

四国電友会会報



《 高知県仁淀町「秋葉祭り」 (撮影) 前田 三興さん 》

第154号

平成 23年 4月

目次

NTTグループの動き	2
・ NTT西日本「平成23年度事業計画」を認可申請	2
お知らせ	2
・ 各県電友会総会のご案内	3
・ 各種会議の模様	3
支部だより	3
・ 第二一回地球33番地記念式典に参加(高知)	3
健康のページ	4
・ 「ロコモティブシンドローム」って知っていますか?	4
ドキュメント	5
・ ヨーガで健康・人生すばらしい	5
私は今	6
・ 「会員のみなさんの近況」	6
地球環境問題の取り組み	11
・ 2011年度も「エコで省エネ」	11
テルウェルだより	12
・ 介護予防教室の開催について	12
サークル紹介	13
・ ゲートボール・六月会	13
・ 茶道サークル「ふじの会」	13
ICTコーナー	14
・ インターネットと情報発信	14
ボランティア紹介	15
・ ボランティアNTT徳島OB会	15
俳句	16
・ 香川	16
高齢者叙勲／物故者叙勲／敬弔	16
表紙の言葉	16

NTTグループの動き

★NTT西日本「平成23年度事業計画」を認可申請

NTT西日本は、3月1日、平成23年度事業計画について、総務大臣に認可申請を行いました。

情報通信は、ICT（情報通信技術）が高度に活用されるユビキタスネットワーク社会の形成に向け、社会経済活動の効率化・活性化、国民生活の利便性向上等に大きく貢献することが期待されており、官民一体となつてその実現に取り組んでいます。

また、情報通信市場は、ブロードバンド化・グローバル化の進展、多種多様な無線端末の登場により、ニーズの高度化・多様化が更に進み、映像・音楽配信等のプラットフォーム型のサービスやクラウドサービスが拡大するなど、市場の構造変化が進展しております。

地域通信市場においては、光アクセスやCATVを利用したブロードバンドサービスの競争が活発に展開される中、IP化に伴う固定と移動、通信と放送等、サービスの融合が進展するなど、大きく変化してきております。

このような厳しくかつ激変する事業環境の中、今後とも良質かつ安定的なユニバーサルサービスの提供に努めることは勿論のこと、ネットワークの光化・IP化への円滑なマイグレーションの推進、ブロードバンドサービスの基盤となる光アクセス網の充実、公正な電気通信市場形成への寄与、応用的研究開発の推進等電気通信における信頼性・公共性の

確保などに努めていきます。

また、現行法の枠組みの下で公正競争条件を確保しつつ、「光」の特性を活かした多彩なサービスを提供できるオープンな次世代ネットワーク（NGN）の提供を通じて、お客様がより快適で安心・安全に、いつでもどこでも何にでもつながるブロードバンド・ユビキタスネットワーク環境を実現するとともに、お客様にとつて魅力的なサービスの提供に取り組むことにより、光サービスの利用拡大を図り、情報流通社会の発展に貢献していきます。

平成23年度の事業経営にあたっては、前述の基本的な考え方に基つき、ブロードバンドサービスにおいて、より快適で安心・安全な次世代ネットワーク（NGN）の提供を進め、光アクセスラインを利用したひかり電話や、地上デジタル放送再送信・オンデマンド映像等の映像配信サービス、並びに、様々なプレイヤーとの協業による新たなサービスの創造等により、お客様に感動していただくとともに、地域密着型の営業活動を通じて、お客様のご意見・ご要望等への確かつ迅速な対応を行い、サービス・品質の向上に努め、地域の発展に貢献していきます。あわせて、社会的なインフラの提供を担う事業者として、ブロードバンドアクセスやひかり電話などサービスの安定的提供の確保、設備事故の未然防止、災害等有事の際の復旧等における、グループ総力を挙げた活動を通じてお客様の信頼にお応えするなど、安心・安全な社会の実現に貢献していきます。

また、厳しい経営環境の中、一層の経営の

効率化に努め、引き続き利益を確保し、さらには、コンプライアンス（法令遵守）による公正競争の一層の確保、接続の円滑化とネットワークのオープン性の確保に向けた取り組み、人材の育成、グループ企業とも連携した新規事業の展開、環境負荷軽減への貢献などを積極的に推進することにより、将来にわたつて安定した事業の発展を期するとともに、これらの施策の成果をお客様、地域社会に努めることとします。

なお、具体的な計画（大枠）は次のとおりです。

収 支 計 画

（単位：億円）

項目	①H22 業績予想 (H22.11.9公表)	② H22 見 込	増減②-①	③ H23 計 画	増減③-②
営 業 収 益	17,530	17,560	+30	17,010	△550
営 業 費 用	17,160	17,160	0	16,560	△600
営 業 利 益	370	400	+30	450	+50
経 常 利 益	490	520	+30	550	+30

サービスク計画（純増数）

項目	単位	①H22 業績予想 (H22.11.9公表)	② H22 見 込	増減②-①	③ H23 計 画	増減③-②
フ レ ッ ツ 光	万契約	85	85	0	85	0
固 定 電 話	万加入	△170	△170	0	△165	+5
	加入電話	△145	△148	△3	△144	+4
	I S D N	△25	△22	+3	△21	+1

お知らせ

☆ 各県電友会総会のご案内

○ご参加をお待ちしています○

- 愛媛電友会 五月二十五日(水)
愛媛県県民文化会館
(ひめぎんホール)
午前十時～
- 香川電友会 五月十八日(水)
アルファあなぶきホール
(香川県県民ホール)
午前十時三十分～
- 徳島電友会 五月二十三日(月)
阿波観光ホテル
午後二時～
- 高知電友会 五月十一日(水)
高知商工会館
午後三時～

☆ 各種会議の模様

(1) 第二回理事会

平成二十三年三月三十一日、N T T西日本愛媛支店付属棟会議室において開催し、第四十回四国電友会総会提出議案等について審議しました。

(2) 各県事務局長会議

平成二十三年二月二十四日、N T T西日本愛媛支店付属棟会議室において開催し、各県支部及び地方本部における平成二十二年度の事業実施状況及び二十三年度事業計画等について、意見交換を行いました。

(3) 第十九回四国電友会会報編集委員会

平成二十三年一月二十八日、各県編集委員による編集委員会をN T T西日本愛媛支店付属棟会議室において開催し、平成二十三年度の発行計画等について意見交換を行いました。

支部だより

第二一回地球33番地記念式典に参加

二一回目を迎えた「地球33番地記念式典」が、さる三月三日、高知市の一文橋公園で、地元の小学生を含む一般市民や企業の方々約三〇〇名が参加し、盛大に開催されました。当日は冬に逆戻りの寒さとなりましたが、高知電友会・N T T退職者の会・N T T高知支店等N T T関係者等も大勢元気に参加し、式典会場周辺の清掃を午前一〇時より三十分間実施した後、引き続き行われた式典に参加しました。式典では、一〇年前に京都から参加し、今年六三歳になった記念に再度参加したという



《地球33番地記念式典に参加した会員の皆さん》

昭和23年3月3日生まれの女性が紹介され、飛び入りで挨拶することとなり、大変感激していました。こんな所でも「高知のおもてなしの心」がおおいに発揮されたと感じました。作業終了後は、33種類の具材で作った「33鍋」や、リユースのカップに入れられた甘酒が振舞われ、冷えた体を温め、大変美味しく頂きました。また、近くの江陽小学校、昭和小学校の3年生が考えた環境標語が今年も元気に発表され、子供たちの気持ちに答えなければと、環境に対する意識を新たにしました。



《ロコモティブシンドローム》

って知っていますか？

NTT西日本松山病院 村上 孝



メタボリックシンドロームは皆様に良く知られているのではと思いません。《ロコモティブシンドローム》はまだ知らない方も多いのではないのでしょうか。ロコモティブシンドロームとは日本語になおすと《運動器症候群》と言います。《運動器》は身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために要介護になったり、要介護になる危険の高い状態になったりすることを、日本整形外科学会では《ロコモティブシンドローム》と名づけ、2007年から、運動器を健康に保つ重要性を広く呼びかける取り組みを行なっています。皆様が高齢者になった時に心配な病気は、何でしょうか？ある調査によると癌、認知症、脳血管障害、心臓疾患が上位に挙げられ、運動器疾患は低いようです。しかし要介護になる原因の病気は、脳卒中は23・3%、老衰は13・6%、認知症は14%に対し、運動器疾患

(骨折・転倒、関節疾患) は24%にもなります。この割合だけを見ても運動器の健康が要介護にならないために重要であるとかわかっていただけだと思います。また大腿骨頸部骨折や、脊椎の圧迫骨折の予後は悪く、特に大腿骨頸部／転子部骨折の死亡率は1年では11／35%というデータがあります。またメタボリックシンドロームや認知症と並び、健康寿命の短縮や、寝たきりの原因となる3大要因の一つに《ロコモティブシンドローム》があげられます。

ところでロコモティブシンドロームの原因になる病気にはどのようなものがあるのでしょうか？

大きく3つの原因があります。一つは骨がもろく、骨折しやすくなる骨粗鬆症、二つ目は関節軟骨がすりへって起きる関節の障害、三つ目は背骨(頸、腰)の変形による神経障害です。ただ、運動器はそれぞれが連携して働いており、どの一つが悪くても体はうまく動きません。

骨折や関節の病気・怪我などで、整形外科を受診される患者さんは、50歳代から急増します。入院して治療が必要になる運動器障害は50歳以降に多発し、そのピークは70歳代です。このことは運動器を健康に保つことは、高齢になるほど困難になることを示しています。

運動器障害は徐々に進行することから、自分で気づくことが大事です。日常生活の中で自分の抱えているリスクに気付く目安として《ロコモーションチェック》があります。例えば(片足立ちで靴下が履けない。家の中で

つまずいたり滑ったりする。階段を上がるのに手すりが必要である。15分くらい続けて歩けない。横断歩道を青信号で渡りきれない。家のやや重い仕事が困難である。2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である。)以上7つの例があります。これに一つでも当てはまる項目があれば、ロコモティブシンドロームになる可能性がある《ロコモ予備軍》と定義され、また当てはまる項目が多ければ整形外科専門医受診をお勧めします。

それではロコモ対策はどうしたらいいのでしょうか。それが《ロコモシヨントレーニング(ロコトレ)》です。代表的なものとしては、バランス訓練として開眼片脚起立、筋力訓練としてスクワットがあります。ロコモティブシンドロームにはさまざまなレベルがあります。それは主にどれぐらい歩けるかによって分けられます。十分に歩ける人と、よく歩けない人では当然ロコトレのやり方は違います。患者さんのレベルにあわせ、開眼片脚起立訓練や、スクワットその他のロコトレを選択すること、もちろん、治療中の患者さんや怪我をしている患者さん、体調に不安のある患者さんには、無理せず自分のペースでロコトレを行なうことが大事です。

当院整形外科では、転倒防止対策を含め、それぞれの患者さんにあわせて運動療法の指導、及び治療をすることにより、運動器の健康を維持できることを目標にしております。高齢者の方のみならず、働き盛りの時期から、予防に取り組むことにより前向きに生活できるように支援していきたいと思っております。

ドキュメント

ヨーガで健康・人生すばらしい

松井 淳子さん（高松市）

高松市中山町在住の松井淳子さん（74歳）が、こよなく愛するヨーガで「心身の健康保持」に向けたご活躍をご紹介いたします。

「自己紹介をお願いします」

昭和31年4月に郵政省に入省し、その後昭和37年4月から電電公社・N T Tにおいて、運用部門で勤務し、平成9年3月にN T Tを退職しました。

現在は、香川ヨーガ道友会（倉本英雄会長）に所属し、講師をしております。

「ヨーガを始めたキッカケを教えてください」
45歳の時、腰痛・ヒザ痛等体調が思わしくなく、心身ともに落ち込んでいた時期、友人からヨーガを勧められ、「ワラをも掴む」思いで始めたのがキッカケでした。（修練により早い時期に復調できました）

「ヨーガの魅力について教えてください」

①体がやわらかくことを実感 ②心が柔和になる ③自然体の呼吸になる等「心・息・身」が整い、一連の運動を終えると心身ともに安らぎ、そしてリラックス出来ることです。また、考え方がプラス思考になり、何事に



《香西小学校での講習を終えて》

も積極的になれます。

「ヨーガ暦と継続出来た秘訣を教えてください」

ヨーガ暦は昭和57年から始めて現在29年目になります。昭和63年からは講師を務めています。（講師は5年毎の更新が必要です）

・継続出来た秘訣は、①自分自身に合っていたこと、②仕事の疲れがとれ、ルンルン気分になれる、③教えた方々の喜びに満ちた顔に接する嬉しさ、④生徒さんとの輪が広がっ

ていくこと等だと思っております。

「ヨーガ普及のための活動を教えてください」

・地域活動としては、下笠居、亀阜、新塩屋コミュニティセンター及びコナミススポーツクラブ等を週一回巡回し、約120名の方に教えております。

・小学校活動としては、ボランティアとして香西小学校で教えており、現在10年目になります。

また、高松市から非常勤講師を拝命し、国分寺小学校で3年間教ええました。

・PTA、老人クラブ、婦人会等からの要請の都度教えています。

・週一回、倉本英雄会長指導のもと、技の修練に励んでいます。

「ヨーガを通しての思い出等を教えてください」

・インド研修旅行を倉本会長や道友の方達と5回行きました。（平成2年、4年、7年、9年、13年）

・平成7年のインド研修旅行の際、マザーテレサ女史に運良くお逢い出来たことです。（マザー・テレサ女史は小柄で可愛らしい方で、すばらしいオーラのある方でした。私の頭を両手で軽く触れながら「神の祝福を」の言葉をいただき、感極まりました）

・また、多くの方とのつながりにより、素晴らしい友人が出来たことです。

「将来の夢を教えてください」

健康で生ある限り、この素晴らしいヨーガ



《マザー・テレサ女史との記念写真》

道に携わって行くとともに、新しい指導者の育成を行い、後継者づくりに精一杯頑張っていることなのです。

・インタビューを終えて
松井さんの一言一言に込められた熱い思いに感じているばかりでした。益々のご活躍を願うものです。

(香川編集委員 上枝 文敬)

私は今

◇ 西岡 武司 (いの町・H10退)

昨年は、私の人生で最悪の年となりました。まず、母の死亡と私の交通事故です。元気な内に色々検査して診てもらったらと検査入院した結果、癌とわかり九十三才で天国に逝ってしまいました。

また、私の交通事故、気が付いたら病院でした。私も母と一緒に逝っていたかもと想像するだけでも身震いしました。その他、同級生二人、先輩二人を亡くし、人は皆、振り返ればアツという間の人生ではないだろうか。これからは身の丈にあった生活・人生を送ろうと思っているこの頃です。

◇ 數野 俊夫 (三豊市・H6退)

正月明けとともに七十一才となりました。体力、知力、記憶力、視力、聴力、忍耐力等力という字のつく能力、機能全てが、加齢と共に加速度的に衰えてきました。

一方、増えてきたのは、皺、シミ、夜中のトイレ回数、愚痴等枚挙にいとまがありません。これに対応すべく、身体と頭の体操、サプリメント摂取等試みていますが効果は定かではありません。一人暮らしで気ままな生活ですが、孤独に

耐えるのは大変です。何とか健康を維持し、ピンピンコロリを実践できたらと願いつつの毎日です。

◇ 石原 靖世 (高知市・H14退)

私は今、週二〜三回ソフトボールの練習と冬場には、一向に上手くならないスキーをやっております。友人には歳を考えてやれよ！歳を！と言われ続けておりますが、歳を考えずにやっております。

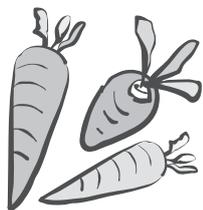
退職後、世のため、地域のためと甘い言葉に誘われて始めた町内会活動は八年になります。この道に入ったが最後、なかなか抜けることが出来ません。

明るく、元気に生きますようにをモットーに元気に暮らしています。皆様もお元気で。

◇ 吉金 宏 (松山市・H9退)

退職後十一年、その後二回の職場を経て、現在、設計コンサルタント(四国担当)で働かせて頂いています。真剣に働いている現職の若い方々と触れ合いをさせて貰って活力を頂き、それなりに元気で有意義な日々を送っています。

土日等余裕のある時は畑仕事をし、体力を維持するよう頑張っています。畑にかかる経費(ガソリン、肥料、農薬)や鳥獣被害で、回収がむづかしい。一万円



のお金がいかに貴重であるかを思い知らされています。

皆様のご健康をお祈りします。

◇ 久保田 一法 (丸亀市・H11退)

古稀も過ぎ体力的には幾分か弱くなりましたが、故郷の住職として法務に忙しく頑張っています。たまには暇をみつけて友人達とゴルフ等充実した日々を送っています。

ひとりごと「そんなとくか人間のものさしうそかまことか仏さまのものさし」

◇ 西川 英俊 (高松市・H15退)

今日(2/13)今年二度目のマラソン(坂出市)に参加しました。冬場は下半身強化を兼ねて、ジョギングを楽しんでいます。暖かくなるとテニスで各種大会に参加し、勝敗に一喜一憂しているところです。

また、ボランティア活動として独居老人宅の、農作業の手助けを数人の仲間と支援しています。稲刈りの終わった後の老人の感謝の一言で、腰の痛みも忘れさせます。

また、頭の老化防止に長寿大学へ通って脳の活性化に努めています。今を大切に生きよう、毎日を楽ししく送らせてもらっています。



◇ 下川 和幸 (阿南市・H14退)

私は今、阿南OB会員と共にグラウンド・ゴルフをしています。毎週の練習日には、場所の確保やポール等の設置をして試合方式の練習をして楽しんでいます。

また、協会設定の年間十数回の大会参加手続きや、当日の大会運営に参加して、頑張っているつもりです。

また、阿南山草会に加入して、季節の草花を育て楽しむために、毎月の定例会には山野草の育て方を学び、春と秋には展示会を開催して、地域の方々との交流をしております。日々の過ぎるのが早く感じる今日この頃です。

◇ 宮崎 良典 (砥部町・H11退)

NTT入社以来四十八年間の付き合いの親友が昨年末、突然亡くなりました。まだ現実だと思ふことができません。

私方は退職後十三年間、手足の痛みを騙しながら孫との遊び、たまに女房殿と旅行、また、近場の海の堤防での釣り(ほとんど坊主)等で過ごしています。

◇ 長賀部 秀介 (松山市・H11退)

今年七十三才になります。七十才前より東京、大阪、松山、宇和島で二年毎に開催される高校の同窓会への参加を楽しんでいます。

昔は校区制だったので小中高十二年間同じ学校だった人達が六割程居るため、昔の事を思い出すのです。(近年のことは忘れていたのに)七十才頃よりヘルニアの為、常時腰にギブスをしています。日常生活には支障をきたしてはいません。

今年の夏には六十五才より中止していた素潜りに挑戦しようと思っています。アワビ、サザエ、タコはいるのかな？



◇ 高橋 寛 (松山市・H6退)

皆様お変わりございませんか。お陰さまで何事もなく古稀を迎えることができました。相変わらず仲間と一緒に山登りや、アマチュア無線を楽しんでおります。

前回「私は今」で深田久弥の日本百名山登山を目標にしていると書いたところ、皆さんから「まだ、登っているか？」との電話やお便りをいただき驚いております。まだ目標の半分にも届きませんが、これからも無理をせず、ポツポツと続けていきたいと思っております。

◇ 濱 順子 (海陽町・H14退)

退職後、主人に次いで介護していた母も亡くなり気づけば半年後にはもう古稀です。これから好きな事と思いますが、頼まれたら嫌と言えず、いろんな役の活動や地域の行事への参加にボランティアまた、孫の野球の応援等スケジュールに追われながら、週に一度は県南の自宅から阿南市でのOB仲間との民踊練習と徳島市の娘の所や会議に行事にと片道八十キロの道のりを行ったり来たりのは慌ただしい毎日です。娘から少しゆっくりしたらと言われますが、今は元気に頑張れる事に感謝です。

◇ 金地 克秀 (東かがわ市・H13退)

早いもので退職して十年が過ぎました。その間、大腸癌や糖尿病等の三大成人病の全てを発病し、今、生きていることが余分と思われる毎日を過ごしています。

小さな土建屋で毎日雑用に追われる中で、六反の無農薬に近い米作りと野菜作りを楽しみながら、趣味の蘭やドラゴンフルーツ等を育て、冬期には月千リットルにも及ぶ灯油代で小遣いに不自由な日々を送っており、たまには愛艇で雑魚釣りにも行きたいと思いな



がら、時々、孫の顔を見るのを楽しみにする毎日です。

◇ 中村 正直 (松山市・H5退)

NTTを退職して、いつの間にか十八年が過ぎ、当時は懐かしく想い出されます。七十才を過ぎた頃には、体調を崩し健康の有難さをつくづく思ったことがあります。半世紀に亘り撮影し貯まったネガフィルムをデジタル化して、想い出や子供・孫達の成長の足跡をPCで編集し「写真集」にしてプレゼントしたら大変喜んでくれました。年々、知力・体力の衰えを感じますが、これからも己を知り無理をせず前向きに元気で楽しく過ごしたいものです。

◇ 菊池 博之 (松山市・H6退)

退職してから十六年、良き先輩、同僚、後輩に恵まれ平々凡々と夫婦仲良く暮らしています。

現在は、趣味として始めたソフトボールに精を出し、週四回の練習に参加し楽しんでおります。七十才を過ぎ体力が衰えプレーよりもチームのお世話にと心掛けてる今日この頃です。

現在の健康状態は血圧が高く、痛風発症のおそれがあるので毎日二錠の薬を飲んでいます。孫も末っ子が今年小学校入学予定。家族に病人がいない「今」が幸せなのかもしれま

せん。皆様のご健勝を祈っております。

◇ 本田 恵津子 (伊予市・H6退)

平成六年に退職して十七年目に入りました。今は、食生活改善推進協議会に属し、地域リーダーとして月一回の料理研修会、その伝達講習会を行い、また、地区のいきいきふれあいサロンの手伝いをしています。

「伊予市健康づくりの会」に入会し、月三回の体操と月一回の料理講習会に出席しています。また、趣味としてちぎり絵を習っています。

このようにいろいろ出席できるのも私も家族も健康であるからだと思っています。

◇ 瀬川 信次 (松山市・H6退)

光陰矢の如し、退職後十七年が経ちました。子供達もそれぞれ独立し、今では帰郷時孫の顔を見るのが楽しみです。

昨年六月、母が九十九才で旅立ち益々故郷が遠くなりました。

一昨年古稀を節目に八十八所ヶ所巡りを再開、自動車移動とはいえ厳しいお寺もあり体の衰えを感じつつも、大窪寺に向かって精進



しております。私も妻もそれぞれの趣味を持ち即かず離れずの生活を楽しんでおります。今年も年男です。

これからも今以上に身体に気をつけ生きのある余生を送りたいと思っております。

◇ 石村 稠 (松前町・H10退)

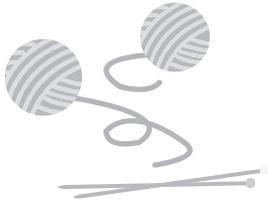
退職して早いもので十三年、毎日のんびり過ごしています。二人暮らしですが、車で三十分程離れた所から孫が遊びにくるのも楽しみです。もうすぐ二人目が誕生します。

庭の片隅で家庭菜園トマト、ダイコン、玉ネギなど季節ごとの野菜作りを楽しん(苦しん)でいます。

スポーツは身体を思い(視力低下)動きが鈍く思いどおりになりません。町内のスポーツクラブに入会し、ストレッツ、ウォーキング、サウナ風呂等で腰痛、肩こりの対処法を実践しています。

◇ 福家 ウタ子 (高松市・H1退)

退職してから二十余年、後期高齢者のグループに入り、足腰が痛く物忘れがひどく芸が増してきました。こういうことにならなくても後へ下がってもらおうと、グラウンドゴルフをしたり編み物をしたり無農薬野菜作りをして楽しんで



でいます。家族が喜んで食べてくれて幸せです。

◇ 葉田 稔 (鳴門市・H2退)

早いもので退職して二十一年が過ぎ去りました。その間の世の中の移り変わりの激しさに、ついて行くことが出来なくなりました。

最近のテレビ、メディア等を見ても半分も理解出来ません。仕方なく老妻と二人、時に散歩をし、時に小旅行をし、カメラをいじり、盆栽に水やりをして日々を過ごしております。もちろん病院への日参も欠かすことではできません。先輩、同輩の諸氏はいかがお過ごしですか。余生は天にまかせ明るくノンビリやりましょう。

では、皆様の健康と世界平和を祈念して。



◇ 古佐小 達一郎 (松山市・H5退)

退職して十七年、幸い今日まで夫婦とも大過なく健やかです。

加齢には抗しがたく、二十年前から健康のためにと妻と続けてきたアイススケートを昨年断念、今は散歩やハイキングに頼っています。他に趣味として、平成十四年から妻とギ

ター教室通いを続けていますが、昨年からは愛好者サークルに加わり、お手伝いをしながら仲間とギター合奏を楽しんでいます。

◇ 村上 嘉昭 (多度津町・H6退)

一周一キロメートルの池の土手で夕方恒例の散歩をしております。学校帰りの小学生に「こんにちは」と声をかけられ、私もつられて大きな地声で「こんにちは、早く帰れよ」と返答すると嬉しそうな顔をして走って行きましたが、又、少し走った所で道草をしております。

そう言えば長い間道草なんかしたことなかったなあ、この春には子供の頃、ウサギの餌で大変お世話になった土手のタンポポでも眺めながら道草をしてみよう。

◇ 橋本 澄子 (徳島市・H9退)

平成九年に徳島健康管理所を退職し、以来私的医療機関等に七十才になるまで、常勤、非常勤などで勤務しておりました。その間に義母を見送り、また、夫とも五年前に死別しました。

現在は週三日趣味の為に外出し、今まで交流の無かった方達とお会いして、見聞を広めております。

また、三人の孫達の成長を見るのを唯一の

楽しみとしております。願わくは、元気なうちに、孫の留学しているアメリカに一度行きたいものだと思っております。

◇ 川井 ヒロ子 (坂出市・H6退)

今は夫婦二人の穏やかな毎日を過ごしています。その日々の生活ですがテレビ、ラジオの料理番組が好きでそれを参考に料理作りを楽しんでいます。

また、健康の為に続けている同好の仲間とのウォークも自分の体力を考えながら頑張りたいと思っています。それに適度の緊張と発声効果を期待しての、週一回のカラオケを続けていきたいと、思っている私です。

◇ 岩倉 紀雄 (善通寺市・H5退)

昨年十二月二十四日で金婚式、古希を迎えました。子供は男一人、女二人、現在は自立しています。孫四人、ひ孫三人、私共は二人でほそぼそと日々を送っています。

小生は、心筋梗塞で十一年目、大腸憩室炎で三年目、網膜破断で治療中、耳鳴りで身体はガタガタです。

電友会会報が来るたび楽しく読ませてもらっています。ボランティア活動とか地域の社会の活動、皆様方には良くしていると羨ましく思います。

経済面では苦しく精神面



でも前向きになることが出来ません。これではいけないのですが。

◇ 三瀬 健二 (松山市・H6退)

退職して十七年、PⅡでは六年間は土木工事現場で作業、その後はNITT関連職場のアルバイトでお世話になっている万年青年です。

三年前から子供がもらってきた甲斐犬の愛犬「寅二」と共に朝夕の散歩二万歩を実施中。定刻になるとスタンバイしているので散策せざるを得ません。万歩計の累計九百九十四万歩(六千四百キロメートル余)。

一方、休みなしの晩酌で眼、歯、耳、下腹、内臓への悪影響で、キャッシュユカードは増えないが、診察券が増える昨今です。これを警鐘として、平均寿命七十九歳を目指します。

◇ 住友 政雄 (吉野川市・H9退)

充実の日々。週一回の吟詠、月一のゴルフ、美術グループの写生会、年間通じて十回大小の美術展への出展、子供達が行かせてくれる年一回の海外旅行、私の姉弟、関東西に散らばる九人(六十〜八十七才)今は健在で年一回全員集合で温泉旅行、歌あり踊り、笑い涙、吉本喜劇さながらのもう二十年も続く行事である。

索漠化の進む世、せめて身内だけでも絆と愛情、父母に感謝、近隣を取り巻く友人、知

人に共に生きる喜びを有難う。苦楽を共にしてきた同僚各位の御多幸を祈りつつ・・・。

◇ 安岡 一忠 (高知市・H10退)

マルクIIアンドレ・アムランというカナダ生まれのピアニストがいる。「ピアノを弾くサイボーグ」とか、「超絶技巧のピアニスト」とか言われている。CDはアムランの「ソロピアノのための協奏曲」とか自作の「短調による12の練習曲」を引いたものが良い。一月から寒かった。

このような時、家でクラシックを聴くのが良いと思います。



地球環境問題の取り組み

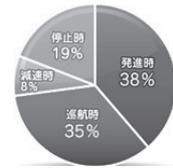
2011年度も「エコで省エネ」

電友会では2011年度も「エコで省エネ」を継続していくこととしています。昨年のアンケート調査結果では推計約4万トンのCO₂が削減出来ました。またNTTグループの施策で「エコキャップ」、食用油廃油のリユースなど、NTT支店と協働された各地方本部、支部でも大きな成果を上げられました。今年度も持続可能な「エコで省エネ」に取り組ましよう。

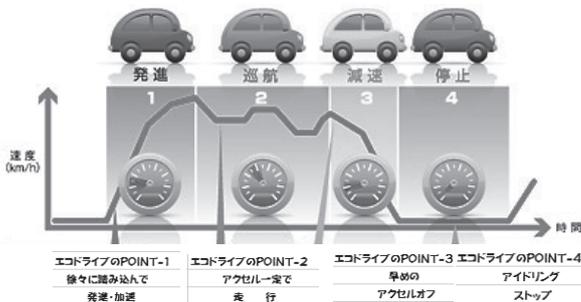
「移動をエコに」(sumart move・・・チャレンジ25の取組)で「エコで省エネ」

●走行形態別燃料消費比率

市街地走行の場合「走行パターン別ガソリン消費量」は右の図のようになり「発進時・巡航時」にガソリンを多く使います。「発進・停止」を繰り返す市街地走行は燃費を悪化させます。



●4つの走行パターンと「エコドライブ」の4つのポイント



（財）省エネセンタ「スマートドライブコンテスト」データ

●環境に優しい「エコドライブ」は、お財布にも優しい



ガソリン代12,285円/年削減

ガソリン代22,545円/年削減

(環境省チャレンジ25キャンペーンデータ)

●会員数90,000台の車が10km/ℓから12km/ℓに「エコドライブ」すれば、ガソリン15,030,000ℓが節約されCO₂の排出量が3,457トン-CO₂(2ℓペットボトル882億本分)削減される事になります。



(ninjinkun.com/co2/)

The Green Vision 2020 (2020年に向けた新たなNTTグループの環境ビジョン)

- (1)Green of ICT (ICTを活用した省エネ等)
- (2)Green by ICT (ICTを活用したCO₂削減サービス・ソリューション提供等)
- (3)Green with Team NTT

- 家庭での省エネ、エコドライブの実践 (低炭素社会の実現)
- 資源分別回収や地域清掃活動への参加等 (循環型社会の形成)
- 森林保護活動などの緑化施策の推進

出典 (NTTグループ CSR 報告書 2010)

テルウェルだより

介護予防教室の開催について

～平成二十三年度各県にて開催～

テルウェル西日本(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、平成二十年度から毎年各県において、「介護予防教室」を開催しております。

お陰様で、これまでご参加をいただきました皆様から、たいへん好評であるとの声が寄せられており、平成二十三年度も、引き続き愛媛・香川での開催を二回、高知・徳島での開催を一回、合計六回実施することとしました。

平成二十二年度は、『いつまでもイキイキ自分らしく輝くために!』をテーマに開催いたしました。教室の内容は、介護予防・介護保険概要・認知症予防についての講義と、転倒骨折防止等を予防するための体操の実技を行いました。

年を重ねる毎に、体力を構成している筋力・バランス・柔軟性の機能低下がみられるようになりませんが、筋力低下を補う体操として体験していただく予防体操は、家庭でも気軽にできる体操です。次回の教室も効果的な体操を取り入れていきます。

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)」はつつつ製造器)を利用してお

ります。

介護が必要な状態にならない、または、その時期を遅らせ、高齢者ができる限り個々の状況に応じた生活実現が図れるよう、介護予防の知識や日常生活における取り組みについて、学んでいただいております。

「介護予防教室」の日程が決まりましたら別途ご案内をさせていただきますので、多数の皆様のご参加をお待ちしております。

【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

厚生福祉サービス担当 岡田

電話〇一二〇(七四四)四〇〇



《介護予防教室で予防運動を体験する受講者の皆さん》

『テルウェル西日本愛松園』からのお知らせ

テルウェル西日本(株)四国支店では、松山市内で「愛松園」(居宅介護支援・デイサービス・グループホーム)と、八幡浜市内で「グループホームサルビア」の介護施設を運営しております。

「愛松園」(居宅介護支援・デイサービス)では、現在、土・日・祝日をお休みさせていただいておりますが、平成二十三年四月から祝日の営業を始めることとなりました。テルウェル西日本(株)の『安心・安全・信頼』をモットーに、現在のサービス内容を見直し、皆様のご要望等にお応えできるサービスを提供していく所存でございます。

「どうしよう・・・」「困ったな・・・」そんなときは一人(ご家族だけで)で悩まずにお気軽にご相談ください。お年寄りの介護に関するさまざまな相談を、専門のスタッフがお受けいたします。

また、愛松園デイサービスでは、現在、『園芸・書道・絵手紙・俳句等』をボランティアで教えていただける方を募集しております。皆様の素敵な趣味を愛松園で教えていただけますか。ご連絡をお待ちしております。

【お問い合わせ先】

テルウェル西日本愛松園

電話〇八九一九三四―三七〇〇

〔居宅介護支援とは〕

県の指定を受け、介護支援専門員(ケアマネージャー)がいます。要介護認定の申請代行や、介護サービス計画の作成

を依頼するときの窓口となり、サービス事業所との連絡・調整などを行います。

「デイサービスとは」

介護保険で要支援・要介護と認定された方を対象に、日帰りで生活リハビリと日常介護を行います。日常に関する各種サービスを提供し、利用者の皆様の自立援助・孤独感の解消・心身機能の維持向上を図るとともに、ご家族の皆様の介護負担の軽減を図ります。

※体験利用および見学については、随時行っております。

「グループホームとは」

介護保険で要介護と認定された「認知症」の方を対象に、少人数で家庭的な雰囲気の中で、介護を行います。



サークル紹介

☆ ゲートボール・六月会

杉野 芳弘 (松山市)

ゲートボールという競技が始まったのは、一九四七年、北海道からだと言輩に聞かされている。小生が始めたのは平成三年であるから、早いものでもう二〇年が来る。

わが電電OBは、一九八五年にテルウエルが全国大会を計画し、今は亡き松下・山守先輩達の尽力により、見事全国優勝したと聞いている。その際、どんなチーム名がいいかと思案したが、おむつがいるようになるまで頑張ろうと「六月会」にしたと聞かされている。



《2008年松山市農協年金友の会大会で見事三位入賞》

会員数も逐次増加して平成十二年には三十九名となったが、グラウンドゴルフなどにお株を取られ、会員が減少し現在は二十一名で運営している。

現在は、練習場を星岡公園に移し、毎日曜日九時から十二時まで練習を継続している。コート世話人は、池本蝶子さんをお願いしているからご連絡ください。

電話九七五―四三〇〇

☆ 茶道サークル「ふじの会」

松田島 幸子 (高知市)

茶道サークルは昭和五十四年から、同好の人達が集まり、毎月一回稽古を行って楽しい時を過ごしています。

会の名称は当初「ふよう会」でしたが、平成十三年から「ふじの会」に改めました。

今年は新年の初茶会を一月八日に行いましたので、その様子をお知らせします。

初茶会の場所は若草園(茶店)の四階の茶室、会員の他、電友会から三本幹事を迎えて厳粛さと寿ぎの華やかな雰囲気の中粛々と行いました。初座は主、客が互いに新年の挨拶のあと、釜に湯を沸かすため炭手前です。床飾りの軸は「寿如南山高」泰道和尚筆と結び柳をかけました。炭手前のあと釜の湯が湧く間、懐石の食事に移りました。食事のあと一旦席を出ました。席が改まると再度席入りをします。

後座の床飾りは寒牡丹を挿しました。続いて濃茶にうつります。濃茶は亭主が心を込め



《茶道サークル「ふじの会」の皆さん》

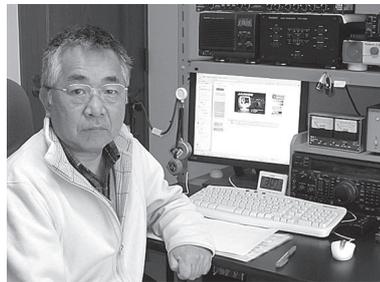
て練り上げます。釜の煮え音や、茶筌の音ももてなしですから客は心静かに待ちます。濃茶を頂き、亭主の思いに感謝し、茶銘、詰菓子銘を尋ねます。定番の言葉よりも、互いに相手の労を報いるように、思いやる言葉で挨拶をします。続いて薄茶にうつり、なごやかな会話、笑顔がこぼれるお席はなによりのご馳走です。

今年も、努力をして茶道の勉強をしたいと思っています。「楽しい茶会ができて良かったね。」と同笑顔で挨拶をしました。会員の皆様もお暇の折には遊びに来てください。お待ちしております。

ICTコーナー

インターネットと情報発信

立花 武博 (宇和島市)



《自宅のパソコンコーナーでの立花さん》

私がホームページを初めて開設したのは平成12年12月です。当時ADSL接続サービスが当地では利用できないので、フレッツISDN[®] (INSネット64回線による64Kbps常時接続サービス)を利用してインターネットへ接続していました。

当時私は、趣味のアマチュア無線を再開した時期でもあり、無線機の整備やアンテナ建設のことやアマチュア無線の交信内容などをホームページの記事として掲載していました。

また、ホームページと併せて電子掲示板も開設し、この掲示板には全国の仲間からたくさんコメントを貰ったり、私の考えを述べたりしながらアマチュア無線と共に楽しんでいました。

ところでインターネット上で旅行情報を集めることや、ニュースの検索を行うなどインターネットを家庭で役立てることはとても簡

単で、携帯電話やパソコンを使って多くの方が利用していますが、自宅から情報発信もなさっている方はそれほど多くはないと思います。

インターネット上の情報を収集する場合に一番目に触れることが多いのは「ホームページ」でしょう。このホームページを個人でオープンさせるには、さまざまなテクニクを習得しなければならず、簡単には開設できません。

そこで、まずご紹介するのが「ブログ」と呼ばれるインターネットサービスで、狭い意味はインターネット上のウェブページのURL (アドレス) とともに覚え書きや論評などを加えログ (記録) しているウェブサイトの一種である。「WebをLogする」という意味でWeblog (ウェブログ) と名付けられ、それが略されてBlog (ブログ) と呼ばれるようになったものです。

これは、記事や情報を掲載するために特段のテクニクは必要なく、インターネットサービス事業者と利用契約を結び、その契約に基づいて与えられた、サーバー上の規定の場所へ文章や写真を貼り付けるだけで、情報発信ができるものです。

このように簡単に利用できるため、タレントや一般の方々まで多くの方が日々の出来事や感想などを写真を付けたりして自由に書き込んで楽しんでいきます。私もホームページ「JASDBES Home Page」と併せてブログ「JASDBES Coffee Brake」を開設しています。また、連れ添いも私の影響があったのか、最近「Akebono Flower Garden」という

ブログを開設して、趣味のバラ作りの記事を掲載しています。また、ブログには「コメント」欄があり、読者の方も短いメッセージを書き込むこともでき、双方向の情報交換にも利用できます。



《Ake MAMA's Flower Gardenホームページの一場面》

他に情報発信手段として、少し前からニュースなどで見たり、聞いたりしているものに「ツイッター」(Twitter)があります。こちらは、有名な政治家や、企業、団体などから個人まで広く情報発信していますが、直訳すると「つぶやく」の意味です。利用者登録を行えば、だれでも(一部年齢制限あり)140文字以内の投稿が可能です。

また、特に最近では、アフリカのチェニジアやエジプトで有名になったものに「フェイスブック」(Facebook)がありますが、こちらも「ツイッター」同様になれでも参加できるものです。「ブログ」「ツイッター」「フェイスブック」いずれもソーシャルネットワークサービス(SNS)、直訳すると、「社会的ネットワーク」となりますが、これをインターネット上で構築するサービスの事であると定義されています。

以上のようにいたって簡単に個人がインターネット上に情報発信ができる仕組みが整ってきているので、日本中の人々、いや世界中の人々からたくさんのお意見や考えがネット上

に溢れ出てきています。皆さんも情報を取り出すだけでなく、世の中に情報発信してみませんか。【Blog、Twitter、Facebookの解説はウィキペディア (Wikipedia) より引用。】

ボランティア紹介

☆ ボランティアNTT徳島OB会

日下 征吾 (徳島市)

ボランティアNTT徳島OB会は、平成元年六月に発足しました。現在三十三名で、当会のモットーである「あまり無理せず、長続きすること」を愚直に守り、会員相互の親睦を図りながら、徳島東部を中心にボランティア活動を行っております。会員のそれぞれが無理をせず、自分が活動できる事項にのみ参加してきたことが、発足から現在までの二十二年間の活動につながっているものと思われまます。当会の今年度(二十二年度)の活動は次のとおりです。

○ 環境美化活動

● 吉野川沿岸の清掃

アドプトプログラム吉野川(吉野川との養育縁組を行うことにより、一定区間の清掃活動等を行う)において四月、七月、十月の三回、NTT現役社員と合同でゴミ拾いによる清掃活動を行いました。

● 公衆電話BOXの清掃

全国的に有名となった「阿波踊り」開催日の直前(八月上旬)に観光客、踊り子等に気持ち良く公衆電話を利用していただくため、徳島駅周辺にある公衆電話BOXを日公会会員と共にを行いました。小松海岸の清掃

海水浴シーズン終了後(九月)、花火の燃えカスやカン、ビン、ペットボトル及び漂着物などを拾い集めて、海岸の清掃を行いました。

○ 福祉活動

● 車椅子を福祉団体へ寄贈する運動の一環として、空き缶のプルタブ八十二キログラムを収集しました。

○ 国際救護活動

● カンボジア、バングラデシュ、ネパール、パキスタン、タンザニアの五カ国に保険医療従事者を派遣することと、現地医療従事者への奨学金支援を行うことにより、地域の人々の健康を守ることに貢献するため、「使用済み切手」一万一千六百八十八枚を収集し、関係機関に送付しました。

以上が当会の主な活動内容でした。次年度に向け、更なる活動事項について模索しているところですが、高年齢が進みますが、これからも、体調と相談しながら無理なく、活動を続けて行くつもりです。



《ボランティアNTT徳島OB会の皆さん》

俳句

香川

小春日や列なしてゆく車椅子
無人駅青竹筒に梅しろし
谷條 昭平

芝の芽やすかつとボール翔ばしたし
緑り立つ今日が一番若い日ね
河端 豊

更衣押入れに風通しけり
山若葉真下の瀬戸をとんび舞ふ
中山 忠彦

遠足について行きたき子犬かな
教へるといふ眼差しに初桜
佐藤 君代

大寒の力みなぎりくる拳
今年こそ良きことあれと初詣
三井 昭

初天神絵馬に溢るる願いごと
手作りの狭庭の笕水温む
横田 浩

高齢者叙勲

☆瑞宝双光章 大野 正治様 (松山市)

☆瑞宝双光章 馬淵 保様 (善通寺市)

栄えある受章おめでとうございます。
心からお祝い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

- ☆ 瑞宝单光章 越久田保之様
- ☆ 瑞宝单光章 島中 久様
- ☆ 瑞宝单光章 梶原 喜治様
- ☆ 瑞宝单光章 中野 鹿一様

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)

山守 勝也 様	22・8・7	85	松山市
小笠原和子 様	22・11・17	78	松山市
鈴木 利男 様	23・1・7	83	新居浜市
中川 紀之 様	23・1・19	67	伊予市
藤浦 計美 様	23・2・5	84	松山市
後藤 博 様	23・2・14	86	伊予市
永田 花美 様	23・2・22	78	松山市
西崎 勝美 様	23・2・26	87	伊予市
黒星 典夫 様	23・3・10	85	松山市
新田 哲朗 様	23・3・9	78	高松市
佐藤 三生 様	23・3・14	83	善通寺市
三木 祥 様	23・1・24	86	徳島市
井上 伊子 様	23・1・18	72	高知市
野村 義雄 様	23・1・24	83	香南市
松澤 孝 様	23・2・14	82	四万十町
横山 正 様	23・3・8	74	高知市

表紙の言葉

「秋葉祭り」

前田 三興 (香美市)

土佐の大祭の一つである、仁淀川町別枝の秋葉神社大祭が二月十一日に行われました。ご祭神が火の神様であることから、火事場装束で投げ合う鳥毛ひねりは見応えがあります。

折からの雪化粧の中、山里に練り広げられる練りの行列は見事です。

編集後記

東北関東大震災で被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

四国地方も三月上旬中旬にかけて厳しい寒さのぶり返しもありましたが、ようやく春の到来です。

四月から五月にかけては、四国電友会及び各県電友会の総会が開催されますので、皆様のご参加をお待ちしております。(有田)

四国電友会会報 第百五十四号

発行 平成二十三年四月一日
編集 電友会四国地方本部

松山市一番町四一三
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