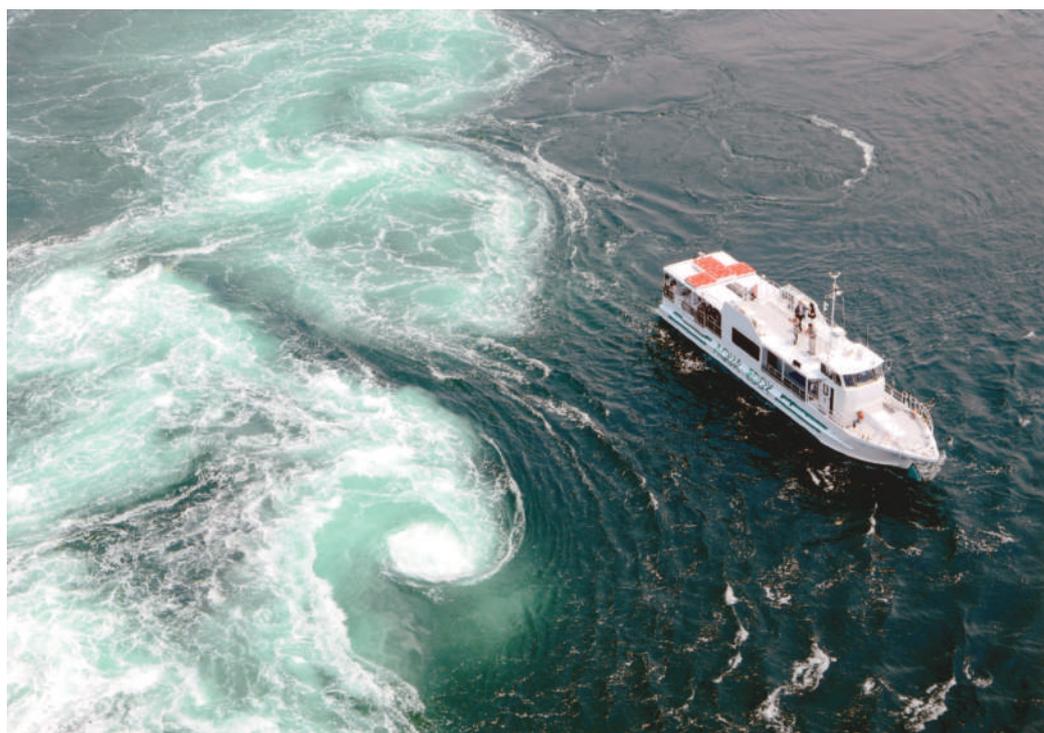


# 四国電友会会報



《 鳴門海峡渦の道 (撮影) 正木 康晴さん 》

新春号

平成24年1月

## 目次

新年のごあいさつ(四国電友会 栗田本部長)	2
新春トップ対談	3
お知らせ	5
・ 会員名簿の取り扱いについて	5
・ 第21回「電友会ボランティア活動賞」を受賞	5
・ 「四国電友会創立40周年記念囲碁大会」代表決まる	6
支部だより	6
・ 地域交流会開催だより	6
・ 第12回親睦ゴルフ大会を開催(愛媛)	6
・ 親睦バス旅行(香川)	6
・ 「環境クリリーン作戦in峰山」に参加(香川)	7
サークル紹介	7
・ 亀友会ハイキンググループ(香川)	7
・ なごみ会(徳島)	8
ドキュメント	8
・ できることはなんでもする	8
ボランティア紹介	9
・ 東北被災地に元気を	9
・ 絵本のよみさせ	10
・ 民生児童委員活動に携わって	11
健康のページ	12
・ 子宮がん検診で異常が発見された時は	12
私は今	13
・ 「会員のみなさんの近況」	13
地球環境問題の取り組み	19
・ 寒い冬でもエコで省エネ・省電力	19
テルウエルだより	20
・ いつまでもイキイキと自分らしい生活を	20
俳句／叙勲／敬弔	21
表紙の言葉	21

## 新年のごあいさつ

電友会四国地方本部長 栗田 和夫



新年明けましておめで  
とございます。

会員の皆様には、ご家  
族お揃いで良い年をお迎  
えのことと存じます。

さて、昨年は東日本大  
震災による復旧・復興、タイ国の大洪水によ  
る国内企業への影響、ギリシャに端を發した  
ヨーロッパ金融危機問題等々、国内外を問わ  
ず歴史的災難に見舞われた年であったと思  
います。

また、国内の政治の世界においては新しい  
リーダーが誕生したものの依然として「ねじ  
れ現象」が続き、政治的不安定な状況にあり、  
経済的にも長引く円高、デフレ状況下による  
雇用不安・格差問題、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  
においては昨年11月發表の2011年度上半  
期連結決算では、前年度からの財務復調基調  
が継続し、通期予想で営業利益1兆2500  
億円を計上する見通しが報道されていまし  
た。

また、NTT西日本四国事業本部では、昨  
年就任された清水事業本部長のもと、光プロ  
ドバンドを担うリーディングカンパニーと  
して四国ブロックの自立化を目指し、レガシ  
ー系（固定電話）の減収をIP系（インター  
ネット関連）収入の増で賄い増収基調への転  
換に向けグループ会社一体となって取組まれ  
ておられます。

我々OBとしても地域のお客様との橋渡し

となつて販売情報やNTT設備に関する情報  
提供等出来る限りのお手伝いをさせて頂きた  
いと考えています。

さて、電友会の事業活動につきましては電  
友会本部が推進している「CO2削減の取組」  
「IT囲碁大会」等は、全国施策として展開  
され、会員の皆様にもご協力をお願いしてい  
るところです。

また、NTTが推進している「CSR活動」  
には、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。

このような取組みを含め昨年の四国電友会  
の事業活動につきましては、特に東日本大震  
災のお見舞金について、各県会員の皆様及び  
役員の皆様のご支援ご協力により四国全体で  
183万円を電友会本部を通じて東北地方の  
被災された会員一人ひとりに手渡すことが出  
来ました。会員の皆様のご支援ご協力に心か  
ら感謝とお礼を申し上げます。

また、昨年2011年は四国地方本部創立  
40周年、各県支部創立50周年の節目の年であ  
りました。何か記念となる施策を全会員が一  
体となつて展開してはどうかとの声もあり、  
各県役員の皆様と相談のうえ次のような施策  
を実施することとしました。

## 1. 四国電友会40年史の作成

四国地方本部発足から現在までの年表を  
NTT事業動向に合わせて作成し、総会や  
各種イベント等の会場に掲出して有効活用  
を図る。

## 2. 趣味の作品展等の開催

愛媛電友会において2年に1度開催（こ  
れまでに4回実施）している趣味の作品展  
を50周年記念行事として開催し、各県支部  
も50周年を記念した美術展を企画・開催す

る。また、県下会員を対象に実施する各種  
イベント（ゴルフ大会、旅行会等）を50周  
年記念行事に位置付け実施する。

## 3. トップ対談の会報掲載

新年号（1月発行）会報にNTT西日本  
四国事業本部長と電友会会長の対談模様を  
掲載し、順次、各県においても実施する。

そして、事業活動の中でも重点的に取り組  
んでいるボランティア活動については、全国  
的にも地域社会に多大の貢献があったとして  
評価され、第21回「電友会ボランティア活動  
賞」の表彰式（平成23年11月17日 東京）に  
おいて、四国から高木輝夫さん（愛媛・NTT  
退職後25年間継続して町内会長として地域  
へ貢献）と横田博さん（高知・あじさい街道  
設置による地域貢献）の2名が表彰されまし  
た。ご協力を頂いた皆様で敬意を表したいと  
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が、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  
ように努めるとともに、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、ご配慮を頂  
いている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。同  
に会員及びご家族の皆様のご健勝、ご  
多幸を心からお祈りし、新年のご挨拶とい  
たします。



## 電友会 新春トッパ対談



《対談する清水NTT西日本四国事業本部部長(右)と栗田四国電友会会長(左)》

平成23年度は、四国電友会の創立40周年、また愛媛・香川・徳島・高知の各県電友会においては50周年の節目の年であります。

その節目の年を記念して、何か記念すべき行事を実施してはとの多くの会員の想いを込めて、①各県電友会における「趣味の作品展」②ゴルフ大会③囲碁大会等を企画・実施することとしました。

また新しいメイン施策として、NTT西日本、清水四国事業本部長と四国電友会、栗田会長の新春トッパ対談を実施しました。

清水本部長には、電友会活動に期待すること、栗田会長にはNTTOB、電友会会員の一人としての立場から、NTTに支援・協力出来ること等について、ざっくばらんに語っていただきました。

### ○昨年の振り返り

(栗田)

昨年は3月11日の東日本大震災で未だかつて経験したことのない大災害に見舞われましたが、水、電気、ガスとともに生活に欠かさない通信の基幹インフラも寸断され、NTTグループの総力を挙げた必死の復旧作業により、早期に通信の復旧が実現されました。大

変なご苦労があったと思います。そのあたりのご苦労についてお話いただけられないでしょうか。

(清水)

はじめに、被災された電友会会員及びそのご家族に対して改めて心からお見舞いを申し上げます。また、震災復旧活動に全力で取り組んで頂いた電友会会員の皆様及び関係者の皆様に深く敬意を表したいと存じます。

昨年3月11日に、未曾有の巨大地震が東北及び関東地方を襲い、NTTグループが築き上げた情報通信ネットワークと、それをご利用いただく多くのお客様の生活が破壊されました。

私も被災地に入りました。異動、引継ぎで時間が取れず、被災地に入ったのは震災半年後の昨年9月11日でしたが、それでも瓦礫が山積みになされ、建物が崩れたままの所もあり、改めて地震と津波の破壊力のすさまじさをまざまざと見せつけられる思いでした。

NTTグループは、地震発生後直ちに災害対策本部を立ち上げ、NTTグループ全体では延べ1万人、四国からも延べ150人以上が現地での必死の復旧作業にあたり、ゴールデンウィーク前には津波による水没や福島第一原発事故の避難地域など、居住不可の所を除き、電話が通じるようになりました。

一連の活動は、並み大抵のものではなかったそうです。余震による二次災害を含めて危険と隣り合わせの復旧作業や燃料や資材等の物流システムが東日本で途切れて、相当な苦勞をしたようです。燃料対策では、拠点でタンクローリを並べ、NTTの車両はそこで給油して現地向かったと聞いています。いろいろなエピソードを耳にする度、NTTグループ社員には、「何があっても繋ぎ続ける」という電電公社時代以来の「DNA」がしっかりと継承され、それが被災地で大きなパワ

ーを発揮したと胸打たれるものがありました。

○電友会に期待するもの

(栗田)

電友会の目的は、「会員相互の連絡親交を密にし、会員の生活安定・福祉の増進を図り、併せてNTTグループ事業に寄与すること」でありますが、四国電友会は、約4700名の会員を抱え、年4回の会報発行等によりNTTの事業動向を周知していく中で、地域のお客様との橋渡しとなり販売情報やNTT設備に関する情報提供等、出来る限りのお手伝いをしていきたいと考えております。

また、NTTが推進しているCSR活動には、NTTグループ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おります。

本部長は、前任の香川支店長から四国のトッパになられた現在、電友会に対する期待も変化してきているのではないかと思います。如何でしょうか。

(清水)

日頃から、NTTグループの事業運営に対し、多大なご理解とご協力を頂き誠にありがとうございます。この場をお借りしてお礼を申し上げます。

NTTグループとしては、社会全体がグローバル化する中、グローバル事業にも大いに力を入れております。その中で、NTT西日本、地域会社としては、地域に根ざし、密着して取り組んでいく必要があります。

そのために、今まで以上に電友会会員の皆様のスキル、経験を最大限に発揮していただき、お客様からの信頼向上や地域との関係強化を図るなど、NTTと地域を結ぶ大きな架け橋となっていただけとと考えています。

ボランティア活動の推進者、地域における

世話役活動者、有効情報の収集による販売拡大等積極的な地域活動を展開し、現役当時と変わりのない「元氣」と「パワー」を私達現役に注いでいただきたいと思えます。

○今後の電気通信事業動向について

(栗田)

本部長は光サービスのプロとお伺いしていますが、今後目まぐるしく進展する情報通信分野において、NTT通信事業はどこへ向かっていくのか、そして、四国の電気通信事業の将来展望はどうなるのか、ご教示いただけないでしょうか。

(清水)

情報通信分野は、ブロードバンド化・グローバル化の進展、スマートフォン・タブレット端末をはじめとした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、端末とネットワークが連動したクラウドサービスが拡大するなど、市場構造が変化しています。その中で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、IP化に伴う固定通信と移動通信の融合、異業種間や異なるサービスの間での融合が進展するなど、取り巻く環境は大きく変化してきています。

とくに四国の場合は、NTT西日本管内でみた場合、超高速ブロードバンド利用可能率や実際の普及率、ブロードバンドアクセス利用率等は、いずれも全国的な平均値を下回っており、6事業本部(関西・東海・北陸・中国・四国・九州)単位では最下位にあります。山間へき地や島しょ部が多く、ブロードバンド整備する上でハンディを抱えておりますが、まずは、より便利に使いやすいブロードバンド環境を整えていくことに尽力することが、増収による経営の黒字化が実現するものと確信しております。

○座右の銘、趣味

(栗田)

最後に座右の銘とご趣味は。

(清水)

四国の地で働かせて頂いていることも踏まえ、坂本龍馬の「世の人は、我をなんとも言わば言え、我が成すことは、我のみぞ知る」という言葉を大切にしています。

我々には、通信分野における日本のリーディングカンパニーとの自負があり、新しい技術やサービスを産み出していく上では、あきらめることなく挑戦し続けることが大切です。先進的なものを開発して、まずは国内を固め、世界と繋いでいきたい。それが日本のリーディングカンパニーのミッションであるという強い思いがあります。

龍馬もそんな気持ちで日本の夜明けを目指したのではないのでしょうか。しかしながら私たちとしては、様々な事業を様々なステークホルダーの皆さんに理解、支持いただくことが大切になります。そこは十二分に踏まえつつ、龍馬ほどにはいかないものの、高い志は堅持していきたいと思えます。

また趣味の方は、父の影響を受けて、小学生の時から剣道と居合道が続けてきました。両方とも5段の有段者ですが、管理者になつてからはほとんど竹刀を握ることもなく、今は趣味といえは読書くらいです。

(栗田)

本日はお忙しい中、NTT西日本四国事業本部の事業動向、電友会への期待、十二支にちなんで龍馬の言葉等ご教示頂きありがとうございます。

NTT西日本四国事業本部の黒字化実現に向け、現役の皆様がますますのご健闘を祈っております。



《NTTの発展に向けて固い握手をかわす清水四国事業本部長(右)と栗田電友会会長(左)》

NTT-OB交流会の開催について

次の日程で、NTT-OB交流会が開催されます。会員の皆様ごぞつて参加願います。

地域	日時	場所
愛媛	H24.1.30(月) 17:00~19:00	松山全日空ホテル
香川	H24.2.7(火) 11:00~13:00	全日空ホテルクレメント高松
徳島	H24.2.9(木) 15:00~17:00	ホテルクレメント徳島
高知	H24.2.15(水) 11:00~13:00	ホテル日航高知ロイヤル

# お知らせ

## 電友会会員名簿の取り扱ひについて(重要)

前回の会報配布の際に、平成23年の会員名簿を一緒にお届けしていますが、この名簿の取り扱ひについては次の点に留意願います。

- ① 会員名簿は「個人情報保護法に関する基本方針」に基づき、会員相互の親睦を図ることを目的として作成したものです。親睦以外の使用は固くお断りします。
- ② 会員の皆様で、住所、電話番号等に変更があった方は、事務局までご連絡ください。
- ③ 会員名簿をそのまま破棄すると悪用される恐れがあります。しっかり管理をお願いします。
- ④ 会員名簿の複写及び転載を禁止します。

## ☆ 第21回「電友会ボランティア活動賞」を受賞

第21回「電友会ボランティア活動賞」の表彰式が平成23年11月17日に東京の銀座ライオンで開催され、「ボランティア活動賞」は個人31件、団体3件、「長期継続団体賞」は5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、高木輝夫さん(愛媛)、横田

博さん(高知)が「活動賞」を受賞しました。

## 【受賞者の活動内容】

### ☆ 高木 輝夫さん (85歳)

#### 「地域社会へのささやかな貢献」

昭和60年から「定年後は生まれ育った土地に貢献しなければならぬ」との思いから、今日まで25年間の長きにわたって町内会長として防災訓練等による安心して暮らせる町づくり、親睦旅行、敬老会の祝賀会開催等による町内交流の活性化に取り組みと共に、地域の広報委員活動や公民館活動にも参画し、地域の情報発信を通して地域に貢献し、松山市及び地域の方々から高く評価されています。また、愛媛電友会IT愛好会の一員として、光導入エリアのお客様に対しパソコン指導を行う等、NIT事業への橋渡しにも寄与しています。

### ☆ 横田 博さん (63歳)

#### 「丹精込めて、あじさい街道の整備」

今から20年程前、香南市野市町の用水路の土手は雑草が生い茂りたくさんのゴミの不法投棄がありました。そのゴミを近所の岡田さんと言う方が一人でコツコツと片付けている姿を見た横田さんは、「何とかしなくては」と行政に呼びかけ一斉にゴミの処分を行いました。

せっかく綺麗になった土手を何とか維持できないかと考えたのが、「花を植えたら不法投棄が無くなるかもしれない」ということでした。

そこで、岡田さんと横田さんは、土手の雑



《ボランティア活動賞を受賞された高木さん(左)、横田さん(中央)写真前列》

草を刈り、植え付け場所整備のため、2トントラックで延べ60台分の土を搬入しながらあじさいの挿し木を始めたそうです。二人の長年にわたる地道な活動によって、雑草の生い茂っていた土手は今では不法投棄が無くなるばかりでなく、「野市あじさい街道」として生まれ変わりました。

以後、暑い日も寒い日もあじさいの世話をする横田さん達の取り組みがTV・新聞等で報道され、一躍高知のあじさいスポットとして脚光をあびることとなりました。

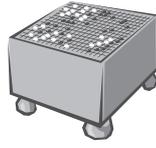
平成19年には、第17回「全国花のまちづくりコンクール」個人部門(応募450件)で、「奨励賞」を受賞するに到りました。

また、平成21年2月には周辺地域の方々と「のいち あじさい街道を守る会」の立ち上げを行い、横田さんが会長に就任し、地域を巻き込んだ活動となっています。

☆「四国電友会創立40周年記念囲碁大会」代表決まる！

前回の会報でお知らせしました記念囲碁大会の各支部代表が決まりました。

ブロック別に次の日程で四国大会を開催します。



	Aブロック (4段以上) 1/13(金) 9:30~12:30	Bブロック (3段以下) 1/11(水) 13:30~16:30	Cブロック (級位者) 1/11(水) 9:30~12:30
愛媛	河合 雅夫	矢野 功	本田 健
香川	村上 安正	田辺 幸範	安藤 公一
徳島	近藤 功一	山下 章夫	奥野 清
高知	-	徳広 孝敏	岡林 茂文

支部だより

地域交流会開催だより

愛媛電友会では、東予・南予エリア会員の親睦と交流を図り、電友会及びN T Tの事業動向等をお知らせし、電友会活動への参画意識の高揚する場として平成18年から開催しています。今回は平成23年度の開催状況及び開催予定について記載いたします。

1. 開催状況

(1) 新居浜エリア

参加者…24名(退職者の会と合同)  
内容…(i)電友会活動状況報告、(ii)N T T事業動向(岩田新居浜支店長)、(iii)懇親会

(2) 今治エリア

参加者…21名  
内容…(i)電友会活動状況報告、(ii)N T T事業動向(水口今治支店長)、(iii)N T Tドコモ(ケイタイ安全教室)、(iv)懇親会

2. 今後の開催予定

- (1) 西条エリア…平成24年1月14日
- (2) 八幡浜エリア…平成24年1月17日
- (3) 宇和島エリア…平成24年2月2日
- (4) 壬生川エリア…平成24年2月中旬

第12回親睦ゴルフ大会を開催(愛媛)

愛媛電友会では、10月28日(金)、参加者105名(男性100名、女性5名)による恒例の「愛媛電友会親睦ゴルフ大会」を道後ゴルフ倶楽部にて開催しました。今回の開催にあたっては、9月に開催しました「趣味の



《親睦ゴルフ大会表彰式の様子》

作品展」と同様に愛媛電友会創立50周年記念の一環として行い、優勝者には創立50周年記念を刻したトロフィーを、また、50位の方には愛媛電友会賞を、そして、40位の方には四国地方本部が創立40周年になるため四国電友会賞の賞を設定するなどして、記念大会を盛り上げ、無事終了いたしました。

参加者の皆様、お疲れさまでした。

【上位入賞者】

- 優勝…長尾 敏郎様(N E T…70・2)
- 2位…行定 良友様(N E T…70・4)
- 3位…亀田 勝彦様(N E T…70・6)
- ベストグロ賞…西山 明様(グロス…81)

親睦バス旅行・「長岡京・光明寺と伏尾温泉日帰りの旅」

香川電友会では平成23年11月1日(火)、恒例となっている「秋の会員親睦旅行」を実施しました。

参加者は38名(内女性22名)で、大型バス1台での出発となった。

観音寺市役所前を早朝に出発して、坂出、高松など各地から乗車、明石大橋を経由して名塩P Aで小休止した後、今回の目的地である光明寺へ。

光明寺の由来は、法然上人を慕い帰依した、弟子の蓮生(熊谷直実)が当地に、念仏三昧堂を建てたのが始まりで、のちにここで法然上人の石棺からまばゆい光明が発せられたことから、四条天皇が勅額を与えたと伝えられている。

現在は「もみじの寺」として有名で、シー

ズンには広大な境内を数百年のもみじが紅に染め、参道の石畳はもみじで埋め尽くされるとのことだが、今年には温暖なこともあつてか、紅葉には少し早く期待外れで残念な結果であつた。



《光明寺にて記念写真》

境内を散策したことから一層空腹感も増して、急ぎ昼食場所である伏尾温泉へと移動。少し遅い食事を囲み、和気あいあいと懇親を深め、ゆったりと入浴。帰路のバスでゆっくりお休みタイムとなったが、会員相互の親睦を深めて楽しく終えました。

### 「環境クリーン作戦in峰山」に参加

ボランティアNTT高松OB会（会長・中山忠彦）は、ボランティア活動の一環として行われたNTT香川支店主催の「2011NTT西日本環境クリーン作戦in峰山（平成23年11月12日（土））に参加し、峰山公園一帯の清掃活動を行いました。

活動開始前にNTT香川支店・伊勢支店長から「残そう・守ろう・育てよう」をスロガンとする当活動も今年で20周年を迎えま

した。活動の趣旨に賛同されたNTTグループ各社・OBの皆様にも多数（NTTグループ260名余）参加いただき感謝しますとの挨拶がありました。当日は、薄曇りながらも快適な気候の中で、参加者は心地よい汗を流すとともに満足感を享受できたようです。NTT高松OB会会員の方々は、手際良く落ち葉拾いや雑草の除去などの作業を1時間程度で完了しました。参加者はNTT香川支店から「記念品のタオル」や「お楽しみ抽選による景品」、公園管理者からいただいた「花の苗木」を手に帰路につきました。

今後とも種々のECO活動を通し、会員や地域などとの親睦・共生の深まりが受け継がれていくことを願うものです。



《峰山清掃活動の様子》

## サークル紹介

### ☆ 亀友会ハイキンググループ

大西 芳市（丸亀市）

私達「亀友会ハイキンググループ」は、平成7年8月に第一歩を踏み出し、「健康の維持と親睦を図ろう」との目的で、自然と親しみ、四季折々の移ろいを楽しみながら、会員との親睦を図ろうと活動が続いています。会員は現在52名で（会員は、丸亀のほか、

坂出、宇多津、仲多度、および三豊方面の方も加入しています）当初と余り変わりませんが、半数の方が入れ替わっています。会員も高齢化傾向にありましたが、最近若い4名の方の新規加入があり、平均年齢も雰囲気も若返りました。

活動の趣旨は、野や山を歩き自然とのふれあい、潤いを感じ爽やかな気持ちになり、また、神社やお寺にお参りをして、家内安全・無病息災をお祈りし、名所旧跡を訪ね、景観の素晴らしさに感動し、史跡を鑑賞して先人の遺徳に感銘したりと、ハイキングで和気あ

いあいの充実した一日を楽しんでいます。また、地域の人達との触れ合いを深めるため、地域が主催するイベント（ウォーキング大会、塩飽諸島のお大師祭り等）にも進んで参加しています。

猛暑の8月には早朝ハイキングを設定し、涼しい時間に歩き、完歩後に最寄の喫茶店でモーニングを頂くという定番もあります。

行事内容は、年間10回とし(1月・2月は休み)日帰りで交通手段は公共機関を利用し、歩く距離は10キロ前後です。

行き先は、会員から行きたい場所や時期を募り、世話人等が交通の便・距離等を勘案して選定し、年間計画としています。(県外も2回程度計画しています。)

毎月の行き先は、集合場所・時間を会員に連絡し、当日集合した人達で出発することにしています。参加者は季節により異なりますが15名程度です。そして毎回行き先で記念写真を撮り、参加者全員に配り当時に思い出して懐かしかったり、いろいろな話題で花を咲かせています。これからも、会員がハイキングで健康の維持と、心身のリフレッシュに努めて、元気で楽しく参加できるような内容にしたいと思っています。

☆ なごみ会

藤本 清治 (徳島市)

なごみ会とは、和の字をもじったもので、聖徳太子の言葉を借りるまでもなく、和ほど



《箸蔵寺(徳島)にて H23年11月》

尊いものはありません。「一盃からピースフルネスを」世界平和、ここから私たちの茶道部の愛称をなごみ会としました。



《なごみ会のメンバーの皆さん》

OBサロンびざん(中州ビル)和室に爐を切り、美味しい和菓子とお抹茶のお点前で和気あいあいと1日を過ごしています。現在の会員数は30名で、N T T退職者の方はどなたでも参加できます。

年間行事で楽しいのは、初釜茶会と4月に総会兼花見の茶会です。平成23年の初釜茶会は、鳴門運動公園内の広い庭園や池を背景としたお茶室で気分も新たにお点前を頂きました。また、花見の茶会は御園棚で楽しく語り合い和敬清寂をモットーに茶道に親しんでいます。

礼儀(真・行・草の礼)挨拶(お点前頂戴します)道具拝見(棗のお塗りは、宗哲でございます)と亭主になったり正客になったり役柄を交互に務めています。退職者の皆様「日本の伝統文化を堪能し」心和むひとときを過ごしてみませんか。余談ですが鎌倉時代からお茶は薬用として使用していたようです。

ドキュメント

☆ 地域へ貢献・社会のためになること  
できることはなんでもする

林 實 (高知市)

高知市の西約15キロ、高岡郡日高村に住まいる林實さんは、現役当時は多くの年月、町会議員・労組の専従役員として活躍、リタイア後は、地域の文化財保護委員、公文書公開審議委員、補助金申請審査会会長、自主防災リーダーなどの役割を引き受け、忙しい日々を送っている。地域の仕事に取り組んだ経緯、現状などを寄稿いただいたのでご紹介します。

歩いてきた道

・約半世紀、あまりにも偶然の多いことに気がつき、驚いている。

昭和19年、学童疎開令で高知の母の故郷(高岡郡加茂村九頭)に疎開していなかったら大阪で命を失っていたかも知れん。

都市部は学業が進んでいたようで、加茂小学校へ転入したら、すべての科目でトップだった。その日の食に苦勞する生活であったがため、旧制中学校などへ行けるわけもなかった。この時点で社会の矛盾に気がついていった。貧困の差の表れとして・・・。

・昭和22年、新制中学3年の12月、高校の勉強と給与が支給される・・・と通信講習所の案内文を見て飛びついた。合格(15歳)

- 昭和24年、朝倉郵便局へ配属される。当時、進駐軍の関係で、外電が多かった。
- 昭和25年、伊野郵便局に配転される。この時期から労働運動に参加していく。伊野は労働者の町であった。
- 昭和29年、全電通高知県支部の山本準一委員長に入党をすすめられ、社会党に入党、伊野地区労の事務局長など、地区の労働運動に専念。
- 昭和33年（26歳）、社会党公認で伊野町議選に出馬、トップ当選を果たす。
- 昭和35年、全電通労働組県支部書記長（専従）となる。前後してこの時に、伊野町議4名の欠（自民系）の選挙違反となり、あと1名の欠で補選が実施されるという状況が生まれた。林の辞職により、3名を当選させることができればと、町議を辞職する。

総力を結集し、3名当選の目的を達成した。その後、昭和59年までの24年間、全電通労働組専従役員を務める。

- すべての公職をリタイヤしたのは、平成6年、62歳。所謂現役は約47年間、世話を受けたり、したり：思い出は山ほど。

### 再スタート

シルバー人材センター加入（63歳）から、今年で17年。シルバーの配分してくれるあらゆる作業に、不平も言わずに取り組んだ。

現在は、佐川、越知、日高広域シルバー人材センターの理事をしています。

今の私の背骨をなしているのは、現役当時の経験と、シルバーでの「水道検針作業」「庁舎管理作業」日高村役場の宿直と土・日・祝

の日直に4名の輪番制で従事する」と「グラウンドワーク」であると思っている。

- ・グラウンドワーク、環境整備とでも訳しますか、日高村の調整池（メダカ池）周辺の整備が中心で、完全ボランティアである。
- ・学校教育支援ボランティア（私は村の歴史と文化）今までは児童とその保護者を交えた野外活動の見守りだが、小川へ川エビ、小魚を取りに行ったのは楽しかったが、大滝山へ登った時は、ゼーゼー言うた。
- ・水道検針作業（現在は若い者に譲った）は、5年ほどやったが、各家庭をまわるだけにプライベートの保護は絶対。だが生産年齢人口の減少、少子化の傾向は、しみじみ実感した。何をするにしても人間が居らん。だから自分ができることは、何でもやる。何でも首を突っ込むこととなった。

- ・役場の宿日直作業、村長以下全職員の仕事に対する熱意には、見るものがある。担当する仕事の節々になると夜遅くまで仕事に集中している。村の幹部・議員先生方も午後5時15分後の方が動きが多い。電話の取り次ぎ、出入りの点検を通じてそれを感じた。
- ・住民代表を加えた審議会と名のつくアクションは「悪用」しない限り地方自治体として



《学校教育支援ボランティア終了後休憩中の林さん》

## ボランティア紹介

### ☆ 東北被災地に元気を

河田 修（松前町）

テレビを見ているだけでも自分の無力感ばかり、義援金だけで良いのか？

60歳代最後の奉仕と思いい、人形ケースにフルートを入れ、自炊道具（携帯用ガスコンロ、手鍋等）を購入、水、日持ちの良い食料及び毛布、滑り止めを含めた寒さ対策を準備。

何所の避難所に行くか、人数、市町村名を新聞で確認し、該当の社会福祉協議会に事前に連絡。衣食住は自己解決済み、一人ボランティアで、腹話術とフルート（動揺、唱歌など）の演奏が出来る旨を説明。具体的な日時

当然であるが、多くの審議会に参画する以上、責任を痛感している。

- ・自分で雑多な用事を見つけてきては行動している。手帳には空きが少ない。人ができることは自分もできるだろう・・・がどうも基本に在るみたいだ。

歩いてきた道は自分の財産。生あるものは今。今日はすべて新しい道。退屈などしない。八十路の登り坂を迎えて知らんことなのなんて多いことか反省しきり。これから20年もうろうても足らんかも知れん。

高知市へ出たら必ず2〜3冊は本を買う。机の上は雑多な本の山。「チッター整頓せんかね」とは家内の小言。

と場所は現地に置いてからというこ  
とで岩手(約1・  
400km)目指し  
て真夜中に出発。  
米原、新潟、磐

越道経由で東北道  
に入ると左側に  
「段差に注意」の  
大きな立て札。海

から100km近く離れている東北道でも盛り  
土が大きな揺れで沈んでおり、仮舗装中の箇  
所の多いこと。高速運転ゆえ車体がフワッと  
浮くのにビックリしました。私の横を轟音で  
疾走する自衛隊車両の多さにも驚きました。

仮眠とトイレ休憩でSAに入ろうとしても  
警備員が手信号で満杯でダメの指示、駐車場  
を探すのにも一苦勞。出発してから20時間、  
夜出発したのに着いたのは真夜中でした。明  
日からの活動のため車中でグッスリ。

どの避難所にも笑顔はありませんでした。  
子供達が興味を示したのは人形の「ケンちゃ  
ん」。腹話術で面白い話を人形としても笑っ  
てくれません。

そうだ、子供に人形の口や目の動かし方を  
教えてみようと思いつきました。すると、口  
をあけた子が、中に指を入れて「イテテテテ」  
と始めて笑ったのです。次はフルート「どう  
やったら出るんや」には困りました。どんな  
に口を曲げても駄目です。そのうち中学生が  
おもいきり息を吹き込みました。すると一人  
のお年寄りが「その音はトイレの水を流した  
時の音じゃ・・・」皆がやっと笑ってくれ



《避難所でフルートを奏でる河田さん》

ました。

岩手、宮城そして福島へ。死者、不明者は  
大半が先の2県。しかし福島で最初に伺った  
鏡石町(海から60km)でも道路、家とも液状  
化により、至るところで行き止まり。ナビが  
使えず、何度も同じ道を堂々めぐり。

少し傾いているだけなのに、新築の玄関に  
は赤い紙が貼られ「立ち入り禁止」の文字。

郡山の近く須賀川市の大きなスポーツア  
ーナに4、5千人が原発の近隣から役所共々  
移動しており、風呂場も物置の感じ、朝食は  
子供から順に大人へと(学校、仕事の関係で)  
時間が決められており、若い者がいなくなる  
と、ようやくお年寄りの番。

お年寄りと話していると孫娘(中2)から  
「爺ちゃん、私はもう子供は産めんのな?」お  
らあ、なんと言えばよかんべえ・・・」俺  
達は残りチョットだべ、自分の家で死にてえ、  
それでもお役人は駄目だと・・・」

少しでも「笑いを」の思いも、鼻を擦りな  
がらではフルートの音も詰まりぎみで、後半  
は胸が締め付けられました。

ボランティアを終えての帰路で、上り車線  
に荷物一杯の自家用車の多いのに驚き係員に  
聞くと、なんと福島県からの脱出ラッシュと  
の事。人の力の微力さを思い知らされた2週  
間でした。自宅に着くとメーターは4kmを  
超えておりコッテンキュウでした。

追伸

自分は地震災害の経験に乏しく、近く発生  
するであろう東南海地震(震度6強)に対す  
る自衛策として、家具の倒壊対策に取り組み

ました。翌週は耐震診断と、結果に対する耐  
震対策工事を依頼しました。伊方原発から約  
40kmの自宅ですので、事故のないことを祈り  
ますが、逃避行もと考えていると、眠れなく  
なります。

### ☆ 絵本のよみきかせ

萩森さんは、平成10年にNTT八幡浜  
支店を退職されました。

退職後は、保育園や小学校で、絵本や  
紙芝居の読み聞かせをしながら、その活  
動の輪を広げてこられました。10年近く  
の歩みと、なぜここまで継続できたのか  
をお話いただきます。

### 多くの人に広げたい



萩森 和子(西予市)

毎学期の終わりには、園児や、  
児童から、「読み聞かせ」の、  
お礼やメッセージをもらいます。精一杯かい  
た感謝の幼い文字で、

「よみつこのじかんのおはなしが、おもしろ  
くて、わくわくします。いつもたのしいきも  
ちになります。よみつこのみなさん、これか  
らも、ずっとよろしくおねがいます。2年  
松組 井上じゅんき」

この様なメッセージに、早起きの辛さも、  
本選びや練習の苦勞も消えてしまいます。

宇和町小学校は児童数は五四〇人です。毎  
週火曜日の早朝から、全学級の読み聞かせで

す。19クラスあるので出欠のチェックも慎重です。

本を読む私達も初めは緊張しましたが、今は、一緒に楽しんでいきます。高学年は、読み始めて間もなく、シーンとした空気が漂い、心地よい雰囲気を読めます。それとは逆に低学年は、絵本に素直に「すーい」とか、「かわいそう」と口々に反応し、教室が、ざわめきます。それに応えながら、物語の世界に入っていきます。

『よみ聞かせのきっかけ』  
退職して間もなく、孫が通う保育園で、月1回30分の「お話し会」を頼まれ、一人で始めました。大型絵本や、「抱っこして昔話」をしたところ、おばあちゃんのいない子ども達は、行列を作って私の膝に乗ってきました。「必要とされている」と感じました。それから、「皆のおばあちゃん」になり、「またきてー」の声に送られて毎月訪問しています。保育園と並行して、小学校でも読み聞かせを依頼され、学校と相談しながら「よみっこくらぶ」を結成しました。保育園とは違い、教育の一環としての読み聞かせなので、学年に合った本の選定と先生からの要望で「古典を読んで」「宮沢賢治の作品を」等の、要望に応じて、しつかり練習をします。

その課題をやり終えた時、児童も先生も私



《絵本を読み聞かせをしている萩森さん》

たちも充実感にあふれています。

ここまでたどり着くまでは、「どうすれば、安定した組織がつけられるか」と、担当表や連絡網・読んだ本の記録などを作り、誰が見てもわかる活動の足跡を記録してきました。

ささやかな活動ですが、続けていけば、いろんな事が見えてきます。学校・家庭教育の有り方。その中で子ども達は今、どのように育てられているのか。私達大人は、どのように温かく子ども達と接しているのか。私に出来る「読み聞かせ」を続けながら、その輪を広げていきたいと思えます。

活動のようす

保育園 月1回 30分間

(10年) AM10:00 要員7人

宇和町小学校 毎週火曜日 15分間

(7年) AM8:00~8:15

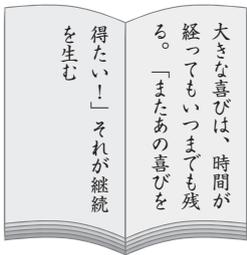
要員20人

皆田小学校 月1回 20分間

(1年) AM8:00 要員7人

おすすめの絵本

100万回生きたねこ 作 佐野洋子  
(図書館で借りて、ぜひ読んでみてください。)



☆ 民生児童委員活動に携わって

山内 一孝(松山市)

民生委員の活動を始めたのは、テルウエルを退職して町内会の会計担当をしていた2年目の平成17年12月からで、早くも7年目となり、責任が大きく感じるようになってきました。

民生委員の活動は、活動を始めて分ったことですが、先輩の方々からそれまでに聞いていたこととは大きく異なり高齢者のお世話よりもむしろ児童の見守り活動・児童クラブ(両親が働いているため児童が鍵っ子となることを防ぐための児童保育施設)の世話や不登校問題の解決に向けた関係機関との連絡及び連携等が占める割合が大きいことです。

活動の基本は的確な情報把握のための調査活動であり、そのためには市町の担当者や各種専門機関、更には町内会(私が居住する松山市北条では区)の役員や近隣住民、ボランティアグループなど、さまざまな機関や人々との連携・信頼関係の醸成と協力が必要です。そのため民生委員は知り得た情報は秘密を厳守(民生委員法第15条(守秘義務))し、本人の承諾なしには第三者にその情報を伝えるなどの配慮をしています。

活動を行うにあたっての悩みは、活動課題が世相を反映し、振り込め詐欺は言うにおよばず、多重債務問題及び金融トラブル問題など専門知識の習得が必要な範囲に及ぶことです。

それに比較し、研修の機会は年間2〜3回と少なく、内容的にも満足できる状況に個人の努力に負う方が大きいことです。

また、昨今の地域社会は少子高齢化・核家族化が急激に進行し、本来であれば家族機能によってカバーできる事象にあってもそれが出来ない状況にあります。

一方、良かったことは、早寝（午後10時）、早起（午前6時）の習慣が身についたことです。

不安や困りごとを解決するために、これからも福祉の制度など支援サービスの紹介や行政機関等との連絡・調整役を務め続け、少しでも地域に貢献できるように頑張っていきたいと思います。



### 子宮がん検診で異常が発見された時は

NTT西日本松山病院  
産婦人科部長

金子 久恵



現在、満20歳以上の女性の方は、子宮がん検診を受診するように勧められています。

女性の体の中で唯一直接細胞が採れ、がんにな

っているかどうかを早く判別でき、検診の効果が高いのが子宮がん検診です。

この子宮がん検診を受診された方の内で、一次検診で異常が発見され、精密検診が必要と判定された方も多くなっています。様子で、判定結果を受けご自身でいろいろ心配をされ、眠れず精密検査にこられたという方を多く見受けるようになりました。

そもそも、子宮がん検診の手順はどのようなものかといえますと、

- ① 子宮頸部（子宮の入り口、がんになりやすいところ）の細胞をプレパラート（ガラス板）や保存液に採ります。
- ② 顕微鏡でその細胞の形や周りの状態を観察し、正常細胞か異常細胞かを判別します。
- ③ 判別の結果を、ご本人に通知します。

ただ、この検診は細胞個々の形を判別することが主眼の診断であるため、単なる炎症、

ホルモン異常、とても軽い前がん状態でも精密検査が必要であると判別されることがあります。

そのため、コルポスコピー下生検（薄い酢酸を子宮頸部にぬり、病変のあるところは白く変わる）を行い、頸部の病変から組織片を採取し、ホルマリンで固めて病理学検査（組織の形そのものを診断する検査）をします。

この病理学検査の結果で、本当にがんかどうか、あるいは前がん状態の場合、どの程度の進行状態なのかを診断されます。

一方、今年からパピローマウイルスの検査が保険でできるようになりました。

パピローマウイルスは、以前よりいぼの原因ウイルスとして100種類以上が見つかっており、この100種類のうちハイリスクパピローマウイルス（がんになりやすいウイルス）はどの種類であるかが判っています。

そこで、精密検査が必要と判定された方の中でも、前述の生検をせずハイリスクパピローマウイルスがいるかどうかの検査を行い、軽い前がん状態のときでも本当に子宮がんに進行する危険性が有るかどうかの判断を行う場合もあります。

最近、高度異型上皮、子宮がんの0期と診断されるケースが、まだ子供を出産したことがない若い年齢で増えてきました。これは、晩婚化や、若年齢での検診が増えていることが要因となっています。

20年位前は、子宮全部をとってしまうことが標準だった時期もありますが、今では、妊娠できる子宮を残した状態のまま、がんを治療する方法が主流になってきています。

現在の標準的な治療法は、円錐切除術で、がんになりやすい部分を含めて子宮頸部を円錐形に切り取ってしまう手術です。この手術でがんは、ほぼ100%近く治り、命に別状が生じるなどということはめったにありません。

けれども、手術を行うと次は妊娠出産できるかどうか問題になってきます。

子宮頸部は、妊娠時には胎児がちゃんと子宮の中にとどまっていられるように、頸管長(子宮頸部の長さ)が概ね3センチ以上あり、円筒形になっています。(お産の時はこれが開き、子供の頭が約10センチあってもちゃんと通るようになるわけです。)

もし、妊娠中に頸管長が2センチ以下になるようなことがありますと、切迫早産の診断がついて、入院してくださいと言われてしまいます。そうしないと、未熟児が生まれてしまうためです。

では、円錐切除術をして短くなった頸管長の方は、何にもなくても入院しなければならぬかというところ、そうではなく、短くなった子宮頸管が妊娠中にちゃんと胎児をささえてくれるかどうかを判別することが必要となります。

もし胎児をささえることができないと判断された場合、子宮頸管を縫縮して子宮頸管が勝手に開いてしまわないようにする方法もあります。

最近では、円錐切除術に加えてPDT(光線力学的療法)といって、子宮の形を全く変えないで高度異型上皮および子宮頸部上皮内がんを治療することもできるようになりました。

た。

これは、フォトファイリン(光過敏性を人工的に増加させ腫瘍細胞に長時間とどまる性質をもった薬)を注射し、2日後に非常に弱いレーザーを照射することによって異常組織だけを破壊する方法です。このため、治療した後の妊娠、出産に非常にメリットがあります。ただ、画期的な治療法ですが、お薬が高価なことと、人工的な光過敏性が生じるため最低3週間の入院が必要なこと、が難点で現状では少数の方しか利用されていません。いずれにしても怖がらないで、まずがん検査、また精密検査、その後の治療を受けることが大変重要です。



## 私は今

◇ 旭 隼人 (松山市・H8退)

好天に恵まれた日には、カメラ片手にシャッターチャンスを求め、車のハンドルを握っています。フォトコンに応募する等しているが、写真の奥の深さを感じ、思うような作品が出来ない時は、趣味を活かしたストレスになるかもね・・・。

また、毎週木曜日には、先輩達が結成したOBソフトボールを続け、今では地域の人も入会する等、23名のメンバーで「楽しく」をモットーに健康増進を兼ねて頑張っています。

◇ 伊藤 修二 (松山市・H6退)

12年前に冠動脈バイパス、2年前の大動脈瘤置換手術と大病を患い、軽運動(ウォーキング・水泳・自転車)のみの体となりましたが、新しく始めた詩吟、カラオケ等でかけがえのない友人を得て、色々な手段による旅行を楽しみ、今ここにある命を大切に持ち前の好奇心で我がまま・気ままに生きております。

今最高の日々です。皆々様のご健康を祈っております。



## ◇ 柏井 義弘 (松山市・H15退)

リタイアして八年が経過、健康面では甲状腺の腫瘍摘出手術と前立腺生検を経験。毎朝30分の散歩と週1回、カンフー(中国拳法)教室に通っています。

趣味では英語のガイド活動を行うNPOやボランティア活動をやっています。

料理など日常生活のあれこれについていかに知らないかを痛感していますが、こうした勉強もまた楽しからずやと思うようにしています。

## ◇ 加地 雪枝 (新居浜市・H7退)

早いもので、退職して15年余り。

足腰の痛さにも負けず週2回のフォークダンスに通い、ワイワイと楽しんでいます。

趣味としては在職中から続けているパッチワーク。老眼鏡をかけながら頑張っています。

最近では長年の夢であったガーデニングに夢中、美しい花の咲く春の庭を想像しながら、球根、苗、種を植えている昨今です。

## ◇ 加藤 照夫 (今治市・H9退)

退職後2年余り関連会社に勤めた。その後弟に拾われダラス、ハンブルク、台北、マニラで働いた。会話力やガンコな性格それに美しい女性に目が眩みクビとなった。国内で外貨の処理につき目玉が飛び出る程課税され、弟が目指した東証上場もダメとした。

先輩の助けを受けNTTパートとなったが

身が入らずトラブルメーカーとなった。御免。

現在、外国で貯めたヘソクリで新品種のみかんを育て人生9回裏逆転を狙い、石巻の友人を助けながら細々と暮らしている。

## ◇ 桑村 宣久 (松山市・H11退)

ペダルこぐ、碁会所の道、紅葉飛ぶ、今もまだ下手の横好き収まらず第一産業(農漁業)から第三次産業(囲碁、地域ボランティア他)までやっています。

前年より新たに陶芸も加わり成形から装飾に苦心し、焼成後に期待しながら出来の良し悪しを楽しんでいるこの頃です。

## ◇ 近藤 徹 (松山市・H12退)

第二の職場を退職して3年近く、自由な時間を生来の無趣味、不精でもてあまし、想いと体力のギャップに驚いたり、納得しつつ、4人の孫のイベントのお付き合ひなどで元気に過ごしています。

## ◇ 定岡 秀和 (四国中央市・H14退)

月5回のゴルフをやり、月々金曜日は孫小学生の出迎えとスポ少に入っているので小学生とキャッチボール。午前中は野菜作りに忙しい毎日です。

愛媛マラソンを初めて走ろうと思って申し込んだが、多くて抽選にもれたので松野町のハーフマラソンを走ろうと思っています。

日曜はテニスです。バトミントンも気が向くと行って若い人と汗を流しています。

## ◇ 多知川 俊孝 (松山市・H1退)

退職して33年、唯一の趣味ともいえる2泊3泊の小旅行を楽しんで参りましたが、一昨年夏、妻はこの世を去りました。

当初は、何やかやと忙しさにまぎれていましたが、昨年の2月に胸部大動脈瘤がわかり東京で手術を受け帰松してすぐ、総胆管結石、胃癌と手術が続き入院を余儀なくされ、ほとんど寝たきりの生活でしたが、起きる気力がなく、やはり妻に甘えていたんだと思ひ知らされる昨今です。

老人の単身生活は人ごとではなく、どうぞ過ごすか考えているところです。

## ◇ 中塚 秀敏 (松山市・H13退)

古希を迎えて、中学校・高校と同窓会があり、年齢を感じました。

日常生活を有意義に過ごすには、健康第一と町内の「いきいきサロン」に参加し、グラウンドゴルフや脳活、体操等を行っています。また、家庭菜園で汗を流したり、趣味の水石、囲碁、お花等で一週間があつという間に過ぎていきます。残りの人生を考えるより日々が充実するよう健康維持に努め明るい毎日を送れるよう考えています。皆様お元気で。



## ◇ 野間須昭征 (松山市・H6退)

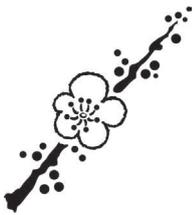
明けましておめでとうございます。退職して17年。毎朝のラジオ体操から1日の始まりです。孫6人◎長男の孫達は成長しすぎて相手にしてもらえず(野球の事ではまだまだ譲れない)次男の3人目の孫(年中組5才)が100m位の自宅から「じいじお風呂に入ろう」と寝巻を持ってやって来ます。1日の出来事かわいく語ってスイミングの潜りを披露して!

小さい孫の存在が心も体もポカポカと!! その後のビールのうまい事。あと2〜3年かな?じいじの役割も。皆さんも辰の年元氣な1年でありますように!!

## ◇ 檜垣 芳徳 (砥部町・H10退)

今年の6月に古希を迎える。「人生七十古来稀なり」と言うから長生きをしたものだ。昨年4月に初期肺がん(進行度1B)で右上葉肺を胸腔手術により切除した。手術後1週間で退院し、その1週間後にはゴルフの打放しをしていた。

体力・気力ともにますます旺盛で医学の進歩には、ただただ感心するばかり。ただ、最近気になることは孫世代の食い扶を先食いしているようで気が引ける。また、年金財源者である現役世代には感謝する毎日である。



## ◇ 平尾 浩一 (松山市・H6退)

早、退職して10年近くになります。今年10月古希を迎え中期高齢者の仲間入り、月日の経つのは早いものです。あつという間に流れていっています。

カラオケ始めて15年(週3回)、書道始めて6年(月2回)毎日忙しい日を送っています。一人で行く小旅行も楽しんでます。

これからも元気で楽しく過ごせることを願っています。

## ◇ 藤山 潤二 (松山市・H14退)

退職後10年目。早いものである。

退職直後は講座・教室のたぐいを種々受講した。それが実生活においても随分と役立っている。7年間続けた家庭菜園は現在は休んでいる。外国旅行は一度オーストラリアへ6泊7日間、平成18年11月に市町村議員の方々と一緒であった。

平成21年1月に入院手術をして以降闘病生活が続いている。お腹に腫瘍ができ切除したが他に転移したためである。現在は薬を服用。でも体調も良く、食欲もあり、ほとんど普通の人と変わらない。運動も可。お付き合いの程を。

## ◇ 室田 浩志 (松山市・H7退)

50年間にわたる暴飲暴食暴煙のツケが来て、H23年7月脳梗塞のため救急病院に搬送されました。

幸いにも一過性の症状で、人様からチョット見では言語、運動機能とも異常が判らないというレベルで済みました。これからはいろいろ生活の上で制約を受けながらストレスとの(中でも、暴飲から中飲以下に自己管理するのが最大の)「我が闘争」に挑むこととなります。まあ工夫しながら楽しみます。

## ◇ 植松 孝司 (高松市・H13退)

迎春を迎え、今年で6回目の辰男になりました。町内会の紅梅会員になり、自治会館で男性会員が集まって、コーヒーを飲みながら色々な話題で話が盛り上がって楽しく過ごしています。会の中でゴルフコンペ、飲み会、旅行など計画し、健康と親睦を兼、会員相互の交流をし、楽しんでいきます。午後から趣味のゴルフの練習、カラオケ、社交ダンス、囲碁、スイミングにも通って健康に注意し、このパターンを長く続けて、一日一日を大切に充実した日々を送りたいと思っています。

## ◇ 大西 成子 (多度津町・H4退)

電友会の皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。私は夫婦二人元氣で、のんびりと暮らしています。退職時には、随分いろいろな事を始めましたが、現在まで続いているのが野菜作りです。

夏の水やりや雑草とりなど大変な作業の連続です。失敗をしながらも収穫できた喜びは、ひとしおです。

採れた野菜は、子供に送ったり、知り合い

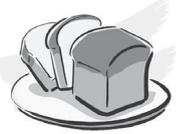
にお裾分けして、とても喜ばれています。今後もしみと健康維持の為にマイペースで続けていこうと思つています。

◇ 岡内 幸雄 (高松市・H14退)

退職して数十年が過ぎました。私は人見知りする方なので人との交流がありません。ただ、趣味の写真、それも90%が時代の流れでデジタル化していますが、私は未だにフィルム派つまりアナログ大好き派なんです。「急がずあせらず」写真クラブでは仲間とギヤラリー展を開催し、少しは人に見せられる作品も出来るようになりました。風の便りでもあれば見に来てください。

◇ 鎌野 愛子 (高松市・H12退)

早くも職を辞して11年が過ぎ、世情も大きく変化しております。会員の皆様にはお変わりございませんでしょうか。私は地域の方々との交流に努め少年警察補導員、保健委員、食生活改善推進委員、ふれあい給食、老人会等々主人と2人でボランティアに励んでいる毎日です。少しの田で稲と野菜を作り、家の庭に花が季節を知らせる様に次々と咲き、子供の頃に夢みた思いが今実現しております。よき職場よき仲間を支えられ、今日の幸せに感謝の毎日です。



◇ 岸本香代子 (高松市・H12退)

光陰矢のごとし。私が職場をはなれて長い月日がアッ!と言う間に過ぎ去ったけれど、その職場は私の家からは指呼の間にあって少しも忘れることもなく、今も私の身辺からは離れません。そんな境遇にいるからなのか、かつての同僚仲間が何時も私の身近にいます。そんな仲間と今も打ちとけて健康増進のためだけでなく、平穏な時を過ごさせてもらっています。家族3人と共に太極拳をしたり金の儲けにもならない自営業のお手伝い等々年齢相応の日々です。皆さんはいかがお過ごしなの：。

◇ 谷本サカ江 (さぬき市・H5退)

明けましておめでとうございます。皆様にとつて幸多い年でありますよう祈りいたします。家のリフォームで途絶えていた海外旅行に今年は行きたいと思えます。古都の石畳を歩くだけの体力があるうちに。又、認知症防止に手編み、押し花をし、運動不足解消の為にテニス・ソフトバレーボールをし、老前整理を気にしながら菜園で野菜や花を育てたいと思います。我が人生で今が一番平穏で充実した日々。この生活が今年も続く事を祈らずにはいません。

◇ 西川 八郎 (高松市・H8退)

お陰さまで何事もなく、今年で喜寿を迎えることができました。体調も良く友人達とゴルフは毎週、歩く会での毎月ウォーキングに参加、また海外・国内旅行を楽しみとして健康を維持し今を大切に楽しく送らせてもらっています。

◇ 宮脇 征子 (高松市・H12退)

今、カラオケ・ヨーガ・退職者の会の幹事。電友会の「歩く会」に年10回、5年間で全50回参加して表彰された事が励みとなっている。在職中は国内旅行、今は海外旅行で世界遺産を沢山巡ってきた。「冬のソナタ」以来、韓流ドラマにハマってハングルを勉強。朝鮮王朝歴代の王の歴史も勉強。昨秋、新羅・百濟・朝鮮王朝、三大王朝の七つの世界遺産を周遊。テレビNHK「イ・サン」ゆかりの建造物である水原華城を訪れた。又、第22代王・正祖(イ・サン)と王妃の王陵に参詣した。

◇ 旭野 明 (徳島市・H2退)

キリバス共和国をお知りですか? 赤道と日付変更線が共にあり、一番先に朝が来る国です。中部太平洋ギルバート諸島と聞けば、「ああ知つとる」となります。昭和18年11月25日にここにある孤島「タラワ」で日本軍人4600余名が3日間の米軍との激戦で全滅しました。この戦死者の遺族が中心となる会があり「キリバス友の会」と

称し私は事務局長を依頼され5年がきます。今でいう教育大学を繰上り卒業し、この孤島へ戦車隊長として配属後40日で戦没した叔父のいる島です。

◇ 上田 邦治 (徳島市・H7退)

昨年は電友会から、喜寿のお祝いを頂き有難うございました。

退職して16年、時の流れは早く、老人の間入りを感ずるこの頃です。

子供3人は他県に住み、夫婦2人だけの生活です。今は、健康維持のため、四季折々の野菜作り、庭木の剪定等で体を動かし、いつまでも元気で老けないように頑張っています。

また、毎週土曜日には気の合った仲間6人と、カラオケ喫茶店で新曲を唄って楽しんでいます。

◇ 尾崎 義勝 (徳島市・H8退)

新春の幕開です。私も74才に、干支6周期クリアです。歳月の流れ遠く、この世の変化にサプライズです。さて、2年前ウォーキング途中、右足骨折、以来リハビリの結果、3ヶ月40分程ウォーキングできるまで回復しました。その節はお見舞いや励ましを賜り感謝申し上げます。

昨年は東日本大震災にショック、一方「なでしこジャパン」の活躍に感動、「あきらめない。なせばなる。」心がよみがえったね。八十八才米寿の旅へ出発の決意です。橋本ラ

ツパ鳴り響くイノベーシヨンドラマに感動したいね。皆様のハッピー祈ります。

◇ 藤井 利夫 (吉野川市・H3退)

健康に自信がなかったので、53歳で退職し20年が過ぎました。

30アールの田畑に米や野菜作りしながら、3人の内孫の育成に協力し、地域への恩返しに小学校の稲作り体験指導、花作り、どろんこ遊び等、一人でするボランティア活動をし、元気な笑顔と内孫の成長を見て、日々の励みの源となり、元気に過ごすことができました。これからも、身体の続くかぎり活動を続けたいと思います。

◇ 増田 佳英 (徳島市・H3退)

年々、賀状が減少し心が痛む年齢となってきた。今も眼に浮かぶ先輩や友人の何かと指導いた勇姿に感謝と祈りを込めて始めた仏像彫刻も2年経過。

某仏師が、仏像を彫るのではなく、木の中におられる仏様を、木屑をほらって「お迎え」するので。との言葉を信じて・

お棺の中に般若心経と大日如来を納めて貰おうと・今の技量では間に合わないか・「根気と辛抱」彫刻に心をこめて安らかな日々を過ごしている。

◇ 森本 貞子 (小松島市・H2退)

退職して早いもので22年の歳月が過ぎまし

た。昨年NTTとシルバード大学のOB会より喜寿のお祝いを頂きました。

かつてない大震災に、遭われた方々には申訳ないのですが、今は晴耕雨読の生活をさせて頂いております。

趣味は米粉パンを焼いてお友達に配っております。

素晴らしい先輩が米寿になられたので、私もあやかりたく思っておりますが？では皆様お元気でお過ごし下さい。

◇ 市川 秀幸 (須崎市・H5退)

退院間もないころ、心筋梗塞を患い1カ月ほど入院を経験しました。それ以降、薬とつき合いながら順調な生活をしています。

いつの間にか後期高齢者になり、例えば、自動車免許更新についても高齢者講習、実技運転、記憶力、認知症検査等も義務づけられる様になりました。

今は、土地を借りて野菜作り、自給自足、余りは知人に配り喜ばれています。

また、健康のためウォーキング(5kmを1時間)晩酌は休肝日なし、たまにはOB仲間と集うのも楽しみです。皆様お元気で……

◇ 井上 善猛 (いの町・H4退)

退職して19年になります。

近所にいる二男の孫(二女・高3)を学校へ送り迎えしています。

来年、志望校に合格すれば、運転手の足をあらう、農作業を復活しようかと思案中です。

## ◇ 岡村 雅夫 (高知市・S44退)

最後の職、テルウエルを退職後、身内の介護・看病に加え、人間ドックで予想外に指摘された部位の定期的健診と多忙である。

その合間をぬって、春秋は「一笠一杖」の杖をバイクに替え、齢をかえりみず「晴走雨寝」も楽しんでるが、子々のためにも、天災・人災のない未来を願う今日この頃である。

## ◇ 田中 啓皓 (高知市・H5退)

75才まで生きる。遠い過去に時空を隔てて三人の易者から言われた言葉である。

当時は、残された長い茫漠たる星霜に安堵感を抱いたまま忘れていた。それが間もなく数え年で75才を迎えようとした昨年12月、不安を伴って蘇った。それまで低血圧傾向で推移していたのが高血圧と診断され降圧剤の常用を求められたからである。

易者のご託宣の当否は別にしても、健康を中心に重大な転機にあることに違いない。

1月には気になる満75才を迎える。

## ◇ 谷田 洋子 (室戸市・H2退)

皆様あけましておめでとうございます。

集約を機に、早期退職して高齢の母の世話といろいろ波がありました。早21年が過ぎました。今は猫好きの主人と猫3匹の家族で、老後を穏やかに過ごしております。これもN T Tの恵まれた職場のお陰だと今更に感謝しております。健康づくりのためフォークダン

スと海洋深層水のストレッチ体操をこれからも続け、地域のボランティアに参加し、少しでも恩返しをし、充実した毎日を過ごして行きたいと思っております。

## ◇ 弘田 祥子 (高知市・H4退)

寒さも一段と厳しくなってきましたが皆様お変わりございませんか。

私は、平成4年に退職して間もなく20年になります。

主人が11月の初めから入院中で、二人で行っていた農作業も一人でやると大変で、主人の有り難さを感じながら頑張っております。また、JA高知市朝倉女性部に所属し、部員の方達と敬老会やミニデイ。青空市等を行い、地域の方々と交流して楽しく元気で日々を送っております。

## ◇ 古谷 富美 (高知市・S60退)

H23年3月1日耐震工事をすることに決心し、建設会社の方にお願いと、見えない所へ手を入れることになり、まず二階にある三人の息子の本、百科事典、私の本を何回も何回も車庫に運び、又天袋には40数年間保管した今は要らない物があきれ程ありました。

5月から工事が始まり終わったのは7月の下旬でした。あんなに沢山の荷物を運んだりすることは今年がお互いに限界だったかもと主人と話したことでした。

私も退職して早くも26年が過ぎました。皆

さんお元気で。

## ◇ 山本 信恵 (高知市・H6退)

作年は、家族や皆様に助けて頂きながら金婚を迎えることができました。

これまで、お互いに入退院も何度か経験してきました。

3年前に夫が直腸癌の手術をしましたが、現在は体調も大分快復し、一緒に狭い庭の土いじりなどしながら感謝の毎日を送っております。

これからも共に元気で、子供や孫の成長を見守っていただけると願っています。

皆様のご健康をお祈りいたします。

## ◇ 吉田富三郎 (高知市・H5退)

皆さん、こんにちは。

このごろ私は体力の衰えがすっかり自覚できる。何より情けないのは、足が弱って船上での動作がタイヘンになってしまったことと、釣る魚が限られたこと。

以前は師匠、先輩と言ってほめてくれていた輩にトミジイとか下手くそとか言われたら。

この間、病院で「貴方の血管の硬さは85歳です」と言われ、今75歳の私は大ショック。ソフト(自分が思っていること)とハード(自分の体)のアンバランスが大きくなってきて、いつ分解する心配だ。

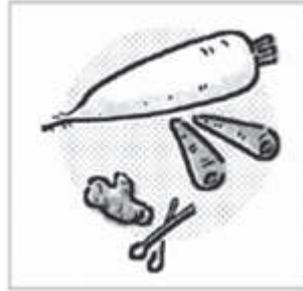
## 地球環境問題の取り組み

### 寒い冬でも エコで省エネ・省電力

- 太陽熱の取り込みで保温  
日中はカーテン全開、陽のあるうちにカーテン閉める
- 炬燵・ホットカーペットの活用  
下敷きにアルミシート貼り付けの保温シートを敷きこんで
- 足元・首まわりの保温  
靴下二重履き、膝かけ、マフラー、ハイネックセーター
- 保温下着の活用
- この冬取り組んでみたいもの



朝食をしっかり食べる



体の温まる食品をとる  
根菜(大根・人参・蓮など)  
香味野菜(生姜・大蒜など)  
魚肉(鰯・鮭・鰹・鶏肉など)



冷え症に効く足湯  
41℃程度で15分くらい  
居間など暖かい場所で



お風呂で体の芯まで  
温まる



湯冷め防止に、寝間着  
の上に1枚羽織る



首周りの防寒  
湯たんぽで朝までぐっすり

- 明日に備える……………家庭内でも体を冷やさない工夫を
- 朝食をしっかり食べる……………起きた後の体温上昇は朝食から
- 体温上昇を促す食品を摂取……………生姜・スープ・根菜など
- 適度な運動……………足首、膝の屈伸・ウォーキングなど

環境省「うちエコ」から抜粋

# テルウエルだより

## 平成二十三年度『介護予防教室』終了 ◆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、平成二十三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。

今年度は、『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)の徳島まで四国四県において六回開催いたしました。

この介護予防教室は、N T Tグループが開発した、「はつらつ製造器」を利用し、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。

今年度の教室内容は、「介護予防のことを知ろう、認知症予防について」認知症の気づき方・接し方、ひざ痛の一次予防体操、転倒骨折予防体操、しつかり貯筋体操、セラバンド体操、「介護予防」は、お元気な方が介護が必要



《セラバンド運動の模様》

状態にならないように、また、介護が必要な人でもできるだけ機能を維持・改善できるようにしていくための取り組みです。人は年齢を重ねていくと、ちょっとした体調の変化から、閉じこもりや寝たきりにつながることがあります。元気なうちから運動や食事、もの忘れ予防等、介護についての知識を学び、今年度のテーマでもある、『いつまでもイキイキと自分らしい生活を！』を送りたいものです。

また、来年度も介護予防教室を予定しておりますので、日程が決まり次第、お知らせすることとします。皆様のご参加をお待ちしております！！



《介護予防教室の様子》

### 『生活支援・介護ボランティア』活動中

「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、四国各県のボランティアグループでは、訪問ボランティア・生活支援ボランティア・介護ボランティアに励んでいます。

ボランティアのご利用についてご相談をお待ちしております。また、各県ボランティア会員も募集しております。各県のボランティアグループは次のとおりです。

#### 【愛媛】

N T Tグループボランティア松山  
電話(〇八九)九三四―三七二三  
・訪問ボランティア(施設訪問等)  
・生活支援ボランティア(庭木の剪定、家屋清掃等)

#### 【香川】

N T T O B香川介護センター  
電話(〇八七)八二三―〇二九四  
・訪問ボランティア(お元気コール、自宅訪問、絵手紙等)

#### 【徳島】

N T Tグループ徳島ボランティアクラブ  
電話(〇八八)六五五―〇二九四  
・訪問ボランティア(お元気コール、自宅訪問等)  
・生活支援ボランティア(庭木の剪定等)

#### 【高知】

N T Tグループネットワーク「きずな高知の会」  
電話(〇八八)八〇四―〇五六六  
・訪問ボランティア(お元気コール)

#### 《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  
厚生福祉サービ担当・岡田  
電話(〇八九)九三四―三七二三

俳句

眉秋電友会(徳島)

涼聞 馴 山 一声 虫音 吉田 子  
庭中 ツ 響 松手入 堀江 邦子  
釣瓶落 鍵穴 見 山田  
秋草 活 窓辺 光  
朝寒 土手足早 影 和田 子  
山裾 色 添 彼岸花  
旅装解 故里 野路 花 加治 道子  
吹 寄 自 寄 磯千鳥  
若狭路 塗 箸 買 時雨傘 日開 桃花  
熟柿 軒 古都 巡 路線 湯村二条子  
小夜 古 旅 果  
秋暮 遊具 子等 搖 残  
山 寺 緑 季節待 新居 正甫  
花桔梗露 重 傾  
川筋 夜目 白 虫 声  
本会、 回 節目 迎 月 設立以来句会開催連続 祝  
月 桜 名木 訪 思案 重

物故者叙勲

☆ 瑞宝单光章 大藤 孝様

敬吊

次の方々が逝去されました。  
謹んでご冥福をお祈りいたします。  
(故人のお名前) (逝去年月日) (享年) (生前居住地)  
(愛媛県)

徳井 積 様	三原 義文 様	長谷川 茂 様	日野 清 様	井門 安重 様	越智 崇好 様	渡邊 武要 様	中川 洋 様	山田 良一 様	光宗 幸男 様	香川 卓 様	杉本 登 様	山下 正 様	齋藤 忠克 様	竹谷 竹夫 様	片岡 一夫 様	真鍋 和夫 様	谷條 昭平 様	高畑 昭平 様	板東 秀一 様	林 亮一 様	
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	24	24	23	23	23	23	23	23	23	23
8	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	10	11	11	11	12	12	10	12
13	13	13	15	24	26	27	1	11	21	22	26	7	8	28	10	20	11	24	5	18	
87	83	100	70	87	69	90	76	76	83	74	86	82	70	84	83	80	84	94	96	92	
松山市	松山市	松山市	松山市	松山市	今治市	西予市	松山市	松山市	松山市	松山市	松山市	松山市	松山市	松山市	高松市	高松市	三豊市	高松市	善通寺市	姫路市	徳島市

表紙 言葉

「鳴門海峡渦の道」

正木 康晴(徳島市)

渦の道は大鳴門橋の橋桁部分に延長450mの遊歩道を設けたもので、海面からの高さは約45mあります。床下には眺望ガラス床がはめ込まれ、世界三大潮流の一つに数えられる鳴門の渦潮を覗くことができます。また、海上から見るための観潮船も運行されています。この写真は渦の道から撮影しました。

美馬 勝 様	増田 治生 様	浜井 保子 様	北川 正道 様	岡本 時治 様	田中 佐紀子 様	西田 良通 様	田島 幸彦 様	市川 静 様	兵頭 賢 様	西森 好子 様
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	24
11	12	12	9	9	10	11	12	12	12	1
30	3	6	17	26	20	28	24	24	27	1
84	64	74	79	85	87	83	80	75	77	85
徳島市	板野町	徳島市	高知市	高知市	高知市	高知市	高知市	高知市	吹田市	高知市

四国電友会会報 新春号  
発行 平成二十四年一月  
編集 電友会四国地方本部  
松山市一番町四二二  
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

NTTグループ団体扱 **自動車保険**

NTTグループ福利厚生商品

**あんしん太助**

NTTグループならではの

**27.5%\*** **割引**

**新規お見積もり  
キャンペーン  
実施中!!**

Winter

2011年  
**12月1日** (木)

2012年  
**3月31日** (土)

10万件以上選ばれている自動車保険



**選ばれている理由があります!**

POINT **1** NTTグループならではの  
**割安な保険料**  
16,200円安くなった例も…!!

POINT **2** 東京海上日動ならではの「全国を網羅する充実した損害サービス拠点」&  
「経験豊富なサービススタッフ」による  
**安心の事故対応**

POINT **3** 事故や故障時に使える  
**充実の自動セット  
ロードアシスト**

お見積もり依頼(無料)された方や、お見積もり依頼(無料)される方をご紹介いただいた方に

**ハーゲンダッツギフト券  
をもらえなくプレゼント!!**



さらに  
ご成約の方には



**図書カード(500円)を  
もらえなくプレゼント!!**

お見積もりはこちらから

ホームページ(パソコン)から

きらら保険

<http://www.ki-ra-ra.jp/>



携帯からも  
お見積もり依頼  
いただけます!

●「あんしん太助」は東京海上日動「トータルアシスト自動車保険(総合自動車保険)」のNTTグループ用販売タイプのペットネームです。  
●ご契約いただくことができるのは、日本電信電話株式会社およびその系列会社の在職者・退職者の方であり、その他に一定の条件がございます。なお、ご契約にあたっては、必ず「パンフレット兼重要事項説明書」をよくお読みください。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り扱い、ご不明な点等、詳細はきらら保険サービスチームまでお問い合わせください。  
\*団体扱割引27.5%は、平成23年11月1日から平成24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。  
※プレゼントには、一定の条件がございます。詳しくは、ホームページにてご確認ください。

<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)

<引受保険会社(幹事)>



**東京海上日動**

11-T-06333 平成23年11月作成