

四国愛友会会報



《 大 ^お ^{とどろ} 轟 の 滝 (撮影) 高曾根 信義さん 》

第160号

平成24年10月

目次

トップ対談(高知)	2
お知らせ	2
・「第2回四国地方本部理事会」開催	5
支部だより	5
・親睦旅行3年ぶりに実施(愛媛)	5
・「趣味の作品展」開催(香川)	6
・念願の県展に入選(香川)	6
サークル紹介	6
・謡曲サークル「勝謡会」(愛媛)	7
・ボウリングサークル「ひまわり会」(高知)	7
ボランティア紹介	7
・ボランティアで第二の人生いきいき(香川)	8
ICTコーナー	8
・ホームサーバー構築奮戦記	9
・徳島OBパソコン教室	10
健康のページ	10
・健やかに老いるということ	10
ドキュメント	10
・ソフトテニスで数々のタイトルを獲得(徳島)	12
・喜寿を迎え思うこと(愛媛)	14
私は今	14
・「会員のみなさんの近況」	15
テルウェルだより	15
・「電気通信共済会松山ボランティアセンター」の活動状況について	25
高齢者叙勲／物故者叙勲／敬弔	27
表紙の言葉	27

高知電友会 トップ対談



《対談するNTT西日本秋山高知支店長(右)と高知電友会森沢会長(左)》

高知電友会創立50周年記念行事の一環として、今年7月に着任されたばかりのNTT西日本高知支店・秋山支店長と高知電友会森沢会長とのトップ対談を実施(平成24年9月吉日)しました。

対談では、昨今のNTT西日本の現状と今後の取り組みや防災対策等について、また、節目を迎えた高知電友会への期待等について、ザックバランに語っていただきました。

○ 初めての高知の印象は (森沢)

本日はお忙しいところ、お時間を割いて頂き誠にありがとうございます。よろしくお願いたします。

秋山支店長は高知での勤務は初めてとお聞きしましたが、まず高知の印象についてお聞かせください。

(秋山)

高知と聞いて、子供の頃に家族旅行で来た「桂浜」の雄大な風景をまず思い出しました。岡山で生まれ育ち、瀬戸内の穏やかな波を見慣れていたもので、力強く打ち寄せる波、眺める先には太平洋の大海原という豪快さに感動した事を覚えています。

今回着任してすぐに美味しいと思ったのは、何と言っても「鯉のたたき」です。薫で炙り、塩で味付けして温かいままで食べるたきの美味しさは、まさに感動ものでした。毎日食べても1年くらいは飽きないんじゃないかと思いました。

もう一つ、「よさこい鳴子踊り」も素晴らしいイベントでした。着任の初日から今年度の練習が始まり、最初は振り付けが覚えられずに苦戦しました。

また、「支店長は先頭で踊る」という事も大きなプレッシャーでした。しかし、踊り初日の夕方頃から段々と面白くなってきて、2日目の夕方の追手筋でボルテージが最高潮に達しました。煌々としたライト、腹に響く大音響、大勢の観衆の中で、チームの一体感を強く感じながら踊りました。

「来年も先頭は譲れないな」と心に決めました。

○ 高知支店の今後の取り組み (森沢)

それは大変お疲れ様でした。来年もぜひ先頭で頑張ってください。高知の夏は、やっぱり「よさこい」を踊るに限りますね(笑)

それでは次に、高知県は90%以上が中山間地域であり、自然は豊かではありますが、これといった産業がなくNTTにとって厳しい経営環境にあると思いますが、NTT西日本高知支店の事業運営の現状と今後の取り組みについてお聞かせください。

(秋山)

今年度の事業運営方針は、「光 広がる高知」の実現です。

主な目標としては、フレッツ光の純増数7500回線となっています。

この目標を達成するためには、フレッツ光のエリア拡大が不可欠となります。エリア拡大は、大きく分けて、自社投資によるものと、補助金を活用するものがあります。自社投資は、一定期間での投資回収が可能なエリアに限られるため、思うようには進みません。そこで重要になってくるのが、補助金を活用することです。自治体・住民・NTTが三位一体となって取り組むことでエリア拡大が実現するよう、自治体様へのアプローチを積極的に実施しています。

光回線の販売につきましては、様々な販売チャネルを活用しています。

最近では、パソコンを使ってインターネット



《森沢高知電友会会長》

次に防災対策についてお伺いします。高知県には高い確率で南海地震の発生が予測され、さらに全国最大級

に接続するという従来からの利用方法に加え、新たな利用シーンの提案に力を入れていきます。

TVに接続すれば、映像コンテンツを視聴するだけではなく、遠隔地の家族とTV電話をしたり、写真や動画を送ったりすることもできます。

自宅の中に無線LANを整備すれば、スマートフォンとの通信がスムーズになったり、スマートフォンでひかり電話が利用できたりもします。

こういった利用シーンの提案により、これまで光回線にあまり興味のなかったユーザー層へのアプローチを強化します。

○ 南海地震など自然災害への備え

(森沢)

私が現役の頃はまだパソコンとインターネットを接続するといった単純なものでしたが最近、パソコンだけではなく、TVやスマートフォンとの合わせ技で光回線の利用価値を高めていく訳ですね。我々OBも何とか時代について行くようにしていますが、なかなか

難しい…。

次に防災対策につ

いてお伺いします。高

知県には高い確率で南海

地震の発生が予測さ

れ、さらに全国最大級

の津波被害が想定されており、また台風銀座とも言われる等自然災害の多い地域でありますが、それらに対する防災対策についてお聞かせください。

(秋山)

高知に着任して最初に行ったのは、災害対策メンバーの顔合わせでした。NTTもグループ会社で分業する仕組みが多くなってきています。いざというときに、「あれがこの仕事は誰だっけ?」ということが無いようしなければいけません。

具体的な対策も数多く進めています。重要拠点となる通信ビルについては、地上2〜3階までの津波に耐えられるよう水密工事を行っています。

併せて、管路等の土木設備は、自然災害には強い構造ですが、中継伝送路の河川越となる橋梁添架ルートについては、被災が想定されます。この場合、早期復旧を図るため、架空設備として仮の中継光ルートを構築する必要がありますが、予め占用位置等を特定し、自治体の許可申請しておくことで、仮復旧が容易になるよう、自治体との折衝を進めています。

津波が想定される地域の交換局（安芸交換所、須崎交換所、土佐清水交換所）については、避難指定ビルとして自治体と協定を締結しており、日頃の避難訓練にも組み込んで



《NTT西日本秋山高知支店長》

らっています。また、小学校や公民館など自治体から指定されている避難場所への、特設公衆電話の事前設置も進めていく予定です。

このように、設備面での事前準備と平行して、いろいろな事態を想定して、こうなったらこう動く、というソフト面でのシミュレーションも実施し、いざというときに活用できる仕組みを作っておくことが大事だと思っています。

○ 電友会への期待

(森沢)

良くわかりました。非常時・災害時における通信確保等、住民の安心・安全に関するNTTの役割は大変大きくなってくると考えられますので、益々の取り組みの強化をお願いしたいと思います。

さて、電友会会員は地域社会などでまだまだ活躍されている方が多く、今後もNTTグループ会社への協力と連携を強めていきたいと思っておりますが、電友会に期待することがあればお聞かせください。

(秋山)

日頃から、NTTグループの事業運営や地域貢献活動に対しまして、多大なご理解とご

協力頂きましてありがとうございます。この場をお借りしまして御礼を申し上げます。

会員の皆様方は、地域において豊富な人脈をお持ちだと思えます。地域の企業や個人の変ありがとうございました。こうして欲しいという要望でも、こんな事はできないのかという疑問でも結構です。仕事を進める上での良いヒントになるのではないかと期待しています。

もちろん、光回線や電話サービスのお客様をご紹介頂ければ、大変嬉しいです。

○ 趣味や特技は

(森沢)

どんなことでも結構ですので、我々NTT-OBに出来ることがあれば、ぜひ相談して頂きたいと思えます。できる限りの協力をさせて頂きますのでよろしくお願いいたします。

最後に、「ご趣味・特技についてお聞かせください。」

(秋山)

広く浅く、興味を持ったことにチャレンジするのが好きです。

パソコンいじりが得意で、自分が使っているパソコンは10年来、自分で組み立てています。ハード・ソフトともに、新しいテクノロジーが導入されると、直ぐに試してみたくありません。思った通り動作したときはもちろん

ですが、トラブルが発生して、試行錯誤の末に解決できたときは、思わずニヤリとしてしまいます。

機械いじりでは、オーディオ関係の自作も好きです。真空管アンプを組み立てたり、スピーカーを木工で作ったりすることもあります。自分で作ったオーディオから、好きな音楽が流れるのは何ともいえない楽しみです。

自転車に乗って、あちこちを探索することも好きなので、県内各地を自転車で行ってみたいですね。まずは日帰りでごまで行けるのが、涼しくなってきたらチャレンジしようと思っています。

(森沢)

本日はお忙しい中どうも有り難うございました。

今後のNTT高知支店の益々のご健闘とご発展をお祈りいたしますとともに、高知電友会をご支援・ご指導いただきありがとうございます。よろしくお願い申し上げます。

○ 対談を終えて

「現役を離れると、現行商品の事が良く分からない」といふと、秋山支店長はすぐに光BOX+^{プラス}(プラス)（フレッツ光回線とテレビを簡単に接続し、パソコン無しでインターネットを楽しめる）や、最新のタブレット端末を自ら持参し、「可愛いお孫さんの動画

を皆で楽しめますね」などと説明してくださいました。

ニーズを機敏に捉え、素早いフットワークで対応するトップのたくましい姿を垣間見ました。

若くて明るく、バイタリティーに溢れた方で、高知の県民性とうまくマッチするよう感じました。このパワーで高知のNTTグループを引っ張ってほしいと願うとともに、今後ますます連携を強めていきたいと思っていました。



《NTTの発展に向け固い握手を交わす秋山支店長(右)と森沢会長》

お知らせ

★「第2回四国地方本部理事会」開催

理事会メンバーの変更による顔合わせ、及び情報共有を兼ねた理事会を開催しました。

- 1. 日時 平成24年9月24日(月)
- 2. 場所 東京第一ホテル
- 3. 出席者 ○本部長 栗田

- 副本部長 ・高橋(愛媛)
- ・村上(香川) ・元木(徳島)
- ・森沢(高知)
- 理事 ・高木(愛媛)
- ・刈谷(高知)
- 事務局 ・木田 ・柳原

4. 議題

- (1) 栗田本部長あいさつ
- (2) 本部理事会模様について
- (3) 全国事務局長会議関連
 - ①第3回女性フォーラムへの参加(四国から2名参加予定)
 - ②電友会の関連団体の状況について
 - ③今後のスケジュール
 - ④電友会の活動状況(NTTへの報告)

資料)

⑤ 情報通信市場の変化とNTTの取り組み

⑥ NTT・OBへのアンケート調査結果

⑦ 本部ボランティア表彰について

⑧ 個人2名(愛媛、香川)・団体(徳島)を推薦

⑨ 長寿祝賀の見直しについて(現状のまま)

⑩ ゴルフ等四国大会の開催について(検討)

支部だより

☆ 親睦旅行「沖縄名所めぐり2泊3日の旅」

愛媛電友会では、平成24年9月24日から26日の2泊3日で22名(男性8名女性14名)の参加のもと、3年ぶりで親睦旅行「沖縄名所めぐり」を実施しました。

松山空港を出発した第1日目は世界遺産として登録されている朱色が鮮やかな沖縄最大の木造建築の『首里城』や『守礼門』を見学し、那覇市民の台所となっている『牧志公設市場』で沖縄ならではの食材等を見た後、宿泊場所となっているホテル「沖縄かりゆしアー

バンリゾー

ト・ナハ」へ到着し、参加者全員で地元

ならでの食材で夕食を堪能

しました。

2日目は、

ジンベエザメ

やマンタが泳ぐ『沖縄美ら海水館』で海洋

ショーを楽

しんだ後、フルーツランドでパインを試食、

その後、奇岩・絶壁で有名な『万座毛』を観光し、今般話題になっているオスプレイの配備等で問題となっている『嘉手納基地』を近隣の道の駅から展望した後、1日目と同じホテルへ戻り楽しく夕食を頂きました。

3日目は、琉球王朝時の城下町、東洋一の鍾乳洞、ひめゆりの塔等を観光後、那覇空港から松山への帰路につきました。

3日間、天候にも恵まれ、全員楽しく親睦交流を深めることが出来て、大変楽しいツアーでした。参加者の皆さん、お疲れ様でした。

(電友会愛媛のHPへ掲載しています。)



《愛媛の塔の前で記念撮影》

☆ 「趣味の作品展」を開催(香川)

香川電友会では発足50周年記念事業として、平成24年5月22日(火)から6日間に亘り、N.T.Tグループ10社と高松診療所予防医療センターのご協賛のもと、会員皆様の作品を一堂に集結した「趣味の作品展」を盛大に開催しました。

どの作品も、作者の長年の精進の賜物であるとともに、作品にかける思いや生き様が伝わってくる、大作、力作、熱作ばかりでした。期間中、N.T.T関係の方や一般の方々合わせて約420名のご来場を賜りました。



《入口に掲出された大型タペストリー》

ご来場の方から、作品に対する賞賛の声も多々頂戴いたしました。

会員皆様の趣味の作品を通して、さらなる会員相互の親睦・交流の輪の広がりを体感できた、記念行事となりました。

なお、開催の期間、内容等は次のとおりです

- ・開催期間：平成24年5月22日(火)～5月27日(日)の6日間
- ・開催場所：高松サンポートシンボルタワー「e-とびあ・かがわ」

出展内容：出展総数は42点(内訳は洋画5点、日本画2点、書道9点、写真11点、工芸6点、手芸9点)

また、5月22日(火)には、第50回香川電友会総会も行われ、アトラクションとしての演奏会(アコーディオン、サクソホン・エレクトーン)で会員及び来賓の方の合奏も飛び出し、盛り上がったひと時となりました。



《会員の皆さんの力作の数々》

☆ 念願の県展に入選(香川)

香川県丸亀市在住の井原タカ子さんが、第77回香川県美術展覧会「洋画部」に初入選されました。(井原さんの一言：何度も何度も挑戦しましたが、やっと入選しました。)

入選された作品は「棚田(八幡浜市)」をモチーフにした田園風景が、感性豊かに描かれた素晴らしい作品です。これからも、素晴らしい作品作りに頑張ってくださいと思っています。



《県展に見事入選した井原さんの絵画》
(カラーでお伝え出来ないのが残念です)

サークル紹介

☆ 謡曲サークル「勝謡会」(愛媛)

沖見 章

勝謡会(観世流謡曲愛好会)は、昭和30年に結成され、発足当時は神戸から観世流家元をお招きしてご指導を受けていましたが、家元ご逝去後はOBの有田先輩(師範免許者)のご指導のもと毎月1回練習を続けてまいり、夏には「ゆかた会」お正月には「初謡会」を開催し練習成果を発表してきました。

また、愛媛県能楽協会主催の「能楽祭」や松山市主催の「新能」にも積極的に参加し、愛媛能楽協会の中で主力メンバーとして活躍してまいりました。しかし、有田先生のご逝去さ



《春季おさらい会に参加の皆さん》

れてからは、会員も減少し現在10名程度ですが、引き続き月1回は練習を続け、春と秋には「おさらい会」を開催して、謡曲を楽しんでおります。

謡曲は、故事来歴を語ったものが多く、歴史の勉強にもなったり、腹に力を入れ大声で謡うので、健康のためにも良いようです。

入会ご希望の方は、お気軽にご相談ください。お待ちしております。

☆ ボウリングサークル「ひまわり会」(高知)

大須賀 英男(高知市)

ひまわり会は、平成20年7月に第1回を開催して以来、今年8月に47回を迎えました。

健康維持・増進と会員相互の交流を目的に毎月最終水曜日に開催し、3ゲームトータルスコアで競っていますが、毎回、前回のスコアにより、ハンディを変更しています。

通常のスタート時間は、午前10時30分ですが、年1回、11月だけは、夕方からボウリングをスタートし、終了後に忘年会を開催しています。高知県の特徴?「酒好きのせい?」か、この時だけは参加者が20名を超え、大盛況となります。

第1回からの延べ参加者数は644名(1回平均14名)の参加でしたが、今年は述べ72名(平均10名)と少し減少気味です。

第1回から

1回でも参加した人は、実質43名。今年は、18名となり、だんだんリタイヤされる方が多くなりました。(11月の忘年会で増えると思いますが)

来年には、第1回目からずっと開催してきたボウリング場「ボウルジャンボ(高知市廿代町)」が残念ながら閉鎖されるため、「ボウルかつらしま(高知市知寄町)」に場所を移して継続する予定です。

また、発足当初からお世話をして頂いていた門田永久子さん・北村恵美さんに代わり、今年から私、大須賀が代表者としてお世話させて頂くことになりました。門田さん、北村さんご苦勞様ございました。

会員の皆様も、昔のボウリング全盛期には



《ボウリング場に集合のひまわり会の皆さん》

腕を振るった方が多いかと思いますが、運動不足解消と老化防止にはもってこいのスポーツだと思いますので、昔を思い出して一緒にやりませんか！

誰でも参加できるように、登録制ではありませんので多くの方の参加をお待ちしています。

ボランティア紹介

☆ ボランティアで第二の人生いきいき

植松 信子 (高松市)

ボランティアを人生道連れとしてご活躍されています。植松信子さんをご紹介します。

《自己紹介をお願いします》

・高松市香西本町在住で、昭和19年生まれます。

・職歴は昭和38年に電電公社高松電話局に入社し、平成14年にN.T.T.を退職しました。

・趣味は各地の史跡・城めぐり旅行、絵手紙づくり、古典文学、カラオケ等です。

《常に心掛けていることは》

・健康第一をモットーにし、相手の立場に立った「おもてなしの心、思いやりの心」を

大切にしています。

また、介護予防等についても日頃から

念頭においています。

《これまでの活動内容は》

・高松市観光ボランティア協会(メ

ンバ105人)の会長として、ガイドやメンバーの質的向上に頑張っています。

ガイドする観光地は①玉藻公園、②屋島、③サンポート高松の3カ所、原則として土・日曜日は待機し、平日は予約で観光客

のご要望に応じたガイドを行っています。

(市政功労賞として、高松市長から団体表彰(平成24年2月15日)されています。

また、四国新聞紙上で「人生二毛作」のタイトルで本人が紹介されています)

・香川県ボランティア・NPO交流集会の実行委員として、各種活動を行っています。

・地元では、「あけぼの会」をお世話し、毎月の地藏祭や清掃活動を行っています



《玉藻公園をガイドする植松さん》

・絵手紙教室を主宰し、絵手紙の魅力を共有するとともに、喜寿、米寿、卒寿、誕生日を迎えられた方へ、お祝いの印として絵手紙をお送りしています。

《人生観の変化はいかなものでしょうか》

10年余りのガイド活動等により、日々の生活に充実感と生き甲斐を味わうようになりました。

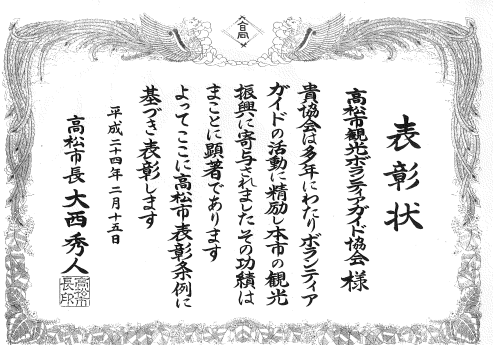
また、多くの人と触れ合うことで、心身ともに活性化でき、第二の人生を謳歌しています。

《今後に向けた抱負は》

・高松城天守閣復元に向けての更なる活動や、高松の観光資源の掘り起こしと「歴史・物産・自然」のPR活動を行い、観光高松を全国一にしたいという夢を持っています。

・40年近い職業生活の中で、周りの人々にお世話になっ

て来た恩返しとして、自



《高松市長から授与された表彰状》

分らしい生き方の中で、ボランティア活動を通して、少しでも社会に役立つ存在になりたいと思います。

《インタビュアーを終えて》

(香川編集委員 上枝 文敬)

人とのつながりを大切にし、地域発展に向けた情報発信にかける人一倍な熱意に感じ入りました。益々のご活躍を！

ICTコーナー

ホームサーバー構築奮戦記

インターネット愛好会 高木 輝夫

我がインターネット愛好会では、愛媛電友会のホームページ（HP）の維持管理に携わってきている。HPの更なる充実を図る意味で、四国電友会会報に掲載されている「私は今」の記事を第148号（平成21年10月）から第158号（平成24年4月）まで転載してきた。

NTT西日本愛媛支店のご厚意で60Mb、会員有志供出分140Mb計200Mbで運用しているが、今後も掲載を続けるとなると

現在のHPの容量では不足をきたす事態が生じる。

その対策として、サーバーを借りるか、持つかを検討した結果、ホームサーバーを作ろうとの意見でプランを練ったが、我々も未知の世界の事であり如何様に構築すれば良いのか見当もつかず、インターネットで資料収集し何とか目途が立った。本格的なサーバーは高額な費用がかかるので、ホームサーバー用として、教室のPCを必要容量に増量する事とし、材料の手配をするが、使用するPCも一時代前のXPで部品の調達も儘ならず、ジャンク物しか手に入らず、24時間365日動作さすには心もと無い結果ではあるが、当面これで凌ぐ事にした。

構築に必要なソフトを探すのを手分けし、目的のソフトを手に入れインストールするが、果たして正常なのか見当もつかず五里霧中の手探り状態で構築を続けるが、ドメイン取得時の手違いでレンタルサーバーに登録する羽目となる。その結果ホームサーバーが立ちあがらず、やむを得ずレンタルサーバーに切り替える事になったが、これまた手続きの煩雑極まりない仕組みで誠に煩わしい限りだったが何とかレンタルし、上手く利用出来るかテストするが、今一つ結果が出ない。しか

し、粘りの山岡さんの努力で何とか克服して、レンタルサーバーが完成して、☆三つ……：チーフの山岡さんに感謝、感謝、ご苦労様でした。

愛媛電友会のホームページ（HP）をレンタルサーバーに移転すべく、先ず会員の腹借りをすべてアップして仕舞い、電友会のHPもアップ出来てすべてのHPはレンタルに移管されたが、新しいHPへのURLの周知を愛好会のメールで会員に周知を図るが、すべての人々に周知が出来ず、会員からHPが見れない等の苦情も出たが個別に対応して何とか無事に完成した。100Gbの容量のレンタルサーバーの維持費も年間×××円で何とか運営出来る。

追記…ホームサーバーの構築は、連続運転の耐久性と24時間電源使用上の保安問題もあり断念する事となり、サーバーの構築騒動も終了した。サーバーの構築にあたり、各種設定にお力添えを頂いた各位に厚く感謝致します。



徳島OBパソコン愛好会に参加して

細川 和彦(徳島市)

退職後7年(3年間は2次就職)はゴルフ、テニスで遊んでいましたが、もう少し室内で楽しめるものはないかと考えていました。そこで電友会総会、組合退職会(総会、花見)で飲み仲間である平野 強殿がOB会のパソコン愛好会(MMコーナー)で先生をしているのを知っていたため、仲間に入れてもらうとセミナーに参加しました。そこで懐かしい方々が大勢いて嬉しくなり入会(2010年)させて頂きました。セミナー内容はNHKテレビテキストを参考にアルバム作りとか年賀状の作り方等の身近なテーマとなっているため大変馴染みやすく、また山城先生の説明もいつもよく勉強されていると感心しております。

パソコンはNTT民営化当初初めて購入したが、今のように豊富なソフトがなかったためプログラムを作ろうとしたが無謀でした。その後、高松に転勤した時BASIS-C言語を教えて頂き、色々作りましたが、しばらくすると社内システムの充実、マイクロソフトOFFICEの出現で何でも出来るようにな

りました。

その後のパソコンの発展にはついていけませんでしたので、このセミナーで色々新しいことを教えて頂き助かっております。

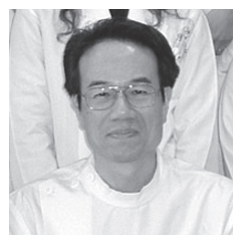
セミナーでは顔馴染みが沢山いて雑談等ができ大変楽しいです。日頃は朝のスロージョギングの後は引きこもってインターネット、ゲームくらいしかパソコンを利用していません。

今日は孫も来ないし、久しぶりにGoogle「ゴグ」に乗ってオリンピック開催中のロンドンまで行ってみよう、あれ、ソフトが新しくなり3Dになっているのは・・・



健康のページ

四国健康管理センタ所長 中島 隆



「ご存じの方も多いでしょうが、昨年度、日本の死亡統計で変化がありました。ずっと三悪の、癌、脳血管、心血管疾患の一角が崩れました。三位に肺炎が返り咲き? 脳血管疾患が四位となりました。肺炎は高齢者になるほど多い死因です。またひとつ、時代の曲がり角を廻ったのかもしれないという感慨が湧きました。

日本は、高齢化社会まったただ中、会社も家庭も、どこもかも。昔と違って、定年後の人生は長く、どうやって生きるか、真剣に考えなくてはならない時代になりました。今回は、自分自身の切実な問題として、書いてみたいと思います。

生老病死、生きとし生けるものすべての理、これはなかなか難しい。わかっているても、簡単には受け入れ難いことです。だからこそ皆

戸惑い、苦しみます。私自身、もう五十代半ば、初老となり、これからのこと、老いを考えることが多くなりました。

「老い」という言葉には、あまり良いイメージを持ってない方が多いと思います、しかし、逆に考えると、老いること、成熟することもなく、永遠に生きていく、これもまた苦痛なことではないでしょうか？ 自分だけ永遠に生き、愛する人たちは皆失われる小説などでよくモチーフとされていますね。これはこれで悲しい人生になりそうです。

ということ、生まれてきたときから決まっている「老化」をそれなりに受け入れ、上手く、健やかに老いることが必要ではないかと思う最近です。老化なしで、期限が来れば若い身体のまま、そのまま寿命となれば、これくらい幸せなことはないでしょうね。いつかは、そんなプログラムが組めるような、幸せな世界も来るかもしれません。が、残念ながら、今のところ、科学はそこまで進んでいません。では、どうやって健やかに老い、精神も身体も健康を保つか、自身が上手くできるかどうかはわかりません。しかし、これまで学んだこと、そして、いささかの経験、患者さんに教えて貰ったことなどを元に考えてみました。

一番大切なことは、「**適度に身体と頭を使うこと**」これではないかと思えます。医学上「**廃用症候群**」という病気があります。たと

えば、脳卒中等で麻痺したところをリハビリもせず、ずっと、動かさないままでいると、筋肉は萎縮し、関節は拘縮（固まること）し動かせなくなり、全身に及ぶと寝たきりとなります。骨折したりして、ギプス固定した後、筋肉が萎縮して細くなった手足にビックリした方も多いことでしょう。人間の身体は、頭は、使わないと駄目なんです。だから、皆、一生懸命リハビリしないとイケないのです。

まずは、歩きましょう。身体を動かすこと、運動することです。元気な方は、走っても良いでしょう、ただし、関節等に無理がかからない範囲にしてください。筋肉はかなり元に戻りますが、関節等のパーツにはどうしても限界があります。人それぞれ、無理のない範囲で運動しましょう。外に出ること自体にも意味があります。心の健康に好影響です。

生き甲斐を持ちましょう。仕事でも趣味でも、積極的な生活をしましょう。家族を大切に、友達を大切に、季節の移ろいを、生活を楽しみましょう。繰り返はなしです、感性豊かに、生き活きたした生活を送りましょう。何事にも興味を持ち、新しいことを楽しみま

しょう。

大丈夫ですか？ 若い頃から、仕事にしか興味がなかったり、なんの趣味も持たずに生きてきた、なんてことはないですか？ 身体を動かすことも少なく、家に閉じこもりがちではないですか？ 友達はたくさんいますか？ 仕事を辞めて、子供達が巣立った後は、なんの生き甲斐もない、なんてことはないですか？ これらは、認知症（いわゆる呆け）の危険因子です。豊かな感性を維持し、前向きに、楽しく人生を生きる努力、それが大切です。

ちなみに、日本人の寝たきりの原因の第1位は脳卒中（24・1％）、第2位は認知症（20・5％）第3位は高齢による衰弱・老衰（13・1％）、4位は骨折・転倒（9・3％）、5位は関節疾患（7・4％）、6位以下、パーキンソン病、心臓病、糖尿病、呼吸器疾患、ガン、と続きます。

高血圧等、きちんと病気を管理、治療しましょう。酒はほどほどに、タバコは止めましょう。適正体重の1割増し程度に抑えましょう。歩き、運動し、頭を使い、人との繋がりを大切にしましょう。ひいては、それが健康維持に繋がります。

「ペンペン」「ロリ」という言葉があります、

病気に苦しむことなく、元気に長生きし、病まずにコロナと死のうという意味の標語です。じゃあ、医者は要らないな、ということになり、私は失業ということになりましたが、結構なことだと思います。自分自身、そのようになれたらなあと思います。長患いして、寝たきりになったりしては、たとえ長寿であっても、自身も、家族も、決して幸せとは言えないでしょう。人それぞれ、いろいろな意見はあると思いますが、私はそのように考えています。実際、見事な大往生、静かに、安らかなご臨終を迎えられたような方は、ピンコロリと言えるような方が多かったように思います。

人生の大命題。私自身、いかなる結果になるか？ 早ければ数年後、遅くとも二十数年後には答えが出るでしょう。こればかりは、どうなるかわかりませんが、やれることはやっておかなければ。そんな気持の今日この頃です。電友会の皆様も、一緒に考え、行動してみませんか？



ドキュメント

☆ ソフトテニス数々のタイトルを獲得 今だ尽きぬ情熱

杉内 昭代(徳島市)

7月18日の午後。この日も暑く、徳島地方気象台によると最高気温は32・3度。筆者がある人を訪問した1時頃の「リアル気温」はおそらく35〜36度位あったのではないかと。

ある人とは、杉内昭代さん(68歳)。ソフトテニスで多くのタイトルを獲得し、今でも熱心に取り組んでいるというので取材させて頂いた。

徳島市北出来島町のご自宅を訪問すると、甲高い犬の鳴き声で歓迎(?)してくれた。杉内家の愛犬で名前は「くうちゃん」。体長約20センチ位の真っ黒(くうちゃんと名付けた理由とか)のトイプードル。

エアコンの程よく効いた部屋に通されてホッと一息つくと同時に、その細かい心遣いに感謝する。

さて、杉内さんとソフトテニスとの係わりであるが、中学校、高校、大学(日体大)を

通じてずっとソフトテニスをしてきた。特に欲しかったビッグタイトルの「天皇杯」「皇后杯」を大学時代に獲ることが出来ずに悔しい思いを抱いていた。

昭和41年にNIT(当時は電電公社)に採用され、配属されたのが、伝統的にソフトテニスが強かった中国電気通信局(広島市。以下電電中国)。その電電中国で杉内さんは「天皇杯」獲得に向け練習を開始した。ソフトテニスはダブルスのみでプレーするということ(筆者は恥ずかしながらこのことを知らなかった)、杉内さんは「前衛」との事。

そして同43年夏、「ソフトテニス皇后杯」を獲得。「皇后杯」は、

「天皇杯」と並んでソフトテニス界のビッグタイトルであるが、この大会で優勝したことで、杉内さんの学生時代からの夢



《全日本レディースソフトテニス大会での杉内さん》

は叶った。

同44年、25歳の時、徳島電報電話局に転勤。その後仕事は色々変わったが、勤務地はずっと徳島であった。

平成6年JR徳島駅前のアミコビルの2階にあったNTT徳島サービステーションを最後に、ちょうど50歳でNTTを退職した。

ソフトテニスは、徳島への転勤とか、結婚とかを機に一時身を引いた時期もあったり、また、30歳〜50歳位までの20年間は硬式テニスをやっていた時もあったりした。さらに50歳〜60歳の間は、テニスそっちのけでゴルフに夢中になったりもした。

時は過ぎ、平成16年、徳島で「ねんりんピ



《アジアシニアソフトテニス選手権大会で優勝(右はダブルスペアの酒井さん)》

ック」が開催されるのをきっかけに、60歳から熱心に行っていたゴルフを止め(完全に止めたのではなく、今でも月1回程度は行っている)、ソフトテニスを再開した。

そして5年後の同21年に杉内さんにとって大きな出来事があった。それは、この年に行われた3つの大会ですべて優勝したことである。

大きい順で紹介すると、まず「全日本シニア女子ソフトテニス選手権大会」次いで「全日本レディースソフトテニス選手権大会」、3つ目が「西日本シニアソフトテニス選手権大会」。この3つの大きなタイトルをこの年の1年間に集中して獲得したことは、杉内さんの脳裏に鮮烈に刻み込まれた。

無理は出来ない」と言いながら、つついし過ぎてしまうことも。

更に印象的だったことは翌22年に、3つのうち最も大きい大会である「全日本シニア女子ソフトテニス選手権大会」に2年連続で優勝したことである(残念ながら、あとの2つのタイトルは逃した)。それに加えて「アジアシニアソフトテニス選手権大会」(於韓国)でも優勝した。

シニアテニス大会は年齢別になっており、60歳〜64歳、65歳〜69歳、70歳〜74歳などのクラスがある。現在、杉内さんは65歳〜69歳のクラスでプレーしているが「あと2年頑張って70歳〜74歳のクラスに入れば狙えるかもしれない」とあくまで「優勝」の2文字を目標にしているとか。

このように、杉内さんが獲得した数々のタイトルに、筆者は「こんなに凄い人が徳島電友会にいたのか」とびっくりするとともに、今でも1年中ほぼ毎日2〜3時間練習してい

NTT入社以来、40数年前に始めたソフトテニスを、途中少しの中断があったとはいえ、現在も、次の大会の優勝に向けて情熱を燃やし続けている杉内さんに、終始圧倒されっ放しであった。



《平成21年に獲得した3つのタイトルの優勝カップ》

(徳島編集委員 森住 斉)

☆ 喜寿を迎え思うこと

森山 舜陽 (松山市)

喜寿のお祝いを頂きありがとうございます。ありがとうございました。

平素は歳のことは気にしないで、精神的には20〜30代の気分で愛媛大等のシンポジウムや講演会等に出かけ毎回質問をするので、事前の資料調べに結構手間が掛かりますが、楽しみにしています。

事前の資料調べは「故糸川英夫先生曰く、講演会等を聞きに来る時は、演題の予備知識を調べて来る事。ただ来るのでは、役に立たない。」とよく言われました。その癖が今も続いています。

講演会等の資料調べ、訪問客や貸し農園での野菜作り等で、1日の時間が足りない感じで、就寝時刻は0時から1時頃です。これも



《アテネ(ポロス島)でオリーブ農園を経営され、今は隠居中の友人》

精神的に老け込まない要素の一つかもしれません。

我が家の菜園では西欧野菜が主で、珍しいものはフエンネル、エנדアイブ、トレビス、タルディーボ、スイスチャド、ピーツ等その他色々あります。

家内がイタリアのミラノに留学していたのでイタリア料理は得意です。また、イタリアのポローニアにマンションを借りて3カ月ぐらい出かける事もあり、西欧野菜にはなじみがあります。

最近は生活パターンも変わり外国に出かけるより、外国の友人が訪ねて来る事が多く、時の流れは早いもので友人から娘さんに世代交代もあり、今年も既にギリシャとイタリアの友人が来ました。(写真はギリシャとイタリアとロシアの友人です。)退職後は賄い方担当です。

西洋料理を作りたいが西欧野菜はあまり手に入らないので、貸し農園を借りた次第です。



《モスクワの大学教授(ピアノ科)母(左)と子(ピアニスト)》

放置ミカン山を公民館が借り受けて開墾する条件で貸し出しました。急斜面を開墾し、畑も、野菜も手作りです。ここでは珍しい料理の一部を紹介します。

ピーツはロシア料理の真赤なスープのボルシチに。バジリコは松の実、ペコリノチーズ、パルミジャーノレジャーノチーズ、エキストラヴァージンオリーブオイル等でジエノヴェーゼペーストを作り、パスタ・肉のソテー・パン等に使用し料理を楽しんでいます。近所でも珍しい野菜等は喜ばれています。



《ミラノとアオスタからピアニストとクラリネット奏者の若い2人》

私は今

◇ 青野 信樹 (東温市 H6年退)

仲間と共に「文化探究同好会(旅行クラブ)」を結成してから10年が過ぎ、今なお続いていきますが関東、東北、北海道を除いてはほとんど踏破しました。

入会条件が「お酒が飲めること」でしたから会員すべてが、酒を好み会話を楽しむ人達の集まりです。旅の手段が「バス」ですから乗車した時点から酒盛りが始まります。旅が終われば旅の楽しかったことが、次回の旅先など語り合うための「反省会」を行い、また酒を酌み交わします。

ちなみに次回の旅の行程表は出来上がっています。このようなすばらしい仲間との出逢いが私の元気の源です。



◇ 阿部 晋太郎 (新居浜市 H12年退)

8月16日に子供や孫達に金婚式を祝ってもらいました。以心伝心の50年といわれる金婚

の年を迎えられたことを喜んでいきます。

この50年の大半をNTT勤務で上司の方、先輩・同僚の方々と仕事をし心通わせて頂いた日々感謝致します。そして、大学生2人、高校生1人の雄の



孫の成長に希望を託した事の喜びを味わってきました。子供や孫達から「これからも仲良く、明るく健康で過ごしてください。」という言葉を大切にして日々を過ごしていきたいと思えます。

◇ 大平 寛 (高松市 H4年退)

NTTを卒業後、地域の色々なお世話、市のスポーツクラブ役員等をしてきました。

早いもので喜寿を迎え・・・
「雨降れば 傘をさす」松下幸之助(一日一語)

「××になったら〇〇すればいい」と覚悟をすること、先の心配はほどほどにして、今を大切に生活しています。

「雲の上は、いつも晴れ」

◇ 岡林 愛子 (高知市 S54年退)

退職して30年余り経ちました。週1回OBサロンで洋裁のサークルをやっています。体の不具合もこれ以上悪くならないように2カ月に1回病院へ通っています。ほんとに体力も筋力もなくなつて無理がきかなくなりました。

カラオケは1曲唄えば100m走ったと同じ効果があるそうですので運動不足も少しは解消されるかなあ?と期待しながら1週間に4日位カラオケを楽しんでいます。



◇ 小川 京子 (東京都狛江市 S58年退)

東京へ転居して4年、友人の誘いで麻雀を始めます。高齢者のグループなので、椅子に座り「飲まない、賭けない」の健康麻雀で親睦と脳トレを兼ねた楽しい時間です。

初心者は、経験者に交じって苦戦しますが、

時にはツキがあり勝つ事もあって、ワイワイガヤガヤにぎやかです。早く基本的ルールを覚えたくて、息子に頼みパソコンで麻雀ゲームが出来るようにしてもらい、色々なケースを経験しゲームを楽しんでいます。

◇ 小野富美代 (須崎市 S60年退)

月日の経つのは早いものです。退職してから、あれこれ活動を続けていましたが、寄る年波には勝てず2年位前から次第に止めて今では代わりの出来ない活動が二つ残っています。福祉電話の方へ慰問電話を20年近くしてきましたが利用者さんの声が聞き取りにくくなりこの度やめてしまいました。この様になるうとは思ってもいませんでした。これから我が身と相談しながら余生を送りたいと思っています。

◇ 笠松 諄美 (松山市 H7年退)

退職して17年、夫が逝って14年。今では気楽なひとり暮らしをしています。

日頃は電友会のパソコン教室へ通い、そのほかにカラオケや茶道も教えています。パソコン教室では厳しいながらも、優しくてユー

モアあふれた武内先生の講義は少しの時間、

文学講座もあり、徒然草、方丈記に続いて現在では論語を勉強しています。59歳で運転免許を取得しましたが、そろそろ返上を考える歳になりました。

「誕生日ひとりで祝う空しさよ今日から後期と齡区切られて」

昨年作った短歌です。



◇ 加地 克子 (四国中央市 H2年退)

去ってしまつて2年が来ようとするも忘れがたく、手をつないで歩くことをしなかつた事、つくづく残念に思う。51年という夫婦の年月も私に迷惑をかけず、すがすがしい人柄に、今なお恋しく思う今日この頃です。

NTTの人生も苦がなく、やさしい人々に包まれ、今なお思い出しても楽しかったことばかりだったようです。

◇ 加藤紀代子 (新居浜市 H1年退)

看病のため退職して24年、その母も10年前に看取り主人と2人だけの生活です。

先日は、電友会より喜寿のお祝いを頂きありがとうございました。

そろそろ身体の至る所が悲鳴を上げ始めましたが、今年に入って毎朝電動ウォーカーで40分歩き、食養生とで7kgの減量に成功、おかげで糖尿病が大変改善、膝の痛みも楽になり一挙両得です。また、主人と旅行を楽しめる希望が湧いてきました。

皆様もお身体を大切に。

◇ 桑田 久 (徳島市 H7年退)

81才を迎え年相応の健康に感謝して毎日を楽しく暮らしています。退職後も元気にとウオーキングに努めていたのですが、足腰の衰えで、最近は一入りの行動には自転車を用いるべくノーカーにも努めています。

自転車は目線が低く行き交う人と挨拶をまた、美しい花壇を鑑賞し人と絆が広がります。思いがけない人と出会うこともあります。徳島の身近な海と山と川を愛しこれからも家族揃って健康な生活を目指していきます。

◇ 香西 弘 (高松市 H5年退)

健康維持のため始めたグラウンド・ゴルフ

も10年が経ち、県・市の協会役員を拝命され各種の大会運営、クラブの練習等に明け暮れています。

去る9月1日～2日全国大会が千葉市で開催され、全国から約1700名が集まり6グループにわかれて6位までが入賞ライン。私は1打及ばず7位となり涙をのんだ。今回ほど1打の重みが身にしみた大会はなかった。

これからも、お互いの友好を深め、スポーツの振興と健康維持に心掛け、1打を大切に頑張っていこうと思います。



◇ 雀部 恵子 (高松市 S62年退)

退職後4年目にOBサロンが開設され21年になりますが、私ら5人のOBですとお世話をさせて頂いております。その間利用者の方々が、少しでも楽しく過ごせるよう日々努力しています。

私自身は、何とか健康で週1回コーラス教室に通い、大きい声を出して楽しんでいきます。

また6年前から家の近くに来たフィットネスクラブに週3～4回通い、筋力アップに

努めています。おかげで従来からの膝痛も少しずつ改善され、何より喜んでいきます。

◇ 佐藤 忍 (高松市 H3年退)

早いもので退職して22年になりました。退職時と比べると体力も随分落ちてきた様になります。当時は兄弟夫婦と母の総勢15名で、各地の名所や温泉の旅を楽しんだものです。今では、母も他界し、年4回程集まり思い出話をする程度となりました。

今の私の仕事は、4反分の稲作栽培と、9月から12月までの期間依頼された庭木の剪定、そして地域の仲間6名と行う神社等の改修、草刈り等のボランティアです。これからも、地元の人が喜んでくれるようなことを続けていきたいと思っております。

◇ 塩井 六郎 (香南市 S63年退)

NTTを退職して24年になり、月日の流れるのは早いもので傘寿を迎えることとなりました。その間、魚釣り(キス)や少々の畑での柑橘類・四季の野菜を楽しみながら雑草病虫害の駆除で暇なでしたが、6年前に大腸ガンの手術をし今年ようやく再検査から解放

されました。

高齢になると何事にも無理がきかなくなり月1回病院通いです。これからもマイペースで体調管理をしながら日々を過ごしてまいります。

会員の皆様の御健勝をお祈りします。

◇ 島 芳明 (鳴門市 S63年退)

傷だらけの人生

人生80年、長いようで短い 紆余曲折

迷いながら 周囲の人々に助けられ越えられました。これも丈夫な身体があつてのことでした。数年前から腰痛が発症し毎日の生活が辛くなりました。「人生とは、丈夫で長生きすることだ」今は亡き先輩が、私に教えてくれた言葉ですが今の私はこの言葉の重みをひしひしと感じております。

◇ 杉山 一雄 (徳島市 S61年退)

毎日休日、ゴルフや温泉巡り等で快適な暮らしでしたが、妻の死去、体力の衰えにて消滅。25年余り過ぎ去ってみればすべてが短かったような。

一寸した不注意で転倒し右足右手を骨折。

1カ月余りの入院でスマート?に、なったと喜んでいたが、退院後は「昨日も、また飲みましたね」と週休二日制は、どこえやらまたまた肥満体に逆戻り。朝すがすがしい散歩、リハビリ体操等で健康という宝を求めて老後の楽しい人生を送りたいと願っております。



◇ 祖川 艶子 (徳島市 S63年退)

朝夕の涼しさに秋の気配を感じます。芸術、読書、スポーツの秋です。17日は敬老の日です。私も80代1年生となりました。でも腰痛、膝痛でリハビリに通う日々です。

たまに庭の草花をいじったり、コスモスの花の咲くのを楽しみにしています。

今年はロンドンオリンピック、パラリンピックがあり選手の活躍に感動しました。これからの人生、前向きで意欲を持ち元気で老後を送りたいと思っています。

◇ 高嶋 憲夫 (須崎市 H1年退)

その当時私の周りで2・3人の後輩が、元氣そのもののうちに、また退職後数年を待たず他界したりで、自由に楽しいはずの第二の人生を謳歌せずに逝ってしまった現実を見、平成と共に飛び込んで早や24年目の我が第二の人生。ドライビング・ボーディング・シューティング・ウォッチング・リーディング・シンキング・ラビング・・・と大いにライブしています。

今後皆様と共に健康で幸せに暮らしましょう。お元気で。

◇ 高田 寛 (今治市 H2年退)



健康そのもの、とはいえ年齢74才、流石に体のあちこちに思うようにならないところが気になる今日この頃です。

妻の健康の事情もあり、松山との間を行ったり来たり、人の世話やボランティア等の機会にはまれず、ひたすらマイペースのその日暮らしの毎日を過ごしています。暇を見つけたら図書館通いをして専ら歴史の裏話を選んで読書にいそしんでいます。結構面白い話題

に出合えて眼から鱗の気分を楽しんでいます。

◇ 武内 主計 (松山市 H3年退)



二十六年間続いたウォーキングも、今年の記録的な猛暑を理由に頓挫しています。

会報を読むたびに皆さんの健康法にはいつも頭が下がる思いです、是非続けて下さい。世の為人の為になることもしていません。小人閑居してDVDのタイトル作りを楽しんでいます。

古いVHSテープをDVDに変換したり、エアチェックした邦画・洋画、ドキュメンタリー番組、自然の風物、音楽などをダビングしたDVDを観ながら、お気に入りの瞬間を切り取ってケースや盤に印刷します。

山田洋次監督が選んだ日本の名作100本や「極上美の饗宴」「ワイルド・ライフ」などは楽しい番組です。

あとは週2回のパソコン教室です。時間のある人もない人も、興味のある人もない人も、そしてパソコンを持っていない人もどうぞお気軽に『パソコン教室へいらっしやう』

◇ 竹内 弘征 (松山市 H4年退)



昭和42年、脇町報話局の開局で赴任した年から、「日記」が始まりました。あれから現在に至るまで、幾らしんどくても、就寝前のひと仕事で日記を書くことです。現役中はビジネスの諸行事が中心です。

その時に出会った、某社のビジネス手帳を今も愛用しています。現在は孫の諸行事中心の予定と、趣味の写真撮影日時や撮影ポイントなどに中身が変身しました。ただ、加齢?によって、昨日のことが思い出せない不安が起こりつつあります。

この不安を解消する手段として平成19年から「十年日記」を併用(10年は生きよとの願いも込めて)しました。その日その日の夫婦間のこと、子供や孫たちの出来事や自分自身の感情の起伏や葛藤が、赤裸々に記されており、自分史を書くネタになるかも。また、十年日記には、物忘れ対策として、将来的に派生するであろうことを書き留めています。今、最も重宝しているのは、趣味の写真撮影で、いま、どこかで、どんな被写体があるかを知ることが出来ることです。

このように、2冊の日記帳を書き分けているのは、これも昭和42年来、愛用している万年筆です。この先もきつと。

◇ 竹山 律 (いの町 S61年退)

早いもので退職して20数年、今年80の歳を迎えました。退職後数年は病院通いも多い日々でしたが元気を取り戻し旅行、山歩きと70過ぎまでは元気に過ごしてきました。

数年前に主人が逝き、自身も膝痛で、山行も旅行も、ままならず今は猫の額ほどの畑で季節の野菜を作り収穫を楽しんでおります。休んでいた俳句も復活し、認知症防止にと、七十の手習い、水彩画を始め通っております。上達の程は?です。残り少ない余生、気負うことなく元気で過ごしたいと思っております。



◇ 谷脇 正夫 (高知市 H11年退)

早いもので退職して24年目、年も80才。男の平均寿命を既に過ぎました。

家庭は15年前に家内を亡くし今は子供とも

別居で、気ままな一人暮らしをしております。年とともに病気や体の衰えは仕方のないこと、幸いなことに2年前に「アースマラソンの間寛平さん」と同じ放射線手術で前立腺がんを完治しました。

ボランティア等も今では総て引退しております。これからは健康面では現状維持、それ以外は事故防止に配慮した生活を送っていきたいと思っています。

◇ 垂水 秀夫 (松山市 H33年退)

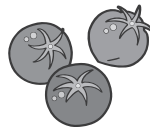
相変わらずボランティア中心の生活をしています。サラリーマン生活はもう遠い昔のことになりました。過去は振り返らず現在の状況と、あまり遠い先のことは考えられないので、少しだけ前を見つめて生きています。

去る9月18日には愛大でのルース・ヴァージン先生主催によるアメリカ大学生との原発問題について意見交換会に招かれたので、事前に原発に関するそれなりの勉強をしました。が、エネルギー問題が今後における日本の重要課題の一つであるだけに有意義だったと思います。

◇ 近澤 晶二郎 (佐川町 H3年退)

退職して21年が過ぎました。

半健康・半病人、排尿障害で遠出が出来ません。鉢物や庭木の手入れで一日が終わりです。夫婦でウォーキングをしています。歩く途中、野菜や果物を見つけると、妻が農家に飛び込み値段を決めて買っています。最初は驚いていた農家の方とも馴染みなり、世間話も出来るようになりました。今日はこちらの家のトマト、明日はあちらの家のキュウリ等勝手にこちらで決めて楽しんでいます。ウォーキングの効果は半減しています。



◇ 富永 典子 (大洲市 H4年退)

光陰矢の如し。退職して20年という月日が過ぎました。自分の歳も「えっ、うそー」という感じです。自分の頭の中では若いつもりですが、体の方はそうはいかず痛いところもあちこち出てきて「やっぱり歳だなー」と思う今日この頃です。

転倒しないように健康に気をつけて暮らしていこうと思っています。

◇ 豊田 賢三 (観音寺市 H4年退)

月日の経つのは早いもので退職して20年。喜寿も過ぎ80才まであと2年、心身共に老化を感じる昨今です。

妻と2人暮らしなので足^{アツ}シーを演じて、今日は西の病院、次はスーパー等々ゆつくりのんびり、一日一日を送っています。これからは年相応に無理をせず人生を過ごしていきます。一寸散歩に行ってきます。

願は一つ「健康」です。

◇ 豊田 三郎 (鳴門市 H2年退)

退職して始めたビデオ撮影も、早いもので22年が経ちました。カメラも8ミリの時代からハイビジョンのカメラになりました。

今は、CATVで市役所の広報番組に私たちが制作した映像を放映し市民に楽しんでもらっています。また、NHKのビデオ使用にも投稿しています。

運動不足を解消するため最近グラウンドゴルフを下手な横好きで始めました。健康第一にストレスをためずに、毎日パソコンでビデオ編集を楽しんでいます。

◇ 豊永 敬子 (大豊町 H1年退)

認知症防止のために始めたクロス・ワードも10年以上になりました。10級から始めたナシクも今、5段に挑戦しています。

私の家の裏は吉野川流域南小川が流れています。21年から始まった護岸工事のおかげで、車道と畑が出来ました。毎日お隣さんと競争しながら野菜作りに頑張っています。でもネ！トウキビの収穫が間近の時、何者かお客さんがやって来て、トウモロコシを食い荒らすんです。姿を見ていないので誰だか解りません。狸だという人もいますが！でも元気に楽しくやっています。もう少ししたら人参、大根の種をまきます。皆様お元気で！



◇ 永松 初太郎 (徳島市 H1年退)

退職して何年経ったのか数えられなくなりました。何故にこうも月日が早く過ぎるか。

賑やかに冗談話をして笑ってた、あいつもこいつもみんないなくなった。電話はどんどん

ん新しくなって便利になったのに、あいつらのいるところは繋がない。

―T時代だといってやかましいが何とかして繋いでくれ。それが出来なけりゃ電話はいらぬ。天国のスカイフォンを作ってくれるのを待っている。死にぞこないの男が一人つぶやいていることを忘れないで！

◇ 浜垣 信子 (さぬき市 S39年退)

通勤にハイヒール履き

青春を謳歌せし日日の杳き想い出

私の青春は高松電話局に勤務した時代だと思っております。その頃の事はコマ送りのように今でも蘇ります。それから約半世紀、昨年喜寿のお祝いを頂くことが出来ました。

サミュエル・ウルマンの言葉「若さとは人生のある時期のことではなく心のあり方のことだ。・・・」を知りました。癌を克服し元気に過ごせる身体と青春の心をもって過ごすと思つ日々です。



◇ 林 利春 (三木町 H4年退)

退職して早や20年が過ぎました。その間近くに住む孫2人を幼稚園へ送迎し、小学校卒業まで習い事等の送迎をし終えました。

今では妻の買い出しのアッシーをして、出来るだけ外に出るようにしています。

これからも妻と2人で楽しい毎日を過ごしたいと思います。

◇ 深田 久雄 (いの町 H2年退)

お蔭さまで相変わらず工場・病院等の高圧受電需要家設備の電気保安業務を続けさせてもらっています。修理等でお客さまに喜んでもらえることが殊のほか嬉しく、これが継続(22年目)の根幹となっています。

お客さまの巡回の間には、高知電友会OBネット勉強会に参加させてもらったり、下手な写真を投稿させてもらったりで認知症防止を、また少しばかりの田畑で落ち葉、刈り草で堆肥を。これと無農薬での野菜作りを楽しみながら健康管理に努めている今日この頃です。



◇ 榎岡 功 (愛南町 H4年退)

退職して早や20年が経ち、今年喜寿を迎えました。これまで大病もせず現在百姓仕事や庭木、盆栽づくりと忙しい？毎日を送っております。

一昨年は結婚50周年。息子達のプレゼントで、カナダ(ナイアガラ・カナディアンロッキー)、アメリカ(ラスベガス・グランドキャニオン)等を一緒に観光。また今年は喜寿で北海道(知床遺産等)をレンタカーで観光、札幌からは寝台特急カシオペアで帰り、楽しい旅行をしてきました。

これからは無理をせず身体を大事にしていきたい。



◇ 松田島 孝子 (高知市 H1年退)

平成元年3月31日付で退職しました。月日の経つのは早いもので24年になります。病氣もしないで元気に生活をしています。OBサ

ロンへ月に2回サークルで茶道を楽しみに、その他の会合でおしゃべりをしたりして、若さを保っています。

地域では女性学級や百才体操に通って、忙しい生活を続けています。「元気で長生きをしていく」を目標にしています。近況をおたずねくださいまして有難うございました。

◇ 松本 明子 (宇和島市 H5年退)

今年、第51回電友会総会の場に於きましては、喜寿によるお祝いの言葉と金一封を頂きました。ここに心から御礼申し上げます。ありがとうございました。

昨年5月までは松山を拠点として書道活動に邁進して来ましたが夫の病により宇和島での生活となりました。慌しい毎日ですが、書は私の生涯の道として変わらず続けています。展覧会ではOBの皆さんも足を運んで頂き感謝しています。年齢に負けず、逆境にも負けない強い気持ちで今後も生きていきたいと思っています。

皆さまもお元気で、更なる御多幸をお祈り申し上げます。



◇ 松本 桂子 (西条市 H4年退)

退職後近くに公民館が新築され、誘われるまま講座やボランティアに参加してきました。

健康維持のため週1回の体操教室、生け花の稽古、ボランティアのための大正琴の練習等々、元気で忙しい日々を送っています。

また、俳句を職場のOBの方達と、月1回句会を持ち近況を話しながら楽しい一日を過ごしております。

これからも家族や友人に感謝し、一日一日を大切にしたいと思っております。

◇ 松本 利勝 (新居浜市 H6年退)

暦の上では処暑迎えて毎日暑い日が続きます。電友会の皆さん元気ですか？

私もどうにか病院に時々行っています。家内が少し体をこわして介護をしながら、また、息抜きに時々カラオケなどやっています。

◇ 三浦 啓利 (高松市 H3年退)

9月に体調を崩し、原因がわからないままに10月にやっと本復したようです。

小さな畑も気になります

が、体が耐えられるか心配です。体をいたわりながら、従前のような体を取り戻し、いろいろと楽しみたいと思います。



◇ 三木田アヤ子 (吉野川市 S56年退)

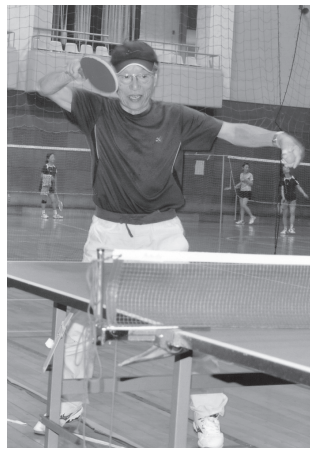
ふと目が覚めると外はまだ薄暗い。ウォーキングの準備をして出発する。一日の始まりだ。いつものように変わらない心地良い朝、風が頬をなでる。さわやかで気持ちがいい。大きく深呼吸をくり返しながら気分は爽快だ。30分位で我家に着く。その後休息をとり庭の緑の木々を眺めながら小鳥たちのさえずりを聞きほっとする。

常に前向きで、ストレスを溜めず、元気で楽しい一日を過ごすよう心がけています。

◇ 水崎 吉彦 (松山市 H3年退)

今夏の残暑の厳しさにはうんざりした。それでも週2回の卓球は続けいい汗をかいている。先日は美術館で気の合った仲間と絵画の

3人展を開いた。他のお二方の立派なせいもあって大勢の方にお出で頂き、感謝している。今は秋季県展に向け油絵50号の仕上げを急いでいる。ギターも長年続け、これも心が癒される。たまには家内と旅を楽しんでいる。秋は忙しい。地区の祭りや体育祭、町内会のお世話など。これからも健康に気をつけながら心豊かに過ごしたいと思っている。



◇ 見乗 敏茂 (松山市 H4年退)

3回目の心臓発作から何事もなく8年過ぎました。おかげで今年、電友会から喜寿のお祝いを頂きました。発作は3回とも6月でしたが、今年の6月は良い事がありました。長年続けているゴルフでエージシユートを達成しました。山越ゴルフガーデン松岡インストラクターの御指導のおかげと感謝しています。

これからは残り少ないゴルフ人生、酒とともにホールインワンの夢をみえています。今年大学(関学)へ入学し野球を続けている孫の活躍を夢みている今日この頃です。会員皆様へ健康で。

◇ 村尾 守康 (松山市 S60年退)

皆様お変わりありませんか。妻、子、孫ともほぼ独立し、元気でやっています。妻はダンスで跳ねまわっていますが、外へ出る時の足になっていきますので、苦情は言えません。

ここ数年体調不良でしたが、まだ普通に生活できています。電友会のパソコン教室で勉強させて頂き、武内さん、山岡さんはじめ先生方と同級生には感謝・感謝です。どうか怪我や認知症に足をすくわれないよう元気でいきましよう。

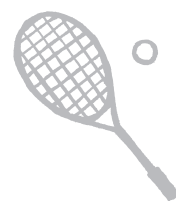
◇ 村瀬 章 (小松島市 H2年退)

平成2年5月に退職しました。41年間長い間お世話になりました。退職後小松島競輪場の発売、払戻しの機械保守を依頼されまして平成19年10月迄勤務しました。

現在は、毎日を健康で小松島グラウンドコ

ルフ協会の理事として妻と一緒に毎日を楽しくプレイしております。また、毎日曜日には硬式テニスを愛好者と楽しんでいます。

ボランティア活動は、小松島市社会福祉協議会の理事として地域活動を行っており神社総代、防災担当等をし、これからも健康で継続出来るよう頑張ります。



◇ 桃田 栄子 (高知市 H1年退)

退職してから24年になります。足に障がいを持ちながら、昭和48年に車の運転免許を取り通勤に。自分と主人の通院にと頑張ってきましたが、老齢に逆らうことは叶わず、平成23年12月免許を返納し、車も処分しました。車がないと不便だねと主人と痛感しているこの頃です。

◇ 森田 栄子 (高知市 S61年退)

今年の暑さは格別で、へろへろの毎日です。夫の介護で、楽しいことも余りない日々ですが、笑顔笑顔と自分を励ましております。娘2人も助けてくれるのでこれも人生かと思

しんでいます。

長い間の電話局勤めのおかげで、無事暮らすことが出来て感謝しております。

皆様もお元気でお暮らしくください。

◇ 柳野 治示 (松野町 H3年退)

退職して21年、趣味の写真・ビデオと執筆、そして、僅かばかりの菜園を楽しんでいます。その傍ら司法委員、選挙管理委員長、檀家総代として地域社会に恩返しをしています。

昨年は米国ロードアイランド州に住む娘夫婦に2人目の孫誕生で訪れ、夫婦で一夏をとにも過ごしました。その時撮影したアメリカ生活さまざまの写真をNTTOBネットサイトで9カ月連続で紹介しました。これからも趣味と地域社会への恩返しを続けたいと思います。



◇ 山城 美三子 (藍住町 S54年退)

ふとした友人との会話の中で、徳島県消費者大学校と大学院を知り学ぶ事になり、今はOB会で頑張っています。昨年、県は消費者基本計画を改定し「消費者の安全安心の確保」と「自立した消費者の育成」を掲げ方向性を示してくれました。

しかし昨年の震災、原発事故以来それらは音を立てて変化し、一方高齢者のトラブルは後を絶ちません。そのため地域の消費者と県を結ぶ消費者ネットワークの担い手として、2年前に知事より「くらしのサポーター」の認定を受けました。阿波の助っ人として「伝える・学ぶ・活動する・教える」の4サポーターを目ざして交流会や研修、各種講演受講に足を運んで知識を吸収しています。そして少しでも地域のお役に立てたらと努力している今日この頃です。



◇ 山本 茂基 (高知市 H2年退)

夕刻、下腹部に激痛がはしる。救急車を呼ぶ、門前で止まるピーポの音がやけに大きい。即入院、検査の結果は「結腸憩室炎」。

治療を始めて1週間は完全絶食、一滴の水も飲めない、体力維持は点滴のみ、やっと軽食が摂れた矢先、母が100才の天寿を全うしたかのように逝った。主治医に無理をお願いして退院許可をもらう。葬儀や満中陰忌の供養、母の住宅の処分など、酷暑の中でキツイ日々が過ぎてゆく。

一日も早く秋の涼しさを満喫したいと思う。

◇ 往田 猛 (松山市 H5年退)

退職後に始めたサイクリングは10年間続いています。退職後に始めたサイクリングは10年間続いています。退職後に始めたサイクリングは10年間続いています。今年も中断のままとなっています。

しかし今年も、もう少し涼しくなったら近所の水ヶ峠トンネルまでの往復36kmをまた走りたいと考えています。ただ、最近は外出するのが億劫になってきましたので、どうなることやら。年には逆らえません。

◇ 吉本 征児 (松山市 H5年退)



この8月に後期高齢者の保健証をやっと頂きました。腰部脊柱管狭窄症や、黄斑牽引症候群という舌をかみそうな病気の手術をしながらも、現在は、いたって元気です。

午前中はスポーツジムで汗を流し、午後は小盆栽の手入れなどをするのが日課ですが、ドライブ旅行も暇をみては続けています。

妻と2人で全国の80%ぐらいはすでに訪れましたが、この程車も新調しましたので、100%を目指し頑張りたいと思っている昨今です。

◇ 渡部 喜好 (新居浜市 H1年退)

退職後24年、来年、喜寿を迎えようとしています。大病はありませんが、甲状腺機能低下で定期通院が欠かせません。日常生活には支障なく、ほどほどに楽しんでいきます。

気力、体力が衰退気味で、趣味の水墨画もサボリ気味です。やはり、75才ぐらいまでがいいところでしょうか。何か奮起のチャンスを目指しながら、気合を入れていきたいと思っています。

テルウエルだより

『電気通信共済会松山ボランティアセンター』活動状況について

さる七月十二日(休)香川県社会福祉総合センターにおいて、電気通信共済会松山ボランティアセンターのサブセンターである「NTT-O B香川ボランティア支援センター」の研修会が開催され二十六名の方が参加されました。研修会内容は、高松市地域包括支援センターの社会福祉士の方による「成年後見制度の



《NTTグループ徳島ボランティアクラブ第11回総会模様》

仕組みと活用について」及び「高齢者の権利擁護について」の説明を受けました。この説明で、教わった内容を、お元氣コール及びお元氣訪問の際にご案内する方々にお伝えしていくことができればと思っております。

また、九月十一日(火)NTT西日本徳島支店中洲ビルにおいて、サブセンターである「NTTグループ徳島ボランティアクラブ」の第十一回総会が開催され二十名の方が参加されました。

総会に先がけて、徳島県東部保健福祉局の医療企画担当による「薬いろいろ薬(役)立つ話」をテーマに研修講演会がありました。内容は、食品と薬について・薬の分類・薬の効き方・薬の種類等についてお話しがあり、改めて薬を詳しく知ることができ、今後の利用については、気をつけないといけないことを実感しました。

総会では、平成二十三年度の活動報告及び平成二十四年度の活動方針について討論が行われ、原案どおり承認されました。

香川・徳島両ボランティアセンターでは、今年度も引き続きお元氣コール・お元氣訪問・絵手紙ボランティア活動に取り組んでいくこととしています。

年々ボランティア会員も高齢化しております。

ですが、この活動を通して、お互いが助け合い、励まし合うことで、元気で生きがいのある生活を送れるように、会員の皆様が一体となって活動に取り組みれています。

各県のボランティアセンタでは、それぞれの各地域でボランティア活動に参加・協力していただける会員を募集しています。



《ご長寿の節目を迎える方に送付される絵手紙の数々》

『介護予防教室』好評開催中!!

～心も体も健やかに過ごしましょう～

今年度も介護予防教室を開催しております。「心も体も健やかに過ごしましょう」をテーマに、四国四県で合計六回の開催を計画し、六月二十九日に高松、七月十八日に松山

で開催し、残り四回の開催を予定しております。

教室内容としては、講義として「介護保険制度改正・介護予防・低栄養予防」について学び、実技として「ゆったり体操・自宅で行われる体操」を行います。

とても役に立つ内容となっております、参加いただいた方には、介護予防資料とご自宅へ運動ができるセラバンドを用意しております。皆様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

県別	開催日時	会 場
愛媛	10月11日(木) 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	11月29日(木) 13:00～16:00	◆ニチイ学館高松校 高松市サンポート2-1 高松シンボルタワー 13F
徳島	10月26日(金) 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	11月22日(木) 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

②開催場所 次表のとおり

③募集人員 各教室二十五名(先着順)

④申込締切日 定員になり次第締め切り

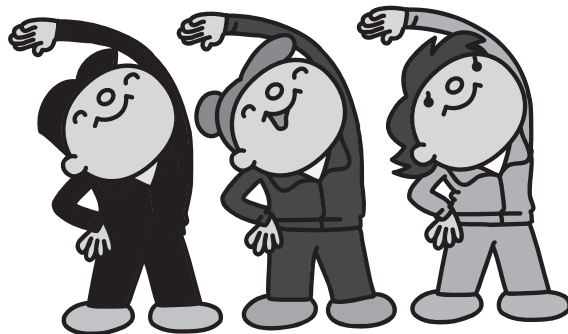
【お問い合わせ先・介護予防教室申し込み先】

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

電話〇二二〇(七四四)四〇〇



高齢者叙勲

☆瑞宝双光章 明野 続様 (松山市)

栄えある授賞おめでとうございます。
心からお祝い申し上げますとともに益々
のご健勝をお祈りします。



物故者叙勲

☆ 瑞宝单光章 森田 政雄様

☆ 瑞宝单光章 宮崎 賀一様

☆ 瑞宝单光章 高津 寛様

☆ 瑞宝单光章 氏部 重次様

☆ 瑞宝单光章 矢野 正和様

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)
(愛媛県)

楠瀬 勢一様	24・7・5	82	松山市
宮崎 賀一様	24・7・10	90	松山市
曾我部龍夫様	24・7・15	84	松山市
高津 寛様	24・7・21	89	松山市
氏部 重次様	24・7・25	87	松山市
日野 隆一様	24・8・11	76	松山市

北 哲朗様 24・8・24 84 松山市

立町 魏様 24・9・19 88 松山市

岡本 義勝様 24・10・1 70 松山市

(香川県)

河崎 貴行様 24・5・22 76 高松市

北村 辰己様 24・6・21 89 金沢市

大野 裕一様 24・7・6 80 高松市

三井 昭様 24・7・7 85 東かがわ市

森田 政雄様 24・7・9 89 高松市

矢野 正和様 24・7・31 81 高松市

佐藤 政澄様 24・9・4 92 高松市

浦辺 治江様 24・9・13 83 高松市

大平 環様 24・9・24 74 多度津町

(徳島県)

讃岐 寛様 24・7・12 62 藍住町

日出ミヨ工様 24・8・19 98 鳴門市

(高知県)

森 米房様 24・7・2 92 高知市

伊藤 米喜様 24・7・8 84 室戸市

小松 康秀様 24・7・10 89 高知市

有光 芳郎様 24・8・5 93 高知市

笹岡 節子様 24・9・1 80 須崎市

竹村 四郎様 24・9・6 86 南国市

表紙の言葉

高曾根 信義 (小松島市)

徳島県那賀郡木沢村にある大轟おおむらぎの滝です。
国道193号線沿いで、木沢村役場から神山
方面へ5km位行った所にあります。白糸の滝
のように幾すじもの滝があり、春は新緑、秋
は紅葉と四季を通して楽しめます。この上流
には釜ヶ谷溪谷があり木頭村の高ノ瀬峡と
並ぶ紅葉の名所になっています。

編集後記

やっと涼しくなりました。皆様お元気です
か。香川の趣味の作品展掲載が遅
くなって申し訳ありませんで
した。



四国電友会会報 第百六〇号

発行 平成二十四年十月

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) 九三六二〇三三

印刷 株式会社 ドルック

四国電友会の皆様へ

お気軽にお問い合わせください。

医療保険「もっとやさしいEVER」



新登場!

健康に不安がある人も入りやすい医療保険
もっとやさしいEVER
エフイーアー

「持病・既往症がある」
 「病気で通院・服薬している」など、
 今まで医療保険に入れなかった方が
 加入しやすい医療保険です!

■<もっとやさしいEVER>は、健康状態に不安などを抱えている方を対象に、告知項目を簡素化し、引受基準を緩和しています。このため、保険料は通常のアフラックの医療保険に比べて割増しされています。また、ご健康状態やご職業などによりご契約をお引受けできない場合があります。

■健康状態によっては、<もっとやさしいEVER>より、保険料が割安な他のアフラック医療保険にご契約いただける場合があります。

AF277-2012-0505 8月29日(140829)

電友会傷害総合保険「でんちゃん」

傷害総合保険

でんちゃん

一般加入と比べて

30%割引!! (団体割引30%)

保険料は年齢・性別を問わず

1口(年額)5,130円から (月あたり約428円)
※個人(K)コースの場合

電友会がNTTグループの職域代理店である
 きらら保険サービスとタイアップして
 会員の皆さまのためにつくった保険です。



承認番号 SJ11-07988(2011/11/17)

■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すが、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。ご不明な点がありましたら、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パンフレット(契約概要)、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、個人情報が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1F

0120-772-560

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「もっとやさしい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)広域法人営業部
 〒163-0456 東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビル TEL(03)5321-2377

電友会傷害総合保険「でんちゃん」

引受保険会社(幹事) **株式会社 損害保険ジャパン**
 〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1 TEL(03)3349-4763