

# 四国愛友会会報



《 特急しおかぜ (撮影) 石元 克周さん 》

第155号

平成 23年 7月

## 目次

NTTグループの動き	2
・ NTT西日本「平成22年度決算発表」	2
お知らせ	2
・ 第40回四国地方本部総会の開催	4
・ 平成23年度四国地方本部事業計画	4
支部だより	4
・ 第11回愛媛ボランティア活動表彰	6
サークル紹介	6
・ NTTOB亀有会ボランティアグループ	6
・ NTT徳島OBパソコン愛好会	7
ICTコーナー	7
・ NTTIOB香川インターネット愛好会	8
地球環境問題の取り組み	8
・ 「エコ」で「省エネ」	9
健康のページ	9
・ 物忘れと認知症	10
ボランティア紹介	10
・ 小さなボランティアですが	11
私は今	11
・ 「会員のみなさんの近況」	12
テルウエルだより	12
・ 平成二十三年度介護予防教室の案内	17
ドキュメント	17
・ 私とバイクとツーリング	18
俳句	18
・ 高知	20
物故者叙勲／敬弔	20
表紙の言葉	20

## NTTグループの動き

### ★NTT西日本「平成22年度決算発表」

#### ↳2期連続の増益を達成！

NTT西日本は5月13日、平成22年度（第12期）の決算発表を行いました。

平成22年度におけるわが国経済は、緩やかに回復傾向が続いていましたが、急激な円高の進行や資源高に加え、事業年度末に発生した東日本大震災の影響により、本格的な回復には至らないまま推移しました。

情報通信市場では、設備競争を通じた世界最高水準のブロードバンド環境が整備されるとともに、お客様のニーズに対応したサービス競争がますます進展しています。固定通信分野では、光ブロードバンドサービスの普及に伴い、これを活用した映像サービスなどの新たな市場が立ち上がっており、移動通信分野では、モバイルデータ通信のブロードバンド化が進み、スマートフォン、タブレット型端末などの多様な端末が登場しています。また、IP化に伴う固定と移動、通信と放送などのサービスの融合、あるいはICT（情報通信技術）の利活用による様々な新事業の創出など、ブロードバンド化・ユビキタス化（インターネットなどの情報ネットワークにいつでもどこでもアクセスできる環境のこと）の進展に伴い、激しい変化と発展が続いています。

このような厳しくかつ激変する事業環境の

もと、お客様のご期待に添い、真に世の中のお役に立てる「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、平成20年5月に日本電信電話株式会社が発定したNTTグループの新たな中期経営戦略「サービス創造グループを目標して」の実現に向け、NGN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、お客様のニーズにあった安心・安全で信頼性の高い魅力的なブロードバンド・ユビキタスサービスの普及・拡大に積極的に努めてきました。

その結果、営業収益は今年3月には、フレッツ光の契約数が650万回線に達するなど着実に増加していることから、「IP系サービス収入」については対前年+565億円増の55820億円となりました。さらに、IP系サービス収入が営業収益に占める割合も3分の1にまで拡大してきています。

また、「附帯事業収入」については、システム構築事業の大型受注もあり、対前年+20億円の増となりました。

しかし、「既存サービス収入」は対前年で▲813億円の減収となり、これらの結果、営業収益トータルでは対前年▲227億円の減収となりました。依然として減収傾向に変わりはありませんが、IP系収入の拡大に加えて、音声伝送収入の減少ペースが緩やかになっていることなどから、IP系収入と音声伝送収入の合計で見ると、対前年の減収額は▲125億円となっており、前年の減収額▲331億円と比べると着実に縮小してきています。

「経費」については、徹底したコストコントロールに取り組んだ結果、対前年▲231億円を削減することができました。また、「資本費用」については、既存設備の徹底した利活用に努めた結果、対前年▲139億円の減、「人件費」については、新たな年金数理差異が費用圧縮に働いたこともあり、対前年▲159億円の減となりました。これらの結果、営業費用トータルでは対前年▲539億円となる削減を実現することができました。

前述のような結果、営業利益については、6期ぶりの増益転換を果たした平成21年度に続いて、平成22年度も前年度利益を上回ることで、2期連続の増益を達成することができました。

平成23年度の取り組みとしては、引き続き「フレッツ光の普及拡大とARPU（1契約あたりの月間収入）」の向上」を軸に事業運営を行ってまいります。

それに加えて、将来に向けた新たな収益の柱として「成長戦略ビジネス」を育てていきたいと考えています。具体的には、「家デジ（家まるごとデジタル化）」、「クラウド（雲↓インターネット）」サービス」の本格提供、さらには、「環境・エネルギービジネス」や「コネクテッドセンタビジネス」、「モバイルコンテンツ」といった事業分野にも注力していきます。

最後に、今回の大震災を踏まえた「NTT西日本の災害対策に関する取り組み」については、この度の東日本大震災に対し、グループ連携のもと、停電地域に対する移動電源車を活用した通信設備の給電対応、ポータブル衛

## 平成22年度 決算概要

(単位：億円)

	H22年度	H21年度	増 減	増減率	H22 業績予想	増 減
営業収益	17,580	17,808	△227	△1.3%	17,560	20
営業費用	17,804	17,623	△539	3.1%	17,160	△75
営業利益	496	184	311	168.7%	400	96
経常利益	630	303	327	107.9%	520	110
当期純利益	490	248	242	97.6%	400	900
設備投資	3,731	3,911	△180	4.6%	3,800	△68

## 平成23年度 業績予想

(単位：億円)

	H23年度 業績予想	H22年度 実績	増 減	【参考】 H23年 事業計画	増 減
営業収益	17,040	17,580	▲540	17,010	+30
I P系収入	6,410	5,820	+589	6,410	0
既存サービス収入	9,210	10,152	▲942	9,180	+30
(再)音声伝送収入	6,520	7,290	▲770	6,520	0
附帯事業収入	1,420	1,606	▲186	1,420	0
営業費用	16,490	17,084	▲594	16,560	▲70
人件費	1,090	1,107	▲17	1,060	+30
経費	10,660	11,142	▲482	10,720	▲60
資本費用	4,070	4,162	▲92	4,100	▲30
租税公課	670	671	▲1	680	▲10
営業利益	550	496	+53	450	+100
経常利益	650	630	+19	550	+100
当期純利益	490	490	0	-	-

星を利用した特設公衆回線の開通、重要通信の確保やお客様への通信設備の復旧、さらには被災された方々への社宅の提供など、人数で言うと延べ約2,000名にもおよび復旧・支援活動を、発災後から迅速に行ってきた。

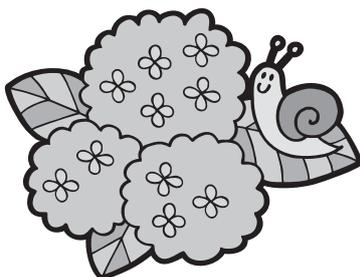
もともと西日本エリアは、台風による被害を受けやすい立地環境にあることや、この1

年間においても、昨年10月の奄美大島で起きた水害に対する通信設備復旧活動をはじめ、山陰地方での雪害、九州地方での新燃岳噴火に対する各種対応など、自然災害からお客様の通信を守る活動を鋭意行っているところだ。そのような中、今回の震災は、阪神淡路大震災など、これまでの被災想定をはるかに超える津波による被災であったことから、N

TT西日本としては、これまでの災害対策における経験を最大限に活かしつつも、東日本大震災における被災状況や、津波、停電などを前提にした日頃の備えのあり方などを十分検証したうえで、東海・東南海・南海地震を想定した対策につなげていくこととします。

災害対策に関する取り組みについては、特に「円滑な広域支援につながるためのグループ連携のさらなる強化」、「NTTビルの有効活用や緊急通信回線の迅速な確保など、各自治体などと連携した取り組みの強化」、「IPネットワーク・サービスに対応した災害対策」といった3つのポイントを重点的に取り組んでいきます。これらを中心に今後も災害対策の強化に努め、これまでも増して、お客様に「安心・安全・信頼」をお届けする企業活動を進めていきます。

いずれにいたしましても四国電友会会員皆様のご指導ご鞭撻をいただきますようお願いいたします。



## お知らせ

## ☆ 第40回四国地方本部総会の開催

電友会四国地方本部は4月20日(水)、松山市の「JALシティー松山」において、各県支部代議員(47名)が参加し、第40回総会を開催しました。

冒頭、四国及び東日本大震災の物故会員に対する黙祷を行い、栗田本部長の挨拶、ご来賓のNTT西日本愛媛支店山本支店長と電友会本部林副会長のご祝辞の後、「第20回電友会ボランティア活動」受賞者(愛媛県支部・泉原 猛さん)の紹介が行われた。

続いて、総会の議長に徳島県支部の森添代議員を選出し、平成22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23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23年度四国地方本部事業計画

現在、NTTを取り巻く事業環境は、情報通信市場がブロードバンド化・グローバル化の進展、多種多様な無線端末の登場によるニーズの高度化・多様化が更に進み、市場の構造変化による厳しくかつ激変する情勢にあります。

NTT西日本は、このような情勢の中で、次世代ネットワーク(NGN)の提供を通じて光サービスの利用拡大、経営の効率化によ

る利益確保、コンプライアンスの徹底、グループ企業とも連携した新規事業の展開等に取り組む他、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あげて取り組んでいます。

一方、電友会としても今年が四国電友会創設40周年の節目を迎え、会員の皆様の心豊かな生活と生き甲斐を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、更に取り組みを充実・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23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

(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、ホームページの早期リニューアル・掲載内容の充実等に努める。

(4) 地球環境問題・CO2排出削減施策の継続、優良施策の紹介等を推進する。

(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とともに、会員向け保険(自動車・団体傷害・がん

保険等)について、積極的に周知・勧奨する。  
(6) 平成23年度会員名簿を発行(3年毎)する。

## 2 NTT及びNTTグループに対する支援・協力

(1) NTT及びNTTグループ会社商品の販売施策を積極的に支援・協力するため、販売情報の提供、イベント参加等地域の窓口としての橋渡しを推進する。

(2) NTTが推進するICT事業の普及に支援・協力するため、インターネット利用者の底辺拡大への寄与、パソコン教室等の充実を図るほか、指導者の確保、育成に務める。

(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、緊密なコミュニケーションを図るとともに、NTT環境クリーン作戦等への積極的な参加を促進する。

(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

(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・



《第40回電友会四国地方本部総会の模様》

- 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) 四国電友会40周年・各県電友会50周年の節目に記念行事の検討を行う。
- (5) 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。
- (6) 地域における交流会の促進・活性化を支援する。

## 平成23年度四国地方本部収支予算書（一般会計）

(収入の部)

(単位：千円)

科 目	金 額	記 事
前 期 繰 越 金	460	
会 費 収 入	936	支部から
分 担 金 収 入	1,535	N T T から（総会費、会報費、名簿費の一部）
配 付 金 収 入	7,901	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	1,150	会員名簿、会報への広告掲載料
利 息 収 入		
そ の 他 収 入	900	保険周知宣伝協力費、公職等就任状況調査費
仮 受 金		
合 計	12,987	

(支出の部)

(単位：千円)

科 目	金 額	記 事
事 業 費	2,710	会報発行費、名簿発行費、慶弔費
会 議 費	2,000	総会費、本部・支部理事会、事務局長会議、編集委員会等
事 務 費	6,166	人件費、用品費、通信費、データハウス整備費、複写機借料等
会 費 等 支 出	1,270	支部へ（運営補助費）
そ の 他 支 出	330	支部へ（保険周知宣伝協力費）等
支 出 計	12,476	
予 備 費		
次 期 繰 越 金	466	
仮 受 金 繰 越	45	
合 計	12,987	

(注) 特別基金（特別会計）繰越金1,726千円（この中から東日本大震災義援金として40万円を支出する）

支部だより

第11回愛媛ボランティア活動表彰

「高木 輝夫さん」  
「松浦 弘さん」の2名が受賞

平成23年度第50回愛媛電友会総会において、高木輝夫さん（松山市在住）と松浦弘さん（松山市在住）の2名が第11回愛媛ボランティア活動賞の個人表彰を受賞しました。

高木輝夫さんは、「定年後は生まれ育った土地に恩返しをしなければならぬ」との思いで昭和60年から今日まで25年間の長きにわたって町内会長を引き受け、防災訓練・親睦旅行・敬老の日の祝賀会の開催等を通して安心して暮らせる町づくりや町内交流の活性化に努め、行政（松山市）及び地域の方々から高い評価が得られており、今後も継続して町内活動の取組を目指している。

また、愛媛電友会のインターネット愛好会の一員としてNTTのIT普及活動にも寄与し販売促進においても貢献している。

松浦弘さんは、電電四国野球部を退部後、NTTの営業マンとして販売活動に従事する傍ら野球部員の指導を行っている頃（40歳頃）に「甲子園を目指す高校野球に戻りたい」との思いが募り、一念発起して審判の勉強をし、それ以来27年間、軟式野球の審判に力を注ぎ青少年の指導・育成に励み、かつて、泣き虫だった小学生やヤンチャでどうしようもなかつた中学生が見事に変身し、全国高等学校野球選手権で甲子園に出場したり、大学やプロ野球で活躍しているのを見て、地域の方々からその献身的な活動振りが評価されており、最近では愛媛県教育委員会からの要請を受けて野球経験の無い中学教師等へ講習会を開催するなどして野球王国「愛媛」の復活と青少年の育成に更に磨きをかけており、その功績について行政（県）からも大きな評価が得られている。



《愛媛電友会総会で表彰を受ける高木さん(左)》

サークル紹介

☆ NTTOB亀友会ボランティアグループ

平野 宏（丸亀市）

皆様お元気ですか。  
亀友会ボランティアグループは亀友会会員の賛同により入会した現在34名の会員から構成されたグループです。グループの結成は平成7年8月8日です。

「公共の福祉の増進」に寄与するため「会員の相互の親睦」を図りながら「自然環境の美化」等のボランティア活動を行っています。「出来る事」を「出来る時」に「楽しく」をモットーに実施しています。

実施内容

1. 平成22年度実績

① 清掃等

NTT丸亀支店とお城の周り

11回 延べ人数159名 年平均14名

青ノ山荘清掃

10回 延べ人数120名 年平均12名

青ノ山荘秋祭り

1回 3名

リフレッシュ瀬戸内(丸亀福島港の清掃)

1回 8名

香の川クリーン作戦(土器川清掃)

4回 延べ人数 44名 年平均11名

② 収集等

合計27回 334名



《NTT丸亀支店前道路花壇の清掃》

- 古切手 210g  
 外国切手 6枚  
 テレホンカード 4枚  
 ベルマーク 96枚  
 古記念切手 300g  
 テレビカード 25枚  
 送付先 誕生日ありがとう運動本部（神戸市）  
 プルタブ 40kg  
 送付先 香川電友会  
 2. 賞賛について  
 ① 2008年NTTOBネットライフのボランティアの会最前線で紹介されました。  
 ② 2009年丸亀市社会福祉協議会にて会員の八嶋さん、小野さん、2010年

3. 参加について  
 には渋谷さん、馬場さんが丸亀市社会福祉協議会会長賞を受けました。

グループは年会費無料です。毎年の予算は共同募金、香川県、電友会、亀友会、テルウエル西日本、機器貸出料、寄付金等の支援で行っています。  
 制服、帽子、手袋、作業道具は準備しています。  
 丸亀地区の皆さんの参加をお待ちしています。

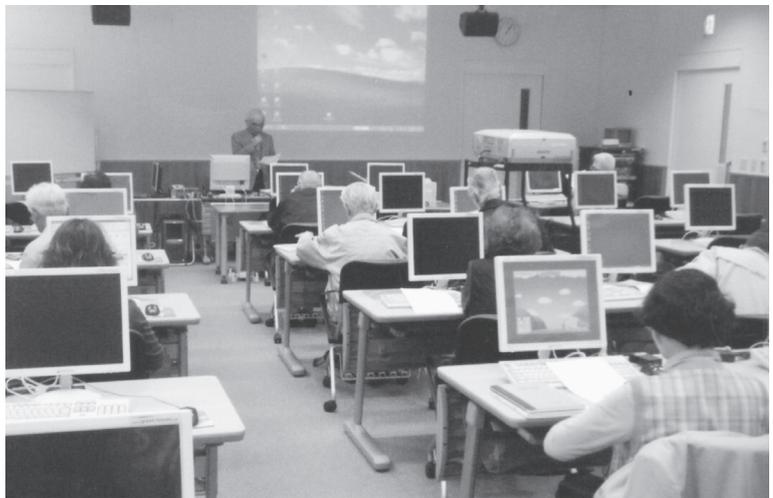
☆ NTT徳島OBパソコン愛好会

山城 芳朋（徳島）

全国的にIT普及のための講習会が市町村単位で実施されていた頃、我々OB有志もNTT西日本徳島支店の協力を頂きながら、まず、NTT徳島OBのホームページを立ち上げ、「パソコン操作やインターネットができて面白いな」と初心者入門セミナーを始めようとOBの皆さんに呼びかけ、平成13年5月に「NTT徳島OBパソコン愛好会」（当初会員43名）を発足した。

しかし、電友会会員以外のOBの方にも参加を呼びかけていたため、電友会サークルには入っていませんでしたが、平成22年9月徳島電友会役員会において、正式に徳島電友会サークルとして承認を頂いた。

当初の活動は、NTT西日本徳島支店プレゼンテーションルームや徳島県施設の「とくしまITビレッジ」「障害者交流プラザ」の



《セミナー風景》

OA研修室を借用し、パソコン操作の基礎から始めた。インターネット、メール送受信、ワード、エクセル等の基礎など市販テキスト等を利用しながら（毎回20名から30名程度参加）パソコン操作を学んでいった。

また、平成17年にはNTT阿南局ネオメイト内で阿南のOBを対象としたセミナーも始まった。一方、中洲OBサロンでは、数台設置されているものや持参のパソコンによりマンツーマン形式での勉強や疑問解決、そして情報交換を行ってきた。しかし、諸施設の閉鎖や借用が困難になったため、昨年5月から中洲OBサロンのみの活動となった。

現在は、毎週曜日を変更（月曜日から金曜日の午後）しながら、常駐の担当者と会員でそれぞれ個別に研修を行うほか、発足時に比べノートパソコンの所有者が多くなったため、パソコンを持参することにより月1回のテーマを決めたセミナーも引き続き実施している。また、徳島OBホームページの更新作業も各組織・サークル等からの情報提供により続けており、多くの電友会会員からも喜ばれている。

習ってきたネット検索・メールから始まり、文書作成・表計算・デジカメ写真の画像修正加工、そして毎年11月恒例の年賀状作成など、当初の目標であった「自分でできたらいいな」を達成してきたように思う。興味のある方は、中洲OBサロンに研修曜日を確認の上、お越し下さい。（現在会員数51名）

## ICTコーナー

### NTT-OB香川インターネット愛好会

藤田 豊（高松市）

NTT-OB香川インターネット愛好会は、「IT時代に対応し、パソコン技能の研修をはじめとし、インターネットによるホームページ・Eメール等の情報交換を通じ、会員相互の親睦と生き甲斐高揚を図るとともにNTTおよびNTTグループの事業に協力する」ことを目的として発足し、今年で11年目にな

りました。

会員数は、最盛期には81名を数えましたが、23年度は、自然減と高齢化のため41名と半減しました。

パソコン勉強会は、2クラスで、各クラス週1〜2回、年間百回程度開催し、述べ八百六十人を対象に実施しました。

勉強会では講師を務めるOB2名の先生方の指導もシニア世代に、より判り易い工夫を凝らし、時には叱咤激励し、理解できるまで説明します。

内容も、ワード・エクセルの問題集・問題解決、デジカメの取り込み、画像処理、画像印刷、パワーポイント、年賀状作成などを勉強しました。画像処理では、ピンボケや明るさ、色調などの修正、また年賀状画像の作成は重宝しています。

会員相互の親睦として、4月の花見、10月の紅葉狩り、新年会など楽しい一時を過ごしています。

23年度の総会時に、「ドコモ社員による、「ケータイの災害伝言板」と「近未来通信」の話」を聞きました。

今回の、東日本大震災もあり、iモード災害伝言板サービスのメッセージの登録方法や確認方法、気象庁からの緊急地震速報をケータイで受け取ることができるサービス「エリアメール」など非常に興味のある内容でした。

また、「近未来通信」では、持ち主の行動を予測し、ネットワーク上であらゆるものを手配してくれたり、必要な機能呼び出してくれる「AIコンシェルジュ」、外国語で話

している人にケータイを向けると、瞬時に翻訳してくれる「同時通訳」、指定された場所、場面を様々なアングルから撮影された複数のビデオカメラの過去の映像を呼び出し、1つの映像として見ることが出来る「同期カメラ」、ケータイでレンタカーを借りることができ、ケータイをかざすだけで座席やハンドル、ミラーなどが自動で個人に合わせた状態で調整される「レンタカーパーソナライズ」、目の前の街並みにケータイをかざすと、ネット上のデータベースと連携し過去の街並みが表示される「ARカメラ」、表示内容が立体的に浮き出て見える「3Dディスプレイ」などなど、次世代ケータイサービスが来るであろうと予測されていることも勉強しました。



《パソコン勉強会の様子》

## 地球環境問題の取り組み

### 「エコ」 で 「省エネ」

2011節電アクション  
電友会

3・11の東日本大震災で、犠牲になられた方々のご冥福をお祈り申し上げますと共に被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げます。  
この影響で電力供給がなくて厳しい状況と報道されています。  
電友会会員の皆様には「エコで省エネ」を実践戴いておりますが昨年度の調査によれば、CO<sub>2</sub>削減は「4万トン-CO<sub>2</sub>kg」に至ることが明らかになり、各方面の耳目を集めています。  
今年度は特に「家庭で出来る節電」にチャレンジしましょう

## 家庭で出来る節電のポイント

	ポ イ ン ト	平成22年「会員の取組」
①こまめにスイッチオフ (削減は1日1時間削減/年間)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エアコン 必要な時だけ点けよう</li> <li>・照明 人のいない部屋、廊下などのこまめな消灯</li> <li>・テレビ 見ない時は消す、消す時は主電源をオフ</li> <li>・パソコン 使わない時はプラグを抜く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タイマーで使用時間限定</li> <li>・集合コンセントで手軽にON/OFF</li> </ul>
②待機電力削減 家庭消費電力6%/年・世帯	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こまめに主電源を切る</li> <li>・「スイッチ付きタップ」を使う</li> <li>・「オートOFF機能」を使う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝る前にコンセントからプラグを抜いた</li> </ul>
③エアコンの節電 家庭消費電力25%/年・世帯	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷蔵温度を1℃上げる(28℃)</li> <li>・2週間に一度、フィルターのお掃除</li> <li>・カーテン、簾で熱の出入りをカット</li> <li>・緑のカーテンで室内温度降下(外気温32℃室内27℃)</li> </ul>	使用をやめた 台数を減らした 一部屋だけ使用 雨水、河川水、井戸水で打ち水し外気温を下げた 緑のカーテンで直射日光遮蔽 窓ガラス断熱二重化、エコガラスに取替 トタン屋根断熱塗装、屋上緑化(家庭菜園)
④冷蔵庫の節電 家庭消費電力16%/年・世帯	<ul style="list-style-type: none"> <li>・扉を開く時間を短く、余分な開閉をしない</li> <li>・庫内を整理、冷蔵不要の調味料などは冷蔵庫に入れない</li> <li>・設置を再点検、壁等から適度な隙間で放熱をし易く</li> <li>・設定温度は出来るだけ「弱」に</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エコタイプに買い換え</li> <li>・壁から離れた</li> <li>・沢山作らず残り物をなくした</li> <li>・定期的に整理し詰め込み解消</li> </ul>
⑤照明の節電 家庭消費電力16%/年・世帯	<ul style="list-style-type: none"> <li>・明るさや消灯時間を調節して節電</li> <li>・省エネ型(インバーター型)の採用で明るさの調整(節電)</li> <li>・器具の掃除で明るさUP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・センサー付照明に交換(廊下、トイレ)</li> <li>・スポット照明に交換</li> <li>・常夜灯、廊下、トイレなどにもLEDに交換</li> </ul>
⑥テレビなどの節電	<ul style="list-style-type: none"> <li>・消す時は主電源をOFF</li> <li>・画面を明るくする前にお掃除を</li> <li>・明るくするほど電力消費(プラズマTVは省エネモードに)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テレビのクイックスタートをオフ</li> </ul>
⑦その他の節電	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起は夜間消費電力を抑え、節電に繋がる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太陽エネルギーの利用(発電、温水器)</li> <li>・温水器をエコキュートに交換</li> </ul>

## ズバリ「電力量15%削減・節電モデル」

国が提唱していることもあり、産業界のほか家庭に協力呼びかけが行われています。そこで具体的に家庭消費する電力量を15%削減する取組を参考にお示します。

	生活ごとにこまめな取組で削減	Kwh/月	冷房をメインに削減	Kwh/月
取 組 事 項	・照明の点灯時間を1時間短縮	3.59	・窓・サッシに断熱シートを貼る	14.65
	・TVを点ける時間を1時間短縮	5.28	・冷蔵庫の設定温度を1℃控える	16.25
	・TV画面を明るくすぎないように調節	7.42	・エアコンのフィルターを掃除	3.20
	・電気ポットで保温しない	9.87	・TV画面を明るくすぎないように調節	7.42
	・炊飯ジャーの保温を止める	9.05	・冷蔵庫を壁から離して設置	6.77
	・冷蔵庫を壁から離して設置	6.77		
	・待機電力を減らす	6.98		
	計	48.96	計	48.29

- ・東京電力管内240世帯の月平均電力量は321.9kWh(平成22年度環境省「うちエコ診断事業」の実績)
- ・321.9kWh/月の15%削減量は48.29kWh
- ・例示取組ではいずれも達成可能です



## 物忘れと認知症

NTT西日本松山病院院長 新山 賢二



病院」へ常に進化して行きたいと思っています。

さて、世界の長寿国の一つになった日本において、60歳前後で定年になり、もう一つの人生を歩まなければなりません。その人生を有意義に過ごすためにも、美しく老いること（人の言葉を借りれば）、病気をしても美しく看取られる必要があります。できれば病気に罹らないように予防する必要がありますし、人生の歩みの中で自分らしく生きてゆく準備を若いうちから始めることが必要です。生きてゆくことは歳を重ねて老いてゆくことであり、老いてゆくことは臓器の働きが低下してゆくこととなります。この臓器の機能低下のなかで、物忘れと認知症について今回は取り上げようと思います。

そもそも記憶のメカニズムは脳の中で神経細胞同士が複雑に連携をとりながら維持しています。外部から神経伝達で脳に伝わるのにあまり差がありませんが、脳の中で1)新し

い情報を覚えこむ「記憶力」、2)覚えこんだ情報を保持する「保持力」、3)保持した記憶を思い出す「想起力」の3段階によって成り立っています。どの段階が障害されても物忘れが生じてしまいます。年のせいでの物忘れ（生理的な物忘れ）は「想起力」の低下により覚えていた事が思い出せないのです。つまり、「思い出せない」のは本当に忘れたのでありません。脳の中にはちゃんと入っています。その分類や整理がうまくいってなく、必要なときになかなか取り出せない状態になり物忘れとなってしまうことがあります。だから、じっくり考えれば思い出すことは可能ですし、思い出すヒントや内容をメモに残す習慣にすれば対策がとれます。

皆様が一番心配な病的な物忘れはどんな状態でしょうか。一般には痴呆症（認知症）と呼ばれるものです。痴呆症は、蔑視的な意味で誤解を招きやすく、最近では認知症という呼称でクローズアップされています。認知症は先ほどの3段階で特に「記憶力」が障害されます。そうすると新しい情報が取り込めなくなり、繰り返す同じ情報を訊いたり同じ行動を繰り返します。さらに、都合が悪いことに本人がこの状態を認識できないことが多く、社会に適応できなくなってしまうのです。

ここからは少し専門的になりますが、認知症の原因の50%はアルツハイマー型、20%は脳血管障害型、20%がルビー小体型と言われています。アルツハイマー型はβアミロイド蛋白が脳の神経細胞に蓄積し、神経細胞が破壊され脳が萎縮してゆく病気です。脳の血管

がつまる脳血管障害型は生活習慣病を改善することにより予防したり進行を抑えることが出来る状態とは違い、確実に進行し最終的にはボケるしかないのである。

認知症の半分を占めるアルツハイマーの病状進行は数年から数十年かけて進行してゆく。初めは「人や物を忘れるなど記憶障害」から「日月がわからない、金や薬の管理ができないうる。」など日常生活に支障がでてきます。次に、「自分の居る場所がわからない。徘徊する。」など介護が必要になり、ついには「身の妻や子がわからなくなる。」状態から寝たきりになり施設介護が必要になるまで進行してゆきます。ただ、軽度認知障害の時期にケアすればアルツハイマーになりにくい人がいると言われています。だから物忘れが年相応以上の人や物忘れがどんどんひどくなってくる人は要注意で一度専門医に受診してはいかがでしょうか。みんながみんな医療機関に行けないですから、一般的にアルツハイマーの発症予防に薦められている情報を列記しますので、これを参考に発症予防に気をつけながら実践してみてください。強いやる気がないとすぐ人間は初心を忘れる動物ですから。

- (1) 頭を使う。(新聞や本を声に出して読む、計算する、日記など文章を書く、外国語の勉強を始める、家事など考えながら手指を動かす)
- (2) 有酸素運動をする。(1日30分の散歩やジョギング、体操等)
- (3) 赤ワインを毎日1-2杯飲む(酒の弱い人は注意)
- (4) 青さかな(鯖、いわしなど)や緑黄色野菜

- 菜やビタミンCが豊富な果実中心の食事にしてカロリーを控える。
- (5) 友人と会ったり、趣味・サークルに参加して笑いのある生活を送りながらストレスを発散したりストレスを作らない。30分の昼寝
- (6) 生活習慣病にならない、なつても治療をきちんと受ける。
- (7) 以上述べてきましたが、要は、何かを覚えて、思い出したり、何度も記憶を出し入れすることで、脳の神経細胞を活性化して記憶力を維持していきましょう。

## ボランティア紹介

### ☆ 小さなボランティアですが・・・

越智 俊雄（宿毛市）

私たちの『NTT宿毛・大月OB会』は、かつて同じ釜の飯を食ったこの地域に住むOB仲間が、NTTの業務集約化に伴い電話局という拠を失って、疎遠になってしまおうという危機感から平成5年に生まれました。

親睦を目的として、文化、親睦、ボランティア、保健スポーツの4つの部を持ち、各部分は2人部長制で相談し合いながら企画、運営し、この18年間をまあまあ順調に活動しています。ただ「ボランティアをしよう」と意気盛んな精鋭の集団ではないので、ボランティア活動は長続きはしているものの、胸を張るほどの活発な活動ではありません。



《NTT宿毛・大月OB会の皆さん》

- 平成22年度の活動状況は、次のとおりです。
1. 使用済み切手を15名で1、257枚集めて、宿毛市社会福祉協議会を通じて、『誕生日おめでとう本部』へ贈りました。
  2. プルタブを7名で4kg集めて、『知的障害者更生施設 宿毛育成園』へ贈りました。
  3. 『重度心身障害児施設 幡多希望の家』の、『希望の家祭』開催の準備作業に10名が参加しました。
- なお、『幡多希望の家』からは、平成19年の『幡多



《「幡多希望の家祭」の準備作品支援》

- 希望の家設立10周年記念式典』の際、長期継続的な支援活動に対し、『感謝状』を頂きました。
4. 『希望の家祭』のバザーに8名が24点出品しました。
  5. 高齢や病気のため疎遠になりがちなOB会員5名に対し、『お元気ですか』の激励訪問を実施しました。
  6. 個人や他団体とするボランティア活動を激励するため、活動状況を収集し総会時に発表しています。平成22年度は7名が延べ179回でした。
  7. 『東日本大震災』については、ただちに行動しました。
  - ① 3月11日午後8時には、海岸地方に住む会員5名について、それぞれ連絡を取り『避難して無事』の所在を確認。
  - ② 3月29日の当OB会総会において、毎年、総会後に行っている懇親会の『さくら宴』を自粛。そのために予算化していた経費1万円に、各会員から拠出した4万2千円を加えた5万2千円を義援金として、高知新聞社会福祉事業団にその日のうちに寄託しました。
- 『おるき星』ってご存じですか。高知県の人が発見した宇宙の片隅の小惑星で、公募により高知県の小学生が命名しました。土佐弁で『居るき、ここに居るき居るよ、ここに居るよ』と言う意味です。私たちのNTT宿毛・大月OB会も、四国の西南の片隅で『おるき星』のように、微かながらいつまでも瞬いていたいと思っています。

# 私は今

◇ 井元 孝 (松山市・H6退)

仕事を辞め、年金暮らしになって、はや10年。

あつと言う間に1日が過ぎ、あれまあ！で1年がふっ飛び気づくと70才、心身共に老化進行中。

この10年、何をしたのかと呟いてみた。「日常的には食って寝てボーとテレビを見る、が時にはスーパーマンや清掃員に変身することもある。反面、継続し努力していることもある。①版画の作製・出品 ②下手なゴルフの練習 ③水泳」、今さら気張ることもあるまいチャランポランな我が人生。まあええか！

◇ 宇高 明郎 (松山市・H5退)

走り梅雨かな？ ここ3日ほど雨が続けている。渇水の松山市に待望の雨である。

さて、今年も暑い夏がやって来た、やはり寒い冬の方が処しやすいのかな？ などと身勝手なことを想像しながら、季節は巡っていきます。

若いときから、やっておけばよかったのに、運動と食事に気をつかいながら、病院の検査結果に、一喜一憂するこの頃です。

◇ 越智 健二 (今治市・H6退)

退職して早いもので17年が経ちました。いつの間にか、自動車運転免許証も高齢者

講習を受けなければ更新出来ない年齢となり、今年の誕生日前に更新しました。

ですが、今も根っからのドライブ好きですから、1日300から400キロ走っても苦になりません。ですから仲間を誘って、マイカーで度々観光地とかグルメ旅行をしています。

何をすることも健康でなければと思ひ、毎朝のラジオ体操で1日が始まり、少々の田畑で飯米と野菜づくり、そして庭木の手入れ等々しながら楽しい毎日です。

◇ 金石 弘子 (八幡浜市・H6退)

今年のは夫の三回忌。

「南楽園の梅が見頃よ」「富士山のつつじが盛り」と、つい写真に話しかける。

先日、長男夫婦が足摺岬へと誘ってくれた。昼食の折、「ここは私が・・・」と、かっこつける。「母さん、ひとり暮らしになった人がそれは無いよ。これからは僕等にまかせて」と、言われてしまった。

頑固で融通の利かない夫だったけれど、その考え方や行動が子等に伝わっていることがとても嬉しく、夫と子に感謝した楽しい1日でした。

◇ 亀田 勝彦 (松山市・H6退)

古希を迎えたと思ったら、はや2年が過ぎました。

日常の行動に変化がなく単調なせい、1日、1週間、1ヶ月と月日が経つのをとても早く感じます。

幸いにして、今のところ元気でやっています。畑で季節の野菜づくりや時には旅行もしますが、活動の中心はなんといっても週一ゴルフに行くことです。飛距離が徐々に落ちてゴルフドマークになると、得したような淋しいような複雑な気持ちですが、何はともあれ元気で出来ることに感謝して楽しんでいきます。

◇ 高瀬 巖 (松山市・H6退)

早いもので、退職して17年目に入る。

ともかくにも最近忙しい、古希を過ぎ身体の衰えを感じるこの頃、体力維持のため、週2〜3回はジムに通い、火曜日の午後は日本語を教え、夜は外国語の研鑽に努めている。時に週末、高速の割引きを活用し八十八カ所巡りのほか、年に1〜2度は中国の各地の旅行を楽しんでいる。「忙しい忙しいは健康の源」をモットーに、自然体で成り行きに任せるようにしている。

◇ 尺長 績 (松山市・H5退)

今年、長男と二男の一番下の孫2人が、それぞれ高校を卒業して進学しました。

時節柄、武道館などで開催予定の入学式はいずれも中止となり、楽しみにしていた私たちの上京も延期を余儀なくされましたが、優しい孫娘は「入学式までの松山避難」と称して、急ぎよ来松の気遣いをしてくれました。

今年も、松山と東京に離れて暮らす夫々の生活に変化はなさそうですが、幸い3家族9人は全員揃って益々健康！ 私たちの日課で

ある早朝の里山ウォーキングも19年目に入って快調を維持しており、お陰様で妻共々元気でです。

◇ 遠富 正隆 (松前町・H5退)

平成15年に第二の職場(広島で単身)を退いて、終いのすまいに落ち着きました。シニアの儀式地域デビューのきっかけは、広報に掲載の男性料理教室の参加でした。その後、健康維持にと始めた、スポーツジム・グラウンドゴルフも続けています。

地域では自治会・檀徒会のお世話と昨年から老人クラブの会長を引き受け、元気なシニアの方々と毎月神社清掃奉仕や保育所の園児との定期的な交流などを通して、新しい発見もあり変化を味わっている、今日この頃です。

◇ 松長 嘉重郎 (松前町・H1退)

78才の誕生日の朝、祝電をもらった。「七転八起」おめでとうーK』いつものK君からのメッセージ。

彼も今年も元気なようだ。彼と私は、奇しくも誕生日が同年同月だということから、16才で昭和23年11月に善通寺の通講以来、親交が続いている。彼は、卒業以来、3月15日の誕生日(62回にもなるが)一度も欠かすことなく祝電をくれる。私は、その度に感動し、誠実に心服する。

来年もお互いに元気で祝電と電話の交歓ができることを祈りつつ暮らしている。



◇ 水沼 淳三 (松山市・H10退)

(先の東日本大震災に遭遇された方々には申し訳ないが)

『日々是好日』(願いも込めて)昨日、緑のカーテンに今年は「きゅうり」を植えました。例年は朝顔でしたが、うまく育ってくれればと願っています。

◇ 八木 重明 (松山市・H6退)

『私の1年そして今』

(新年) 歳旦の峡より聞ゆ鶏のこゑ (故郷)  
(春) 花筏夕べの風の忘れもの (道後公園)  
(夏) 高原の牛黙黙と青芒 (九州・九重)  
(秋) 一村の棚田に響く落とし水 (東温井内)  
(冬) 一病と仲良く歳の暮れにけり  
・カメラ下げ下手な俳句も趣味の内  
・今日も元気で社交ダンスとウォーキング  
(重明5・7・5日記より)

終わりに、被災の皆様助かった命を大切に  
・薬(ひこばえ)や津波潜りしこの命

◇ 山内 正彦 (松山市・H8退)

平成22年9月に脳梗塞、糖尿病となり、大西二の町内会長、公民館長を引退し、水石(台座作り)を継続して楽しんでおります。

◇ 川田 要 (高松市・H11退)

退職して10年余り、これ振り返ると体調くずすとか、妻の永眠とか波乱万丈の10年余りかと思う。

今は、趣味の菊作り、盆栽、家庭菜園、自分で仕事作り、外で身体を動かすことにいそしむ毎日。

菊関係で多くの人達と知り合いができ、老花防止をも含め秋の開花に向け、毎年大切に育てています。

ボランティアで市保育所も手がけ、開花時には、保護者、子供達に喜んで貰っています。これが、今の私の生き甲斐かも。

◇ 瀬尾 俊雄 (高松市・H12退)

過ぎてしまえば早いもので、早や10年が経ち完全な年金生活者となりました。

さあ、これからという時に舌も乾かぬうち友人から話があり、白人から黒人に大変身を遂げている仕事「埋蔵文化財発掘調査」に従事して1ヶ月過ぎました。

健康で文化的とは言えないが、何がでてるのか興味津々で面白味はあるのですが、何時まで続けられるか「？」です。毎日が日曜で、日々「惰性で生活していくよりかいかな」と思う、今日この頃です。

◇ 垂水 健 (高松市・H9退)

好きな登山や旅行を楽しみながら、妻と二人で気楽な日々を送っています。

特に、登山は動けるうちにと思い安全第一をモットーに、飯野山、紫雲山等近くの里山からはじまり、三嶺、石鎚山等四国の山々に登っています。

そして、毎年目標の山を決めて、アルプスの高山に挑戦しています。

今年が目標は、南アルプスの北岳です。登山中は年齢を感じる時もありますが、山頂に立った時のさわやかな感動が忘れられず、これから新しい山への挑戦を続けます。

◇ 藤田 茂 (丸亀市・H13退)

昨年8月、同窓会があり帰宅後、転倒し頭部を打撲、2ヶ月程入院しました。病名は「頸椎損傷」です。

両腕のしびれ握力の低下でリハビリを続けましたが病状は回復せず、再度CT・MRI検査等の結果、特定疾患に認定されている「後縦靭帯骨化症」と診断され、今月1日に手術しました。

両腕のしびれはまだ残っており、ペンの使用、箸が上手に使えない等、不便さを思い知らされているところです。長期戦になりそうです。

◇ 松本 洋子 (三豊市・H6退)

退職して早や17年、いつのまにか高齢者の仲間となりました。

子供達はそれぞれ良き伴侶に恵まれ、孫達も大学生、高校生、中学生、小学生と5人となり、お年玉やら入学祝い、誕生日祝い等々年金がフル稼働しています。

我が家は、91才の母と私と主人の3人の高齢者ばかりで、助け合いながら暮らしています。幸い、母がまだしっかりして教えてもらえることも多く、随分助かっています。母が元気なうちにと、ハイキングや食事会、小旅



行等楽しんでいきます。これからも心身ともに、健康で過ごしたいと願っています。

◇ 青木 茂 (徳島市・S61退)

体重が44キロまで減り、あとは気力だけで妻の看病に明け暮れた。

妻が逝ったあと孤独と無気力感を深めていたある日、秋葉菜央さんの心に響く詩に出会った。そうだと前を見つめて歩もう、妻もそれを望んでいるはず。

思えば退職を機に、夫婦共通の趣味を持つうとはじめた社交ダンスは、競技会出場までにパートナーを亡くしもう止めようと思っていた矢先であった。

詩に励まされ再びフロアに立った今、踊友達の温かい人情・同情につつまれ、感謝の日々を送っている今日この頃である。

◇ 大滝 省三郎 (徳島市・H3退)

私は、6週間に一度の病院通い、8年が過ぎた今は薬を貰うため血液検査を受け、担当医と日常の話をするぐらい。

それでも、ご近所で巡回文庫車が縁でよく話をする人が、92才で百才を軽々と越えられる話に、知人で二人目の百才をこの目で、また話をする為には撰生のみと思ったり、五年ほど続く都合のつく時だけのバス停への小学生の迎えも、知人を増やしている。そんな元気だけが頼りの毎日です。皆様もお元気で、無調法の投ひらに。

◇ 岡山 朝江 (徳島市・H5退)

東日本大震災から2ヶ月余りが過ぎましたが、余震が続いております。心よりお見舞い申し上げます。

NTTの電話機の設置等対応の早さに、政府も見習って頂きたいものです。私も、節電等出来る事を考え実行しております。

趣味は退職後より阿波人形浄瑠璃をしており、阿波銀ホール、阿波十郎兵衛屋敷での上演、また、学校への体験学習、老人施設へのボランティアをしております。

5月より論語講座がはじまり、子供達と一緒に勉強(?)をしている今日この頃です。

◇ 斉藤 貞二 (徳島市・H6退)

毎日、何でもおいしくいただけることは、うれしい事です。

私の楽しみは、おいしい肴で一杯飲むことです。飲むのは歯がなくてもよいが、肴は噛まねばならない。

テレビで見たことがあるが、80才で20本自分の歯があれば良いという。私は入れ歯等もあるが、自分の歯は現在19本です。上が10本、下が9本です。80才にはまだ6年余りもあり、しかも1本不足しているが、これの維持のため嫌いな歯医者へも通い続けている。

◇ 杉山 幸男 (吉野川市・H3退)

退職して20年。今年、喜寿を迎えます。

現役時の暴飲・暴食のせいかな、最近、体力の衰えを感じる様になりました。特に、足腰

の衰えを感じます。専門医によりますと加齢によるものとのことですが・・・。

最近、友人に勧められ散歩を始めましたが、さて、いつまで続くやら。昨年4月から自治会長をお受けし、地域の皆さんと諸活動を行っています。これは心身の為によいようです。

これからは一日一生を心がけ、残余の人生を一生懸命生きていきたいと思っています。

#### ◇ 豊崎 純至 (徳島市・H5退)

第二の職場を卒業から10年が過ぎた。

後期高齢者の域に達したので殆どのアルバイトから身を引き、専ら趣味の世界で暮らす毎日である。

朝は庭の鉢植への水やりが日課で、いささか面倒くさくなってきた。雨が降ればほつとする。趣味は、動物、植物、鉱物と年を重ねるごとに変化すると誰かが言ったことを今実感し、そろそろ手間がかからない趣味を模索中である。

頭の活性化として毎日パソコン、スマートフォンで発信仲間とツイートして、楽しんでいる今日この頃である。

#### ◇ 板東 利和 (北島町・H2退)

私は「働く」をモットーに、余生を送りたいな一と思っています。

「働く」とは、周囲の人(はた)を「楽」にする事です。従って、お礼も報酬も無用で、有難うの一言で十分です。

でも、この実現には、心身の健康が第一で

す。先ず食は愛妻?の作る食事を有難く頂き、雨さえ降らなければ、一日八千歩の散歩が日課です。

老化防止には、毎週一回英会話教室に通い、若い学友とも交流を続けています。

まだまだ、お手伝いしたい事は有りますが、紙面の都合で今日はここまで。

Let's live until death will come.

#### ◇ 廣瀬 艶子 (徳島市・H4退)

退職して、もう19年が過ぎました。

海外旅行を楽しんだ時期もありましたが、今はOBサロンで書道、編み物、パソコンなどを、先輩の方々に指導していただいています。他に、ガラス工芸やコーラス、そして短歌も始めてから50年余りになりますが、あまり気負わずに楽しんでおります。

また、コミュニティセンターの行事などにも参加していますが、地域の方々との交流も大切にしながら、一日一日を元気で楽しく過ごしたいと願っております。

#### ◇ 見越 達 (徳島市・H3退)

64才の時、国立東京がんセンターで食道がんの手術をした際、後5年生きられるかどうかと言われ覚悟していたが、今年で12年になり、今は後期高齢者になっています。

胃がなくなつたので、少食になり外食は無理。「ヨッシャ！」ならば自分で美味しい物をとテレビの料理番組を参考に、妻のアドバイスで料理を作り楽しんでいきます。

天から貰った付録の人生と思うと、毎日が

本当に愉快です。

#### ◇ 元木 利之 (鳴門市・H7退)

在職中疎遠だった地域への恩返しに、6年程前から神社やお寺の総代等を引き受け、楽しんだり、苦労したりのお付き合いをさせてもらっています。

また、電友会ゴルフサークル(八〇会)や友人達と月3〜4回程度のゴルフをはじめ、健歩会での旅行・わずかの家庭菜園・ウォーキング等を楽しんでいます。

今年は、6回目の年男です。更に健康に留意し、悲願のエージシユートを目標に頑張りたいと思っています。

#### ◇ 宮崎 マス子 (阿南市・H1退)

「光陰矢の如し」、退職して早や22年が過ぎました。私も後期高齢者の仲間入りです。

振り返って見ると、何時もNTT・OBの仲間が見守って下さり、歩こう会、ボランティア、グラウンドゴルフと声を掛けて戴き、和気藹々と楽しく過ごしております。お世話して下さる方に感謝しつつ、甘えております。これからは残り少ない人生を、健康で一日一日を大切に年を重ねていきたいと思っています。

#### ◇ 吉村 久子 (徳島市・H4退)

退職後、趣味に旅行にと忙しくしていましたが、主人が平成12年に大腸癌、平成14年に肝臓癌の手術をし、病人の世話に明け暮れて

いましたが、お陰様ですっかり良くなり元気です。

私は平成21年に八十八カ所参りも結願し、金婚式に二人して出席出来ました。今、体操教室（カーブス女性のみ）、陶芸教室、俳句教室へと通っています。

旅行は、年に数回行っていきます。7月には、俳句仲間と吟行一泊で剣山へ行く予定です。元気で長生きをしたいと願っています。

#### ◆ 糸川 好一 (高知市・H4退)

私は今年の誕生日で、ついに後期高齢者の仲間入りとなりました。

体力の衰えはなんともしがたいですが、お陰様で大きな病気には縁がなく高額の治療費の支出はありません（請求されない事を祈っています）。

今は、小さな畑で玉ネギ、スナックエンドウ、トマト等の野菜作りと親類の小さなミニカーを借りての手入れ・収穫。月数回の下手なゴルフ、月1〜2回の一杯会（悪友達と）を楽しみにしています。

これからは、年相応にしめやかに暮らしたいと思います。

#### ◆ 今井 智 (高知市・H3退)

過日、高知電友会の第50回総会が開かれた。私も退職して20年が経つ、早いものだ。永らく続いていたN.T.T労組退職者の会の役もなんとか一昨年一区切りがつき、現在は時々ある会合に顔出ししたり、電友会と共同のボランティア活動に参加する位のもので、至つ

て平穏な日々を重ねている。

しかしながら、ひとつ気になっているのが同期会で、今年は学園を卒業して丁度60年となる記念すべき年でもあるので、是非開いてほしいのである。次の開催は、松山の予定だったのでご検討願いたい。

#### ◆ 岩崎 フミ子 (須崎市・H2退)

退職して、早いもので20年が過ぎました。

先日（5/13）、高知電友会様より喜寿のお祝いをいただき、ありがとうございます。後期高齢者なんて人ごとのように思っていたけど、これも2年目となりました。

健康（高血圧・腰痛）についても、年々不安がいつぱいです。無趣味の私ですが、ストレス解消、老化防止、脳の活性化になるかと、在職中ちよつと習った大正琴を再度基礎から習っている今日この頃です。

#### ◆ 齋藤 芙美 (高知市・H14退)

毎日が日曜日になって10年目、リハビリを兼ねてのプール通いとそこでの仲良しグループとのランチやお花見等、暢気な日々を送っています。

また、ちよつとしたブームの「断・捨・離」生活を目指していますが、断ち切れない飲物？、捨てられないガラクタ類、離せない便利生活と、理想と現実の差にギブアップ中でしたが、千年に一度の大震災の事を思うと、変わりない日常生活が送れることに感謝して過ごしております。

「津波去り 一人一人の 遍路道」

#### ◆ 武田 尚子 (大豊町・H1退)

時は待ってくれず、退職して23年になりました。

新緑で風も爽やかな5月、一番好きな季節でも、昔のように螢を見ることもなく、蛙の鳴くのも余り聞かず、人情も軽薄（？）と、だが東日本震災・津波・原発に人の強さ思いやりを感じ、前向きな生き方に励まされました。

体力の衰えを感じ乍らも、歩ける幸せ家事の出来る幸せに感謝し、平凡な生活が一番だと思っっています。最近、読んだ本「老いの才覚（曾野綾子）」「オモニ（姜尚中）」「地のはてから（乃南アサ）」、書籍にこれからの人生を勉強させて貰っています。皆様も健康でいられます様に。



#### ◆ 中平 博子 (高知市・H5退)

日本は、今大変なことになっている。

テレビのニュースは、気の重くなることばかり。災害にあわれた方々の、はかり知れない悲しみ、苦しみ、怒りなど考えていると身の置きどころがない。

とは言っても、私には何のお手伝いも出来ない。誰かスーパーマンはいませんか？早く原発もおさまりガレキも撤去され、元の日本にしてくださいと祈るばかりです。

せめて自分は元気であることだと書道に励んでいます。（これでいいのかと自問自答しながら・・・）

◇ 布 勢津子 (宿毛市・S63退)

多忙ではありませんが、充実の毎日です。高齡の母を介護しながら、高齡の仲間入りの自分を気遣かいます。

文字を書くことが好きですから、仲間と一緒に書いたり、近くの小学校から賞状書きをボランティアで書かせてもらったりしています。

また、宿毛新港が目の前で高台からの眺めは、すばらしく客船「飛鳥」、「日本丸」等の入港があり写真を写すのも楽しく、長生きしたい気持ちから子供のパワーをもらい、良く動き、よく笑い・・・の日々を送っています。

◇ 森田 幾恵 (高知市・S55退)

今や、妻は決して奥になど居ない。

むしろテレビや電話のそばは、夫の座。妻は目一杯おしゃれをし、美容院からまつすく、何々講座、何々の集い、日帰り旅行に、そして講師からは、この話はこの集まりに來ない人に聞いてもらいたいと言われる。

もちろん、帰って先ず大事な夫に一生懸命話すのだが、夫の方はお馴染みの番組にばかり気をとられ、どこまで聞いてくれていることやら。

でも妻は、夫あればこそ!!と常々思っているから、今日も友人と目新しい昼食をとり、レパートリーを増やしている。



## テルウエルだより

### 平成二十三年度介護予防教室の案内

♪いつまでもイキイキと自分らしい生活を♪

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、平成二十年度から毎年、各県で「介護予防教室」を開催しています。

今年度の介護予防教室は、『いつまでもイキイキと自分らしい生活を』をテーマに七月二十五日(月)の松山市を皮切りに、十二月八日(木)の徳島市まで四国四県で六回開催します。

教室内容としては、「介護予防のことは知ろう」「認知症予防について」の講義と、「ひざ痛の一次予防体操」「転倒骨折予防体操」「セラバンド体操」等を行います。

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、介護予防をサポートする映像コミュニケーション)」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、高齢者がで



《介護予防教室の様子》

きる限り、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まいります。

どうぞ、お気軽にご参加ください。お問い合わせ・お申込みは次のとおりです。

【お申込み・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

### 介護ボランティアセンタ活動中

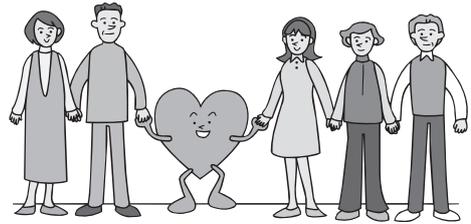
テルウエル西日本(株)四国支店では、(財)電気通信共済会と協力し、社会貢献事業の一環として、四国各県のボランティアセンタにおいて、「困ったときはお互い様」の気持ちで「自立・親切・助け合い」をモットーに、訪問ボランティア・絵手紙ボランティア・生活支援ボランティア・介護ボランティアに励んでおられます。

ボランティアのご利用をご相談については、次頁の各県のボランティアセンタまでお問い合わせください

皆様の多数のご参加をお待ちしております。

- ① 開催日時 次表のとおり
- ② 募集人員 各教室二十名
- ③ 受講料 無料
- ④ 申込締切日 定員になり次第締切

ボランティアセンタ	
愛媛	◇NTTグループボランティア松山 松山市南持田町40-3 TEL (089) 934-3723
香川	◇NTT-OB香川介護センタ 高松市内町1-11 NTT西日本香川支店北ビル内 TEL (087) 823-0294
徳島	◇NTTグループ徳島ボランティアクラブ 徳島市西大工町2-5-1 NTT西日本徳島支店内 TEL (088) 655-0294
高知	◇NTTグループネットワーク「きずな高知の会」 高知市帯屋町2-5-11 NTT西日本高知支店内 TEL (088) 871-1246



県別	開催日	会場	内 容
愛媛	平成23年7月25日(月) 13:00 ~ 16:00	[テルウェル西日本愛松園] 松山市喜与町1-8-4 3F NTT西日本松山病院前	<b>【講義】</b> ■介護予防のことを知ろう ・元気なうちからはじめよう介護予防 ■認知症予防について ・認知症の気づき方・接し方 ■閉じこもり予防について <b>【実技】</b> ■介護予防運動をしよう ・ひざ痛の一次予防体操 ・転倒骨折予防体操 ・セラバンド運動 ・しっかり貯筋体操 * 介護予防教室教材・自宅で運動ができるセラバンドを用意しております!!
	平成23年11月16日(水) 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	
香川	平成23年9月15日(木) 13:00 ~ 16:00	[ニチイ学館高松校] 高松市サンポート2-1	
	平成23年11月10日(木) 13:00 ~ 16:00	高松シンボルタワー 13F	
徳島	平成23年12月8日(木) 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	
高知	平成23年10月18日(火) 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	

## ドキュメント

### 私とバイクとツーリング

松浦 弘さん (松山市)

昭和54年、松山電話局勤務の頃、同僚から中古のミニバイクを買わされて、初めてバイクというものを知った。42才のときであった。それまでは、いじったことも触ったこともなかったのですが、その利便さにひかれて大いにエスカレートし、2年後には250ccの中古を買って、風とたわむれるバイクツーリングの楽しさを知ることとなった。

初めてのツーリングは、伯方島と大三島の大山祇神社で、潮風に吹かれながら3年間勤めた想い出の地を目指してアクセルをふかしたものでした。また、昭和60年8月の日航機墜落事故時には、長野におり中学生の川上慶子さんが、ヘリで吊り上げられる姿を、木曾路のそば屋のテレビを見て感動し涙したものでした。年々、バイク熱は高まるばかりで、7回目の挑戦でどんな大きなバイクでも乗れる、いわゆる「限定解除」の資格を取得したのが44才のときでした。

それから3年、高知勤務の時、3ヶ月の間、必死で頑張り83キロの体重を60キロ台に減量し、妻との約束どおり1000ccBMWを手に入れた。体重計が69・9キロを指してから1週間目のことであった。休日には、55キロ先の室戸岬までよく出かけ、中岡慎太郎の銅像の前にバイクを止め、芝生に寝そべり、空

海（弘法大師）と名付けた空と海をながめていた。心安らぐ土佐の想い出である。

50代からの松山勤務、NTTにも愛好者が多く、指宿、飛騨高山、能登などを大勢で走りまわり大いに若返った。67才でNTTドコモ愛媛支店の守衛となり、退職になるまで3年間働いたが、まだまだ口も体も元気そのものであった。その頃から北海道を夢見る日々が続いた。バイク乗りの誰もが憧れる北の大地を、肩で風切る自分を思い浮かべるだけで、胸が高鳴ったものである。北の大地を走るためには、「気力・体力・金力」と、それをサポートしてくれる同僚が必要であったが、私の場合には、幸いにもそれら条件を満たすことが出来たので、平成19年、20年と連続して心行くまで走らせてもらった。

初めての北海道は不安だらけでしたが、船上から小樽の灯が見えた時には、おもわず「やったね」と、私は少年のように叫んでいた。69才になる夏のことであった。上陸早々、道をまちがえ積丹半島を逆回りに走ったこと。また、函館の夜景は雨で見えなかったこと。

しかし、ガツカリ名所の札幌の時計台では、やっとたどり着いた私を歓迎し、大きな鐘の音を夜空に響かせてくれたこと。クラーク先生にも、「こんにちは」と一礼し記念撮影をしたこと。更には、大倉山のシャンシエでは、ジャンパー気分を味わい、ドーム球場では、雪の降る頃にプロ野球のオープン戦が出来ることを納得することができた。

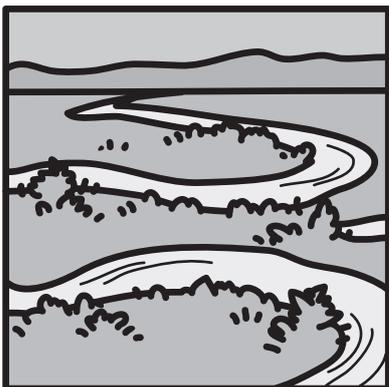
また、札幌では、山岳ガイドの男性と同宿となり、連れ立って街の居酒屋へ。「ここまでハイキング、ここからは登山です」と、



《颯爽とバイクに乗る松浦さん》

見たこともない山岳地図をひろげ大雪山の説明をしていたのだが、私はホロ酔いで聞いていた。その後、1年ほどして、春の大雪山で軽装していたこともあって、数人のハイカーが遭難し亡くなったことを知ることになった。今でも私は、あの夜のことを鮮明に思い出す。

帰途は、青森県に渡り大間岬から2泊かけて仙台港まで東北路を走ったが、今思い起こすと、3・11に起きた東北地方の大震災地域と重なる行程ではないかと思われる。「若い頃、俺は高松で働いていたんだ」と、懐かしそう話してくれた久慈の老いた漁師さん、その日の宿を探してくれた南三陸町の石油スタンドの彼、無事できてほしいと願わずにはおれない。走りながら「津波避難場所」の標識を幾度となく見かけたが、当時、そのことを瀬戸内育ちの私に理解できなかった。あの惨状、驚きで言葉もないが、復興宣言のなされる日はいつになるのか、心から応援し見守りたい。



2度目に訪れた北海道では、「岬めぐり」をテーマに、2週間近く走り続け、疲れ気味であった。礼文島では風雨と戦い、網走刑務所の囚人は寒かつたろうと同情した。富良野のラベンダー畑のオーナー、「冬になったら琴平参りでも行くよ」と楽しそうに話してくれた。この他にも沢山の方々と出会い、書きたいエピソードはいっぱいあるが、長くなるので、今回はこれ位で筆を置こうと思う。

バイク一人旅は、気持ちのおもむくままに寄り道ができる自由さはあるが、危険で弱い乗物だ。それを承知し全身全霊で走り、多くの出会いから元気をもらうのが、私の健康法である。3度目となる今夏、我がバイクに感謝しつつ、北の大地を走ることを楽しみ待っている今日この頃である。

# 俳句

高知電友会

ほつほつと白きは桜か遠の山  
山見ても海見ても春愁果てもなし  
牡丹満開人は低声にたもとおり

安村 淑

梅雨寒や仕舞残せし胴着あり  
腹見せて玻璃の守官のみじろがず  
蒔植えし夜の雨音を聞きいたる

田内千代子

十葉の花白々と匂ひけり  
自販機の足元隠す十葉花  
新築の木の香薫るや夏普請

池内 寿子

## 平成23年春の叙勲



☆瑞宝双光章 穴吹 義教様 (東温市)

受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 後藤 博様
- ☆ 瑞宝双光章 西崎 勝美様
- ☆ 瑞宝双光章 阿部 時秋様
- ☆ 瑞宝单光章 黒星 典夫様
- ☆ 瑞宝单光章 菅 多喜雄様
- ☆ 瑞宝单光章 松本 隆春様

## 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)

尾崎都紀子	稲田 定則	壺内 沛利	石元 善一	菅 多喜雄	杉本 三郎	阿部 時秋	三木 勲	坂口 好繁	畑野 節夫	佐伯 君男	池 東雄	武田 安敏	大西章次郎	斎藤 照和	田嶋 照雄	山川 和男	作花 義徳	右成 誠一	馬淵 保	宮本 重孝	松本 隆春	米澤 實	中川 了介	
(愛媛県)												(香川県)							(徳島県)					
23・3・30	23・4・2	23・4・3	23・4・5	23・4・9	23・4・9	23・4・25	23・5・9	23・5・15	23・5・22	23・5・26	23・5・29	23・6・24	23・3・26	23・4・17	23・4・17	23・4・25	23・5・9	23・6・1	23・6・4	23・4・9	23・4・9	23・5・23	23・5・26	23・5・26
77	86	83	83	93	63	85	69	87	86	84	76	89	81	82	77	82	68	88	89	80	80	81	77	77
松山市	八幡浜市	今治市	松山市	松山市	松山市	松前町	砥部町	松山市	松山市	松山市	松山市	今治市	丸亀市	丸亀市	坂出市	高松市	高松市	高松市	善通寺市	勝浦町	徳島市	徳島市	松茂町	松茂町

## 表紙の言葉

### 「特急しおかぜ」

石元 克周 (松山市)

JR予讃線で「あんぱまん号」が走っているのは知っていたが興味がなかった。ある日、子供は誰でも知っているよ・・・とのこと、さっそく線路脇へ。ここぞと思う所には先人がいる、人気があるんだなあ！  
遠景・アップと悪戦苦闘、その中のアップ「ドキンチャン号」です。



四国電友会会報 第百五十五号

発行 平成二十三年七月一日

編集 電友会四国地方本部

松山市一番町四一三

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

わたち  
**鞆**  
たいび  
～誕生から大尾まで～

最近NHKや新聞などマスコミでも話題になりました、自分にもしものことがあった時のために書き留めておくエンディングノートです。

万が一の時に備えて・・・

大切な人へ思いを伝えるために・・・



【主な内容】

- 自分史
- 思い出
- 家族へのメッセージ
- ライフプラン・マネープラン
- 私の資産(預貯金・年金・不動産など)
- 病気や終末期に備えて
- 遺言(形見分けなど)
- 葬儀(望む葬儀のかたちなど)
- 各種問合せ先一覧

【特徴】

- CD付き  
用紙の追加  
パソコン入力可能
- フタ付きポケットファイル付き  
保険証書などの  
一括保存可能

【仕様】

- A4/64枚
- 解説書32ページ
- クリアポケット40枚
- バインダーサイズ  
31X28X5cm



【税込価格】6,600円(代引き・送料/消費税込)

※2冊以上ご購入の場合、割引がございます。

鞆ご購入者にはマネープラン表をプレゼントいたします。  
・50年間記入可能 ・記入例付

■お問い合わせは

LA No.70

NTTグループ  
より確かな安心を  
株式会社テルウェル・ライフアシスト

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

何でも  
相談室

ヨイゴシナン  
**0120-415476**

受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

テルウェル・ライフアシスト

検索

# お見積もりキャンペーン実施中!!

〈期間：平成23年7月1日～9月30日〉

医療保険「新EVER」

## 〈新EVER〉は一生涯安心の医療保険 充実の特約ラインナップで手厚く

もっと頼れる医療保険

# 新EVER

エヴァー

長期入院特約

アフラックの  
女性疾病特約

ケガの特約

総合先進医療特約

三大疾病増額特約

- 手術保障の範囲が拡大
- 契約年齢範囲の拡大
- やさしい通院特約が新登場

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

エヴァー

この保険は、引受基準を緩和しているため、〈新EVER（特約を含む）〉よりも保険料が増えています。ご契約に際しては、年齢、職業、健康状態などによる制限があります。

AF007-2010-0461 11月17日

NTTグループ団体扱自動車保険「あんしん太助」

## 事故や故障からあなたをガード

Point

### NTTグループならではの 団体扱割引率 28.5% の割安保険料

NTTグループの団体扱割引率28.5%は平成22年11月1日から平成23年10月31日までの始期契約に適用されます。団体の割引率は団体の損害率などによって毎年見直されます。

### 事故防止から事故後のケアまで。充実の7つのアシストが好評

NTTグループ 団体扱自動車保険

# あんしん太助

一般自動車保険（TAP）  
総合自動車保険（トータルアシスト自動車保険）

事故現場アシスト  
（サービス）

入院時選べるアシスト  
（人身傷害諸費用補償特約）

おくるま搬送時選べるアシスト  
（車両搬送時の諸費用補償特約）

ロードアシスト  
（車両搬送費用補償特約およびサービス）

メディカルアシスト  
（サービス）

もらい事故アシスト  
（弁護士費用等補償特約[自動車]）

事故防止アシスト  
（サービス）

※「あんしん太助 スタンダード型」は一般自動車保険（TAP）の、「あんしん太助 カーライフ対応型」は総合自動車保険（トータルアシスト自動車保険）のNTTグループ団体扱自動車保険制度におけるペットネームです。  
※団体扱の対象となる方の範囲（契約者・記名被保険者・車両所有者）や団体扱特約失効時の取扱については、取扱代理店までお問い合わせください。

10-T-03710（平成22年8月作成）

- 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せんが、詳細な内容につきましてはパンフレット（契約概要）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。
- 資料請求いただいたお客様の個人情報の利用目的は、当社が委託を受けている保険会社の各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。また、上記の保険会社の各種商品やサービスの案内等のために、当社がその提携先である保険会社の代理店と共同して対応する際には、個人情報当該代理店に提供されることにご了承ください。

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

四国営業所  
〒790-0001 愛媛県松山市一番町4-3 NTT愛媛支店ビル別棟1階

# TEL 089-998-3977

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）

医療保険「新EVER」「新やさしいEVER」

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

NTTグループ団体扱自動車保険「あんしん太助」

引受保険会社（幹事） TOKIO MARINE NICHIDO 東京海上日動  
〒100-8050 東京都千代田区丸の内1-2-1