

# 四国電友会会報



《 室戸ジオパーク (撮影) 初田 幸さん 》

第158号  
平成24年4月

## 目次

トップ対談(香川) .....	2
NTTグループの動き .....	
・ NTT西日本「平成24年度事業計画」の認可申請について .....	4
お知らせ .....	
・ 各県電友会総会のご案内 .....	5
・ 「第3回電友会会長杯インターネット囲碁大会」入賞 .....	5
・ 長寿番付 .....	6
・ 新入会員紹介 .....	7
支部だより .....	
・ 「第22回地球33番地記念式典」に参加(高知) .....	9
・ 「第5回NTT四国さぬき線路会」総会を開催(香川) .....	10
・ 盛大に50周年記念趣味の作品展(高知) .....	10
ドキュメント .....	
・ 尺八の音に魅せられて .....	11
健康のページ .....	
・ 糖尿病の薬 .....	12
地球環境問題の取り組み .....	
・ 快適に過ごそう！省エネライフ .....	14
サークル紹介 .....	
・ NTT「愛媛社交ダンス愛好会(愛媛) .....	17
・ 民謡サークルすみれ会(高知) .....	17
ICTコーナー .....	
・ パソコンと仲良く付き合うために .....	18
ボランティア紹介 .....	
・ NTT美馬・三好OB会ボランティア部会 .....	19
私は今 .....	
・ 「会員のみなさんの近況」 .....	20
テルウェルだより .....	
・ 介護ボランティアアセンタ活動中 .....	29
俳句 .....	30
高齢者叙勲／物故者叙勲／敬弔 .....	31
表紙の言葉 .....	31

## 香川電友会 トップ対談



《対談するNTT西日本香川支店・伊勢支店長(左)と香川電友会村上会長(右)》

香川電友会創立50周年の記念行事の一環として、NTT香川支店・伊勢支店長と香川電友会・村上会長とのトップ対談を実施(平成24年3月吉日)しました。対談では、昨今のNTTの動向・取り巻く環境及び節目を迎えた香川電友会の在り方等について、お互いの思いをザックバランに語り合っていました。

### ○ 昨年の振り返りと香川県の印象 (村上)

支店長は、昨年の東日本大震災発生時は西日本本社におられ、その3ヵ月後の6月に香川支店に着任されました。昨年の年末の退職者の集まりの中では、支店長からNTTグループの災害復旧活動の記録ビデオを見せていただき、非常に困難な状況のなかで、懸命に生き生きとした顔で復旧活動に取り組まれている現役の方々を見て、大変に感動いたしました。

した。

着任されて、もうすぐ1年を迎えようとしていられるわけですが、昨年の状況、また香川県も四国も初めての勤務と聞いておりますので、香川県の印象などについてお話しただけないでしょうか。

### (伊勢)

昨年の災害は、まさに未曾有のものであったと思いますが、情報通信の重要性、NTTグループの責務といったものを私自身改めて感じさせられた1年でありました。そして、お客様に「安心」「安全」をお届けし、そして「信頼」していただく、この基本精神を常に意識し、事業運営にあたってきた年でもありました。

そのような中、昨年度の香川の状況ですが、主力の「フレッツ光」「情報機器」そして「WiFiサービス」など四国の中はもとより、西日本のなかでも1、2を争う大変素晴らしい成果を成し遂げることができました。これも社員一人ひとりの頑張りのおかげであり、大変感謝しているところです。

香川の社員は、あまり多くは語りませんが、粘り強く一生懸命に物事に取り組むという印象があります。そういう意味では、私の生まれ育った北陸地方とどこか共通するところがあると感じています。また、香川は古くから四国の玄関、経済の中心地として発展してき

た歴史がありますが、四国全体を引っ張っていくという気持ちで社員だけでなく、香川全体にみなぎっているように思います。非常に頼もしいですね。

### ○ 電友会に期待するもの

### (村上)

NTTのCSR活動の柱のひとつとして、「地域社会の発展に貢献する」「お客様に安心・安全をお届けする」がありますが、これらを踏まえて退職者の皆様に期待していることをお伺いいたします。

### (伊勢)

日頃からNTTグループの事業運営に多大なご理解とご協力を賜り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。先輩方が活躍された時代、そして、今の時代も共通して言えるのは、「情報通信サービス」は「人と人」「人と社会」をつなぐためになくてはならないものであるということです。そして、その役割はこれからも変わらないでしょう。人が生きていくためには、「人とのつながり」が欠かせません。便利に快適に生活していくためには、様々な情報を手にする必要もあります。緊急を要する情報通信も多くあります。それらを我々が支えている、お客様に安心、安全をお届けしているんだという自負を強く持つて、先輩方が築かれたNTTブランドをこれからも守っていききたいと



思っています。また、地域社会の発展なくしては、NTTグループの発展もありえません。地域の皆様のお役に立てるよう、地域の皆様から信頼していただけるよう、これからも様々な活動を続けていく考えております。

そういうなかで、電友会会員の皆様は今でも地域やコミュニティにおいて、非常に元気でいらつしゃいます。また様々な経験や人脈、見識がおります。これからは是非その力を我々現役世代にお貸しいただきたい、お力添えをいただきたいと思っております。

(村上)

退職者の皆さんは現役40年間に積み上げた知識や技術、経験そして人脈があります。これを大いに生かして、地域社会の様々なコミュニティの中で、知りあいの方々からの通信サービスに関する問い合わせや質問、要望等に対して、かけ橋になってもらえるようお願いしております。

3年前から「NTT関係各種問い合わせ一覧」を毎年全員に配布し、通信サービスについて、地域の知りあいの方々の困っていることや要望の内容に応じ、出来る範囲で関連の問い合わせ先電話番号を説明する、また場合によっては代って電話をしてあげる。そしてこれらで対処できない場合は、香川電友会事務局に連絡してもらえれば事務局からNTTグループの関連部門に連絡してお客様に対処しても

らう、ということでは会員の皆様にはお願いしております。まだまだ周知は十分にできていませんが、皆様のご協力で今後とも継続してこつこつとやっていければと思っております。

○ 今後の情報通信分野の動向について

(村上)

先般の事業動向説明会で「WiFi」を見せていただき、また支店長のお話も聞かせていただきましたが、香川における情報通信分野のこれからの展望について、再度ご教示いただけないでしょうか。

(伊勢)

情報通信分野は、これまでのブロードバンド化の進展に加え、スマートフォン・タブレット端末といった多機能の無線端末の登場により劇的に変化し始めています。特にインターネットの分野においては、これまではパソコンが中心でしたが、今後はスマートフォンやタブレット端末の比重が相当高まっていくものと考えられます。一方で、全てのブロードバンド通信を無線でカバーするわけにはいきませんので、今後は有線と無線の融合が非常に重要なポイントとなっていきます。それを可能にするものがブロードバンド回線を「WiFi」と呼ばれる比較的狭い範囲だけをカバーする無線でつなぐ技術なわけです。NTT西日本においては、これまで超高速・大容量の「フレッツ光」サービスの拡充に力

を入れてきましたが、今後は、「フレッツ光」に加え、この「WiFi」サービスを屋内だけでなく、広く屋外にも拡大していきたいと考えています。

香川においては、おかげさまで「フレッツ光」の契約数が10万回線を超えました。しかしながら、まだ全てのエリアで「フレッツ光」が利用できるわけではありませんので、今後更にご利用できるエリアを拡大し、より多くのお客様により便利にご利用していただける環境をつくっていききたいと考えております。

○ 座右の銘、趣味

(村上)

最後に座右の銘とご趣味をお聞かせ下さい。

(伊勢)

座右の銘と言うほどではありませんが、自分の中では「勘・断・心」という言葉を大事にしています。これは、尊敬する上司から教わった言葉ですが、物事を成し遂げるためには、「どの方向に持っていけばいいのか、情勢を分析すること（勘）」そして、「判断・決断すること（断）」更に、「一番重要なものが、自分だけではなく、周りのみんなと心・気持ちをひとつにして進めること（心）」が必要であるとの意味だそうです。支店長という立場になって、より一層この言葉の重みをかみしめているところです。

また、趣味は、健康増進のために「テニス」

を10年来やっています。最近はちょっとサボり気味なんです。

(村上)

本日はお忙しい中、色々とお話いただきありがとうございます。支店長のお父様は私と同じ昭和14年生まれと聞いております。今後とも親子の関係くらいの気持ちで接していただき、今年で50周年になる香川電友会をこれからも今まで同様に支援・指導していただきますようお願いいたしますとともに、香川支店の益々のご健闘とご発展を会員一同お祈りしております。



《NTTの発展に向けて固い握手をかわす伊勢支店長(左)と村上市長(右)》

## NTTグループの動き

★NTT西日本「平成24年度事業計画」の認可申請について

NTT西日本は、3月1日、平成24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、官民一体となってその実現に取り組んでいるところである。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、スマートフォンやタブレット端末等の普及により、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いる。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、更には、多様な無線端末の活用によるサービスの融合が進展するなど、大きく変化してきている。

このような厳しくかつ激変する事業環境の中で、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く。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)の提供により、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、お客様にとって「使いやすい」料金メニュー、並びに「魅力的な」サービスの提供を通じて、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く。

平成24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づき、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、地域の発展に貢献する。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



収 支 計 画 (単位：億円)

項 目	H23業績予想		H24計 画	
		修正値		対前年増減
営 業 収 益	16,820	△50	16,550	△270
営 業 費 用	16,320	0	16,050	△270
営 業 利 益	500	△50	500	0
経 常 利 益	600	△50	600	0

サービス計画 (純増数)

項 目	単 位	H23業績予想		H24計 画	
			修正値		対前年増減
フ レ ッ ツ 光	万契約	75	△10	65	△10
固 定 電 話	万加入	△160	+5	△145	+15
加 入 電 話	万加入	△139	+5	△127	+13
I S D N	万加入	△21	0	△18	+2

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、大規模  
 災害を想定した設備対策の強化、および災害  
 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す  
 る。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する。  
 更には、コンプライアンスによる公正競争の  
 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、将来にわたって安定した  
 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、地域社会に還元できるよう  
 に努めることとする。

平成24年度においては、厳しい財務状況で  
 あるものの、前述の考え方に立ち、事業経営  
 を行うこととし、その遂行にあたっては経営  
 環境の変化に即応しつつ弾力的に行っていく。  
 なお、具体的な計画は上表のとおりです。

お知らせ

☆ 各県電友会総会のご案内

みなさまのご参加をお待ちしています。

- 愛媛電友会 5月22日(火) 午前10時(ひめぎんホール(愛媛県民文化会館))
- 香川電友会 5月22日(火) 午前10時(アルファあなぶきホール(香川県民ホール))
- 徳島電友会 5月22日(火) 午前11時(阿波観光ホテル)
- 高知電友会 5月16日(水) 午後3時(高知商工会館)

☆ 「第3回電友会会長杯インターネット  
 囲碁大会」入賞!

2月に行われた全国囲碁大会において、A  
 クラスの河合さんと、Cクラスの岡林さんが  
 見事3位入賞しました。  
 (観戦記)

今大会の四国代表は、各ブロックとも勝ち  
 上がり優秀な成績を収めました。  
 特に、Aブロックの河合さんは準決勝で惜  
 しくも半目差で敗退しましたが、その対戦相  
 手が優勝を果たしました。(岡目八目)

ブロック	日 程	四国代表	戦 績
A ブロック (4段以上)	2/28~ 2/29	河合雅夫 (愛媛)	3位入賞!
B ブロック (3段以下)	2/23	山下章夫 (徳島)	1,2回戦と勝ち 上がるも、惜しく も3回戦で敗退
C ブロック (級位者)	2/20~ 2/21	岡林茂文 (高知)	3位入賞!

# 長寿番付

東			壽	西		
お名前	年齢	居住地		お名前	年齢	居住地
堀家正義	100	まんのう町	横網	宮崎徳北	100	松山市
後藤国光	99	松山市	大関	渡辺一夫	99	松山市
日出ミヨエ	98	鳴門市	張出大関	堀江源三	98	西条市
泉豊子	97	鳴門市	関脇	池上一美	97	高知市
大田佳代	96	高知市	小結	増田幸晴	96	高松市
本田哲夫	95	松山市	前頭筆頭			
石河陽二	94	松山市	前頭2	兼久幸一	94	松山市
菊池一男	94	松山市	〃	菊池金一	94	松山市
久米実	94	高松市	〃	高橋逸郎	94	徳島市
高野武久	94	松山市	〃	土居延次郎	94	松山市
中野千代子	94	三木町	〃	橋田寛一	94	南国市
宮武久代	94	丸亀市	〃	山下道雄	94	高知市
阿部フジコ	93	松山市	前頭3	有光芳郎	93	高知市
石川竹男	93	観音寺市	〃	井上邦衛	93	徳島市
彼末晴好	93	高知市	〃	川辺寛久	93	坂出市
川見進	93	吉野川市	〃	佐藤實	93	さぬき市
坪内多三郎	93	伊予市	〃	中倉正子	93	高知市
藤本テル工	93	高松市	〃	森本豊子	93	横浜市
山地ユキエ	93	坂出市	〃	山田義教	93	松山市
横田富美子	93	善通寺市	〃	芳本伊三郎	93	松山市
阿部寛	92	松山市	前頭4	大伴笑子	92	内子町
大西武	92	東温市	〃	岡村登喜	92	高知市
栗田明	92	松山市	〃	佐藤政澄	92	高松市
柴田幸男	92	松山市	〃	新川マサ工	92	東かがわ市
田所良男	92	松山市	〃	寅岡英雄	92	松山市
西窪久志	92	松山市	〃	松本重房	92	松山市
六車美一行	92	広島部町	〃	森米	92	高知市
柳田政	92	砥部町	〃			
宇都宮祝	91	三木町	前頭5	小野芙美恵	91	丸亀市
川井一雄	91	丸亀市	〃	川村花	91	高知市
北村万昇	91	南国市	〃	児玉五郎	91	松山市
志摩邦康	91	徳島市	〃	仙波公一	91	東温市
谷岡定	91	伊予市	〃	土居喜嘉	91	松山市
永井弘	91	松山市	〃	中川アイコ	91	観音寺市
中島久芳	91	徳島市	〃	中西力ズ工	91	高松市
野生須賢一	91	高松市	〃	平井孝昌	91	高松市
吉田克己	91	三豊市	〃	細川安治	91	土佐清水市
宮崎豊子	91	四国中央市	〃	三好勘四郎	91	松山市
森岡勸	91	室戸市	〃	山本房子	91	香南市
横田左造	91	田野町	〃			
石川房子	90	高知市	前頭6	井上政夫	90	松山市
今城岩吉	90	高知市	〃	今村幸一	90	松山市
尾崎猪平	90	鳴門市	〃	小田清一	90	三豊市
門田晃	90	松山市	〃	角野陳明	90	徳島市
金子初美	90	京都府	〃	川上節尋	90	大洲市
川原政男	90	三豊市	〃	喜虎富夫	90	松山市
久保本一郎	90	宇和島市	〃	十河歳勝	90	高松市
高市冲見	90	松山市	〃	武智弘忠	90	伊予市
竹村節	90	宿毛市	〃	豊田眞一	90	松山市
西原マサ工	90	四国中央市	〃	浜田敏喜	90	南国市
藤田正男	90	松山市	〃	宮崎賀一	90	松山市
村山悦雄	90	徳島市	〃	山中裕之助	90	松山市
吉本元樹	90	松山市	〃			

平成24年3月31日現在 (敬称略)



## ●●●新入会員紹介●●●

【愛媛県支部】 ご入会を心から歓迎いたします。(平成24年1月1日～平成24年3月31日受付分)

氏 名	退 職 時 の 所 属	退職年月	住 所
相 原 桂 子	ドコモサービス四国	H24.3	松 山 市
青 野 政 司	マーケティングアクト四国	H24.3	松 山 市
井 口 勝 利	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
池 野 哲 夫	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
石 居 静 江	西日本松山病院	H24.3	松 山 市
石 川 昭 夫	ネイメイト四国	H24.3	松 山 市
糸 川 敏 男	マーケティングアクト四国	H24.3	東 温 市
井 上 洋 一	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
井 馬 徹	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
今 城 又 三	西日本一四国・愛媛	H24.3	宇 和 島 市
上 田 一 清	西日本一四国・愛媛	H20.6	伊 予 市
大 西 洋 子	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
奥 村 秀 明	ネイメイト四国	H24.3	松 山 市
門 屋 吉 人	テルウェル西日本・四国	H24.3	松 山 市
川 東 一 洋	アセットプランニング <sup>®</sup> 四国	H23.5	松 山 市
木 下 健 二	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
河 野 隆	コミュニケーションズ四国	H24.3	松 山 市
佐 野 溢 夫	愛媛支店	H19.3	松 山 市
篠 田 美 登	西日本一四国・愛媛	H24.3	愛 南 町
杉 本 勲	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
高 橋 龍 夫	西日本一四国・愛媛	H24.3	西 条 市
立 川 和 男	ビジネスアソシエ四国	H24.3	松 山 市
田 中 憲 治	西日本一四国・愛媛	H24.3	東 温 市
田 渕 修 三	ホームテクノ四国	H24.3	松 山 市
土 居 さ わ 子	西日本四国健康管理センタ	H24.3	松 山 市
徳 井 健 司	ネオメイト四国	H24.3	松 山 市
徳 田 貴 司	ネイメイト四国	H24.3	松 前 町
中 岡 早 苗	西日本松山病院	H24.3	松 前 町
能 田 尊 博	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
萩 岡 利 栄 子	西日本松山病院	H24.3	松 山 市
日 野 公 夫	西日本一四国・愛媛	H24.3	伊 予 市
日 野 博 之	西日本一四国・愛媛	H24.3	西 条 市
藤 田 隆 美	西日本一四国・愛媛	H24.3	伊 予 市
松 岡 奈 奈 美	西日本一四国・愛媛	H24.3	新 居 浜 市
松 野 勝 人	ファシリティーズ <sup>®</sup> 関西・四国	H24.3	西 予 市
松 本 稔	西日本一四国・愛媛	H24.3	伊 予 市
松 本 満	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
丸 岡 淳	ネイメイト四国	H24.3	松 山 市
水 口 豊	西日本一四国・愛媛	H24.3	今 治 市
御 手 洗 俊 三	ネイメイト四国	H24.3	西 予 市
宮 内 秀 樹	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
宮 本 龍 子	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
妻 鳥 博	ネイメイト四国	H24.3	四 国 中 央 市
山 田 一 則	マーケティングアクト四国	H24.3	松 山 市
山 田 要	ネイメイト四国	H24.3	松 山 市
横 田 道 夫	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
吉 田 敏 彦	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
渡 部 宰	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
渡 部 秀 夫	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市
渡 部 好 晴	西日本一四国・愛媛	H24.3	松 山 市

## 【香川県支部】

氏 名	退 職 時 の 所 属	退職年月	住 所
青 木 精 市	西日本一四国・香川	H24.3	高 松 市
伊 賀 到	西日本一四国・香川	H24.3	高 松 市
岡 田 英 雄	西日本一四国・香川	H24.3	高 松 市
小 原 清	西日本一四国・加入権センタ	H22.6	高 松 市
柏 谷 誠	西日本一四国・料金センタ	H24.3	高 松 市
勝 山 茂 樹	西日本一四国・香川	H24.3	さ ぬ き 市
河 合 實	西日本一四国・香川	H24.3	高 松 市
篠 原 久 雄	ネオメイトサービス四国	H20.6	高 松 市
瀬 戸 節 雄	西日本一四国・香川	H24.3	坂 出 市
辻 久 夫	西日本一四国・香川	H24.3	高 松 市
土 田 耕 平	ホームテクノ四国	H24.3	観 音 寺 市
古 川 芳 久	ホームテクノ四国	H22.6	高 松 市
松 田 弘 志	西日本一四国・香川	H24.3	丸 亀 市
松 本 剛 一	ネオメイト四国	H17.3	高 松 市
三 好 郁 男	西日本一四国・香川	H24.3	坂 出 市
森 本 八 代 美	西日本一四国・料金センタ	H24.3	東 か が わ 市
森 本 芳 明	西日本一四国・香川	H24.3	東 か が わ 市
森 山 泰 行	西日本一四国・香川	H24.3	高 松 市
山 地 秀 雄	ネオメイト四国	H24.3	善 通 寺 市
山 西 俊 克	西日本一四国・香川	H24.3	高 松 市

## 【徳島県支部】

氏 名	退 職 時 の 所 属	退職年月	住 所
青 木 久 恵	西日本一四国・徳島	H24.3	那 賀 町
井 内 淑 人	西日本一四国・徳島	H24.3	徳 島 市
上 村 良 香	西日本一四国・徳島	H24.3	美 馬 市
河 野 憲 治	西日本一四国・徳島	H24.3	小 松 島 市
川 原 信 子	マーケティングアクト四国・東四国116センタ	H24.3	三 好 市
川 真 田 義 一	西日本一四国・徳島	H24.3	吉 野 川 市
讃 岐 寛	ホームテクノ四国	H24.3	藍 住 町
漆 川 憲 治	西日本一四国・徳島	H24.3	徳 島 市
四 宮 美 鈴	西日本一四国・徳島	H24.3	徳 島 市
住 岡 俊 秀	ネオメイト四国	H24.3	徳 島 市
高 松 和 夫	西日本一四国・徳島	H24.3	吉 野 川 市
竹 田 茂 文	マーケティングアクト・東京116センタ	H24.3	勝 浦 町
谷 村 祥 一	西日本一四国・徳島	H24.3	石 井 町
中 村 良 孝	ホームテクノ四国	H24.3	阿 南 市
堀 江 満 子	西日本一四国・徳島	H24.3	吉 野 川 市
溝 渕 啓 夫	ネオメイト四国	H24.3	上 板 町
渡 部 富 夫	西日本一四国・徳島	H24.3	吉 野 川 市





## 【高知県支部】

氏 名	退 職 時 の 所 属	退職年月	住 所
西 森 節 子	高知支店	H5.12	高 知 市
兵 頭 宏 美	土佐中村支店	H9.1	吹 田 市
西 田 和 子	高知電報電話局	S40.3	高 知 市
伊 藤 英 子	ME高知	H14.4	高 知 市
町 法 太 朗	高知支店	H12.12	香 美 市
岩 崎 泰 久	高知支店	H13.12	須 崎 市
佐 伯 有 信	西日本一四国・高知	H20.3	高 知 市
島 本 光 弘	西日本一四国・高知	H21.3	香 南 市
服 部 章 子	高知電報電話局	S60.4	高 知 市
川 上 理 恵	高知支店	H15.7	四 万 十 町
秋 沢 豊	西日本一四国・高知	H24.3	佐 川 町
石 黒 歳 秋	西日本一四国・高知	H24.3	高 知 市
入 野 浩 次	ネオメイト四国	H24.3	香 美 市
尾 崎 裕 志	西日本一四国・高知	H24.3	愛 南 町
尾 崎 昌 男	西日本一四国・高知	H24.3	黒 潮 町
片 岡 嘉 昌	西日本一四国・高知	H24.3	い の 町
川 上 康 典	西日本一四国・高知	H24.3	高 知 市
久 保 和 博	ホームテクノ四国	H24.3	高 知 市
窪 川 健 雄	西日本一四国・高知	H24.3	南 国 市
黒 川 正 一	西日本一四国・高知	H24.3	い の 町
笹 岡 富 司 夫	西日本一四国・高知	H24.3	高 知 市
嶋 岡 宏 介	西日本一四国・高知	H24.3	佐 川 町
須 内 正 起	西日本一四国・高知	H24.3	高 知 市
高 崎 茂	西日本一四国・高知	H24.3	高 知 市
高 橋 政 博	西日本一四国・高知	H24.3	い の 町
武 田 正 彦	ネオメイト四国	H24.3	高 知 市
長 崎 桂 輔	西日本一四国・高知	H24.3	高 知 市
新 谷 清 二	西日本一四国・高知	H24.3	高 知 市
南 陽 一	ネオメイト四国	H24.3	香 南 市
森 岡 義 尚	西日本一四国・高知	H24.3	高 知 市
山 崎 正 廣	西日本一四国・高知	H24.3	須 崎 市
渡 辺 賢 二	ネオメイト四国	H24.3	高 知 市

## 支部だより

## ☆ 第22回地球33番地記念式典に参加

Ⅱ ポカポカ陽気で気分もすっきりⅡ

今年で22回目を迎えた「地球33番地記念式典」が、さる3月3日、高知市北本町四丁目の一文橋公園で、地元の小中学生を含む一般市民や企業の方々約300名が参加し、盛大に開催されました。

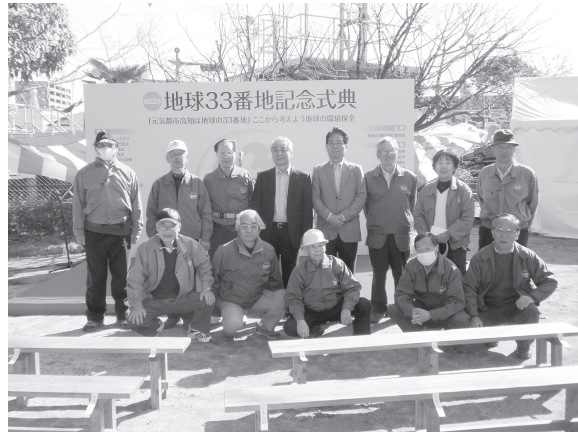
当日は春本番を思わせるポカポカ陽気となり、ボランティアNTT高知OB会・NTT高知支店等NTT関係者も大勢参加し、式典会場周辺の清掃を午前10時より33分間実施した後、引き続き行われた式典に参加しました。

今年、たまたま高知電友会主催「趣味の作品展」の視察に訪れた、四国電友会の木田事務局長と愛媛電友会の柳原事務局長も飛び入り参加し、「こんなに規模が大きいとは知らなかった」と、参加者と一緒にゴミ拾いをして心地よい汗をかいていました。

作業終了後は、33種類の具材で作った温かい「33鍋」が振舞われ、参加者は舌鼓を打ちながら大変美味しく頂きました。

式典では近くの江陽小学校、昭和小学校の児童が、「生き返れ 昔のような 江ノ口川」

など、自分たちで考えた環境標語が今年も元気に発表されました。



《お馴染みの緑ジャンパで》

☆ 「第5回NTT四国さぬき線路会」総会を開催

平成24年1月14日(土)にホテルニューフロンティア(高松市)において、節目となる5回目の、線路屋の仲間67名が集った総会等を開催することができました。

ご来賓として、伊勢NTT香川支店長様、村上香川電友会会長様、国方退職者の会香川県協議会事務局長様のご臨席を賜りました。当日、伊勢香川支店長様から、東日本大震



《さぬき線路会総会の様子》



《さぬき線路会懇親会の様子》

災により壊滅した電気通信設備の懸命な復旧活動の模様を、ビデオ放映等によりご紹介いただきました。

(NTTグループの力強さに、身の引き締まる思いと頼もしさを改めて実感いたしました)

また、特別講演では、人気・実力ともに吟界を代表する吟詠家の徳田寿風先生(少壮吟士)の、素晴らしい吟声に魅了されました。

最後に、懇親会ではコミカルなマジックショー(安倍義晴さん)情緒溢れるハーモニカ演奏(山地孝さん)、チョットおしゃれでムードたっぷりなバンド演奏(青木精市さん)等なごやかな雰囲気の中、仲間達との「大切な絆」を享受するひと時となりました。

(香川にゆかりのある線路屋OBの方、本会へのご入会をお待ちしております)

☆ 盛大に50周年記念趣味の作品展(高知)

高知電友会は3月1日から6日まで、創立50周年記念「趣味の作品展」を、高知市はりまや町のNTT西日本・高知東ビル1F特設会場で開催しました。

会場には会員が持ち寄った書道・手芸作品・絵画・写真・絵手紙など150点余が展示され、期間中延べ530余名の会員や関係者が鑑賞に訪れ大いに賑わいました。

退職後もさらに腕に磨きをかけ、あるいは新たに挑戦して、趣味の作品制作に情熱を燃やしている会員が沢山おり、これまで高知県展をはじめ県内各地の市展などでも、毎年いろいろな分野で多くの入選者を輩出しています。ほのほのとした手作り感溢れる作品が並ぶ一方、中には高知県展無鑑査や褒状受賞者・日展連続入賞作家の手織工芸品や書画・陶芸作品はじめ、その世界で高い評価を得ているまさに「芸術

の力作の数々」



《会員の皆さんの力作の数々》



作品」も並ぶという質の高さも誇れる作品展となりました。

公社時代の本社発行社内誌「業務」の表紙を飾った原画（高知市樽見榎子さん作）や、会員の回顧録や作品集、社内誌

「電信電話」創刊号（昭和24年発刊）を始めとしたバックナンバーなど、50年の歴史を振り返る懐かしい品々も展示されました。

これらの立派な作品・展示品にとっては申し訳ないことですが、限られた予算での開催とあって会場設営も全て会員による手作り。パーティーションや書庫等を利用するなど、智恵と工夫を総動員した展示となりましたが、来場の方々からは「作品も会場も、準県展のような出来栄やねえ」との声も聞かれるほどの素晴らしい作品展となりました。

会場では「元氣じゃったかね」「続けて描きゆうがじゃねえ」と、久々の再会を喜び会う人々の輪があちこちに自然発生し、懐かし



《熱心に鑑賞される来場者の皆さん》

い思い出話に花が咲く有意義な催しとなりました。

また会場の一角には即売コーナーが設けられ、実用的な陶器・自宅に飾りたい手芸作品・香り高い手作りパン・よさこいのDVDなどが並び好評を得ていました。そうそう、忘れてはいけませんが、酒国土佐に相応しく会員手作りのどぶろく酒（もちろん醸造許可を受けています）も飛ぶように売れていました。今回の行事は電友会の本来の目的である、会員相互の親睦と融和に大いに貢献できたと確信します。

## ドキュメント

### ☆ 尺八の音に魅せられて

松本 芳徳（坂出市）

尺八奏者として、多方面でご活躍されています。松本芳徳さん（80歳）をご紹介します。いただきます。

#### （人物紹介）

- ・ 現在、香川県坂出市に在住されています。
- ・ 職歴は、昭和20年に普通寺通信講習所に

入社され、平成2年にNTTを退職されました。

・ 現役時は、機械屋さんとして、設計・保守・監督・教官等の仕事に従事されておりました。

・ 趣味は、尺八以外に民謡や詩吟をもたしなんでおられます。

#### （尺八の魅力はどこにありますか）

尺八が醸し出す、なんとも言えない音色です。

その音色は、心の琴線に響きわたり、演ずる側、聴く側ともども魅了されることではないでしょうか。

#### （尺八歴と流派を教えてください）

尺八歴は42歳の時から始めて現在38年余りとなります。

流派は都山流（師範・松本尚山）です。

（師範を目指し、どのような精進をされましたか）

ほぼ毎日、先生について約1時間の稽古、その後、自分でも約2時間稽古に励みました



《自宅にて》

(一)に稽古、二に稽古、三・四が無くて、五に稽古でしたね)

また、演奏力を磨くため、精力的に各種大会や同好会の場において、演奏、伴奏、合奏を行ってきました。

その甲斐あって、習い始めて8年余り経った50歳の時に、師範(松本尚山)を拜命することができました。

(二)活躍状況を教えてください

- ・ 香川県民謡連盟主催の各種大会での演奏
- ・ 地元コミュニティセンター等での尺八教室
- ・ 民謡、詩吟同好会での伴奏、合奏
- ・ 香川電友会サークルの「詩吟サークルたまも」での伴奏 等々

(三)これからの尺八人生への想いは

とにかく「楽しい人生」を過ごすことです。そのためにも、つながりのある方々との「尺八を介した楽しい」を享受しながら、尺八との道連れ人生を大切にしていきたいとの想いです。

そのためにも、心身ともに健康保持に努めたいと思います。

《尺八の豆知識》

- ① 尺八は、指穴は表4〜5カ所、裏に1カ所、上端を斜めに削り吹き口とした竹の楽器です。

② 中国伝来の尺八は、江戸時代虚無僧の専用楽器として栄えました。

③ 流派は、荒木古童の琴古流、中尾都山の都山流、樋口対山の虚無僧明暗尺八があります。

④ 尺八演奏だけでなく、吟詠伴奏として、琴・三味線との合奏も行います。

(インタビュー)

香川編集委員 上枝 文敬

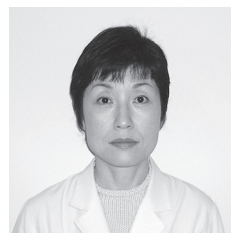


《丸亀学習センタでの香川民謡大会にて》



糖尿病の薬

NTT西日本松山病院内科部長 中村 尚子



インスリン注射が必須の1型糖尿病は別として、2型糖尿病(生活習慣病といわれる糖尿病)の治療では、最近、のみ薬や注射薬の種類が増えています。ご自分の薬がどのような種類のものか、ご存知ですか？

1. スルフォニルウレア薬

オイグルコン、グリミクロン、アマリールなど古典的な経口糖尿病薬です。膵臓のインスリン分泌細胞(β細胞)にこの薬が結合すると、インスリン分泌が刺激され血糖値が下がる仕組みです。作用は長時間続き、食事の時間が遅れたり食事が少な過ぎたりすると、低血糖を起すこともあります。

2. ビグアナイド薬

これも古くからある薬です。ジベトス、メトグルコ、グリコランなどです。大きな副作用があると言われてほとんど使われなくなっ

たこともありましたが、実際にはそのような副作用は極めて希であると分かり、最近見直されています。安価であるのも良いところです。

体がインスリンに鈍感になっている状態を改善させる(インスリン抵抗性を改善させる)作用があります。穏やかな薬ですが、発熱、下痢など体調不良の時は休薬が必要なこともあります。主治医に相談してください。

### 3. $\alpha$ グルコシダーゼ阻害薬

ベイスン、グルコバイ、セイブルなどです。食物が小腸で分解、吸収されるのを遅くさせ血糖上昇が緩やかになります。食事の直前に内服します。

欠点は、「おなら」が増えることです。服用し始めは特に気になるかもしれませんが、使い続けるうちに気にならなくなることが多いと思います。

### 4. 速効型インスリン分泌促進薬

1. のスルフォニルウレアと同様に膵 $\beta$ 細胞を刺激してインスリン分泌を促しますが、違うのは短時間しか効かないということです。食後の血糖上昇に効き目を同調させるため、食事の直前に内服します。ファステック、スターシス、グルファスト等がこの分類に属します。

### 5. チアゾリジン誘導体

アクトスという薬です。脂肪細胞に働きかけてインスリン抵抗性を改善するとされています。インスリン分泌を刺激するわけではないので単独では低血糖を起こしにくい薬です。女性に多く出現する副作用として、「むくみ」があります。もともと心臓が悪い人はむくみが顕著に現れる事があります。

### 6. DPP-4阻害薬

ジャヌビア、グラクティブ、ネシーナ、エクタなどがこのグループです。食物が腸管に流入すると、小腸の上皮細胞から「腸管ホルモン」が分泌されます。このホルモンが膵 $\beta$ 細胞からのインスリン分泌を促進します。DPP-4阻害薬はこの仕組みを強めようという薬です。この薬の良い点は、血糖値が高いという条件のもとで効果が強く、血糖が低いときにはあまり効かない、すなわち低血糖になりにくいということです。

一昨年から登場した薬ですが、広く使われるようになってきました。

### 7. GLP-1アナログ

前項6. で触れた「腸管ホルモン」とよく似た作用を持ち、注射薬として使います。食欲を抑える効果もあり、体重が減るというメリットも期待できます。インスリンと違い、

誰でも決まった量を自己注射するものです。1日1回か2回注射しますが、意外と簡単なので「注射」に尻込みしていた方も始めてみるとすぐに慣れるようです。

その他、2型糖尿病の治療には、インスリンを単独で使う場合もありますし、のみ薬とインスリンを組み合わせて使う方法もあります。食事療法と運動は基本中の基本ですが、薬の力も上手に使って良いコントロールを目指しましょう。





## 地球環境問題の取り組み

エコ・チャレンジ



快適に過ごそう! 省エネライフ

**今年の夏は「緑のカーテン!!」準備は春!  
自然のエアコンで省エネ効果!!**

## この夏「屋内での熱中症」対策を!!

気温以外にも湿度や日射・熱のこもり具合が大きく影響し、気温が高い!湿度が高い!風がない!状況だと熱中症の危険あり。「暑さ指数」(気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度)を意識しながらの熱中症遮対策が大切です。

**緑のカーテン**(ツルが伸びて何かに巻きついて伸びる植物で作る自然のカーテン)で夏涼しい家を!!

## 《緑のカーテンの効果》

## 効果1 遮光効果

夏の強い直射日光をカットします。  
外部からの視線も葉が遮ってくれるので、目隠しの役割も果たします。

## 効果2 葉の蒸散による冷却効果

植物は成長するために、吸収した水分を葉の気孔から蒸発させています。  
この蒸散作用によって気温が下がって葉の間を通り抜けてくる風も涼感をもたらしてくれます。

## 効果3 新鮮な酸素を感じて気分爽快

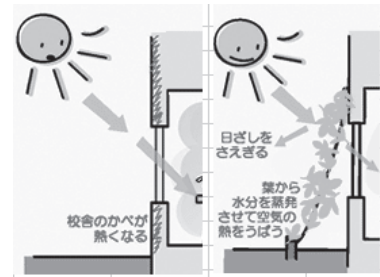
植物は日光を浴びて光合成を行い、二酸化炭素を吸収して代わりに酸素を排出してくれるので、緑のカーテンを通過した空気は酸素をたっぷり運んでくれます。

## 効果4 省エネ効果(節電にも貢献)

陽射しを遮り、気温を下げ、さらにカーテンの間を通過して心地よい風が吹き込むと実際の気温より涼しく感じます。自然のエアコンで節電ができます。

※小中学校14校で「緑のカーテン」を作って壁面緑化をしたところ、平均で1.7度室温が低く最大で3.8度低かったという実験結果もでています。(神奈川県環境科学センターの報告書)

※2m×2mの緑のカーテンを南西と南東のガラス窓面に設置した場合、エアコンを毎日1時間～1時間半稼働させた分に相当します。



緑のカーテンは役に立ちます。

- ◎室内での熱中症予防に!
- ◎ゲリラ豪雨といった集中豪雨や熱帯夜の原因とも言われるヒートアイランド現象の緩和のためにも!

**ぜひ今年の夏は「緑のカーテン」に挑戦してみませんか。**

## 地球環境問題の取り組み

### エコ・チャレンジ



快適に過ごそう! 省エネライフ

今年の夏は「緑のカーテン!!」準備は春!

#### 用意するもの



1. 種や苗 2. 土(よく育つ土地・栄養のある土) 3. 肥料 4. プランター  
5. ツルをはわせるネット 6. 植物用消毒 7. ジョウロやスコップ

#### 1. 種をまく準備をしよう。

種を一晩水に浸けるか、ペットボトルなどに種を入れてシャカシャカと振ってから2時間ほど水に浸けます。

★ゴーヤの種は傷つくと刺激を受けて種が目覚めます。(ゴーヤは殻が固いので発芽率が悪い)

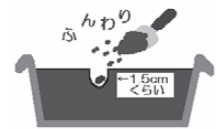
★水に浸けてから白い根が出てきた種をまくと芽が同じ時期に揃ってでできます。

★種をプランターにまく前に小さなポットにまいて成長のいいものだけを選びます。

#### 2. 種をまこう。

プランターに植えるときは、土を入れる前に小石を敷いて置くと水はけがよくなります。

そのうえにふんわり空気が入るように入れ、指で1.5cmぐらいの深さの穴を作り、種をまきます。種をまいたらふんわり土をかぶせて水をあげましょう。



★水につけて根がでたものは、根を下にして植えましょう。

#### 3. 愛情を持って育てよう。

種を植えたら次は水やりです。水はプランターの底から水が出るまで与えますが、水のやりすぎには気をつけましょう。土の表面が乾いたらやるようにしましょう。

本葉が出始めてからは、莖や葉がぐんぐん成長するので、毎日朝夕2回水を十分にあげるようにしましょう。

★昼の水やりは葉が煮えてしまうので避けましょう。

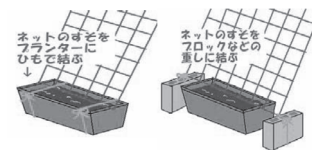
★米のとぎ汁はリン系肥料です。葉や実を大きく育てますが、毎日与えると土地が硬くなり、植物の根が呼吸できなくなります。



#### 4. ネットを張ろう。

つるが伸びる前にネットを張りましょう。

支柱を通して固定するとピンと張ることができます。



#### 5. つるが伸びてきたら

つるが50cmくらい伸びてきたら、ネットにつるを這わせてあげましょう。

ある程度までつるが伸びたら剪定をしてあげるとつるや葉が横に広がります。

★親づるには雌花が少ないので、親づるを伸ばすと実がいっぱいできません。

★親づるを伸ばすと栄養が親づるにとられて小・孫づるにいかなくなり、ヒョロヒョロのカーテンになります。



#### 6. 肥料をあげよう。

花が咲き、実がついたら肥料を追加しましょう。

#### 7. 種を収穫しよう。

種は陰干しで乾燥させてから通気性のよい涼しい場所で保管しましょう。

★種を紙袋に入れて乾燥剤といっしょにビンに入れて冷蔵庫で保管しておくのもいいでしょう。

(刈谷市環境保全部より)

## 地球環境問題の取り組み

## エコ・チャレンジ



快適に過ごそう! 省エネライフ

今年の夏は「緑のカーテン!!」準備は春!  
どの植物が一番かな?

用途や効果にあわせて選んでください!!

## 日陰をつくりたいのならヘチマが一番!

ヘチマは葉が大きく、折り重なるように生えるのでしっかり影が作られます。日中、あまり陽が入らなくてもOKな部屋や日光を確実に遮りたい場合はヘチマがおすすめです。  
(日当たり、風通し、水はけ、水もちのよい土壌を好みます。)



## 涼しげな陰を作りたいのならゴーヤ!

ゴーヤの葉は切れ込みが深く、明るいグリーンをしているので日光をやわらかく遮ってくれる効果があり、窓辺を涼しげに演出し、果実を収穫して食べる楽しみも提供してくれます。  
(病害虫に強く、日照と気温、十分な水があれば簡単に育てられます)

## ゴーヤとヘチマの中間の暗さを求めるならきゅうり!

もともとインド原産の植物なので暑さに強く、夏の旬の野菜ですから、毎日のように収穫ができます。  
適当に花を摘むと残った花は大きなきゅうりに育ちます。

花を楽しみたいのなら  
朝顔・夕顔!

朝顔は日本の夏らしい風情があり、朝顔のような形の白い花を咲かせる夕顔はとて甘い香りがします。





## サークル紹介

## ☆ N T T 愛媛社交ダンス愛好会(愛媛)

五島 哲男

私達のダンスサークルは平成2年8月に退職者の方々の親睦と健康増進を目的に発足し、一昨年20周年を迎えました。

発足当初は少人数でしたが、その後家族や友人も加わり最盛期には参加者40人、現在は20人ほど毎週開催しています。

映画「シャルウィダンス」をご覧になった方も多いと思いますが、現在のダンスは明るく爽やかなスポーツに生まれ変わっており、オリンピック種目になる日も近いといわれています。

皆さんダンスは難しい趣味とお考えではありませんか？習い事ですから簡単に上達は出来ませんが、皆さんのレベルで楽しめる運動です。好きな音楽に身をゆだねてステップを踏むときの楽しさは、やってみないと分かって頂けないと思います。

「考えてみるか」ではなく「やってみるか」で一人でも多くの方々とこの素晴らしい楽しみを共有出来る日をお待ちしています・・・。



《20周年記念パーティに参加の皆さん》

## ☆ 民踊サークルすみれ会(高知)

平成24年2月4日(土)、吾川郡いの町天王にある「デイサービス寿幸園、グループホーム寿幸園」を、すみれ会(池内寿子代表)のメンバー5名が訪れ民踊を披露しました。

当日は立春とは名のための寒い午後でした

が、園の30数名の皆さんが温かく迎えてくださいました。同園は拡張工事の真っ只中とあって、手狭さを余儀なくされ、また騒音の中、皆さんが何となく意気消沈していたのと、メンバー5名の華やかなゆかた姿に大喜び！！

「ゆかむり唄、東京音頭、よさこい節、会津磐梯山、五島さのさ、炭坑節」と日ごろの稽古の成果を見ていただきながら、最後の炭坑節では、利用者さん看護師さんも入り乱れ一緒に踊り大盛り上がり、拍手拍手のフィナーレでした。

皆さんが、和やかにほっと一息、気分転換のひと時を過ごすお手伝いできたことを、すみれ会のメンバーは、体で感じながらまたの訪問を約束して、帰路につきました。

すみれ会は現在10名の会員が「美容と健康とボケ防止」を合言葉に、第1・第3水曜日の毎月2回、OBサロンでお稽古に励んでいます。毎年の高知電友会総会ではアトラクションの目玉として民踊を披露しており、素晴らしい踊りに舞台にはおひねりが飛び交うほどの人気を博しています。

ボランティア活動にも積極的に関わってい

て、在宅介護センター「わかくさ」（高知市朝倉）等への慰問活動は、年末の恒例行事としてすっかり定着しています。

今回の「寿幸園」には昨年4月に初めて訪問した所ですが、拍手喝さい・フィナーレは総おどりで盛り上がる大好評を受け、丸一年を経ずして再度の慰問となったものです。



《寿幸園の皆さんとの総おどり模様》

## 「CTコーナー」

### 「パソコンと仲良く付き合うために」

愛媛電友会 高木 輝夫

最近、パソコン教室に持ち込まれるトラブル事例でパソコンが上手く動作しないものが多いです。

原因は、パソコンを動かす基本ソフト（OS）がある「C」ドライブがいったいどの状態でプログラムが動作しなくなり、スムーズに動かなくなっていると思われれます。

持ち込まれたパソコンを見てみると、デスクトップ上に種々雑多なアイコンが存在しています。

この原因は、パソコンは何でもいくらでも保存出来るものと思っている為と思われるかもしれません。

パソコンにはハードディスク（HDD）なる記憶媒体が組み込まれています。

この「HDD」には「C」ドライブと「D」ドライブの2つに分割されており、「C」ド

ライブは、パソコンの心臓

とも言うべき基本ソフト

（OS）がプログラミング

され、「D」ドライブはデ

ータ保存用として設けられています。

この2つのドライブを効率良く使うのがパソコンと仲良く付き合う方法です。

「HDD」の容量は「OS」の種類によってそれぞれの基盤が異なっているので、「OS」にに応じて「HDD」の容量が決まっています。「OS」も「98」から始まって「Me」「XP」「Vista」「Win7」と機種も多様化して、それぞれ「HDD」の容量も「30Mb」〜「1Tb」まで装置されているのが現状です。

「C」ドライブの中身は「OS」と各種ソフト「ワード」「エクセル」「パワーポイント」「アクセス」など基本ソフトのほかに音楽や画像用のメディアプレーヤー等種々様々なソフトがインストールされています。

パソコンで文書作成や画像処理、音楽及び映像、印刷などの作業領域はすべて「C」ドライブで行われる関係上「C」ドライブの容



量がパソコンの動作環境を左右すると言って  
も過言で無いといえます。

したがって「C」ドライブの使用環境の管理が大切ですが、一般的に無作為に使用しているのが一般的だと思います。

使用しているうちに基本ソフトのアップデートが自動でインストールされてくるので知らぬ間に「C」の容量が狭められ段々と動作が鈍くなるので、不要なファイルの削除や「C」ドライブのユーザを「D」ドライブに移転さす等の処置を行い「C」ドライブに余裕を持たせることが重要です。

いずれにせよ、パソコンを軽快に動かすためには、こまめに不要なファイルを削除して「C」の領域を管理して置くことが肝要です。あまり使わないソフトは「D」もしくは「外付けのHDD」に移動した方がいいでしょう。

最後に、新しいソフトをインストールする場合も注意が必要で「D」もしくは「外付けHDD」にインストールする事です。インストールするプログラムを「C」に指定せず「D」もしくは外付けに指定するなど細かい対策が必要になります。

## ボランティア紹介

☆ NTT美馬・三好OB会

ボランティア部会

三宅 康之（美馬市）

快晴に恵まれた11月13日(日)、第6回三好市社会福祉大会・ふれあい広場が開催され、大会の式典に出席される招待者、町内各地区の自治会長、民生委員等の各役員、大会表彰者、感謝状受賞者等の窓口受付業務、会場案内等を担当しました。

ふれあい広場では杵つき餅、祖谷の手打ちそばの実演販売、竹の枝を組んで出来る上がる竹ボーキ等珍しいコーナーに大勢の参加者や市民の方々が集まっていました。

日赤奉仕団の非常食コーナーでは宇宙ロケットにも利用されている食事もあり、あらゆる食材料が長期保存できるように製品化されています。

我々のところは四国のまん中で津波の心配は幸いありませんが巨大地震で家屋の倒壊があるかも分かりませんので大勢の人が説明に

関心を示し、いろいろと質問をしていました。大会最後に、元マラソンランナー・熊本市議員員の松野明美さんの「人生は一番でなくていい〜うまれてきてくれてありがとう〜」の演題で記念講演がありました。

当会も平成8年結成以来その年の福祉大会で受付・会場案内業務等を任せられ、それ以後受付業務は「NTT・・・」と毎年指名され今年で16回目になりました。その間1回も途切れることもなく頑張ったのも活動の実践を通じて地域社会に増進してきた部員皆さんの努力の賜と思っております。



《ふれあい広場でボランティアとしてご活躍の皆さん》



## 私は今

### ◇ 石元 五 (土佐市・H4退)

20年という歳月は、私にはずいぶん早かったような気がします。

その間少しばかりたしなんだ茶の湯の向上のため、東京の家元で行われる研究会に年数回出席したり元気に毎日を送りました。この頃は、だんだん大変になり近所の親しい友人や仲間や老人会の集まりなどで、抹茶をたてて楽しんでいきます。また、忙しい家事に毎日明け暮れています。

これからは皆仲良く元気に暮らしていけたらよいと思っています。

### ◇ 大田 房枝 (八幡浜市・H10退)

退職して14年が過ぎました。

今は、次男が八幡浜に帰って来てくれたので孫娘と毎日楽しく遊んでいます。(主人と2人で一人前ですけど) 2才の孫からこれだけ多くの事を教えられ必要とされるとは思いませんでした。

また、1カ月に2度「いきいきサロン」のお世話をしています。これまた

人生を長く生きてこれた人から教えられるばかりです。孫や高齢者に喜んでいただき、自分を必要とされることが今の私の生きがいです。これからも元気で楽しい毎日を過ごしたいと思っています。

退職後もお陰で元気に日々を送り、5度目の仕事についています。



現在ではガソリンスタンド勤務で、朝5時に家を出て、深夜0時頃に帰宅するパターンの勤務です。

### ◇ 大畑 栄輝 (善通寺市・H13退)

セルフサービスですが給油の手順や釣銭などで気難しく問いかけるお客さん、優しく話しかけてくれるお客さんに対応しています。

自宅では稲作や少しの野菜等を作り、趣味ではインターネットで囲碁を楽しむことを日課とし、時には写真クラブの仲間と撮影会に

同行し人との対話を楽しんでいます。

### ◇ 岡 登 (高松市・H14退)

退職して10年。健康で晴耕雨読の楽しい毎日を過ごしています。退職記念に友人達と桃木を植えました。今夏には少し収穫できる程になり晴れた日には往復10kmを自転車で行き来し桃木の手入れと野菜づくりを楽しんでいます。

また在職中に始めた書道は今年で30年になり老人ホーム、公民館、自宅で書道教室を開いています。

毎週友人達とテニスを楽しんで若い人から元気をもらっています。楽しく元気で生活できるのは健康が一番です。自分に合った運動を毎日続けることでしょうか。

### ◇ 岡本 淳 (四万十市・H3退)

30年近く定期購読している、ある雑誌に掲載された故阿川弘之氏の随筆の題名である「ある日、便所の壁に紐の切れ端のような物を見つけた。よく見ると紐がゆっくり動いて

いる。ナメクジだ。紙にくるんで便器に入れて流してしまおう。一旦、そう思ったが思いとどまった。近年ちよいちよいこういう仏心が起きる」

私も先年古希を迎えて、阿川弘之氏の心情に思い当たる節が多々ある。若い頃は空気銃を持って小鳥を追いかけるなど、あまり意味のない殺生を随分やった。

ことの善し悪しは別にして、男としての猛々しさが老齢化と共に、だんだん薄れていくような気がしてならない。飼猫が小さな野ネズミを捕って家に持ち帰ると、生きているうちに取り上げて逃がしてやる。運悪く手遅れになった際には、紙に包んで葬る。決して、そこいらに放り投げたりしない。

肉体の衰えには、一抹の寂しさを覚えるが、心の軟弱化は必ずしも悲しむべきことではないと、思う今日この頃である。



#### ◇ 尾上 修平 (松山市・H10退)

今年の冬は長く、冷え込みも厳しいものがあり、梅の花も例年より20日遅く、やっと見頃になりました。

私は、第2の職場を退職して5年、もうすぐ古希を迎えます。年と共に五感も順序よく、視覚、聴覚と異変を感じ医者からは年相応と洗脳されての病院通いです。我家は夫婦2人暮らし、私の日課は毎朝1時間の散歩から始まりその後は上達しない陶芸、カラオケ、グランドゴルフに通います。上手下手は関係なく、年令も近い者同士なので気軽につき合えます。いつまでもこのメンバーでいたいと思う今日この頃です。

#### ◇ 門田永久子 (高知市・H5退)



電友会50周年の記念行事「作品展」で、お茶をたてる役を終え今、

ほっとしているところです。新旧会員が集い、本当に立派なものでした。日展の入選者をはじめ、県展の常連作品等、拙い出品（これは私）もありましたが展示方法でまとまり、旧

交を温めあったひと時でした。

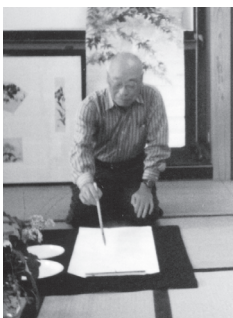
私は今、孫の習い事の送迎の世話と、ボウリングを週2、3回。カラオケ教室に週1回。遊び事に精を出しています。庭の木瓜が芽吹いて花を咲かせようとしています。どうか認知症になりません様に念じつつ。

#### ◇ 河野 義治 (松山市・H5退)

これ日々晴歩・雨読の平々凡々の生活。とはいえ少々の努力はしています。

身体の体操には毎日のウォーキング、就寝前のラジオ体操とスクワット（腰痛予防に効果大とか）。寝起き時のストレッチ体操。頭の体操には読書と一向に上達しない水墨画。趣味を持つことは認知症予防に効果があるといわれています。

ガンを患って10年が経過しましたが、お陰さまで今のところ健康に過ごしています。



## ◇ 日下 右二 (徳島市・H4退)



今年77才、5年前に家内を天国におくり独居老人となった今、日常の家事等が大変だったことに感謝している。

知人の医者に毎月身体のチェックを受けながら、相も変わらず教会・書店・保育園の事務手伝いや、PC愛好会でOBの皆さんと一緒に交わることが老化防止の役に立っているのかも。そのため留守がちになる我が家に定期的に訪問してくれる民生委員さんには迷惑をかける昨今である。

## ◇ 桑原 弘 (今治市・H11退)

当会報へ投稿したのが、平成17年だからあれから7年目の今回の依頼。早いねえ後期高齢者入りも目の前に来ておりますわ。

前回も書きましたが、小生の健康の秘訣は、朝食は必ず摂ることと、ウォーキング及び大勢の仲間と卓球で汗をかき、ストレスを発散することです。でも近頃は、年相応に視界不良・難聴気味で、病院通いもしております。

ボランティアは、数グループと関わっており、今も現役時代と同じ。亭主元気で留守がいい。家には殆どおりません。40数年一緒に生活しているばあちゃんに頭が上がりない状態が続いて所ですばしい。

最後に、電友会事務局皆さんのますますのご活躍を祈念致します。

## ◇ 坂田 和 (徳島市・H3年退)

妻が亡くなって10年が来る。昨年10月曾孫が出来た。嬉しい限りです。

健康のために、走れる時は5kmぐらい走っています。また趣味で社交ダンスをしています。これも健康にいいですね。

ボランティア活動では徳島城博物館の展示物と庭園等の解説をもう10年位しています。

来徳の折にはどうぞ徳島博物館にお立寄り下さい。ご案内させていただきます。元気で頑張っています。



## ◇ 定住 七重 (東かがわ市・H7退)

退職後「何かしたいなあ?」と思いついたのが、カラオケです。

下手の横好きで、今ではカラオケにはまり、週2〜3日は、カラオケ喫茶で、お腹の底から声を出して唄い、ストレスを発散して健康を保っています。家族の者に「ボケて、どこでも唄いまわると、ちがうなあ?」と言われてます。

もう一つの健康法は、深い呼吸をして「身・息・心」を整えるヨーガです。これらの健康法を続け、イキイキはつらつとした人生を送りたいと願っています。



## ◇ 佐藤 俊枝 (高松市・H10退)

早いもので、退職と同時に始めた絵手紙も13年になります。「ヘタでいい ヘタがいい」の言葉に魅せられて「ヘタでいいのなら」と始めました。友の会に入会し、全国の会員と交流を図り、全国大会開催地を訪れては旅行



気分を満喫しています。

公認講師資格もクリアし、コミュニティ活動や介護施設等での絵手紙ボランティアに講師として活動しています。

今後は「元気で可愛いおばあちゃん」と言われる様、努力したいと思っています。

◇ 島田 豊 (阿南市・H5退)

今年2月を過ぎて77才になり、喜寿のお祝に電友会よりお祝金を頂きありがとうございます。

昨年4月に日赤へ入院して即手術となり2カ月間入院生活を送りました。(病名…圧迫性心不全)です。退院して1カ月のリハビリ訓練のあと6月に退院、自宅で3カ月の休養で9月に復帰しました。

それから地域でシニアクラブ・神社総代の役員として頑張っております。これからもマイペースで頑張ります。



◇ 正箱 節子 (高松市・H9退)

平成9年に、孫が小学校へ入学という時期に合わせて退職、アツというまの15年間でした。その孫も大学4年に、厳しい荒波に向かっています…念ずるばかりです。

その間、私は電友会のパソコン教室にお世話になり10年目になりました。今2台目のPC、ウィンドウズ7に挑戦中です。緑色のシヨッキングカラーに励まされ、悪戦苦闘を楽しんでいるところです。IT愛好会の先生、仲間の皆様、今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

◇ 杉村 光枝 (綾川町・H5退)

少し前の婦人学級で言われた事、一日のうちに出たら良い事。一回風呂。十回深呼吸。百回笑う。千回字を書く。万回歩く。これを聞き歩数計を毎日つけてみたが多い日で4千余でやめた。

和服に目覚めてきもの教室へ、今度で3年目にしてやっと自分で着られるかな。「きもの日」に合わせて栗林公園に梅見に出かけ

た。「はんなり会」という私よりも若い人が多いが、お茶会とかランチにも誘ってくれるので楽しみです。

◇ 高橋 信義 (松山市・H14退)

愛媛県工業技術センターを退職し、現在はボランティアで公民館の卓球教室と小学校の卓球クラブを指導しております。卓球は60年以上続けております。このボランティアも知らぬ間に10年を過ぎておりました。

私もいつの間にか古希を過ぎておりました。でもテニス界、俳句界では若手のホープ扱いをされております。

今年1月に母が他界しました。認知症の母を2年間自宅で看ておりました。

白寿にて果てたる母や寒椿 高橋 草天そうてん

◇ 田口 正昭 (高松市・H14退)

退職して早10年になります。H13年に10月に人間ドックで糖尿病と診断され、始めた散歩も4月から山歩となり10年になり3,500日を達成、連続1,000日以上も1回、

2年連続365日以上、現在も続けています。

海外旅行も、ニュージールランド、スイスアルプスのトレッキングに参加。日本百名山を50山以上登って来ました。H23年2月に風邪



から軽い肺炎になり糖尿病の検査を再開した。4月に高血圧症と言われて毎月病院に通っています。80才を目標に山歩を続けます。

#### ◇ 竹内 信行

(徳島市・H1退)

早いもので退職して23年、当時はボランティア活動、俳句にと、仲間と共に楽しく活動していたものでした。

3年前肺癌を告知され、その後もふとしたことから第一腰椎から第五腰椎までの全部を圧迫骨折、余儀なく入院する事になりました。あれから約1年入院生活を送り、ようやく退院出来るまでに回復しました。これからは一日一日を大切に、俳句作りでもしながら頑張っていきたいと思っています。前向きにくらす日々なり春の雪

信行

#### ◇ 谷岡 秀男

(高知市・H5退)

退職して18年目の今年1月に後期高齢者となりました。6年前に冠動脈のバイパス手術を受け、昨年は妻が大腸ガンの手術と治療を受けましたが、医療の進歩の恩恵で現在は共に年齢相応の健康を維持しています。

地域では老人クラブの世話や厚生保護事業の一員として微力ながら社会奉仕に努めています。家庭では5月に金婚式を迎える妻と共にカラオケや大正琴の教室に通い、グラウンドゴルフや小さな庭で草花を楽しんでいます。

皆々様のご健康を心よりお祈りいたします。

#### ◇ 永井 周治

(松山市・H4退)



本年7月4日が私の誕生日で76才になる。昔流でいえば喜寿であるが、心身共に健康で毎朝3時に起き、5時

からの家庭倫理の会の倫理塾に出席し、そのあと道後温泉の本館に行き9時まで帰る。

昨年11月、地元南斎院に高齢者クラブを約

120名で立ち上げ副会長として総務を担当している。昨年2月からは世の中で一番難しいといわれている生命保険の営業の仕事をしている。この仕事を一生の仕事としたい。好きな言葉はサムエル・ウルマンの「青春とは」である。

#### ◇ 仲神 徳彦

(伊予市・H6退)



近頃、耳が遠くなった、家ではテレビの音が大きくなったと嫌味を言われ、話は聞き返すことが多い。くんだり、家内との会話ではつい言葉が荒くなる。

友人たちとの会話でも、度々聞き返すのが億劫になり、つい会話から外れるようになる。無口になって、聞き役に回る人が多い。補聴器をつけても大勢の会話は判別が難しい。飲み会のように皆がワイワイ賑やかにやっている時はほとんど判定不能、非常に淋しい思いをする。難聴者の気持ちにご理解を。



## ◇ 中須賀 忍 (松山市・S60退)

退職して27年。1年目自動車電話へ、町内会、土地改良区、防犯協会など公のお世話役を。趣味はグラウンドゴルフ、ゲートボール、歩行運動の傍ら米作、柑橘、野菜づくりを重ねて参りましたが、80才を過ぎると筋肉が弱り痛みが生じ2人の野菜づくり程度に。午後は毎日の如く市老人福祉センターで囲碁を楽しみながら認知症防止を続けています。先輩・友人・知人で亡くなる方が多く、実にさびしいです。お陰様で自分達は元気で頑張れそうです。

## ◇ 並川 匡邦 (高知市・H4年退)

ケータイ・パソコンのお世話にならないまま、後期高齢者の仲間入りです。

乱読のほかに昔かじった碁、句、書を六〇の手習いで楽しんでいきます。

平成10年にリタイア後は、送迎有償ボランティアを12年程続けましたが75才で運転停年となりました。

お世話する側から、される側になっていく

のかと、少々の淋しさはありますが、さてこれから何を始めるかと思案するこの頃です。

## ◇ 仁木 孝之 (阿南市・H4年退)

在職最後の健康診断を以って糖尿病と宣言されてから、随分とお偉い方並の狭心症を筆頭に、いろんな合併症を経験しながら20年になる現在。ボランティア的なことや習い事とは一切お別れして、唯ひたすらにレース場で脳の活性化運動と、血糖値等の数値との戦いに、雨にも負けず、風にもめげず、それこそ唯ひたすらに毎日野山を歩くのみの生活で八十路の前の年を頑張っております。私をよくご存じの方は〇〇らしいとお笑いください。

## ◇ 間 良照 (松山市・H3退)

女房殿がこの年になって要介護5と認定され、ベッドに上を向いて寝たきりになってしまいました。そのため食事の支度はもとより、ひとさじずつ食べさせるのは当然ですが、尿パットの取替だとか、水を飲ませるとか、何

から何まで手間が掛かります。そんな訳で食料を買いに行く時以外は外出もストップです。

OB会も日尾クラブも全て欠席続きで義理を欠いています。あしからずご勘弁願います。

## ◇ 浜野 昌子 (南国市・S58退)

ハイ元気で後期高齢者組に入りました。

70才までは医大病院でボランティア(総合案内や医学生との医療面接の患者役)今は自分にボランティア。自分に磨きをかけています。年に1・2度海外旅行(1人旅)今月はドイツをひとまわりします。高齢なってもほどよい緊張と自立。いいですよ。

私は早期退職なので年金は60%。でも使い上手で旅行に会食にと楽しい人生を送っています。息子たちと同居で家族6人。朝食担当は私。5時起きで頑張っています。





## ◇ 日道 浜子 (八幡浜市・S57退)

主人は84才、二人合わせると167才になります。主人は毎日ゲートボール。また老人会に加入してボランテニア活動に精を出し、草刈機の整備にも余念がありません。

私は誘われて市の社会福祉協議会の健康クラブに入会し、同年輩のみなさん方から心温まるエネルギーをもらっています。私たちの母親は揃って90才を超えるまで長生きしてくれましたので、私たちも負けずに頑張っていると思います。

## ◇ 平尾 浩一 (高松市・H14退)

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

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。1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。

## ◇ 平野 宏 (丸亀市・H14退)

退職して10年、70歳の節目の年です。

亀友会ボランテニアグループ37名会員の一人として、クラブの目的である公共福祉の増進に寄与するため会員相互の親睦を図りながら、また電友会・共済会等の協力を得ながら「自然環境の美化」等、「出来る事」を「出来る時」に「楽しく」協力して実施しています。

地域の人々、観光客から激励の言葉を受けます。毎日お城の周りの清掃、養護老人ホームの清掃で会員と会うのが楽しみです。

## ◇ 福島 道子 (徳島市・S53退)



退職して20数年。雨が降ったり、用事がない限り親戚の教会の手伝いに行っております。

また教会の夫婦と、月々訪ねて行く所を決めて約3時間お元気で過ごされているか、家々をお訪ねさせて頂いております。

私も来年80歳で一人暮らしです。おかげで今のところ元気に過ごさせていただいております。

お隣の町内会からお花見のお誘いがあり本当にありがたいと思っております。

## ◇ 福見 ミサ子 (東温市・S37退)

退職して、はや半世紀。しかし今も賀状をやりとりしている人。時々食事をする人。OB会にも入会し、この職場での出会いは本当にスゴイ!!!と思います。

さて、趣味を活用し、活動していたボランテニアは本年度をもって、負担の重いものから順次退く予定です。この間は日々感動し、驚き、悩み、楽しさと緊張の7年間でした。

また、2、3年前から始めた俳句は、まだ未熟ですが、とても気に入っています。

## ◇ 星合 信一 (徳島市・H3退)

何年前かの「私は今」と、何ら変化、進歩のない「私は今」。フィットネス通い7年、日課になっているラジオ体操、パソコン、欠席しがちの健歩会でのウォーキング等々が年中行事。

2人の船出から、3組の夫婦が誕生、その

子供が7人、計15人に。長男は同じNTTの  
研究員、彼らの暗黙の退職年齢は50才と若く、  
そろそろ転職の時期に。

子供が退職するような、自分がそんな年齢  
に達したのかと、今更ながら感慨深いものを  
おぼえる。

◇ 前田 雄治 (香美市・H4退)

後期高齢者保険証の受領・運転免許更新時  
の高齢者講習の受講と、特段に病気もなく？  
かかりつけ医者も3カ月に1回の眼科だけで  
あまり年齢を感じなかったが、環境は老人ゾ  
ーンに位置している様子。振返ってみれば退  
職して20年で納得。

近況は他力依存の家庭菜園を15年ぐらい。  
10種類の野菜が出来ます。

地域活動も町内会・老人クラブ・防災会の  
手伝いを9年余、報道される震災・降雪の映  
像を見るたびに、青空の下で過ごせる幸せに  
感謝しながら健康第一で過ごしたいと思  
っています。



◇ 松田 一郎 (徳島市・H2退)



NTTを退職して22年、「光陰  
矢のごとし」と言いますが、時の  
流れの早さを実感しています。

3年前から視力障がいとなり、以後車の運  
転も止め、妻と2人の「歩く」に重点を置い  
たスロー生活の毎日です。NHK等のドキュ  
メンタリーテレビ「コズミックフロント」大  
宇宙の謎「世界遺産」等に自分なりの想像  
力を膨らませる想いの一時、更には3人の孫  
達の入学、卒業、就職そして結婚を妻と共に  
祝い、その健やかな成長ぶりに目を細めてい  
る今日この頃です。

◇ 松本 良雄 (松山市・H1退)



6年前に発症した腰痛は、あま  
り改善しませんが、リハビリを兼  
ねて家庭菜園やグラウンドゴルフを楽しんで  
います。

故郷の山で森林浴をしながらの畑仕事は、  
格好の癒しとなり、最高に美味で安全な山の  
幸を与えてくれます。

また、グラウンドゴルフでは、腰痛も忘れ  
無理なく2〜3キロ歩くほか、適度の緊張感  
がりハビリ効果を高めてくれます。

その他、毎朝のストレッチ・ウォーキング、  
庭仕事で、こまめに体を動かしているためか、  
腰痛のほかは年なりに元気です。

◇ 宮本日出男 (東温市・H13退)



私が退職してから、早くも10  
年余りが過ぎて一昨年左足膝関  
節の手術をしたり、他の病院通  
いをして薬の服用の毎日ですが、趣味のカラ  
オケや将棋で町内の人々と楽しく過ごしてお  
ります。

また毎年実施しています東温市老人演芸大  
会で地区代表のカラオケ部門で出演させて頂  
き「坊ちゃん劇場」で唄って、老体ながら張  
り切っています。

それに伴い、私の地区の老人クラブカラオ  
ケ部門が発足して、私が僭越ながら「顧問」  
という役職を頂いて皆様と毎週楽しく交流を  
深めています。

## ◇ 山崎 郁子 (高知市・S63退)

退職直後に大杉に農地の跡を600坪余り  
買い、自家用の有機野菜作りのため高知市か  
ら通いましたが、多種類の獣に殆ど食べられ、  
続けられなくなりました。今は庭で、です。

人類が宇宙船を使えるようになったことで  
宇宙探査船ハヤブサが小惑星イトカワのかけ  
らを持ち帰ることが出来ました。それを調べ  
ると地球誕生のシナリオが分かるそうです。

また、宇宙船から見た宇宙の渚をテレビで  
見ました。このことで地球と宇宙がつながっ  
ていることも分かりました。これらも趣味で  
す。

## ◇ 和田 秀世 (さぬき市・H13退)

娘2人は遠くへ嫁ぎ家内との2人暮りし  
す。終戦は私が5才の時でした。食べもの、  
着るもの等々は粗末そのものでした。子供で  
も家の手伝いはしっかりさせられ、力仕事も  
です。お陰でその時ついた体力は今だに残っ  
ています。「鉄は熱いうちに打て」のたとえ  
通りです。

思うに、何も無い時代から現在までバラエ  
ティーに富んだ時を暮せたことは有意義な人  
生と感じています。

## ◇ 渡邊 昭 (丸亀市・H18退)

今回この欄2回目の投稿依頼ありがとうございます。  
ございます。

完全リタイアしてから約7年目を迎え、今  
年4月からは趣味の民謡と尺八伴奏が更に高  
じて民謡クラブの4つ目を立ち上げることと  
なりました。この民謡クラブを通じて地域の  
色々な方々とのつながりが出来て、生活に潤  
いを生じ、また人とのふれあいが多くなり毎  
日を楽しくエンジョイしています。

最近ではあちらこ  
ちらから、お声を掛  
けて頂き、色々なイ  
ベントにもお招きを  
頂き益々意欲が沸い  
てきて病気をする暇  
もないくらいです。





## テルウエルだより

### 介護ボランティアセンター活動中

#### 「ボランティア活動状況のご紹介(徳島)」

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ーの活動を支援しています。各ボランティアセンターでは、会員の皆様がボランティア活動に励んでおられます。今回は、徳島県の「NTTグループ徳島ボランティアクラブ」小笠原会長に活動状況をご紹介いただきます。

NTTグループ徳島ボランティアクラブは、平成十二年十二月に結成、会員四十一名で活動を始めていますが、都合で一時期活動の中断を経て、平成十五年十月から再スタートし、本年で十二年目を迎えています。

この間、会員の増減がありました。が、テルウエル西日本(株)四国支店をはじめ、心ある皆様のご協力で、現在は、三十五名で活動にあっています。運営は、総会を年一回、運営委員会は逐次開催し、活動に備えています。

最近、高齢者を取り巻く状況は、日増しに

厳しくなっており、独居老人も多くなり、高齢者が半数以上を占める限界集落も増えつつあり、活動状況は、生活支援が主となっていますが、まずは、会員の高齢者の生活実態の把握が重要なので、毎年七十五歳を迎えられた方にアンケートを実施しています。



《エコ料理について講話を聞く皆さん》

その内容は、居住状況(家族と同居・夫婦のみ・独居)、健康状況、生活支援が必要か? などです。アンケートに対する回答状況は、約六十%ですが、『今は何とかやっています』が、必要になれば助けてください』『ボランティアクラブがあるので心強いです。頑張ってください』などのコメントが記されており、期待されている事実を確認し責任を感じている次第です。

その他の活動としては、◆お元氣コール(電話訪問)を会員が分担して、数ヶ月に一度実施しており、更に安否を確かめるために、必要に応じて、家庭訪問にも出かけています。

◆生活支援としては、家屋内外の掃除や、通

院の付添い、話し相手、庭木の刈り込み、草取り、盆栽の手入れなど、多岐にわたっています。

◆会員の技術・技能・知識向上のための研修会も、年に数回実施しております。

その研修会の一部をあげますと、一、『健康に生活するための食品をながめる』と題し、薬害防止を主とした講演を、医学博士の松原博先生から受けました。

二、『家電リサイクルと環境配慮型商品の循環について』経済産業省四国経済産業局環境リサイクル課、三好正彦氏の講演を実施しました。

三、『賢い消費者になるための食品表示の見方』について、徳島保健所食品衛生担当技術主任、守田理恵氏による出前講座を実施しました。

四、出前環境教室として、『はじめようエコ料理』と題して、「エコ料理教室」を実施しています。最近、実施したものを簡単に紹介します。

平成二十四年三月六

日に、徳島市佐古コミ



《エコ料理に挑戦される皆さん》

ユニティセンターで、二十七名参加し、実施しました。内容は、講話とエコ料理の実習です。目的は、環境のことを考え、買物・料理・片付けをし、エコ料理の体験を通して、水質汚濁・地球温暖化・廃棄物など身近な環境に関心を深めていただく教室です。

講師は、徳島市環境リーダーの二名で実施、安芸美恵子氏（講話・エコ料理について）、神田京子氏（メニュー・調理指導）です。メニューは、『茶めし・ヘルシーバーグ・おさつのみろやかソース和え・みぞれ汁・いちご大福』などでしたが、参加者はそれぞれの料理を担当し、賑やかに料理作りを楽しんでいました。みんなで試食し、反省点も話し合いながら、美味しくいただきました。

閉会にあたっては、「エコ料理」で習ったことは、ボランティア訪問先で話したり、提供者の家庭で、少しずつでも、実践するよう努めることを約束し散会しました。

【事務局から】

四国各地のボランティアセンターでは、会員の皆様が「困ったときはお互い様」の気持ちで、「自立・親切・助け合い」をモットーに会員の皆様がボランティア活動に励んでおられます。

ボランティア会員も年々高齢化しておりますが、この活動を通して、助け合い、励ましあい、お互いが元気で生きがいのある生活を送れるようにと、会員の皆様が一体となって活動に取り組まれております。

『平成二十四年度 介護予防教室』の開催に  
ついて

毎年、好評をいただいております「介護予防教室」を平成二十四年度も開催いたします。愛媛県二回（一回目は七月予定）・香川県二回・徳島県一回・高知県一回の開催を予定しており、皆様にとってお役に立つ教室内容を考えております。

皆様のご参加をお待ちしております！

【お申込み・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  
〇一二〇―七四四―四〇〇



香川

古里の桜はまだか我れ老いぬ  
トンツいやわが青春の流れ星

赤井 唯好

屋島ノ城瀬戸の霞が吹き上がる  
若芝を踏みて散策サンポート

池田 治豊

春昼の瓦礫より出るランドセル  
放射能の瓦礫の浜地水仏花

河端 豊

号令を掛けたくなりし葱坊主  
とどまれば影のふくらむ春の宵

佐藤 君代

押す門に朝の日差しや春めきぬ  
春浅き水城の堀に潮早し

中山 忠彦

八十五まだ洩垂れや老いの春

三井 昭

住み馴れし瀬戸の明暮れ寒に入る

三井 恵子

初鏡思ふにまかせぬ帯結び

三井 典子

夫婦雑語りかけたや胸の内

上枝 文敬

高齢者叙勲

☆瑞宝双光章 戒田 忠男様 (松山市)

☆瑞宝双光章 菊池 武明様 (松山市)

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

☆瑞宝双光章 片岡 一夫様 (高松市)

☆瑞宝单光章 長谷川 茂様 (松山市)

☆瑞宝双光章 光宗 幸男様 (松山市)

☆瑞宝单光章 山下 正様 (松山市)

☆瑞宝单光章 谷ノ内徳成様 (伊予市)

☆瑞宝单光章 内藤 寛様 (松山市)

☆瑞宝单光章 塩田 勝重様 (東温市)

☆瑞宝单光章 谷本 信義様 (綾川町)

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)

(愛媛県)

黒川 保 様 23・4・29 86 松山市

表紙の言葉

初田 幸 (室戸市)

室戸ジオパークは、室戸市内に存在する地質遺産を保護・研究・ジオツーリズムに活用し、教育や地域社会に貢献することを目的と

大崎美登里 様	23・9・4	85	松山市
西岡視乃武 様	24・1・7	82	松山市
島田 政康 様	24・1・11	86	松山市
谷本 良乃 様	24・2・9	78	八幡浜市
井上 清章 様	24・2・17	85	松山市
和気 忠 様	24・2・29	87	松山市
平井 政治 様	24・3・18	83	松山市
(香川県)			
岡田 勇 様	24・2・5	90	高松市
熊谷 省三 様	24・3・14	75	観音寺市
大須賀律子 様	24・3・20	81	高松市
(徳島県)			
早瀬 勝幸 様	24・1・14	88	板野町
日下 勝 様	24・2・2	82	板野町
福本 忠一 様	24・2・18	86	徳島市
湯村 真三 様	24・3・1	81	徳島市
(高知県)			
安村 淑 様	24・1・30	91	高知市
横田俊一郎 様	24・2・1	76	高知市
石本 嘉巳 様	24・3・21	84	高知市
石黒 清 様	24・3・31	85	宿毛市

編集後記

今号から、表紙の写真は毎回カラーとします。また、「私は今」のコーナーはご希望の方は写真入りで紹介することとしました。また、会員の皆様が、少しでも読み易くなるようにと思い、行間を広くとることにしました。今後ともよろしくお祈りします。

四国電友会会報 第百五十八号

発行 平成二十四年四月

編集 電友会四国地方本部

松山市一番町四二二

NTT西日本愛媛支店内

電話 (〇八九) 九三六二〇二二三

印刷 株式会社 ドルック





# 「大切なものを守りたい」

私たちは、そんなお客様の願いをカタチにします



結婚、出産、子育て、住宅購入、セカンドライフと、人生には様々なステージがあります。

ライフステージが変わることによって生活のリスクは変化し、それに備える保険のカタチもまた変わります。

けれども「大切なものを守りたい」という思いは、いつも変わらないのではないのでしょうか。

私たち「きらら保険サービス」は、「いつも身近に、ずっと安心を」の願いを込め、

NTTグループの皆様をはじめとするお客様一人おひとりにあった最適な保険プランのご提案に努めています。

「大切なものを守りたい」というお客様の願いを、私たち「きらら保険サービス」がカタチにします。

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 別棟 1F

**TEL 089-998-3977**

FAX : 089-998-3917

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