

四国電友会会報



第 1 5 3 号

平成 23 年 1 月

《 「松盆栽」 (撮影) 瀧井 祝文さん 》

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 (NTT 山本四国事業本部長)	3
地方本部ニュース	3
・第20回「電友会ボランティア活動賞」を受賞	4
・NTTドモコ四国支社から感謝状	4
支部だより	4
・NTT環境クリーン作戦に参加 (愛媛)	5
・第11回親睦ゴルフ大会を開催 (愛媛)	5
・親睦バス旅行 (香川)	5
・「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
サークル紹介	6
・ひうち会ハイキングクラブ (香川)	7
・八〇(ハーゼロ)会 (徳島)	7
ドキュメント	7
・腰痛克服から治療師の道へ	8
ボランティア紹介	8
・住んでいる地域の道路を綺麗に	9
私は今	9
・「会員のみなさんの近況」	10
健康のページ	10
・禁煙のススメ	16
M・M(マルチメディア)コーナー	16
・マルチメディアあれこれ	17
地球環境問題の取り組み	17
・地球にもっと優しい冬を	18
テルウエルだより	18
・介護ボランティアセンタ活動中	19
俳句	19
・『眉秋俳句会』(徳島)	20
高齢者叙勲／物故者叙勲／敬弔	20
表紙の言葉	20

新年のあいさつ

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、昨年は世界的な異常気象により夏は酷暑、冬は寒波に見舞われ、国内各地でも大きい災害が発生する等、これも地球温暖化に起因しているのではないかと言われております。

また、一昨年、歴史的な政権交代が行われ一年余が経ちましたが、政治の世界ではいわゆる「ねじれ現象」により、経済的にはデフレ状況下で経済不況や雇用の不安定等々、我々の暮らしの中にも閉塞感が漂い、依然として先行き不透明な情勢が続いております。

このような状況下ではありますが、NTT西日本グループでは厳しい経営環境の下で、「ITP系収入の増」、「附帯事業収入の増」を織り込み当初目標を上方修正して、前年度を大きく上回る利益確保（経常利益490億）にむけ取り組んでおられます。

一方NTT四国では平成二十二年度「四国自立化」のための重点取組として「フレッツ光販売目標必達」「光回線他社乗り換え抑制への取組み強化」等NTT及びNTTグループ会社社が一体となって取り組むを展開しております。また、フレッツ光ネクスト提供エリア拡大

については、今年度末までに切り替えを完了する予定であり、提供エリアも拡がっていることから私どもOBとしても販売情報やNTT設備等に関する情報提供等できる限りのお手伝いをしていきたいと考えております。

さて、電友会の事業活動につきましては、昨年、電友会本部二十周年記念事業として「CO2削減の取組」「IT囲碁大会」等の全国的な施策が展開され、会員の皆様にもご協力をお願い致しました。

また、NTTが推進している「CSR活動」には電友会としても大いに賛同するところであり、「チームNTT」の一員としてボランティア活動やサークル活動に加えてNTTと連携した社会貢献活動に積極的に参加したいと考えています。

こ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ても、年間事業計画に基づき各県電友会共々、積極的に諸施策を推進し順調に推移しております。これも日頃の会員の皆様及び各県役員の皆様のご支援、ご協力の賜であり厚くお礼申し上げます。特に、本年度の事業活動の中で、地域社会に対し多大の貢献があったことが評価され表彰された活動についてご紹介するとともに、ご協力を頂いた皆様に敬意を表したいと存じます。

①第二十回「電友会ボランティア活動賞」の表彰式が平成二十二年十一月十八日東京で行われ、全国で個人三十一件、団体三件、「長期継続団体賞」七団体が表彰され、四国からは泉原猛さん（愛媛）が「活動賞」を受賞されました。

②第十八回NTTドコモ記念日（平成二十

二年十月一日）において、四国の各地域でのイベント、広報活動等に四国電友会の積極的な支援・協力が事業活動上多大の貢献があったとしてNTTドコモ四国支社から感謝状を贈呈して頂きました。

また、今年度の重点的活動として取り組んだ「組織強化のための会員拡大」につきましては、「NTT退職者説明会」において積極的に勧誘をしていただき、新規入会会員一七二名（前年度二三二名）、年度末現在の会員は対前年度純増三十五名となり、過去三年連続で会員数純増を達成することができました。各県電友会の取組みに対し心から敬意を表したいと存じます。このように電友会の活動目的に沿った諸活動が益々活発に展開されること、会員相互の親睦交流を深めるとともに、ひいては地域社会への貢献にも役立つものと確信しております。

新年を迎えるにあたり、電友会が会員の皆様にとつてさらに身近で有意義な存在となるよう努めるとともに、電友会活動のより円滑な推進について各県役員の皆様共々、一層努力したいと考えておりますので会員の皆様の更なる御支援ご協力をお願いいたします。

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、ご配慮をいただいたNTT及びNTT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とともに会員及びご家族の皆様への健康、ご多幸を心からお祈りし、新年のごあいさつといたします。

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。

さて、NTT西日本グループが直面する現在の状況は、成長分野であるブロードバンド市場において、電力系事業者やCATV事業者との熾烈なシェア獲得競争が続いています。が、当社の主力商品であるフレッツ光は、サービス開始から10年目を迎えた昨年7月に契約数600万回線を突破（四国では昨年12月で31・5万回線）し、「光」は着実に国民生活や企業活動に定着しています。

このような状況の中、昨年は「NTT西日本グループ中期経営戦略」の実践により、「光・IPを軸とした収益構造への転換」を着実なものとするために「平成23年度の光収支黒字化」に向けて、更なるIP系収入の拡

大や業務の効率化によるコスト削減に向け取り組んだ年であり、平成22年度中に「四国の自立化（四国地域内の収入のみで物件費・人件費などの費用を賄うこと）」の実現に向けて、四国事業本部及び各グループ会社が一体となり、全社員一丸となった取り組みを展開しました。その結果、21年度のNTT西日本本社表彰「ベストアワード」においては、四国ブロックは6ブロック（関西、東海、北陸、中国、四国、九州）で2年連続第1位を獲得し、表彰されました。

また、10月に神戸市で「NTT西日本グループKAIZEN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におきましては、四国ブロックが総合優勝し、三連覇を成し遂げました。スキル継承は確実になされており、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えます。

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22年度販売計画（純増数・51、857回線）の達成に向け、平成22年度第4四半期を「最後の追込み時期」と位置づけ、「必ず目標を達成する」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います。

次に、「光」の提供エリアについては、10月の電友会会報でご案内のとおり、これまでのフレッツ光の提供エリアに加えて新たなビ

ルを開局しており、IRU方式（国の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）についても、サービスを開始いたしました。電友会会員の皆様にも、フレッツ光ネクストを利用いただきたくも、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。

また、前述の事業活動を進める上で重要なCSR（企業の社会的責任）については、活動の原点に戻り、「コンプライアンスの徹底」「安心・安全な社会づくり」「事業を通じた価値創造」を柱に活動を進めることとし、これらの柱を軸とした「安心・安全な社会づくり」に全力で取り組んでいきたいと考えています。いずれにしても、平成23年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います。

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す。

最後になりましたが、四国電友会の更なるご発展と会員皆様、また、ご家族にとつて輝かしい一年となりますよう祈念し新年のご挨拶といたします。

地方本部ニュース

☆ 第20回「電友会ボランティア活動賞」を受賞

第20回「電友会ボランティア活動賞」の表彰式は平成二十二年十一月十八日「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31件、団体3件、【長期継続団体賞】は全国で7団体が受賞し、電友会本部、青木会長から表彰状等が授与されました。

四国からは泉原 猛さん（愛媛）が「活動賞」を受賞しました。



《銀座ラフィナートにて栗田本部長(左) 泉原さん御夫妻》

【受賞者の活動内容】

泉原 猛さん（75才） 松山市

「自然環境保全、自然保護思想の普及・啓発活動に携わって」

昭和42年から今日まで、長年にわたり自然環境保全活動等に関わる要職を歴任する中で、自然観察会、探鳥会、各種講演会等を開催するとともに、小中高校の総合学習時間などを活用した自然保護思想の普及・啓蒙活動にも精力的に取り組んでいます。

泉原さんの長年にわたる諸活動を通じた功績については、行政（国・愛媛県・松山市等）、マスコミ、教育関係者など多方面から高く評価されています。

今後は、高齢者、身体の不自由な人を対象にIT機器を活用した「室内探鳥会」の立ち上げを企画するなど、高齢化社会や社会福祉の分野にも視点を向け、自然環境保全活動のさらなる発展・進化を目指しています。

(主な表彰歴)

- H14年：山階鳥類研究所理事長感謝状
- H18年：環境カウンセラー全国連合会 理事長表彰
- H19年：環境大臣表彰

☆ NTTドコモ四国支社から感謝状

さる10月1日、高松市の「リーガホテルゼスト高松」で開催された第18回NTTドコモ記念日に、NTTドコモ四国支社から電友会に対し感謝状の贈呈がありました。



《NTTドコモ佐渡四国支社長(右)から 感謝状を受ける栗田本部長(左)》

今回の表彰は、NTTドコモ四国の各地域でのイベント・広報活動等に対する電友会の積極的な支援・協力が事業活動上、多大な貢献をしたとの趣旨によるものです。記念式典には電友会を代表して栗田本部長が出席し、NTTドコモ・佐渡四国支社長から感謝状をいただきました。

支部だより

☆ NTT環境クリーン作戦に参加 (愛媛)

11月27日(土)、松山市の道後公園において「NTT環境クリーン作戦2010 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500名近くの方々が参加しました。

今回のクリーン作戦には愛媛電友会からは26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。

懐かしい顔と久しぶりに再会の場ともなったようで和気あいあいとした雰囲気の内にも故もなく清掃活動を終了しました。今後ともNTTのCSR活動には多くの会員の皆様のご協力、ご参加をお願いします。



《道後公園に参集したNTT社員・OB及び家族の皆さん》

☆ 第11回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松山国際ゴルフクラブにおいて開催しました。

当日は、生憎の強風・曇り空という荒れ模様の日候でしたが、31組117名(内女性5名)の多数の方々の参加のもと、スコアメイクに苦勞しながらも無事競技を終了しました。



《ミーティングルームでの表彰式の模様》

【上位入賞者及びベストグロス】

- 優勝 森本厚志 (GROSS 94 / NET 70)
- 2位 早瀬仁親 (NET 70・6)
- 3位 武田喬之 (NET 71・2)
- ベストグロス 天野 潔 (GROSS 82)

☆ 親睦バス旅行 (香川)

◇ 平城遷都1300年祭と 比叡山延暦寺2日間 ◇

香川電友会では平成22年10月26日(火)〜27日(水)、恒例となっている「秋の会員親睦旅行」を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26名(内女性14名)となり、中型バス1台での出発となった。

初日は寒冷前線の影響で急に寒くなった天候の中、まずは京都にある「高台寺」を参拝。



《平城宮、朱雀門前で記念撮影》

機能の改善、心筋梗塞や発がんのリスクが低下するなど、続けられ続けるほど禁煙の効果はいろいろ出てきます。そして何よりも、一番守りたい家族の健康に貢献できます。禁煙に失敗した経験のある方も、長年吸っている方も、「今さら・」と思わず、今年はずひ禁煙にトライしてみても如何でしょうか。

M・Mコーナー

* マルチメディア あれこれ *

三谷 博志 (高知)

私がコンピューターに関わるのは、八〇年代に兄貴が遊んでいた8ビットのパソコンを見てからです。その当時、面白そうなので兄貴に頼んでゲームをさせてもらおうのですが、何かの拍子にパソコンがクラッシュすると、復活させる方法が全く解らずに、慌てて兄貴を呼んでいたものでした。

その後、NECのPC-8001 (Nベイシック) を購入、PC-8800、PC-9800シリーズと買換え後、パソコンは16ビットから32ビット・ウィンドウズの時代に入ります。そしてインターネットの普及にともない、利用者が情報を収集し発信もするという「双方向対話型」の情報伝達方式が求められるようになり、いわゆるITバブルが到来する頃、私はマルチメディア関連の業務に携わることになります。(パステル出向)

業務では教育機関等でのネット会議の開催や、ホームページ製作等各種アプリケーション

ンのパソコン活用技術をレクチャーするなどしていました。それらの仕事を通じて、映像や音声、文字といった様々な別個のメディアをデータ処理し加工する技術に接し、非常に興味を覚えたことです。

メディア処理には専用のソフトが必要ですが、今現在ではかなりの欲求を実現してくれるソフトが充実していますので、子供が小さかった頃に撮り溜めしてあった8mmやビデオ、写真をDVDに変換したり、旅行の思い出や友人に頼まれたビデオを編集して楽しんでいます。

ところで個人が個人用に楽しんでいる分には何も問題が起らないマルチメディアですが、これが一旦インターネットに乗ると様々な状況が生じてきます。皆さんもよくご存じのユーチューブ関連の映像に代表されますように、瞬く間に世界に広がり反響を呼び、賞賛や批判にさらされ、人生が大きく変化するように事態が起きかねません。便利なメディアをどう利用していくのかは、常に利用者の側に委ねられている課題であると思うわれます。



《自宅のパソコンコーナーで
パソコン操作中の三谷さん》

また昨今では、子供のネット・ケータイの問題がクローズアップされてきています。

ケータイは小学生から持つのも珍しくなく、ちよつとゲームを楽しもうとアクセスしていくうちに、とんでもない画像が表示され、さらに後日高額な請求メールが届くというケースを耳にします。ケータイ操作の技術には長けている子供でも、大人が作ったシステムの畏にかかるとは容易なものです。しかも中学生や高校生くらいになるとトラブルを隠してしまい、自分で料金を支払って更に深みにはまってしまふケースもあるようです。もし子供から相談を受けたとしてもアドバイスできないのでは困るでしょうから、保護者の方はケータイの仕組みを理解して気をつけてあげることがあるのではないかと、老婆心ながら思うところです。

さて、私は土曜日を原則に週に一回の割合で沖釣りをしています。最近海水温が高くなってきたせいか、魚の様子が違ってきているようです。昔よく釣れていた場所でも全く釣れなかったり、こんな場所でも釣れるのかと思う所でも入れ食いになったりします。特に最近魚群探知機に、魚群を示す赤色が小山のよう映っているのも何の手応えも無いことがあります。そんな時には、水深50mの海底にいる、この小山のような魚群が何なのか、魚の種類や大きさまで判明するような画像を見せてくれるメディア機器が欲しいと思うことしきりです。まあ、実際に手に入れてしまうと釣りの醍醐味は半減するのでしょうか。

サークル紹介

☆ ひうち会ハイキングクラブ

三谷 一孝 (観音寺市)

「ひうち会ハイキングクラブ」は平成18年に発足いたしました。発足以来4年になります。会員数は当初から増減がありますが現在33名であります。男性17名女性16名です。当クラブも高齢化が進んでおります。

ハイキングクラブの結成の動機は、観音寺市及び三豊市に在住のNTTOBの会「ひうち会」があります。ひうち会の中で定例的に活動の出来る、皆が参加しやすいクラブを作ろうということでハイキングクラブが発足いたしました。「自然を愛し、自然に親しみ、環境に優しく、会員相互の交流と親睦を深めると共に健康の増進を図る。」を目的に活動をはじめました。

活動状況は、毎月第三木曜日を定例とし悪天候による中止以外は取り組んでまいりました。ハイキングの目的地は里山を初め、神社仏閣、地元の名所またバス利用による蒜山高原。大山寺や初詣を兼ねて最上稲荷や備中の高松城址、吉備津神社等へ出かけました。行き先の選定は世話人さんと相談し決めておりますが、会員個々の体力や脚力に個人差があります。また会員個々のニーズが違います。里山の次は平地等と皆が参加出来るやすい場所を選定するよう心がけております。毎回の参加人員は平均的に半数の15、6名程度であります。万が一に備えて団体保険に加入をして



《普通寺市・中山山頂で記念撮影》

おります。目的地への交通手段は、殆ど自家用車を利用し乗り合わせて移動しておりますが「安全第一・無事故・無違反」で費用も毎回参加者で負担をしております。自家用車の利用で経費は安くあがりませんが万一の事故が心配です。公共の交通機関の利用も検討する必要があります。と思っています。

会員もだんだんと高齢を迎えています。一人でも多くの方の参加ができるよう当初の目的を忘れる事なくクラブの発展ができれば良いと考えています。

☆ 八〇(パーゼロ)会

元木 利之 (鳴門市)

昭和55年(1980年)6月に16名でスタートしたゴルフサークル「八〇会」は、昨年五月で360回開催を迎えることとなりました。この間、台風や大雪等でクローズの場合でも順延とし、一回も休むことなく前々回の優勝者とブービーの二名が幹事となり徳島県下のゴルフ場で毎月開催してきたことが当会最大の自慢であります。

10月には「八〇会」発足30周年(360回)記念例会を開催すべく、会員各位の意見を集約する中から「ゴルフパック」を利用して香川県塩江温泉で一泊「鮎滝カントリークラブ」で開催することに決定しました。

なお、ゴルフ場の選定にあたっては、多くの会員が参加しやすいように日帰り可能な近隣県としました。

塩江温泉「新樟川観光ホテル」では、温泉に浸かり、土地の名物料理に舌づつみを打ちながら、ゴルフ談議に花を咲かせ、和気あいあいのひと時を過ごし、部屋に帰ってから、Hさんロシア土産のウオッカを飲みながら夜遅くまで談笑しました。

開催当日は、快晴微風の絶好のゴルフ日和に恵まれ、参加者31名はゴルフが出来る楽しみと賞品獲得を目指して楽しく和やかにプレーを満喫。

賞品は、記念例会に当たることから「八〇会」は優勝からホタルまで全員に順位賞とベスグロ・ニヤピン・遠ピン・大波・小波・さ

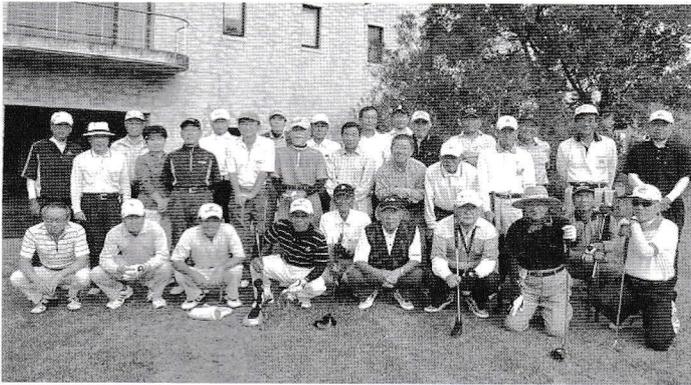
ざ波・ドラコンのほかいろいろな賞を用意しました。

上位入賞者は次の通りです。

なお、「NIT徳島OBホームページ」のサークル活動「八〇会」を開くと毎月例会の成績表やスナップ写真(20〜30枚)・年間成績・過去の優勝者一覧等を井筒会長並びにパソコン愛好会の協力を得て毎月更新しておりますので是非ご覧ください。

- 優勝 喜多 泰治
- 準優勝 佐川 仁志
- 三位 日下 征吾
- 四位 高畑 敏一

(入賞者)



《80会発足30周年記念例会参加者の皆さん》
(H. 22. 10. 15 於鮎滝CC)

ドキュメント

※ 腰痛克服から治療師の道へ ※

加藤 弘和さん (高知市)

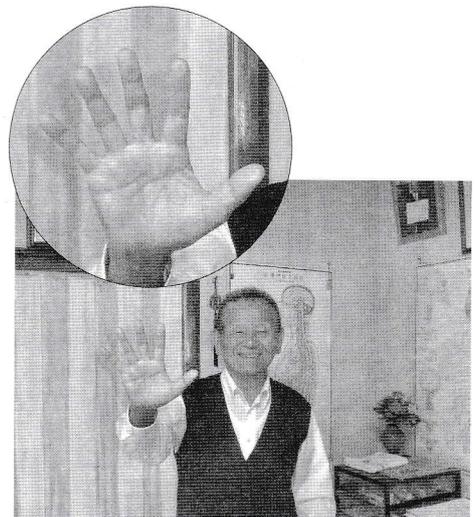
整体院を開業して20年が過ぎました。退職してから家を購入し準備もそこそこに開業しましたので結構忙しかったと記憶しております。

きっかけは安芸局に勤務して居る時に最初のぎっくり腰になり整形外科に入院しましたが、なかなか痛みがとれず困っていた時に整体治療を受け楽に歩けるようになったことです。病院でダメなものが手技で楽になる不思議な経験をしたことです。

退院後は予防を兼ねてジョギングや散歩を心がけておりましたが油断をして手抜きをすると再発し痛い思いをくり返しました。

中村局から室戸局に転勤し、さらに局舎統合で高知支店に勤務して居ります時に「整体士募集」のチラシを見て「自分の体なんだから自分で治す方法があれば」とまず受講しました。それ以降も次々とセミナーを受け勉強を続け1990年に思い切って退職し「加藤整体院」を開業し今日に到っております。

退職後も勉強は続け全国各地の各級のセミナーを受け続けると共に香港に1回、アメリカに2回研修に渡航しカイロプラクティックの先生方(DC)の教えを受けました。特に米国・ロサンゼルスのカリーブランド大学の「解剖」の授業は驚きの連続でした。人の体の中がどんなに精緻で巧妙に出来ているか



《いろいろな痛みを和らげてくれる加藤さんの神の手》

を知ることが出来ました。そして自らの手でメスを握って神経や血管等の体の構造の一部を確認できたことは貴重な体験でした。

1994年に米国・医療技術博士を授与され2001年社会文化功労賞、2009年世界平和医学功労賞を受賞できました。

この間、著書「腰痛・肩こり・関節痛・つらい痛みがこの手技で消えた」を出版し、その後「腰痛解消・神の手を持つ12人」、さらに「体の痛み解消・神の手を持つ15人」、そして「新・腰痛解消・神の手を持つ18人」と神の手シリーズに次々と掲載され現在も販売されております。

ふりかえってみれば20年は本当に早く過ぎ去った感じですが、今となつては自分が健康になったと共に、「人様」にも少しでも健康になつて貰いたいと始めた整体院ですので後何年続けられるのか、元気に今後も治療を続けてゆきたいと考えております。

みなさんどうぞお元気で長生きして下さい。

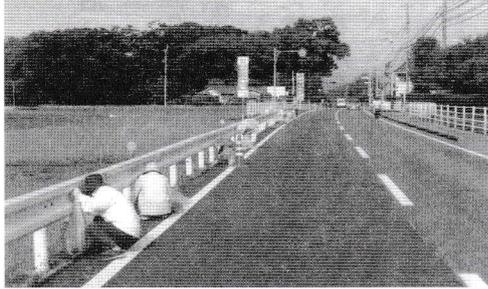
ボランティア紹介

★ 住んでいる地域の道路を綺麗に

田中 長憲（東温市）

私が参加しているボランティアは、OBの皆さんが集まってやっているものとは違って、隣近所の者ばかりで県道の美化に協力しているものです。

国土交通省が、昭和26年度から「道路をまもる月間」を、道路とふれあい、道路の役割および重要性を再確認してもらい、さらに安全に利用する機運を高めることを目的として、平成13年度から「道路ふれあい月間」と名称変更になったことを、私達組内の一人が、県庁の事務に従事していた関係で、改定目的をいち早く察知して持ち帰り、組内の者と相図り、私達は「県が何をしてくれるのか」ではなく「県に対して何ができるのか」との考えに立って、積極的に「道路の里親」となって、住んでいる周辺道路の空き缶や、煙草のポイ捨て、ゴミの清掃や路肩の除草を行い、ゴミのない綺麗な道路にしようではないかと立ち上がったものです。



《森松—重信線を清掃をする「田窪九二」の皆さん》

そして、県に登録する名称等を決めなければならぬので、吾々が住んでいる処が、田窪区の中組の九の二組であるから、団体名を「田窪九二」とし、「愛媛ふれあいのみち」として、「参加人員42名」また、「清掃区間を県道の森松—重信線の片側一車線で道路北側だけに歩道があり、幼稚園と小学校の区間には歩道の外側に一メートル程の小川がある、東端は旧美川—松山線が交差する中組九の一組の柳屋本店前から小学校の西端（牛渕区との境まで）の約800メートル区間を二か月に一回約二時間実施する」と登録申請していたところ、平成13年11月28日に登録が認可され、現在に至っております。

幼稚園、小学校の南側には民家がなく、歩道もないので、ゴミより草取りと道路下の田圃に落ちていたゴミ拾いが大変であるが、今までに事故はありません。交通量が多いので、作業中の赤標識を先頭に一本置いてあるものの、何が起きるかわからないので、個々人が注意して作業するように申し合わせています。速度を落としてくれる車もあるが、平素どおりに走る車や、トラックになると、風圧で巻き込まれそうになるのが心配です。

学校周辺の南側路肩のコンクリートとアスファルトの隙間に出る草取りには大変苦労しています。鋏を使えば、アスファルトの石が除かれ穴があくだけでなく、鋏の先も丸くなって切れなくなってしまうし、かと言ってピンセットで引き抜く訳にもいかないし、また、除草剤を散布すれば簡単だろうが、学生や園児がいる近くに、また、川や田圃に流れ

込んだりすると、それこそ大変なことになるので実施できず、何時までも人力に頼るしか仕方ありません。また、従来は、草と同じ割れ目に野生のスミレが沢山出ていたものを、草と一緒に取り除いていたが、花が咲けば綺麗だから残してはどうかと言う意見が出て今は残しているが、種が飛んで下の田圃がスミレ畑になって困らんかと心配しています。

このようなボランティアの実施に対して、多年にわたり功績のあった団体、または個人に対して感謝状を贈り表彰することになっていようので、私達のボランティア活動は、道路の美化運動に協力し、多大な成果をあげ、他の範になるとして、

- 第1回目の受賞は、実施から五年目の平成18年10月に日本道路協会賞を
- 第2回目は、平成19年9月に、国土交通大臣賞を受賞
- 第3回目は、平成22年8月に、愛媛県の推せんにより、日本道路協会会長賞を再度受賞

私達組内の者は、表彰されるから清掃を続けているのではなく、住んでいる家の前の道路を清掃して、通行する人達が気持ち良く通ってもらえば幸いで、ボランティア発足当初の精神と、田窪区の町づくりテーマ（一、住みよい 二、楽しい 三、美しい）にもあるように、「清潔で快適な田窪にしよう」と、このことが組内の意志疎通、互助の精神に大いに役立つことを再確認し、道路清掃活動を喜んで続けて行こうと言うことになっていきます。

私は今

◇ 井上 信治 (高松市・H7退)

妻が逝って、四年が過ぎました。
長女夫婦と同居しているので、不自由なく生活しています。

今は好きな書に没頭、三本松のめだかの学校で教えたり、書展を催したりしています。

また、三年前、N.T.T時代の友人(退職後、不動産業開業)の勧めで、さぬき市造田で古民家を手、工房にして、書や表装の教室を開いています。

ときには、その工房でN.T.T時代の仲間が集まって、酒食をするなど楽しい日々を送っています。

◇ 井上 征弘 (丸亀市・H14退)

退職後は健康で気儘に過ごしていますが、私の健康法としては、散歩とスポーツジム通いです。

散歩は午前中に近くの丸亀城へ行き、城内山下曲輪の木立の中、鳥の声を聞きながら3周します。

時には山下曲輪から三ノ丸、二ノ丸を経て本丸まで登り、そこから市街地や瀬戸大橋の景観を眺めて一息入れ、心身をリフレッシュします。

また、午後からはジムへ行つて筋トレやストレッチ等を一時間余りマイペースで楽しみ、後はジム仲間と雑談をしたりしています。

そのお陰で風邪などは無縁となつています。

◇ 逢阪 道子 (松山市・H5退)

平成五年に退職してから早くも十七年。
時の経つのは早いものです。

この間、子供達の結婚、孫の誕生など目紛るしく過ぎています。

五年前膝関節症を患つてからは朝夕のウォーキングで脚の筋力強化に努めています。

また、地域のボランティア活動や絵手紙教室、コーラスなど健康に気をつけて毎日を過ごしています。

この冬は格別に寒くなると言われていますが、どうぞ、皆様お身体を大切にお元気で過ごして下さい。

◇ 大西 修史 (松山市・H8退)

昨年松山観光ボランティアガイドをやっています。

松山城、道後温泉の近辺、坂の上の雲ミュージアム近辺はおまかせ下さい。

◇ 大畑 武 (高松市・H13退)

新年になり、定年退職から十年。

七十才の節目、妻と二人生活、子供三人、孫六人です。

退職の記念は国際化の中、妻と中国で日本語を教える三ヶ月間住んだり、また、外国人の留学生や企業実習生に日本語を教え、住ん

でいた京都市内にも行き、日本文化の教材集めをしています。

お陰様で元気に動いています。昨年は中国の景德鎮(陶器)、黄山(世界遺産)、上海(万博)に行き発展の様子を見ました。日々は健康。皆様のご健康、ご多幸を心からお祈りいたします。

◇ 河井 壮次 (那賀町・H11退)

体を動かすことが好きで、今はランドゴルフ、ソフトバレーボール、山歩き等をしている。

生来不器用で、ランドゴルフなどはやり始めて七、八年になるが、大会で入賞は未だに無い。

ソフトバレーも地域の試合で勝つたことが無い。それでもN.T.T・O.Bの皆さんや地域近所の人との交流が楽しい。

私の元気の元はこんなことが大きいと思っています。



◇ 北村 隆生 (高松市・H6退)

年月の経つのは実に早いもので、早や七十歳にもなりました。歳と共に身体の機能が急激に衰えていくのをヒシヒシと自覚します。

最近、ハマっている事と言えば、ヤフーオークションでの安くて欲しい出品の探索です。家電や趣味の自作パソコン・車いじりの部品等がその対象です。

時には入札終了時刻直前に、執拗な競合者に対して入札継続断念の決断に相当悩む場合もあります。お目当ての商品をゲットした時の満足感はひとしおです。いつまでも健康でいたいものです。

◇ 久保由美子 (高知市・H13退)

今年の夏はエアコン無しで過ごしてみようと思ひ、窓を開いて自然の風を入れ、猛暑・猛暑、残暑・残暑が何時まで続くやらと思っている間に涼しくなつてやれやれ。

朝夕犬と散歩し、また、料理サークルや講習会に参加して和気あいあい料理を作り、後の食事を楽しんでます。

庭の隅で無農薬野菜に再々チャレンジをと考えているこの頃です。

◇ 黒川 重信 (東温市・H5退)

退職して十七年になりました。十年前から毎日スポーツジムに通い、体重

が10kgほど減つて体調が良くなり元気です。ジム仲間(四十名程)と二ヶ月に一回の親睦会を楽しんでいます。

会員の皆さまこれから余生を元気で楽しく過ごしましょう。

◇ 漆川 澄子 (徳島市・H13退)

退職して早や十年になります。退職したらあれも、これもしたいと思つたのですが、何も身に付かないまま今に至っています。

今は、九十九才になる母の顔を見、お茶を飲みながらの話し相手に姉妹でローテーションを組み、誰かが毎日行くようにしています。それが効してか、耳が遠いのと物忘れがひどいぐらいで、至つて元気です。

私も週に一回のプールと、月一回の健歩会でのウォーキング、また、友人・姉妹との小旅行にと出掛けています。

これが私の今の健康法かなあ…つて思いますが。

◇ 鈴木 賢一 (高松市・H10退)

退職と同じくして学童野球の審判をしていたのが元気さと若さを保ち今日まで平々凡々の十三年間。

今は家内と娘の嫁ぎ先へハウス栽培のミニトマトの収穫の手伝いと野菜作り等で体を動かす、いつまでも元気で老けないようにと頑張っているところです。

現在は家内と二人きりの生活なので、一年前からかわいいミニチュアダックスとチワワのミックスマスを飼ひ、毎日癒されて笑い楽しんで生活している今日この頃です。

◇ 関 一夫 (三豊市・H9退)

初孫男子双子が誕生してから生活が一変してしまつた。

平日の育児を任せられたからだ。彼らもようやく幼稚園の年中児、二人での玩具遊びに熱中したり、近所の友達と遊んだりと少しばかりは手間が掛からなくなつて来た。

私も現役時は共働き、両親に男子二人を任せていた。

他界した両親への恩返しにと、孫の面倒を見ています。

六年前から健康と体力維持のために始めたグラウンドゴルフ、週二回、同好会仲間と和気あいあい競技を楽しんでいます。

◇ 高橋 弘宜 (松山市・H5退)

私は今「七三の丘に立つ」闘志燃やしてと言いたいが、古傷(右ヒザ)が出て少々ナンギしている。

心高揚したいと見切り発車し、平成二十二年七月からソフトボールを始めた。

走れないので手伝い程度であるが、九年振りにグラウンドに立つた。感謝・感激である。

“嬉しい、楽しい、ありがたい”

また、好きな「我流書」を楽しみたい。各種書展を楽しみに見せていただき、勉強している。

「創造と変化」をテーマに自由奔放に書きたい。

「快心の一打、一筆」に優る葉なし。

◇ 滝沢世紀子 (いの町・H7退)

巷では竜馬さんでもちつきり、とてつもない偉業を成し、若くして散った勇者。

唯々、馬齢を重ねるばかりの私としては、ため息の出る年の終わりに近づきました。

年を経る毎に何かしら焦りみたいな気持ちになる私ではありますが、今ちよつとはまっている事は、プリザーブドフラワーです。

バラ等を脱色・乾燥・染色・乾燥を何日か、完成しても中々思う色形にならないし、完成品を使っても高価なのが悩みです。

何をしても色々あるけど、電友会の皆さまの御健勝と竜馬さんに今夜も寒いけどビールで乾杯といきましょう。



◇ 竹村 元孝 (高知市・H13退)

長年患っていた頸椎症と椎間板ヘルニアもほぼ完治し、数年前から福祉施設で働いております。

余暇に童謡サークルや絵手紙教室、ビーズ教室等で趣味の一時を楽しんでおります。

童謡サークルでは、年に三〜四回コンサートを開いており、介護施設や病院等への出前コンサートも行っています。

また、絵手紙は、二年程前から全国の絵手紙友達と交換しています。

この他、休日には若い友達とカラオケボックスやボーリング、卓球等の遊技場に行ったりフレッシュしております。

◇ 多田 正治 (さぬき市・H8退)

昨年、体調を崩し、NTT退職者の会の役員等を辞退。

健康を取り戻すため、孫が小学校入学と同時に小学校地域安全パトロールに参加し、一日一万歩を目指して月曜日から金曜日までの朝七時から約一時間パトロールを実施。

また、古稀を祝う同窓会等の企画、十一月三日文化の日に我が町の歴史探訪「平賀源内記念館、用心堀と石灯籠、うたつの家、志度城趾、志度寺（海女の墓、閻魔堂）」実施当日多数の参加者に喜ばれ、これからのさらに豊かな人生を築く節目と思っております。

◇ 徳能 行成 (高知市・H13退)

退職後、テルウエルのグループ会社でお世話になっていましたが、六十歳で定年となり、同じ仕事を請負でさせていただいております。

昨年十月から(株)NTT-ME社が総務省の委託で全国展開している地デジ関連業務へのお誘いを受け、高知事務所に勤務させていただきました。お誘いを受けて、(あと一年の予定です)

今の仕事有一段落したら、家族ともども元気なうちに旅行に出かけるなど、家族孝行をしてみようかなと、楽しみにしている今日の頃です。

◇ 中城 浩道 (南国市・H13退)

平成十三年に退職し、この三月で十年になります。

縁あって日本メックスにお世話になり、今もってビル管理の仕事を続けています。

この間、脇目にもNTT本体や関連会社等の変貌ぶりは目を見張るばかりです。

先の見えない昨今ですが、愚直に生きるしか能がありません。

老母も百歳の節目を超え、長期の留守もままなりません、そろそろ自分勝手な生き様を改め、長年連れ添った家内と旅行でもと、計画しているしだいです。

皆様のご健勝とますますのご活躍をお祈りいたします。

◇ 中野 正明 (松山市・H5退)

平成十一年六月、菅沢町の新居完成に際して、陽の光豊かな立地と広い屋根を有効利用するために太陽光発電装置を設置しました。

設置以来、平成二十二年十月までの発電電力量は約36000kwh、夜間の消費電力を除いた最近一年間の最大売電量は、五月分227kwh(売電金額約一万一千円)、最小は一月分44kwh(約二千円)です。

太陽の恵みを直接受けて細やかな省エネ生活をしています。

古川町の旧居跡地は両側歩道付二車線道路の一部となり周辺の景観は一変しました。

◇ 野田 康之 (高松市・H8退)

完全リタイアしてから早や六年も経ち、古稀を迎えました。

趣味探しと地域に役立つ事はと、現在、かがわ長寿大学二年生に通学をしています。

先月は文化祭の実行委員に任命され、高校生活以来の展示等々に関連し、八十才以上の卒業先輩の方々から厳しいご指導を受けて、改めて長寿社会の最盛期を痛感しました。

ゴルフはシニアマークからプレイが出来るようになりましたが、七十才はヤングオールドと自覚し、一病息災で、これからのスロウライフに挑戦したいと思っております。

◇ 蓮沢 年延 (東かがわ市・H6退)

最後の職場ドコモを退き十一年が経過。在職中各地でお世話になった皆様に日頃の無沙汰を詫びつつ近況を報告。

【家族】 二人の子供達は世帯を分かち、妻との二人暮らしもいと長し。

【健康】 動脈硬化が進み、高血圧薬など三種類を常用するも日常生活には支障なし。

【日常】 地元団体・サークル等の世話役の数も最近では十指を超えほぼ限界。

運動はゴルフでもパーク・グラウンドの方を週四〜五回、魚釣りは引田沖・小豆島近辺の船釣り週一〜二回、他に小品盆栽五百鉢程度を愛培中。

◇ 初田 幸 (室戸市・H11退)

早いものですね、退職して十一年が過ぎました。

雑事に追われる毎日ですが、先輩や後輩達と桜に紅葉にと楽しく旅に出ています。

旅は私に感動と優しさを与えてくれます。でも、今年はお休みです。主人が救命ヘリで病院に運ばれ即手術でした。

検査の結果、後二つの病気が見つかり二度の大手術を受けましたが、先生方のおかげで助けられ元気に過ごしています。

現在の医療に驚きと感謝でいっぱいです。私も体に気をつけて大好きな旅行を続けた

いと思っています。

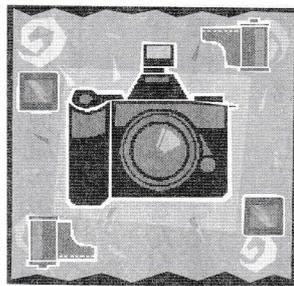
皆様もお元気ですか？

◇ 馬場 清 (松山市・H6退)

健康のために、ここ数年、一日一万歩を目標に散歩を続けています。

今年の夏はことのほか猛暑でしたが、暑い暑いと言いつつ愛媛県内のトンボの写真を撮り続けました。

一方では、高峰秀子著の「にんげん住所録」や熊谷守一著の「へたも絵のうち」などの本を読んで、心の糧とさせていただいています。今後とも散歩、写真、読書は継続したいと思います。



◇ 林 信枝 (丸亀市・S61退)

先輩に代が替わる度にガクツと来るよと教えられたのを、今しみじみと思い返しています。

齡まさに八十才。此処が痛い、彼処が辛いと、御多分に洩れずお医者様通い。

骨粗鬆症も何とか現状維持をと頑張っています。

週一度のサロンの集いはボランティア等行事のお知らせ、皆さんとの楽しい語らいの場です。

ハイキングもたまにしか参加出来ないのですが、自分の体調と相談しながらの達成の喜びは、また次もと思わせてくれるのです。

この上の望みは、物忘れの進まぬ事のみ。

◇ 原 順子 (徳島市・H11退)

退職後に習い始めた社交ダンスも早や八年になります。

その間両親が亡くなったりして、辛く悲しい時期もありました。

看病のためブランクが二年程ありましたが、気持ちが落ち着いてきた今、心にポツカリあったものをうめてくれたのが、主人の優しさと社交ダンスでした。

ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャなどいろんなステップを覚えるのも大変ですが、音楽に合わせて踊っていると、日常の生活を忘れさせてくれる優雅な時を過ごすことが出来、これからも踊り続けたいと思っています。

◇ 福本 僑子 (丸亀市・H4退)

新年明けましておめでとうございます。

私は今、特に変わった事もなく日々元気に

暮らしています。

毎年元気でお正月を迎えられる事について、まずは両親(既に他界)に対する感謝の気持ちでいっぱいです。

私にはこれといった特技はありませんが、退職してすぐ介護について身をもって体験し、つらい日々が続くなか約十年の歳月が過ぎましたが、私なりにその役目を果たすことが出来たと思っています。

しかし、今にして思えば、私もまた先輩や後輩の皆さま方へ退職してなお、今日に至るまでお世話になってる次第であり、本当にお礼の申しようありません。

昨今、厳しい世の中ですが、お世話になったNTT社のますますのご発展を念じております。

皆さま今後ともよろしく願います。

◇ 松浦 弘 (松山市・H6退)

四十才の頃、同僚から中古のミニバイクを買われたのが縁でバイクの虜になりました。

四十五才でナナハン免許、大型バイクにも乗り、肩で風切る楽しさを趣味としていましたが、七十二才になり、ぼつぼつ卒業の時期がきたようです。

来年夏、三度目の北海道ツーリングを最後に引退し、ご近所ライダーになるつもりです。

遠方へのツーリングは気力、体力、金力が必要ですが。

それなりに努力中ですが、日々の暮らしの励みになります。

感謝の気持ちで頑張っています。

◇ 松岡 徳二 (吉野川市・H13退)

退職して早いもので九年になりました。

当時から指摘されていた健康状態もどうか現状維持といったところですが、月に一度は病院通いです。

年齢を重ねるに伴い、健康が第一と思い、一日一万歩のウォーキングとポーリングに汗を流しています。

体重・体型はなぜか変わりませんが、おかげで現在の健康が維持できていると感謝しております。

今後は、まず体重を落として二年先ぐらいを目途に「徳島マラソン」に挑戦してみたいと思っています。

◇ 溝渕 隆 (高知市・H14退)

皆さんお元気ですか。私は退職してはや九年になります。

退職後は以前から習っている詩吟と健康維持に毎日、近くのスポーツジムで汗を流しています。

ここでは先輩や同僚と昔話に花を咲かせています。

次に退職してから始めた社交ダンスやボランティアでNTT高知支店前の花壇の整備、高知城周辺の清掃等を仲間の皆さんと一緒に参加しています。

昨年は高知市と姉妹都市の中国の蕪湖市友

好都市提携二十五周年市民親善訪問団の一人として先輩・同僚達と楽しく参加しました。

◇ 三村 勝敏 (高松市・H13退)

退職して十年を迎えようとしています。年と共に衰えを感じる今日この頃ですが、元気に農作業や母の介護を妻とともにしています。

好きな釣りは船でトローリングして、昨年はサワラが大漁で楽しませてくれました。趣味でうどんや、自作のソバ粉でソバ打ちをしています。

老人会の集まりでは四十〜五十人分作り、大変喜ばれています。

旅行も好きで高校の同級生で同じ職場を退職した三家族で行ったり、果樹部会、老人会の旅行と忙しい日々を送っています。

◇ 矢野 昭和 (松山市・H13退)

退職して十年を迎えようとしています。

有難いことに、まだ現役の後輩達から毎年県外一泊ゴルフコンペの誘いを受け、プレーを楽しんでいます。

また、ジムやゴルフ練習場の仲間からコンペの世話を任され、賞品選びに恥じらいもなく百貨店の地下を徘徊しています。

木曜日はOB達が結成したソフトボールクラブで、町内の人達も一緒に汗を流しています。

多趣味の病は今も治らず、エアロや園芸、そ

して最近では英会話にもチャレンジしています。教育TV「リトル・チャロ」は目覚まし代わりです。

◇ 山縣 勤 (徳島市・H7退)

今年で退職して早や十五年が過ぎました。皆さんお元気ですか？

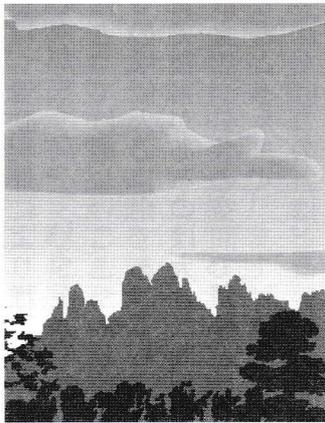
毎年十月の定期検診も無事終了して、また来年への希望につながったと思っています。

近況としましては、体力維持のために天気さえ良ければ、低山へのトレッキング仲間と談笑しながら、体力の許す限りのトレッキングに励んでおります。

とにかく動くことによつて食事の美味しいこと、これが一番と思っています。

今後、中四国の山々を順番に挑戦していく次第です。足を動かすのが健康には最上の近道と思っています。

皆様のご参加を待っています。



◇ 山本由香里 (松山市・H3退)

例年になく猛暑が終わったかと思うと、即冬がやって来たような気まぐれな天候に戸惑っています。

皆々様いかがお過ごしでしょうか？

主人の退職後、社宅から当マンションに移った時は、いささか手狭に思ったのですが、動作も鈍くなって頃合いの住家となりました。

現在は認知症防止の為、俳画なるものを楽しんで、市展等に出しています。

十二月に生まれる三人目の孫のためにも何とか元気で居てやりたいと思つて頑張っています。

◇ 山脇 明 (松山市・H14退)

「今を生きる」をモットーに？

写真には過去も未来もない、今を切り取りその感動を表現することに尽きる。

退職し無病息災に過ごせたことは、写真撮影の持つ力ではないかと信じております。

「撮る・見る・見せる」を生き甲斐として、作品作りに多くの友人と日々研鑽しております。

フィルムカメラは写すのに苦労したが、誰でもきれいに写るデジタルカメラでは、その感動を「如何に表現するか」を追求していきたいと思つています。

健康のページ

§ 禁煙のススメ §

N T T 西日本四国健康管理センタ

久門 泉

昨年10月のたばこの値上げでは、禁煙をした方も、たばこを買い溜めした方も、あるいは自分は絶対やめないぞと、決意を新たにされた方も、それぞれたばこについて考えるきっかけとなったのではないのでしょうか。健康診断や職場巡回などの際に、社員に伺ったところ、禁煙した、買い溜めした、値上げ分だけ本数を減らした、など予想通り喫煙している皆さんの行動はいろいろでした。社会の流れはなんのその、禁煙を全く考えていない社員もいますが、多くの方は少なからず禁煙に関心はあるように思います。

日本たばこ産業株式会社によると、平成21年わが国の20歳以上の喫煙率は、男性38・9%、女性11・9%でした。四国健康管理センタで健診したN T Tグループ（四国）の社員の喫煙率は、男性37・7%、女性18・6%でしたので、男性は全国レベル、女性は多かったですということになります。全国的には、全体の喫煙率は少しずつ低下しているようですが、20歳代、30歳代の若い女性の喫煙者が上昇傾向ということなので、N T Tの女性社員の場合は年齢の偏りによるとも考えられます。

禁煙の流れがある背景には、何といたっても喫煙による健康被害です。とくに環境中の

たばこの煙を吸うことによる、いわゆる受動喫煙による健康被害が問題で、昨年9月に厚生労働省は、受動喫煙により推計で年間6800人の人が亡くなっていると発表しました。愛煙家にとつては厳しいことかもしれませんが、吸うのは個人の自由であっても、吸わない人にまで被害があるのは大きな問題です。職場や飲食店、公共の空間で禁煙というのは当然のことと考えます。

それではたばこの害はどういうものなのでしょうか？

たばこの煙には、4000種類以上の化学物質が含まれており、60種類以上は発がん物質、発がん促進物質といわれています。しかも本人が吸う「主流煙」よりも、たばこから立ちのぼる「副流煙」の方が有害物質を何十倍も含むといわれています。発がん物質は口、のどを通り気管支や肺に入るだけでなく、吸

取されて全身にばら撒かれるので、喫煙者では肺がん、喉頭がんだけでなく全身のがんのリスクとなります。またそのほかの有害物質も血管に対して動脈硬化を進めるため、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞など血管の病気に関係し、肺気腫、慢性気管支炎などの呼吸器疾患の原因にもなります。妊娠中の喫煙が早産や流産、低出生体重児の原因になることも知られています。当然のことながら「副流煙」も同じように人体に影響を及ぼします。自分の子供や孫の健康被害を誰も望まないでしょうが、母親がたばこを吸わなくても、近くに喫煙する人がいれば、おなかの赤ちゃんは受動喫煙の影響を受けることになります。

たばこは体に害だということは、多くの方が知っています。まず止める気持になっても簡単に止められないのは何故でしょうか？。それはたばこに含まれるニコチンに対する依存性の強さが関係しています。決して意志が弱いためではありません。喫煙者の7割はニコチン依存症といわれ、この依存は覚せい剤や麻薬など以上に強いとも言われています。本数を減らしたり、いわゆる軽いたばこ（ニコチンの少ないたばこ）に替えたりして節煙を試みる方もいるようですが、体は無意識に以前と同様のニコチンを吸収しようとするので体に入るニコチンはほとんど変わらないということが分かっています。何年もたばこをお付き合ひしていたからと遠慮するより、一気に止めることをお勧めします。

皆さんご存知と思いますが、喫煙している人のニコチン依存症は病気であるという認識から、保険適応で禁煙治療ができるようになりました。現在禁煙補助剤として、保険が適応できるのは、飲み薬のバレニクリン（チャンピックス）と貼り薬のニコチンパッチ（ニコチネルTTS）の2つです。2つの薬とも、禁煙によるイライラ、不安、集中力低下などのいわゆる離脱症状を軽減できるので、自力で取り組むよりもより禁煙成功率が高いといわれています。禁煙をしたい方は、禁煙外来を設けている医療機関で相談してみてください。「学ぶに遅すぎることはない」と同じように、「禁煙するに遅すぎる」ことはありません。禁煙することにより、血圧の改善、呼吸

機能の改善、心筋梗塞や発がんのリスクが低下するなど、続けられ続けるほど禁煙の効果はいろいろ出てきます。そして何よりも、一番守りたい家族の健康に貢献できます。禁煙に失敗した経験のある方も、長年吸っている方も、「今さら・・・」と思わず、今年はずい禁煙にトライしてみても如何でしょうか。

M・Mコーナー

* マルチメディア あれこれ *

三谷 博志 (高知)

私がコンピュータに関わるのは、八〇年代に兄貴が遊んでいた8ビットのパソコンを見てからです。その当時、面白そうなので兄貴に頼んでゲームをさせてもらおうのですが、何かの拍子にパソコンがクラッシュすると、復活させる方法が全く解らずに、慌てて兄貴を呼んでいたものでした。

その後、NECのPC-8001 (Nベイシック) を購入、PC-8800、PC-9800シリーズと買換え後パソコンは16ビットから32ビット・ウインドウズの時代に入ります。そしてインターネットの普及にともない、利用者が情報を収集し発信もするという「双方向対話型」の情報伝達方式が求められるようになり、いわゆるITバブルが到来する頃、私はマルチメディア関連の業務に携わることになります。(パステル出向)

業務では教育機関等でのネット会議の開催や、ホームページ作製等各種アプリケーション

のパソコン活用技術をレクチャーするなどしていました。それらの仕事を通じて、映像や音声、文字といった様々な別個のメディアをデータ処理し加工する技術に接し、非常に興味を覚えたことです。

メディア処理には専用のソフトが必要ですが、今現在ではかなりの欲求を実現してくれるソフトが充実していますので、子供が小さかった頃に撮り溜めしてあった8mmやビデオ、写真をDVDに変換したり、旅行の思い出や友人に頼まれたビデオを編集して楽しんでいます。

ところで個人が個人用に楽しんでいる分には何も問題が起らないマルチメディアですが、これが一旦インターネットに乗ると様々な状況が生じてきます。皆さんもよくご存じのユーチューブ関連の映像に代表されますように、瞬く間に世界に広がり反響を呼び、賞賛や批判にさらされ、人生が大きく変化するように事態が起きかねません。便利なメディアをどう利用していくのかは、常に利用者の側に委ねられている課題であるろうと思われ



《自宅のパソコンコーナーで
パソコン操作中の三谷さん》

また昨今では、子供のネット・ケータイの問題がクローズアップされてきています。ケータイは小学生から持つのも珍しくなく、ちよつとゲームを楽しもうとアクセスしていくうちに、とんでもない画像が表示され、さらに後日高額な請求メールが届くというケースを耳にします。ケータイ操作の技術には長けている子供でも、大人が作ったシステムの罠にかかるのは容易なものです。しかも中学生や高校生くらいになるとトラブルを隠してしまい、自分で料金を支払って更に深みにはまってしまふケースもあるようです。もし子供から相談を受けたとしてもアドバイスできないのでは困るでしょうから、保護者の方はケータイの仕組みを理解して気をつけてあげることがあるのではないかと、老婆心ながら思うところです。

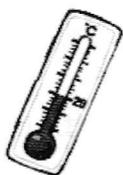
さて、私は土曜日を原則に週に一回の割合で沖釣りをしています。最近海水温が高くなってきたせいか、魚の様子が違ってきているようです。昔よく釣れていた場所でも全く釣れなかつたり、こんな場所でも釣れるのかと思う所でも入れ食いになったりします。特に最近魚群探知機に、魚群を示す赤色が小山のように映っているのも何の手応えも無いことがあります。そんな時には、水深50mの海底にいる、この小山のような魚群が何なのか、魚の種類や大きさまで判明するような画像を見せてくれるメディア機器が欲しいと思うことしきりです。まあ、実際に手に入れてしまうと釣りの醍醐味は半減するのでしょうか。

地球環境問題の取り組み

ウォームビズ — 今年のポイントは

地球にもっと優しい冬を 

ウォームビズ虎の巻

一、室内は適度な温度・湿度に設定すべし

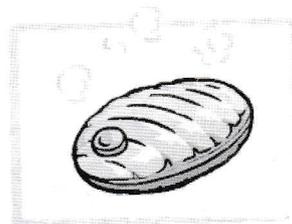
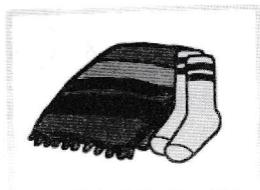
- 加湿器は風邪の予防にもなります
- こまめな温度調整をしよう
- エアコンフィルターの定期的清掃で効率上げよう

二、あたたかい空気を逃がさない工夫をすべし

- カーテンで上手に太陽光を利用しよう
- 足下への冷気の侵入は厚手の床までのカーテンでシャットアウト
- 断熱材を床・窓・壁に上手に利用

三、体の芯から、しっかりあたたまるべし

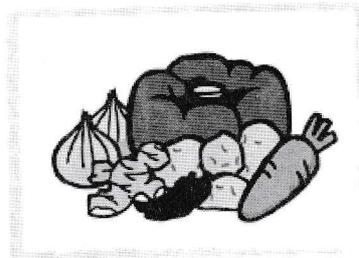
- 寝るときは湯たんぽがお勧め。朝まで心地よく
- ゆっくりお風呂に入りリラックスして温まろう

四、身につける物の工夫で体をあたためるべし

- 首、手首、足首は外気に触れやすい。マフラー、手袋、厚手の靴下でしっかり防護
- 寒がりの人は「軽くて温かいダウン素材の防寒着、発熱下着など上手に利用しよう。(汗掻き注意)

五、飲食にもひと工夫して、体の中からあたたまるべし

- 朝食をしっかり取ってエネルギーを採取し体を温めよう
- 香辛料、根菜で体を温める食材をとるよう気配りを
- 鍋もの、汁もの、煮込み料理で温まろう。皆で食卓囲めば暖房費の節約にも



出典:環境省チャレンジ25データ

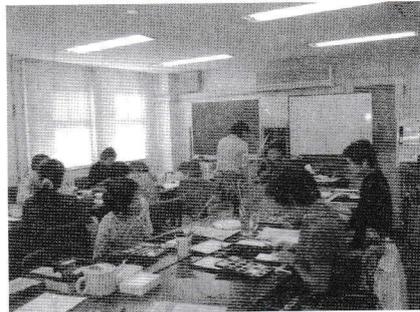
テルウエルだより

☆ 介護ボランティアセンター活動中
〜香川活動状況のご紹介〜

テルウエル西日本(株)四国支店では、財団法人電気通信共済会と協力し、社会貢献事業の一環として、四国各県のボランティアセンターで、会員の皆様がボランティア活動に励んでおられます。

「NTT-OB香川介護センター」では、仲間でお互いに助け合おうと発足し、仲間への声かけ運動などの活動を行っていましたが、平成十九年二月二日から声かけ運動を広げてみようとして、絵手紙を使ったボランティア活動を実施しております。

毎月、第一金曜日の十時からNTT西日本香川支店北ビル二階の会議室で、絵手紙の講習を行い、習熟後は、クライアントの誕生日である「節目となる誕生日に季節を表現した絵手紙」を送り、長寿をお祝いしております。「絵手紙」を受け取った方からは、お礼のお手紙、お電話をいただき大変喜ばれています。



《絵手紙を制作中の皆さん》



☆ 『NTTグループ徳島ボランティアクラブ』
総会及び研修会開催

去る九月七日(火)、NTT西日本中洲ビルにおいて「NTTグループ徳島ボランティアクラブ」の第九回総会が開催されました。

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について討論が行われ、原案どおり承認されました。

総会に先駆けて、経済産業省四国経済産業局のリサイクル専門官による「家電リサイクルと環境配慮型商品の循環について」をテーマに研修講演会がありました。家電製品のリサイクル方法と資源の回収、地球環境への影響について知ることができ、今後、一人ひとりが気をつけていかなければならないと実感しました。

今後、NTTグループ徳島ボランティアクラブの目的である「職域を中心にして、お

互いに助け合い、孤独感を解消し、安心して暮らせる社会を作る」ことを目指して、万福寺住職様から教わった「ふれあいまんたら、布施の心」、「慈悲と平等の精神」で、ボランティアをご利用いただく方に喜ばれるボランティア活動に取り組んで行くこととしています。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、事務所へ常駐し、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ので、会員の皆様のご利用をお願いします。



《リサイクル専門官の研修講演会を受講する皆さん》

◇ 【お問い合わせ先】

テルウエル西日本(株)四国支店
厚生福祉・ビルサービスマネジメント部
厚生福祉・ビルサービス担当：岡田

☎ 〇八九一九三四―三七二三

俳句

「眉秋俳句会」(徳島)

トンネルを出で紅葉のまつ盛り
古里に父母亡き家の寒さかな
行く秋や娘の一言にほのぼのす
柿たわわ山よりの風渡り来る
童心に返るパレード秋日中
霜月や喪中ハガキのぼつぼつと
御火焚や禰宜の大袖風はらむ
白き花咲きたるように冬陽
冬たそがれ淡くまたたく岬の灯
数え日や薪積み上げて過疎を守る
丹精の瓢に心残り逝く
秋灯し箱に乱れし刺しゅう糸
紅葉橋百歩上がれば滝見橋
朝市に店先借りて賀状売る

山田まさよ
吉田ふじ子
和田とも子
加治 道子
日開 桃花
新居 正甫
湯村二条子

高齢者叙勲

☆ 瑞宝双光章 十河 歳勝 様(高松市)
☆ 瑞宝双光章 山中裕之助 様(松山市)

栄えある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 木村 敏昭 様
☆☆☆☆ 瑞宝双光章 布川 匡士 様
☆☆☆☆ 瑞宝双光章 稲垣 謙二 様
☆☆☆☆ 瑞宝单光章 古市 清一 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)

石丸 哲夫 様 (愛媛県)	22	84	徳島市
関谷 俊晴 様	9		松山市
井出 博幸 様	9		松山市
真鍋 由也 様	9		松山市
矢野 行正 様	10		今治市
樋口 久 様	5		西条市
島中 康弘 様	4		松山市
別宮 喜治 様	5		松山市
梶原 洋 様	12		松山市
小澤 永子 様	12		松山市
清水賀 永子 様	12		伊予市
神野 知之 様	12		松山市
藤本 嘉徳 様	12		松山市
榊原 邦正 様 (香川県)	8		三豊市
稲垣 謙二 様	9		高松市
上田 良吉 様	9		多度津町
大熊 一明 様	7		高松市
北本 清一 様	14		宇多津町
古市 明 様	29		高松市
赤西 照夫 様	1		高松市
横田 福市 様	23		三豊市
佐竹 正守 様	28		三木町
三浦 正夫 様	21		丸亀市
中野 鹿一 様	27		多度津町
伊藤 一美 様	22		高松市
岡藤 真澄 様 (徳島県)	22		高松市
住岡美代子 様	22		徳島市

表紙の言葉

「松盆栽」 瀧井 祝文(丸亀市)

香川県の鬼無町は全国の松盆栽シェア八割を占める地域でもあり、国分寺町とともに盆栽育成の盛んな地域です。
その造形美は何とも言えない趣があります。
写真は、国分寺町の第二十三回グリーンフェスタ会場に展示されたものです。

編集後記

昨年12月、四国電友会事務局長、小澤洋氏が逝去されました。
5年余にわたり電友会に献身的なお世話を頂き、心から感謝申し上げますとともに、ご冥福をお祈り申し上げます。
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。

四国電友会会報 第百五十三号
発行 平成二十三年一月一日
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

(株)テルウェル・ライフアシストは、 皆さまのセカンドライフをアシストします！

◇ セカンドライフ相談

年金・保険・ライフプランなどのご相談を無料でお受けします。

お気軽に
お電話ください。



◇ マイメモリー「轍」

自分史や家族へのメッセージ、介護や万が一の際の希望を書き記すだけでなく、資産の整理などにお役に立ちます。



定価 6,600円(送料・税込)

特典

同時に2冊以上ご購入いただくと割引特典があります。詳しくはお問い合わせください。

何でも相談室



0120-415476

(受付時間: 9時~17時 土・日・祝日休み)

ヨイコ・シナン

ホームページに「交流ひろば」を開設しています！

身のまわりの出来ごとや、趣味、ペット自慢など、皆さまの投稿をお待ちしております。

詳しくは **検索**

NTTグループ
より誰かな安心を
株式会社 **テルウェル・ライフアシスト**

<http://www.life-assist.net/>

LA No.39

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

熱式
(台所)



色は白のみ

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)

■ 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！



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！
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

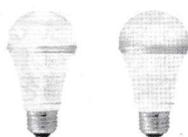


昼白色
相当

電球色
相当

40W 型 1,800円/1個
60W 型 1,900円/1個

シャープ製



昼白色
相当

電球色
相当

40W 型 2,100円/1個
60W 型 2,400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