でも写してみようか、川島教授の脳トレもがんばってみようかと、思いは次々と走ります。  
教授の言、動物と人間の違いは笑うことだそうです。  
健康に心がけ笑いの絶えない一日一日を送れるようがんばっていきましょう。

## ◇ 増田 隆弘 (徳島市・H14退)

シルバー大学校で仲間作り、趣味を持つてという認知症防止策を学び、早速毎日通つている某温泉で出会った仲間と農園を借りて家庭菜園に汗を流しています。  
初めて収穫したラディッシュはとても好評でした。  
また、裸の付き合いは忘年会、花見へと楽しみが増え、近々バーベキューも予定しています。  
かかりつけの医師から鉄人といわれ、朝夕二万歩を超えてのウォーキングと温泉に明け暮れる毎日です。

## ◇ 又川津八子 (梶原町・H2退)

皆さんこんにちはお元気ですか。  
退職して二十年の月日が経ちますが、今のところ病気もせず元気です。

健康のために牛乳配達、ダスキン交換をしています。  
趣味でパッチワークを月二回、須崎市の教室へ友達と行っています。

梶原町は今おなじみの龍馬伝でわいています。龍馬梶原脱藩の道、ゆすはら維新の道社中でにぎわっていますので、皆さん遊びに来て下さい。お待ちしております。

## ◇ 真鍋 幸 (松山市・H7退)

民生児童委員として15年、何かと地域福祉に関わり忙しい毎日をごしています。

同居の孫が小学校入学を期に、毎朝登校時の見守りを続けていますが、その孫も高校生になりました。

今、無縁社会という言葉をよく聞きますが、児童達の家庭の生活パターンもいろいろのよう、登校時になつても連絡無し、朝食代わりにガムや飴、顔も洗わない子など心配の種類もあります。

近頃では周辺の方々が犬の散歩やゴミ出し等を登校時に合わせ、声かけしてくれるようになりました。

明るく町づくりの微力ながらがんばりたいと思っています。

## ◇ 水野 嘉吉 (鬼北町・H6退)

退職後、興味をもつていた庭木の剪定作業は専門学校を含め五年余り業者に従事し、仕事にも慣れ将来もこの仕事を継続していこうと決心した頃、交通事故に遭遇し、左足首骨

折のため職業としての継続を断念せざるをえ  
ませんでした。

五年前より家庭菜園（野菜作り）に仕事を  
切替、現在自宅前の畑で各種野菜（根・葉）  
等作りに励んでいます。

はじめは戸惑い（不慣れ）もあり苦労しま  
したが、今は経験による慣れも出来、農事予  
定表を作成し、植え付け・収穫時等について  
日程表を参考に作業をしています。

雑草除去等大変ですが後遺症の痛みも畑仕  
事をしてしていると気分が紛れ、自然の中で気分  
良く作業をしています。

収穫物は子供、兄弟、親族等に分配して大  
変喜んでくれますし、私自身の励みにもなり  
心のより所となっていますので、体の元気な  
間は野菜作りを続けたいと思っています。  
なお、先輩の河野康弘さんに苗物の配送・  
収穫物の宅配等を快く引き受けていただい  
ており、大変感謝しております。

◇ 森田喜久子 （美馬市・H13退）

私は今、一人暮らしをしています。  
三人の子供は結婚して全部で七人の孫がい  
ます。

七年前に義母が亡くなってからは、自分の  
好きなように生活をしています。

私の趣味は野菜作りです。畑を三カ所から  
借りて、少しずつですが色々な野菜を作り、  
子供達の所へ持って行ったり、産直にも出  
ています。

また、旅行にも月に一〜二回泊付で行つて  
います。

婦人会を最初に遺族会、母子会、老人会に  
も入会し、ボランティア活動もしています。  
一日の過ぎるのが早く感じます。

◇ 矢野 功 （今治市・H2退）

妻はもう三十余年、介護生活が続いていま  
す。

現職当時から妻の他、母の介護、大学一年  
生と高校一年生の子供達の世話などで本当に  
大変でした。

他の方には苦勞しているとも言えず、また  
暗い顔も出来ずの毎日でした。

そんな私も三年ほど前から入院生活を余儀  
なくされ、介護する側・される側両面を体験  
しています。

高齢化社会になっていく現実、旧知の方々  
の中には私の事を知り、電話や手紙をいただ  
くこともあり、ありがたく思っています。

身障三十年の妻ポツリ

「来世も一緒に無理ですよね」と

「生きて来て良かったでしようか」 同う妻に

孫の写真の笑顔見せやる

【NHKの介護百人一首に選定】

された矢野さんの短歌】

◇ 矢野 樞 （松山市・H6退）

今年二月に古稀を迎え、中期の高齢者に仲  
間入りしました。

先般六月健康維持のため、健康診断とがん  
検診を受診したところ、大腸がん検診の結果

「要精検」と判定され「精密検査」を受けま  
した。その結果「異常認めず」と判定され、  
一安心したところです。

平均寿命まであと十年の人生  
今後も健康に留意し、関東に在住の娘達と  
年数回の旅行を楽しみたいと思っています。

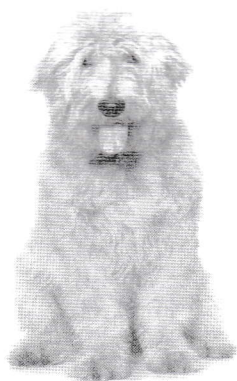
◇ 吉岡 一秀 （高知市・H11退）

四年前、突然、呼吸困難に陥り救急病院へ、  
病名は狭心症、先端にカメラを付けた細いパ  
イプを腕の血管から送り込み、狭くなった部  
分で風船を膨らまし、血流を良くするカテー  
テル治療を受け、一週間程の入院で済みまし  
た。

愛犬リリーとの再会生活も束の間、半月足  
らずで、私の身代わりの如く心不全で亡くし  
ました。

悲しみで心の中にポツカリと穴の空いた暮  
らしの数カ月、前の犬には悪いと思いつつ、  
二代目の愛犬モモに巡り会い、癒し系生活を  
続けています。

皆様もお体をご自愛下さい。



## 健康のページ

／ 高齢者の性について／

N T T西日本松山病院

産婦人科主任医長 山中 研二



数年前のこと、ある80才過ぎの寡婦女性が診察が終わっても何か言いたそうにされている。

そこで「聞きたい事があるのならどうぞ」と促しますと、それはそれは遠慮がちに、「この年になっても時々リしたいリと思うことがあるのですが、それはおかしな事でしょうか。」と私に問いかけてきました。

この女性の質問を聞いて、大岡越前と老母とのやり取りの話し（女性の性欲は灰になるまで維持される）を思い出された方も多いと思います。

若い時に大岡越前のこの話しを聞いた事のあるOB・OGの方は、その時にどういう感想を持たれていたでしょうか？

私自身はとても信じられないという感想を持っていました。

多分、OB・OGの方も歳を重ねれば、性欲は衰え、性的活動は無くなると思っていた方が多いと思います。しかし、現実はどうでしたでしょうか？

高齢者の性欲や夫婦生活に関する一般的な

データ（統計的な調査）を新聞・雑誌で目にすることはあまりありません。

だから「高齢者の性」の一般的な現状は、多くの方は知りません。

実は専門家であるはずの産婦人科医や泌尿器科医でも、大学での講義や、日常の学会などでも「高齢者の性」について触れられることは殆どありませんので、よく知らないのが現実です。

子宮（性器）脱の手術は、出来るだけ膣を縫い縮め、狭く細くすることが再発を防ぐコツなのですが、あまりに縫い縮めると夫婦生活が出来なくなります。

私が医者になりたての頃、この子宮（性器）脱の手術に際して、指導医の先生（当然、産婦人科医）から伺った話なのですが、「出来るだけ縫い縮めたら、後になってその患者さんから『夫婦生活が出来なくなった』という苦情が来た。こちらとしても、まさか、70歳過ぎのご夫婦に、夫婦生活があるなんて思いもよらないじゃないか」と。

当時、指導医の先生は、40歳を過ぎたところだったでしょうか。

結論をいうと、性欲というのは性ホルモンの作用で起こるものではなく、頭（大脳）で作られるものであり、男女とも更年期を過ぎても、女性で言えば子供が出来なくなる閉経となっても、死ぬまで性欲は無くなりません。

ここで少し横道にそれますが、皆さんは「宦官」と聞いてどんなイメージを持たれますか？私には例えば小柄で痩せていて、物凄く陰気な偏狭なイメージがあります。

司馬遼太郎も日本が「宦官」の制度を取り入れなくて本当に良かったと書いていました。

ところが、歴史学者の鹿島茂の「乳房とサルトル」（光文社知恵の森文庫）に鹿島氏と中国人学者との対談の中で、ある宦官が皇帝の孫の乳母と恋仲になる事により重要な位を授かった事件の事や、大勢の宦官が女官と結婚していた事を知り、鹿島氏が驚いたという話がありました。

きっと鹿島先生も私と似たり寄つたりのイメージを「宦官」に抱いていたのでしょう。

しかし、宦官は男性器や男性ホルモンが無くても、大脳はあり性欲はちゃんとあるため、我々のもっているイメージとは違った、普通に近い生活を送っていたのです。

話しをもとに戻します。

高齢者の夫婦生活の有無に関しては、子宮（性器）脱の手術の際などには必ず伺っているのですが、その経験から言えば70歳代でも結構多くの方が「年に数回」などと夫婦生活がある旨のお答えをされています。

しかし、逆に50歳前後の方でも「もうそんなもの一切ありません」と答えられる方も少なからずおられるのも事実です。

もう少し具体的な数字を挙げるため、小林照幸著「熟年性革命報告」（文春新書）から札幌医科大学の熊本悦明名誉教授のデータを孫引きするならば、60代前半でセックスレス（夫婦生活のない人）の割合は男性で12・4%、女性は34・6%。60代後半では男性19・6%、女性45・6%、70代前半、男性27・9%、女性56・9%、70代後半、男性44・8%、

女性70・2%とのことです。

ということは、70歳代後半であっても男性の実に半数以上で、年に数度であっても夫婦生活が存在すると言う結果となっています。なお、年齢毎の男女間で割合にかなりの隔りがあるのは、ご夫婦の年齢差が原因だとのこと。

さて、セックスストレスに至るきっかけは様々でしょうが、高齢男性は主に勃起不全にて、女性の場合は萎縮性膣炎が原因の夫婦生活時の疼痛などの理由でセックスストレスに至るといふご夫婦も多いと思われまます。

(特に男性における勃起不全は自分自身の喪失、アイデンティティの喪失にもつながる、重大事項になりかねません)

しかし、現代では勃起不全には、これらも有名な「バイアグラ」という薬があります。(ただし、ニトログリセリンなどの冠血管拡張作用がある薬との併用により、低血圧による死亡例などの副作用が報告されていますので、ちゃんとした診察の上での使用が必要です。)

女性における萎縮性膣炎はマイルドな女性ホルモンである「エストリオール」という薬でかなり改善できますし、「リニューゼリー」という潤滑ゼリーなどでも対応できますので、泌尿器科医や産婦人科医にご相談下さい。(ただし、ご年配の先生の方が良いかもしれませんが)

また、その高齢者の夫婦生活の内容までとなれば、その実態はよくわかりません。

ただ、体力的にも、若い時分とはとは違いうえ穏やかな内容になっていると想像できるうえ

に、夫婦生活時には、特に極快感時にはかなりの脈拍数の上昇と血圧の上昇が認められまますので、高血圧症、動脈硬化症、脳動脈瘤などの持病を持つ方はもちろん、持病のないご夫婦でも、年齢に応じ、あまり無理はしない事が肝要です。

しかし、たとえ貝原益軒流の「接して漏らさず」の状況となっても夫婦生活により、夫婦としてのコミュニケーションが成立したならば、極快感とまではいなくても満足できるものと思えます。

結局は夫婦生活は、そのご夫婦のプライベートな事柄です。

他の夫婦が何歳で夫婦生活を行っているようにと無かるうと、どのように行っているようにと自分たち夫婦とは全く関係のない話です。

自分達は自分達だけで、夫婦生活を含めた夫婦の付き合い方を作り上げていくのが正解であることには間違いありません。

しかし、今回、この文章を書くのに幾つかの資料に当たりましたが、「夫婦生活のある高齢者の方が生活に潤いがあると感じる割合が多かった」「夫婦生活のある高齢者の方が長寿であった」「性生活が満たされることで高齢者は元気になる」などの文章が散見されましたし、お堅い役人が作成した厚生白書でさえも、高齢者に関し、「高齢者は、恋愛や性に無縁である」というのは誤った見方であり、その上で政府は、「健康」と「生活の質」の向上を目指すとの項目があります。

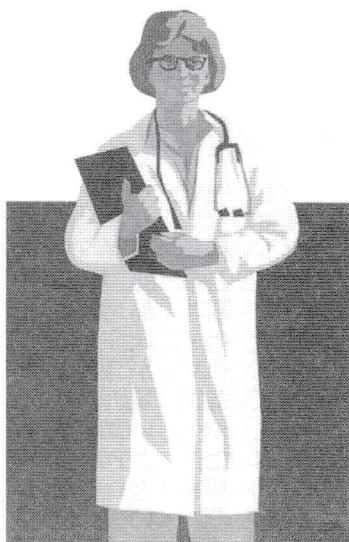
(この厚生白書の文章は、これからの高齢化社会の中で、高齢者の性に対する若い人達からの無知による偏見についての啓発の意味も

あると思えます。)

もし、ただ単に「もういい年」なのだからなどとの思いこみだけで、夫婦生活を避けておられるようなご夫婦がいらつしやつたならば、最初は、再びの夫婦同衾などから始められたら如何でしょうか。

性は、人生の本質にも関わる大変奥深い事項なので、若輩者の私(50歳)などよりも、ずっと真髓を見定めている方も沢山いらつしやるでしょう。

が、せめて幾ばくかのご夫婦の方にも、より充実した生活の手助けになれたなら幸いと思ひ、この文章を認めました。





## M・Mコーナー

## \* 私とパソコンの出会い \*

豊崎 純至 (徳島市)

NTTを退職してから17年、後期高齢者への仲間入りはあと一歩、社会との繋がりがだんだん薄れていく中で、今、私にとってパソコンはコミュニケーションを図る唯一の手段となりつつあります。

現役時代はまだパソコンは、ワープロ専用機が各課に一台しかなく、文書作成は順番待ちで仕方なく自前のワープロ機を持ち込み使っていたことが思い出されます。

第二の職場も無事卒業し、退職後の生活を有意義に過ごすことを考えていたとき、高校時代の友人に誘われ、(財)Rあいランド推進協議会が実施する徳島県シルバー大学校に入り、園芸の手ほどきを受けました。

卒業後はOB会に入会、当初はまだ「IT」を教わる場がなく、OB会の有志で新しくパソコンクラブを立ち上げることとなり参加しました。

そのことがパソコンの基礎から学び、教える切っ掛けとなりました。

平成12年の頃のパソコン基本ソフトOSはwindows98に変わり、文章入力ソフトは「太郎」から「ワード」へと変わりつつありました。

最初は「キーボード」から文字入力がなかなか出来ず、文書作成練習では教えるのに大変

苦労したことが思い出されます。

今もボランティア養成クラブとして初心者向けの学習が続いています。

自己研鑽としては、新しく設けられた徳島県シルバー大学校大学院ICTコースで「シニアITアドバイザー」を習得の他、NPO法人いきいきネットに加入して「アドバイザー養成講座」を受講し「アドバイザー」として登録しています。

一方、NTT徳島OB会でもパソコンクラブに所属し、会員のサポートに心がけています。

ICTの移り変わりは著しく、「ドッグイヤー」なる言葉もすでに「死語」になったのか誰も使っていないようです。

今はwebメール、検索サービス、スケジュール管理、オンラインオフィス、SNSなどの個人向けのwebサービスで進歩した技術を企業向けサービスに応用する仕組みが「クラウドコンピューティング」とか言われているようです。

さて、私が特に楽しんでいることは、「ツイッター」を使つての投稿です。

「ツイッター」とはwebブラウザーから利用できる無料のwebサービスです。

webブラウザーで文字を入力し「ツイート」ボタンを押すだけでインターネットに自分の言葉を投稿することが出来ます。

ホームページやブログ、SNSなどと同じのコミュニケーションツールですが、ホームページやブログなどのように常に更新情報を相手に通知する必要が無く、また、あるユーザー

を「フォロー」すると投稿内容がホームに時系列的に表示され「ツイッター」を介して話し合える楽しさがあります。

また、写真や動画の共有サービスとも連携しており、自由に活用でき、スマートフォンなどと共有を図ればいつでも、どこからでも投稿できる楽しさがあります。

このツイッターに関連して8月現在、総務省ICTふるさと元気事業「とくたー」が実施されています。

この事業は徳島県の商店活性化と高齢者コミュニティの促進を図る手立てとして取り組まれています。

私が加入しているNPO法人徳島インターネット市民塾が実施し「ツイッター」とスマートフォンなどの最新の情報通信技術(ICT)を活用した地域のお年寄りの見守り事業です。「見守られ側」「見守り側」の情報交換を「ツイッター」応用ソフト「とくたー」をつかった対話・応答を行う試みです。

全国的にも初めてなのか、NHKテレビでも取り組みが放映されました。私も「見守られ側」の一員として参加しています。

10月本実施予定、私は今まさに「ツイッター」活用で老化防止に努めている最中です。

(猛暑の我が家にて)



## \* 動画の勧め \*

藤井 康雄 (松山市)

## II 動画撮影の題材 II

地域の行事、身の回りの出来事、旅行の記録など撮る材料は溢れています。

「愛媛NTT・OBインターネット愛好会」(NEON)では、最近You Tube(ユーチューブ)のサイトにHPにあたる「チャネル」を開設しました。

You Tubeは世界最大の動画サイトです。インターネットの検索と同じように、トップページからキーワードで検索すると、見たい・知りたい情報を動画で閲覧することができます。

もちろん、自分で作成した動画を投稿することも可能です。

動画については皆さんの家庭を見回してみると、必ずといっていいほど作成道具(カメラ)があると思います。

ビデオカメラであったり、デジタルカメラ、はたまた携帯電話であったりする訳です。

大部分の方は初めてカメラを回した対象は、子供の誕生であったり、運動会や遠足など、または旅行の記録であったり、いわゆるホームビデオから入られた方がほとんどだと思います。

しかし、そこから先、ビデオ作品を作ってみようと思まれる人はそんなに多くはないようです。

でも、それは大変もったいないことです。

せつかくビデオカメラがあるのですから。

多くの方からは「子供も大きくなって、撮るものがない」「旅行などで撮って、その時に見るぐらいでほとんど使わない」との声も聞きますが、例えば、地域の自治会の活動や行事を撮影してあげると地域に役立ちます。

また、やがては消えていくだろうと思われ、故郷の風景や、建物等を撮影しておくことも大変意義のあることだと思います。

お祭りなどは、準備から一部始終を記録してあげれば、後継者不足に悩む地域などでは間違いなく感謝されることでしょう。

そして、NEONのチャネルに投稿すればコミュニケーションの輪も広がり、動画コンテンツの流通には欠かせない「光回線」の拡大にもつながります。

You Tubeは、チャネル内限定の公開(一般には公開しない)も可能ですし、もちろん全世界への公開も可能ですから、どしどし作成して投稿してみたいかがでしょうか。(操作方法はNEONにお問い合わせ下さい)

## II 動画撮影のコツ II

動画で撮ったものを皆さんに見て貰うためには、安心して見られる撮影が必要です。

そこで、「後でその画を見る(見せる)」を意識して撮る秘訣3か条

I. 撮影する時はカメラを動かさないうで画面の中に動いているものを入れて撮影する。

II. 1カット(録画ボタンを押してから再度押すまで)10秒間を意識して撮影する。

III. アップの画面を意識して撮影する。

とにかくこれを守って撮影してみてください。

今日初めてカメラを持った人でも、見た人に褒められること請け合いです。すこし詳しく説明すると、

(1) 撮影の基本は画面の安定です。

映像は画面が安定しているだけで、非常に見やすいものです。画面が安定せずふらついていると、画面の内容に集中できません。

基本は三脚使用ですが、三脚が無い場合でも工夫して安定させることです。

両脇をしっかりと締める体勢を取りましよう。

(2) 1カット10秒というのは、録画ボタンを押した時に少しカメラが揺れるためです。カメラ安定のため、息を止めて無理なく耐えられるのはこの程度です。

撮影秒数の問題は「秒数不足」よりむしろ「秒数過剰」で、だから撮影は冗長な作品を生みます。撮影時点で的確な「切り取り」をしたいものです。

(3) アップを意識して撮るといえるのは、一般的には広い画が多く、それも何カットも同じような画面が続いて・・・ということが多いようです。

映像制作ではロングミドルアップアップという不文律のようなものがありますが、それにこだわらなくても、アップは映像に変化をもたらすし、はっきり画面内容が分かるので有用な画です。

①ズームの多用禁止



以上3つの点は基本中の基本です。  
3点をしっかり意識できれば、皆さんの映像は見違えるほどよくなるはずです。

② パンニング・チルティング（パン・チルト）禁止  
往復のパンやチルトをひどいときは両方を使用しているのを見かけますが「カベ塗り」と言っている人は大変つらいものです。

ズームアップしてまたズームバックする。「ぶらんこズーム」といいますが、これも見ている人には苦痛です。ズームは録画ボタンを押す前に画角（画面の範囲）を決める道具としてみてください。（録画中のズームは意味がありません）

地球環境問題の取り組み

SS CO2と家計費削減に挑戦しよう SS

《 毎日使うガスを見直そう！ 》

ガスは電気に比べ製造から家庭に届くまでのエネルギーロスが少ない燃料です。  
(電気：火力発電所から家庭に届くまで約60%以上エネルギーが失われる、ガスは殆どエネルギー損失がない)  
ガスも利用のしかたで家計にやさしく、かつCO2削減が出来ます。

■ キッチン

	年間省エネ効果			ブナの木 吸収量 本数換算
	ガス料金 (円)	ガス削減量 (m <sup>3</sup> )	CO2削減 量(kg-CO2)	
※ 炎は、鍋底からはみ出さないようにする (20cmヤカン、15℃の水1ℓを中火と強火の比較)	289	2.5	5.5	1.1
※ 鍋底大きく平らなものを使う (24cm鍋、と16cm鍋15℃の水1ℓ(強火)の比較)	147	1.3	2.8	0.6
※ 鍋底の水滴をふき取る(2%削減効果) (ヤカン底に水滴ありなしの比較)	38	0.3	0.7	0.1
※ 鍋に蓋をする(約20%削減効果) (24cm鍋15℃の水1ℓの沸かしで、蓋有り、無しとの比較)	388	3.3	7.3	1.5
※ 落とし蓋(木蓋、アルミホイルなど)をする (24cm鍋で大根煮もの、水温18℃、落とし蓋有り無しとの比較)	2,536	21.7	48	9.6
※ コンロで同時調理する (パスタとブロッコリーを同時に茹でた時と別々に茹でた比較)	1,125	10	21.3	4.3
※ ご飯をコンロで炊く (電気釜との比較)	308	—	30	6
※ 湯沸かしは給湯器のお湯を使う (水温15℃の水、ヤカンで2ℓ沸かしと給湯器60℃お湯を加熱した時の比較)	752	6.4	14.2	2.8
必要な時、必要なだけお湯を沸かす (ガスコンロと電気ポットの比較) ガス1ℓづつ3回、電気ポット3ℓ沸かし1ℓづつ使用5時間ずつ保温	4,785	—	196.2	39.2
☆ 両面焼きグリルで魚を焼く (コンロ網焼き、両面、片面焼きグリルの比較)	501	4.3	9.5	1.9
※ グリルで同時調理する (鳥モモ肉とナスを同時、別々に焼く場合の比較)	798	6.8	15.1	3
○ オーブンで同時調理する (2段の活用でジャガイモ調理を一回、1段で2回の比較)	762	6.7	14.8	3

(算出条件: ※(1日1回365日)、☆(1ヵ月16回×12ヵ月)、○(1ヵ月4回×12ヵ月) 【出典:東京ガス㈱「ウルトラ省エネBOOK」】

テルウェルだより

☆「介護予防教室」開催中

♪いつまでもイキイキ  
自分らしく輝くために♪

テルウェル西日本(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」を開催しています。

今年度は『いつまでもイキイキ自分らしく輝くために!』をテーマに、四国四県で合計六回の開催を計画し、第一回目を七月二十六日(月)に松山で開催しました。

内容は、前半、介護概要として介護予防・介護保険・認知症予防・足もとから健康の講義を行い、後半はセラバンドを使用した転倒骨折予防体操・介護予防運動などの実技を体験していただきました。

また、この介護予防教室では、NTTグループが開発した「介護予防システム(健康から運動指導まで、介護予防をトータルサポートする映像コミュニケーション技術)はつらつ製造器」を利用し、介護を必要とする状態にならない、または、その時期を遅らせ、高齢者が出来る限り個々の状態に応じた自己実現が図れるよう、介護予防の知識や日常生活における取り組みについて学んでいただく介護予防システムを利用しております。

今年度から各県庁所在地の介護保険の内容を説明したところ、皆様より「大変よく理解できた」と喜んでいただきました。

今後の教室内容においても、お客様の要望を取り入れ、時代のニーズに合った充実した内容の教室を開催したいと考えております。介護予防教室は、今年度残り4回の開催を予定しておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。  
実際に体験するだけで、ちょっとしたコツがつかめ、役立つ内容となっておりますので、どうぞお気軽にご参加下さい。参加申込みをいただいた方には詳しい内容をお送りします。



《介護予防教室で実技を体験する受講者の皆さん》

- ① 開催日時 次表のとおり
- ② 募集人員 各教室20名(先着順)

【介護予防教室】

③ 受講料

無料(介護予防教材・自宅で運動ができるセラバンドを用意しております)

④ 申込締切日

定員になり次第締切

介護予防教室

県別	開催日	会場	内容
愛媛	H22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	【講義】 ① 介護予防・介護保険について ② 認知症予防 ③ 足もとから健康に
香川	H22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	【体操】 ① 転倒骨折予防体操 ② セラバンド運動 ③ 貯筋体操
高知	H22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 明治安田生命高知ビル6F	
徳島	H22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	

【お問い合わせ・お申込み先】

◇ 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

インターネット「若草句会」(愛媛)

陶窯や消えゆく烟風の色  
遠き日の恋の余韻や合歡の花  
夏山や夫に手渡すカノ口飴  
爽やかに六十路半ばを迎へたる  
住む人の消えし社宅や枇杷熟るる  
段畑の苦勞を今に春の風  
竿売りの間延びする声梅雨明け  
五七五始めて五年かたつむり  
青葉風坊ちゃん列車に乗りもして  
闇ついで螢追う子のはしやぎ声  
水温むしだれ柳の堀に映え  
線路まで風の悪戯夏帽子  
若葉風青い眼の娘も足湯かな  
豆ご飯親子三代健やかに  
昼寝覚め年金の世を神に謝す

石の花 泉  
いなご 扇  
高 越  
浩 風  
コスモス さつき  
そらまめ 哲朗  
菜の花 媛香  
楓 花  
まこと 峰生

高齢者叙勲

- ☆ 瑞宝双光章 神野 知之 様 (新居浜市)
  - ☆ 瑞宝双光章 尾崎 猪平 様 (鳴門市)
  - ☆ 瑞宝双光章 武智 弘忠 様 (伊予市)
- 授章おめでとうございます。  
心からお祝いを申し上げますとともに  
益々のご健勝をお祈りします。

物故者叙勲

- ☆ 瑞宝双光章 黒河 弘 様
- ☆ 瑞宝双光章 喜田 鎮雄 様
- ☆ 瑞宝双光章 綾 正行 様
- ☆ 瑞宝単光章 長束 晴次 様
- ☆ 瑞宝単光章 多知川 寛 様
- ☆ 瑞宝単光章 井上 久嘉 様
- ☆ 瑞宝単光章 大政 定三 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)

大政 定三 様	重信 勉 様	木村 敏昭 様	布川 匡士 様	栗林 久芳 様	喜田 鎮雄 様	綾 正行 様	平木 武 様	多知川 寛 様	吉川 彰一 様	福井 数由 様	福田 瞭 様	宮本 武夫 様	金子 頼章 様	柴田 智子 様
22.8.7	22.8.20	22.9.4	22.9.4	22.9.7	22.6.26	22.7.4	22.7.19	22.7.24	22.8.23	22.7.18	22.7.29	22.9.8	22.7.17	22.7.17
83	88	85	79	78	93	87	77	79	78	93	62	89	67	68
松前町	松山市	松山市	松山市	松山市	高松市	高松市	高松市	高松市	高松市	徳島市	徳島市	徳島市	高知市	高知市

表紙の言葉

徳島の伝統芸能「箱廻し」  
葉田 稔 (鳴門市)

過日、私が入会している「NHK文化センター徳島教室」で、美馬市脇町のうだつの街で徳島の伝統芸能「箱廻し」のイベントがあるとの話があり、写真教室の仲間数人で行ってみました。

現地は地元の人々や観光客など約100人ぐらいが集まり、大変な賑わい。「箱廻し」とは、天秤棒の両端にある箱の中に木偶人形が入っていて、これを担いで正月などに人形を操りながら家々を廻ることから、この名前がついたと言われています。この日の出し物は「三番叟」。この伝統芸能を守るうとがんばっている十数人の熱演により上演されました。好天にも恵まれ、気持ち良くシャッターを切りました。

四国電友会会報 第百五十二号  
発行 平成二十二年一〇月一日  
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  
電話 (〇八九) 九三六・二〇二三  
印刷 株式会社 ドルック

お気軽にお問い合わせください。

NTTグループ団体扱 自動車保険

NTTグループならではの特別仕様

# あんしん太助

総合自動車保険(トータルアシスト自動車保険) 一般自動車保険(TAP)

NTTグループならではの  
団体扱割引率

## 30.5%

保険料が割安になる  
割安な割引率を  
実現!

ノンフリート等級(割増引)とは別に適用

NTTグループの団体扱割引30.5%は、2009年11月1日  
から2010年10月31日までの始期契約に適用。割引率  
は団体の損害率などにより毎年見直されます。

3つの基本補償

### 賠償に関する補償

#### 賠償責任保険

対人賠償責任保険  
対物賠償責任保険

相手方の治療費や修理費等をお支払いします。

+ 対物超過修理費特約

### ご自身の補償

#### 傷害保険

人身傷害保険  
傷害一時金保険

ご自身・ご家族・乗車中の方の治療費等をお支払いします。

### お車の補償

#### 車両保険

ご契約のお車の修理費等をお支払いします。

+ 車両全損時諸費用補償特約

3つの基本特約

#### 弁護士費用特約

(もらい事故アシスト)

保険会社が示談交渉できない「もらい事故」も安心です。

#### 入院時選べるアシスト特約

(入院時選べるアシスト)

事故で3日以上入院されたときにしっかりサポートします。

#### おくるま搬送時選べる特約

(おくるま搬送時選べるアシスト)

レッカー搬送された場合等、レンタカーや宿泊施設のご案内および費用の補償等しっかりサポートします。

幹事引受保険会社:東京海上日動 10-T-01812(平成22年6月)

詳しい内容はパンフレット(契約概要)をご覧ください。

ご契約の際には必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。

●「アフラックのがん保険」

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>

●NTTグループ団体扱自動車保険「あんしん太助」

幹事引受  
保険会社  TOKIOMARINE NICHIDO **東京海上日動**  
〒100-8050 東京都千代田区丸の内1-2-1

●電友会傷害保険「でんちゃん」

引受保険  
会社(幹事)  **株式会社 損害保険ジャパン**  
〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1

# 四国電友会の皆様へ

アフラックのがん保険

## 医療の進歩により、必要とされる保障も変化しています。

最新の保障で安心

生きる気持ちに、本気で応える  
**アフラックのがん保険**  
フオルテ

まだ「がん」について何も備えていない方へ…

最新のがん治療に合わせて充実した保障内容をご提案します。

がんの保障を最新に!

生きる気持ちに、本気で応える  
**ご契約者のためのがん保険**  
フオルテ

「しっかり『がん』に備えています」という方へ…

現在ご契約のがん保険を生かして、がんの保障を手厚くいたします。

アフラックの「がん保険」にご継続いただいているご契約者専用の商品です。ご契約のがん保険の種類によっては、ご契約をお引受けできない場合があります。

※詳しくはパンフレット(契約概要)をご覧ください。

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) AF104-2008-0649 1月7日

電友会傷害保険「でんちゃん」

# でんちゃん

(総合補償特約付帯 普通傷害保険・家族傷害保険)

「でんちゃん」は  
交通事故を含めた  
日常生活やスポーツ  
レジャーで起きる様々な  
ケガを補償します。



「でんちゃん」の  
主なポイント

# 47.5%割引

- 一般の傷害保険より低廉でしかもワイドな補償!
- 従来から加入している会員は、変更事項が無ければ自動的に更新!

※割引率は所定の期間のお支払い実績及び加入実績に基づき見直しされます。  
※団体割引30%・優良割引25%を適用しています。  
※2010年4月から2011年3月31日までの始期契約に適用。

引受保険会社(幹事):株式会社損害保険ジャパン SJ09-04878 (2009年11月9日)

■上記保険商品は、各保険会社の保険の概要について説明したものです。詳細は保険約款によりますが、詳細な内容につきましてはパンフレットをご請求のうえ、ご確認ください。ご不明な点がございましたら、きらら保険サービスにお尋ねください。また、ご契約に際しては必ず重要事項等説明書をご覧ください。

新登場!!

- もっと頼れる医療保険「新EVER」
- 健康に不安がある人も入りやすい医療保険「新やさしいEVER」

募集・取扱代理店

※NTTグループ職域代理店  
**きらら保険サービス株式会社**

〒790-0001 愛媛県松山市一番町4-3  
NTT愛媛支店ビル別棟1階

四国営業所

TEL 089-998-3977  
FAX 089-998-3917

受付時間 平日 午前9:00~午後5:30  
(土・日・祝日はお休みさせていただきます)

# 安心安全に役立つ商品をお得価格でご紹介します。

## 安心・安全対策はお早めに！ 火災警報器の設置はお済みですか？

平成23年5月までに、寝室と避難路（階段等）への設置が、法律で義務化されています。

建物火災による死者の約9割が住宅火災時となっています。その内約6割が逃げ遅れです。「火災警報器があって、異変に早めに気がつき避難出来ていれば死亡事故が防げた。」との理由で法律で義務化となりました。

### 四国地方は普及が遅れています。未だの方はお早めの設置をお考え下さい。

香川県42.7%、徳島県40.1%、愛媛県38.6%、高知県34.1%の普及率です。

※全国平均58.4%（平成22年6月時点 消防庁調）

**異常時には、大音量の警告音と音声とで危険をお知らせします！**

#### ■ 単体型 ■

火災場所の警報器だけがお知らせします！

煙式  
(寝室・階段等)



色は(和室色と白)

3,100円

電池寿命約10年  
**3個で9,000円**  
\* 表示価格は税込価格  
(送料別)

熱式  
(台所)

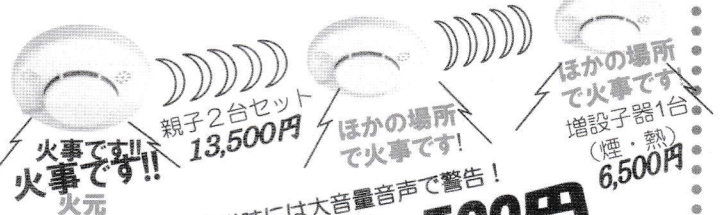


色は白のみ

3,100円

#### ■ 無線式連動型も新発売 ■

すべての警報器が、連動してお知らせします！



火事です!!  
火元

親子2台セット  
13,500円

ほかの場所  
で火事です!

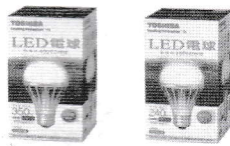
ほかの場所  
で火事です  
増設子器1台  
(煙・熱)  
6,500円

電池寿命約10年 異常時には大音量音声で警告!  
**3個(増設子器付き)で19,500円**  
3個以上で子器6,000円で販売します。  
\* 表示価格は税込価格(送料別)

## LED電球

- LEDの特徴
- 1 省エネ(一晩中使っても、電気代はわずか)
  - 2 長寿命(1日10時間で約10年以上)
  - 3 すぐ点く(スイッチONですぐ明るい)
  - 4 環境に配慮(地球のことも考えたクリーン照明)

東芝製

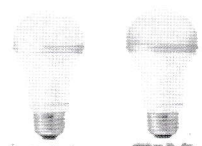


昼白色  
相当

電球色  
相当

40W 型 2,400円/1個  
60W 型 2,500円/1個

シャープ製



昼白色  
相当

電球色  
相当

40W 型 2,700円/1個  
60W 型 2,800円/1個

表示価格は税込価格(送料別)

## 日本初

消化剤はお酢 身体に安全  
**住宅用消火器**  
キッチンアイ



ゴールド グリーン シルバー レッド  
住まいに調和したカラーバリエーション(4色)

**7,000円** ※表示価格は税込価格(送料別)

商品の詳細はお尋ね下さい。郵送等の場合は、商品代金の他に送料350円(複数商品の同梱可能です。)を別途頂きます。

■お問い合わせ・ご注文は、下記のテルウェルへお願いします。

NTT西日本グループ  
**TelWel 西日本**

愛媛: オフィスソリューション営業部	TEL 089-933-0755	FAX 089-946-0866
香川: 香川営業支店	オフィス営業	TEL 087-822-5151 FAX 087-821-5856
徳島: 徳島営業支店	オフィス営業	TEL 088-652-6320 FAX 088-652-4183
高知: 高知営業支店	オフィス営業	TEL 088-823-8501 FAX 088-823-8505