

# 四国電友会会報



《 鈍川温泉の孔雀 (撮影) 中川 武典さん 》

第161号

平成25年1月

## 目次

新年のごあいさつ (四国電友会 栗田本部長)	2
新年のごあいさつ (N T T 西日本 清水事業本部長)	3
お知らせ	3
・第22回「電友会ボランティア活動賞」を受賞	5
・N T T - O B 交流会の開催について	5
支部だより	5
・地域交流会開催だより(愛媛)	5
・第13回親睦ゴルフ大会を開催(愛媛)	6
・「環境クリーン作戦 in 峰山」に参加(香川)	6
・歩いて登った二泊三日の親睦旅行(高知)	6
健康&エコ	8
・寒さ冷えに強いからだづくりこそがエコで健康促進	8
サークル紹介	9
・「ふるさとを歩く会」(香川)	9
・N T T 徳島健歩会(徳島)	9
ドキュメント	10
・高知で・中国で、森を守る	10
ボランティア紹介	12
・丸亀市社会福祉協議会会長表彰を受けました	12
I C T コーナー	13
・私とパソコン	13
会員の安心・安全の取り組み	14
・津波警報が変更されます	14
私は今	15
・「会員のみなさんの近況」	15
テルウエルだより	24
・平成二十四年度『介護予防教室』終了	24
俳句	25
秋の叙勲／高齢者叙勲／物故者叙勲／敬弔	26
表紙の言葉	26

## 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うございませう。

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、昨年は国内外共に政治、経済、社会の面でまさしく激動の年であったと思います。特に、国内的には東日本大震災の復旧・復興、原発事故への対応、長引くデフレ不況による雇用、格差問題等々、我々の暮らしの中には依然として閉塞感が漂い課題山積の一年であったと思います。

昨年暮れの国政選挙において新しい政権が誕生し、政治の力で課題解決を図り、一日でも早く安全で安心出来る社会の実現に期待しているところです。

一方、情報通信分野においてはNTTグループが昨年11月の連結決算に併せ新しい中期経営戦略を発表されました。

これによるとグローバル化へと大きく変化する情報通信市場において、今後の事業の基軸を「グローバルクラウドサービス」に据え、

自らの事業体質も「プロバイダー」から「パルティパートナー」へ転換を目指すとの構想を明らかにされておりませう。

2013年3月決算では、営業収益52、374億円、営業費用45、744億円、営業利益6、630億円の見通しが発表されています。

また、NTT西日本四国事業本部では、四国ブロックの新しい中期経営戦略として「揺るぎない光の国―四国く光でかなえる豊かな暮らし―」の実現を目指し、四国ブロックとして早期に「フレッツ光55万ユーザ」への拡大を図り、経営基盤を光にシフトし、「グループ連結、営業収益1、000億円」の維持・拡大を図ることで、持続的な成長を実現するとしています。

我々OBとしてもNTTと地域のお客様との橋渡し役となって販売情報や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東日本大震災の経験を風化させない「会員の安全と安心」のための情報共有化対策の取り組み、女性の立場から今後の行動を考える「女性フォーラム」の開催、また、NTTが推進している「CS

R活動」にはチームNTTの一員としてボランティア活動の更なる「活性化」と「拡大」に向けてテルウエル四国支店と連携し、会報手配り時における一声運動等を積極的に取り組んでいきたいと考えておりますので、会員の皆様のご協力をお願い致します。

このような取り組みを含め四国電友会の事業活動につきましては、一昨年の四国地方本部40周年、各県支部50周年の記念事業として取り組んだ「趣味の作品展」は全県支部で実施し、大変好評を博しました。今後は電友会活動の重点施策に加え、定着・発展していければと考えています。

また、「NTTトップの対談」の会報掲載につきましては、昨年新年号から10月号まで素晴らしい対談内容を掲載することが出来ました。改めてNTTトップの皆様、各県支部会長及び関係者の方々に厚く御礼申し上げます。

そして、平成24年度電友会本部主催の第22回全国電友会ボランティア表彰式（平成24年11月15日 東京）において、四国から森和子さん（愛媛…読み聞かせを通じた児童の健全な育成活動）と植松信子さん（香川…ガイド等による地域に密着した奉仕活動）の2名が個人賞を、長期継続団体賞として（老人ホームへの奉仕活動や道路等の美化活動等を平

成8年から継続して実施しているNTT美馬・三好OB会ボランティア部会（代表：三宅康之さん）が受賞されました。

このように電友会の諸活動が益々活発に展開され会員相互の親睦・交流を深め、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更に身近で有意義な存在となるよう努めると共に、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ご支援と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、改めて深く感謝申し上げますと共に会員及びご家族の皆様の益々のご健勝、ご多幸を心からお祈りし、新年のご挨拶と致します。



## 新年のごあいさつ

西日本電信電話株式会社  
四国事業本部長

清水 哲司



新年あけましておめでとうございませう。

四国電友会会員の皆様には、良い年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

ます。

また、旧年中はNTTグループ事業に対し、一方ならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。ございました。

新たな年の始まりにあたり、ひと言ご挨拶を申し上げます。

昨年は四国として、一昨年度達成した自立化をしっかりと継続し、ブロック総合の業績評価で4連覇を達成しました。

また、11月には四国のフレッツ光のお客様が40万回線を突破しました。

全社員が一丸となって各種取り組みを積極的に実施してきた結果であり、電友会の会員様を含む関係各社様のご協力にも大変感謝しております。ありがとうございます。

また、全社的には村尾社長が新たに就任され、新体制でのスタートの年でした。

村尾社長は、西日本の経営目標として「平成27年度にフレッツ光を900万回線」に、また「平成28年度に営業利益500億円」を越す経営基盤を確立する事により、持続的な成長を実現することとしております。

その経営目標を達成するための6つの柱として、新成長戦略（①『成長軌道への転換』による増収②『街の活性化』への取り組み③『安全・安心・信頼』への取り組み④『事業運営の効率化』によるコスト削減⑤グループフォメーションの仕上げ⑥CSR経営の推進）を展開することとしており、光サービスを活用し、人と人、人とモノ、モノとモノなどあらゆるものを「つなぎ、デザインする」とことで人々の暮らしを豊かにする新しい文化を創造する企業を目指して全力で取り組んでいく年になります。

四国の取り組みについて申し上げますと、新成長戦略と合わせて、「揺るぎない光の国―四国―」光でかなえる豊かな暮らしの実現に向けて、お客様に光サービスを契約いただいているしっかりとご利用いただくことに本格的に取り組む元年とします。

その行程としてフレッツ光55万回線の早期達成、付加サービスの拡販（パソコンでのインターネット利用のみでなく、テレビを活用

した、光だんらんTVや光BOX+などにより、もっともっと豊かなコミュニケーションを拡げていく事を目指していきます。

また、私たちのビジネスをさらに拡げていくためには、スマートフォンやタブレット端末などとの連携を深めていく事も重要と考えており、その鍵となるのがWiFiです。

お客様が利用される端末を、そのお客様の、その時の状況に合った、最適なネットワーク環境で、使っていただきます。例えば、移動中にはLTEで、ご自宅や職場では光とWiFiといった具合に、光と無線の両輪での発展です。

また、四国における豊かな暮らしの実現に向けて、四国の持続的発展を目指し、NTT西日本四国グループとして「光を使っていただくことで豊かな暮らし、活力ある街づくり」に貢献します。

その為に、目指す将来像は、安心して住める街づくり、発展性、将来性のある街づくりを考えております。

一方、今年の取り組みについて申し上げますと事業計画の中でも重要な光の契約数は純増で4万5千回線を目指しておりますが、かなり厳しい状況です。

しかしながら、最後まであきらめることな

く、一人ひとりがしっかりと行動し目標達成に向けてチャレンジしていきますので、電友会の会員様にも引き続き厚いご支援をお願い致します。

今後とも会員の皆様との交流の場をつくり、NTT西日本グループの事業動向を説明させていただくと共に、貴重なご意見を頂戴しな

**NTTグループの平成24年度中間決算状況** (単位:億円)

	西日本	東日本	コミュニケーションズ	データ(連結)	ドコモ(連結)	NTTグループ(連結)
営業収益	8,075	9,092	4,665	6,048	22,073	52,374
(対前年度増減)	(▲248)	(▲73)	(▲190)	(330)	(943)	(828)
営業利益	99	370	620	301	4,711	6,630
(対前年度増減)	(▲145)	(54)	(82)	(▲6)	(▲374)	(▲225)
中間純利益	125	315	444	134	2,859	2,934
(対前年度増減)	(▲111)	(48)	(61)	(9)	(▲131)	(▲30)
当期純利益	400	500	670	380	5,070	5,300
(通期予想)	(195)	(178)	(86)	(75)	(431)	(623)

(注)NTT連結とは、NTTグループ連結子会社816社、持株法適用会社104社の連結決算を表しています。

**NTT西日本中間決算概要**

■営業収益の内訳 (単位:億円)		■損益状況 (単位:億円)	
区 分	当中間期(4月~9月)	区 分	当中間期(4月~9月)
音声伝送収入(IP系除く)	2,973	営業収益	8,075
(再)基本料	2,125	営業費用	7,976
(再)通話料	226	(営業利益)	99
(再)相互接続通話料	415	(営業外収益)	207
IP系収入	3,279	(経常利益)	146
専用収入(IP系除く)	571	税引前中間純利益	146
電報収入	88	法人税等	21
その他電気通信事業収入	541	中間純利益	125
附帯事業営業収益	623		
営業収益計	8,075		

から、お客様に未永くご愛顧いただけるよう、より良いサービスを提供していく所存です。

最後になりましたが、四国電友会の更なるご発展と会員皆様、また、ご家族にとって輝かしい一年となりますよう祈念し新年のご挨拶と致します。

お知らせ

★第22回「電友会ボランティア活動賞」を受賞

第22回「電友会ボランティア活動賞」の表彰式が平成24年11月15日に東京・銀座ラフィナートにおいて開催され、「ボランティア活動賞」として個人30件、団体5件、「電友会ボランティア活動長期継続団体賞」として5団体を受賞し、電友会本部青木会長から表彰状が授与されました。



《個人賞を受賞された植松さん(左から2人目) 萩森さん(右から2人目)と栗田会長》

四国からは、個人賞として愛媛より萩森和子さんの「読み聞かせを通じた児童の健全な育成活動」(活動内容については、平成24年1月の会報にて紹介)と香川の植松信子さんの「ガイド等による地域に密着した奉仕活動」(活動内容は、平成24年10月の会報で紹介)の2名と長期継続団体賞として地域において

①老人ホームへの奉仕活動、②道路等の美化活動、③福祉行事の運営・進行等の活動を平成8年から継続して実施しているNTT美馬・三好OB会ボランティア部会(代表:三宅康之さん)が受賞しました。

受賞されました皆さん、おめでとうございます。

★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。

- ◎愛媛 H 25年2月5日(火) 15:00～17:00  
松山全日空ホテル
- ◎香川 H 25年2月6日(水) 11:00～13:00  
JRホテルクレメント高松
- ◎徳島 H 25年2月7日(木) 15:00～17:00  
ホテルクレメント徳島
- ◎高知 H 25年2月27日(水) 11:00～13:00  
ホテル日航高知旭ロイヤル

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NTT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24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

開催日:平成24年10月6日(土)

参加者:18名(愛媛電友会副会長の参加含む)

内容:(i)電友会活動状況報告、(ii)NTTドコモ(ケイタイ安全教室)、(iii)懇親会

(2) 今治エリア

開催日:平成24年10月13日(土)

参加者:19名(愛媛電友会会長の参加含む)

内容:(i)電友会活動状況報告、(ii)NTT事業動向(三浦今治支店長)、(iii)NTTドコモ(ケイ

タイ安全教室)、(iv)懇親会

2. 今後の開催予定

- (1) 大洲・八幡浜・宇和エリア：平成25年1月17日
- (2) 宇和島エリア：調整中
- (3) 西条エリア：調整中
- (4) 壬生川エリア：調整中

★第13回親睦ゴルフ大会を開催(愛媛)

愛媛電友会では、11月5日(月)、参加者101名(男性98名、女性3名)による恒例の「愛媛電友会親睦ゴルフ大会」を北条カントリー倶楽部にて開催しました。スタート時は予期もしない雨模様の天候でしたが、参加者各位の日頃の行い

を見ているお天道様のご褒美で昼前から天候も回復し、会員相互の親睦と交流を深め楽しく大会を盛り上げ、無事終了いたしました



《ゴルフ大会の打ち上げの様子》

た。

参加者の皆様、お疲れ様でした。

併せて、本大会に対し協賛を頂きました「きらら保険サービス四国営業所」様、「NTT西日本アセット・プランニング四国支店」様に御礼申し上げます。

【上位入賞者】

- 優勝：森 紀展様 (NET：70・2)
- 2位：岡田 勲様 (NET：70・2)
- 3位：大政 敬幸様 (NET：70・8)
- ベストグロ賞：天野 潔様 (グロス：79)

【女性の部】

- 優勝：池本 郁子様
- 2位：中川 尚子様
- 3位：森 泰子様

★「環境クリーン作戦in峰山」に参加(香川)

天高く馬肥ゆる秋、2012年11月17日(土)に行われたNTT西日本グループ「2012環境クリーン作戦in峰山」にボランティアNTT高松OB会(会長：二川俊昭)の皆さんがボランティア活動の一環として参加(16名)し、市民等憩いの場である峰山公園一帯の清掃活動を行いました。

当日は生憎の小雨模様の天候でありました

が、NTT香川

支店伊勢支店長のあいさつを受け、「残そう、守ろう、育てよう」のスローガンの下、参加者

(グループ会社等210余名)は手際よく落葉

拾いや、雑草の除去などを行い、公園一帯の環境美化に貢献する作業を完了しました。

最後に、お楽しみ抽選会や公園管理者から頂いた花の苗木を手に、みなさん充実感を胸に帰路につかれました。



《小雨模様の中、清掃活動を行う皆さん》

★歩いた登った二泊三日の親睦旅行(高知)

高知電友会は、平成24年10月29日～31日、労組退職者の会高知県協と共催の「NTT高知OB親睦旅行」で北関東・東京方面に出かけた。このコースは元々昨年春予定していたが、東日本大震災発生でお預けとなっていたもので、新たに東京スカイツリーも旅先に加わったとあって大人気。募集開始直後に当初予定枠の45名が瞬時に埋まり、急遽座席数の

多いバスに変更  
するなどして、  
県下各地から総  
勢54名の参加と  
なった。

1日目、最初  
の地は埼玉県  
「小江戸川越」。  
NHKの朝ドラ  
で有名になった  
「時の鐘」、大き



《余興を楽しむ参加者の皆さん》

な鬼瓦の屋根に黒漆喰のどっしりとした店が  
立ち並ぶ蔵造りの町並みなどを楽しんだ。

さらに北上し、最初の宿泊地群馬県伊香保  
温泉へ。旅行の楽しみのひとつ夕食は、「料  
理はいまいち」とぼやきながらも舌鼓を打ち、  
大量の酒類も次々に空き瓶に。自慢の喉を披  
露し合った舞台では六甲おろしの大合唱も飛  
び出し、いつもながらの大宴会となった。伊  
香保の代表的な風景365段の石段街。翌朝  
の散策に果たして何人が出かけられたこと  
か？

2日目に先ず訪れたのは榛名山。榛名富士  
にロープウェイで一気に登ったが、残る高さ  
30m程は急坂と石段に息を切らして頂上へ。  
山々の遥か南方に本物の富士山が雲間に見え

隠れし、絶好の眺望を楽しんだ。

次は山麓に鎮座する榛名神社。石段が多い  
約700mの参道を歩き、そそり立つ巨岩に  
ご神体をお祀りした国指定文化財の本殿に到  
達した。

次の訪問地は高崎たるまの発祥地として名  
高い少林山達磨寺。山門をくぐり見上げると、  
ここにも一直線に伸びる長い石段。奉納され  
た大小色とりどりの大量のだるまに囲まれた  
本堂にたどり着いた時には、数えていた石段  
の数は、すっかり忘れてしまった。

石段の多さにはおまげが付いた。昼食に立  
ち寄った食堂は斜面に貼り付くように建って  
おり、アプローチに30段ほどの石段、やっと  
玄関に入ると其処にも10段余りの石段。部屋  
は2階なのでさらに階段。高齢の会員には苦  
行の連続となりました。



《長い石段を軽やかに下る？参加者の皆さん》

東京銀座のホテルに入り、夜はオプショナ  
ルツアー。浅草演芸ホールでの寄席観劇。は  
とバスで東京タワーと首都高からの夜景を楽  
しみ、帝国ホテルで洋食バイキングディナー。  
自由行動班は銀ブラしながら東京の胃袋築地  
へ、手ごろな価格で寿司三昧。それぞれに大  
満足の夜となった。

3日目はいよいよ東京スカイツリー。平日  
早朝の入場で混雑も無く、天望回廊から新宿  
高層ビル群が直ぐそこに見えるなど、大東京  
の眺めをゆっくりと堪能。

スカイツリー下のすみだ水族館や、三百余  
の店舗が並ぶ東京ソラマチで歩き廻つてのシ  
ョッピングなどで新名所を満喫した後、最後  
の目的地は赤穂浪士の墓所として超有名な高  
輪泉岳寺。四十七士のお墓に、ねんごろに手  
を合わせた。

かくして連日一万歩を超えて歩き、沢山の  
石段を登った3日間の日程を終了。歩き疲れ  
たものの、ケガ人も無く迷子(?)にもなら  
ず、全員無事に高知龍馬空港に帰着。「来年  
も行くこうネ工」と再会を約束して家路へ向か  
った。



## エコ・チャレンジ



## WARMBIZ 室温20℃でも快適に過ごせるライフスタイル「ウォームビズ」 寒さ・冷えに強い体づくりこそがエコ！で健康促進。

### 体の中から おいしく あたたかく。

- ・朝食をしっかり摂って1日のエネルギーをチャージ。
- ・根菜類、しょうが等体を温める食材をとりいれよう。
- ・みんなで鍋を囲めば部屋も身体もポカポカ、暖房も控えてOK。

### 体のためにいい物は「地産地消」で住んでいる土地のものを食べるのがGOODです。

(遠距離輸送は大量の燃料・エネルギーを必要とするフード・マイルーの観点からも流通の無駄を省くのもエコです。)

#### ◀ 体を温める食べ物 ▶

寒い冬に体が温まる食べる物と言えばお鍋でしょうが、根本的な体づくりから考えると体のバランスが大切です。東洋医学の見地からは、食物には体を温めるものと冷やすものがあるのをご存じですか？夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温めると覚えてと便利です。

#### ◎体を温めるもの

もち米・小豆・黒豆・麩・長ねぎ・生姜・かぼちゃ・人参・小松菜・かぶ・蓮根・にら・パセリ・栗・胡桃・杏・さくらんぼ・穴子・鰻・鯉・あじ・鶏肉・牛肉・海老・酢・酒・黒砂糖 など

### 体調管理のためにも「体を温めること」に心がけましょう。



### 「ウォーキング」のすすめ

…適度な運動で体を温めよう…

ウォーキングは、脂肪燃焼のほかにも脳を刺激する覚醒作用、ストレス発散、気分転換などのいろいろな効果が期待できます。



### いいこといっぱい「ウォーキング」

#### ◀ ストレス解消 ▶

歩き始めて20～30分すると脳内でドーパミン等の神経伝達物質が分泌されてストレスから脳を守り、自律神経のバランスがよくなります。

#### ◀ 心肺機能の向上 ▶

歩くこと(有酸素運動)で血圧が安定し、血中コレステロールが改善されて、心肺機能を高めます。

#### ◀ 腰痛、ひざ痛等の改善 ▶

歩くことにより筋力が増し、筋肉が鍛えられて関節にかかる負荷を減らし、またリンパの流れや血行がよくなり関節を修復する機能も良くなります。

#### ◀ 老化予防効果 ▶

歩くこと骨に適度な負担をかけ、骨を丈夫にして運動能力を高めます。骨粗鬆症予防に日光を浴びながら歩くこと最適です。

### 「足湯(足浴)」のすすめ

…足湯で新陳代謝が活発になり、体内の老廃物を排出するデトックス効果も期待…



足湯で足を温め、足の血液循環を良くし、冷え性の改善・心身のリラックス・疲労回復解消以外にも腹部内臓の血液循環を改善させます。

・足湯の温度:38～42℃ ・足湯水深(量):くるぶしからゆび3本位の深さ ・足湯時間:15～20分



#### ◀ 下半身の血液循環改善 ▶

足先の冷えは、足の血流を低下させ、血液循環量が減少すると老廃物が足に溜まり、むくみを起こしますが、足先を温めることにより血管を拡張させ、血液の循環を良くし、冷え性やむくみ、肩こり等を改善します。

#### ◀ 肝臓の働きを活性化 ▶

肝臓が体温発生を担っています。足湯で体外から熱を体に供給することになり、肝臓が熱を供給しなくてもいい分、余力がでる。体内の老廃物の解毒 ・免疫細胞へのエネルギー供給 ・脂肪などの栄養素の分解 ・タンパク質の合成 などの肝機能に力を注げます。

#### 【効果アツフ】

- ・時々冷水に足をつけるとより一層血液循環がよくなり、保温効果が上がります。
- ・足の裏にはたくさんのツボがあるので、もみほぐすと血液の循環はますます高まります。



# サークル紹介

☆ 「ふるさとを歩く会」(香川)

松本 徹(高松市)

当会は、自然に親しみ、郷土の歴史・文化財を通じて、会員相互の親睦と健康の保持増進を図ることを目的として、平成4年4月に発足してから20年が過ぎました。

現在の会員は120名です。

## 行事関係

行事実施は猛暑の8月と厳寒の2月を除き、年間10回実施することとし、行事計画に当たっては、NTTが地球環境を守る施策「二酸化炭素の削減」に協力しなければならぬことを念頭におき、貸切バス利用の行事は5回までとし、残りの5回は公共交通機関を利用することを主旨とし、山田会長以下世話人13名で企画検討して、毎年4月に開催する総会で年間実施行事が決定されます。

## 24年度実施済、活動状況

4月・社会福祉総合センタで定期総会開催  
 ・終了後、花見会場へウォーキング  
 (71名参加)



《ウォーキング後の花見会(H24.4月)》

5月・JR讃岐財田駅に集合し、新緑と土の香りのする山道をウォーキング  
 (18名参加)

6月・兵庫県三田市永澤寺参詣・隣接する花蒲園近辺をウォーキング(33名参加)

7月・岡山県蒜山高原・塩釜冷泉近辺をウォーキング(31名参加)

9月・JR八十場駅前に集合・崇徳上皇ゆかりの史跡・坂出松山の津・雲井御所・鼓岡御所近辺をウォーキング  
 (22名参加)

10月・広島県廿日市市「もみの木森林公園」

東広島市「いこいの森」1泊2日の特別行事のウォーキング(21名参加)

11月・岡山県総社市榎谷川上流の「豪溪」近辺をウォーキング(33名参加)

## 24年度の今後の予定

12月・琴電仏生山駅前に集合し、ガソリン道・法然寺・おなり街道ウォーキング

1月・高松市屋島寺に集合し、屋島寺初詣、屋島南嶺・北嶺をウォーキング

3月・国営まんのう公園内ウォーキング  
 歩くことが好きな方の入会をお待ちいたします。

(投稿は24年11月です)

## ☆ NTT徳島健歩会(徳島)

「歩くことで健全な心身を保つ」ことを目的とし、月1回の行事を継続させた諸先輩の熱い思いが実り、現在65名の会員数になっています。

毎月の行事は総会で決定した年間行事に基づいて、集合の場所と時間に集まった人達で、各月のリーダーの先導で出発することになっています。



《35周年記念旅行で平湯大滝をバックに》

だいたいの目的地までは公共交通機関を利用することにしてはいますが、送迎バスや貸切バスを利用することもあります。

具体的には前年度と今年度では、送迎バスが3回と1回、貸切バスが2回と2回の利用となっています。特に取り決めはなく、目的地に応じて行き帰りの利便性と交通費用の低廉性などを、役員会で考え決めていきます。

行事内容は歩行距離が10km程度となっていますが、これにもこだわっていません。また雨天決行のため当日の天候によりコースを変更を、参加者の多数決で決めたりもしています。

す。

例えば、今年度の新年会は眉山山頂にあるかんぼの宿を予定していますが、送迎バス利用グループと自分の足で登山（約5km）するグループに分かれてかんぼの宿へ向かいます。温泉で汗を流した後、少し遅い昼食を新年会として楽しむ計画です。

年1回泊りがけのウォーキングに出かけるのが慣習になっていますが、今年は電友会の40周年を祝して当会でも（35周年）貸切バスを利用して2泊3日のウォーキングを計画しました。

飛騨高山を經由して奥飛騨温泉へは、2日目は大正池・明神池など上高地の梓川の左岸・右岸を散策。そして、安曇野市のNHKおひさまロケ地・国立公園・湧水群・道祖神などを散策して、唐沢そば集落を經由して帰路につきました。奥飛騨と信州の春を満喫することができた旅・散策となりました。

たくさんの会員の皆様に支えられ、ウォーキングをメインにして、時には温泉・飲み会・カラオケ等の行事を月1回のペースで楽しんでいきます。

現在会員も高齢化傾向にあります。そして、行事への参加者も偏り傾向にあります。斯く言う私もすでに72才。

こんな感じのサークルなんですけど、新しい人の参加で、行事の活動がより幅広く、より楽しくなるのではないかと考えております。ぜひ、声をかけて頂けたら思っています。心より、お待ちしております。

## ドキュメント

☆ 高知で・中国で、森を守る

秦泉寺 昭雄（南国市）

尖閣諸島領有を叫び中国各地で反日デモが吹き荒れた昨年9月、数々の友好行事の中止が伝えられる中にも関わらず、歓迎を受けた日本の団体がありました。秦泉寺昭雄さん（69）は高知県の「安徽省日中友好の森」づくりネットワーク「代表として例年同様に訪中し、長年培ってきた絆を深めてきたのです。

秦泉寺さんは在職中から、地元子供会の世話役や国立室戸少年自然の家指導員など、少年健全育成のボランティア活動に汗を流してきましたが、退職した頃からは森林に関わるボランティアに参画することになりました。

※森林ボランティアのきっかけ※

「持ち山の手入れをするために、チェンソーの使い方や除伐・間伐などの勉強をしたくて」高知県森林総合センター・情報交流館（香美市）の作業勉強会に入ったことがきっかけでした。「そこで里山の大切なことを教えて頂いたことが、その後樹木や森林に関わることになりました」と語ります。

さらに養成講座を受けて、樹木匠とともに樹木・森林を守る緑サポーター、同じく養成講座と資格試験を受けて、街に住む人を山に誘い、森を活かし・森を楽しむ森林インストラクターの活動へと進みました。

森林面積84%の高知県には、情報交流館を核に集まる団体だけでも二十余のボランティア組織があり、秦泉寺さんはそれらの複数の団体に関わってきました。「森の元氣助け隊」では楽しみながら森づくりに貢献をモットーに、除伐・間伐作業で森に息吹を取り戻す活動。

「三嶺の森を守るみんなの会」では、鹿の食害から樹木を守るネット巻きと保護柵設置作業で、緑を回復し表土の流出を防ぐ活動。

「土佐竹とんぼの会」では、竹とんぼづくりを通して刃物の正しい使い方を子供達に伝授する取り組み。等々高知の森林を守る、数々の活動に取り組んで来ました。森林ボランティア

イアのてんこもりです。

#### ※中国との出会い※

高知県は平成6年に中国安徽省と友好省県提携を結んでいます。平成10年頃、安徽省政府から高知県庁に派遣されていた林業技術研修員との触れ合いの中で、簡単に言えば「毎年春には大陸から黄砂が飛んできて迷惑している。なんとかならんか」「いやいや、大量の砂を送ってやっているのだから、そちらこそなんとかしろ」などといったやり取りがあり、日本から中国に出かけて行って、樹木・森林の少ない現地に保水力のある広葉樹を植樹する活動が行政主導で始まりました。この活動は平成14年からは民間組織「安徽省日中友好の森ネットワーク」が引き継いでおり、植樹とともに現地中学生等との環境学習や木工などを通じた心の交流も進めています。秦泉寺さんは同ネットワークに参加している方々に誘われて毎年訪中するようになり、遂に平成21年には代表として先頭に立つことになりました。

#### ※NTTグループ各社の協力も得て※

交流行事で子供達に教えていたよさこい鳴子踊りをもっと盛り上げようと、当時のNTT西日本とNTTドコモの両高知支店長に相談すると、更改で予備となっていた鳴子多数



《NTTマークの鳴子を手にする地元の中学生》

の譲渡を快諾いただき現地に持参。中学生達が覚えたての鳴子踊りで歓迎してくれました。

こんな話をお聞きしているうちに、耳を疑う言葉が耳に入ってきました。「向こうに居る娘達に、『日本のお爺さん』と慕われる」……国際交流の美名に隠れてそんなことを？

安徽省から県立南中等学校（高知市にある中高一貫校）を訪れた女子中高生2人を、1週間のホームステイに受け入れました。そして翌年からの訪中の際のお土産にお古の着物や帯など、日本の香りのする物を持参し喜ば

れています。すっかり懐いた中高生らに、お爺さんと呼ばれて慕われます。そういうことです。

※反日デモの嵐の中で※

昨年9月には、前年来高された答礼として国交回復40周年記念の訪中、折り悪しく中国全土に反日デモが渦巻く状況で、中国当局から「外出はしないように」との厳しいお達しを受けながらも、屋内ではいつもと変わらず歓迎を受けました。

素面では本音を話さない中国側の方々とも、食事を摂りながらお酒を呑むほどに会話



《荣誉赏受賞の秦泉寺さん(左)》

が弾みます。「请您説慢慢(チン ニン ソウーワ マンマン) 貴方の話 ゆっくり」こちらは中国語(単語レベル) 混じりの日本語と筆談、相手は中国語と筆談、ゆっくり話してくれなければ全く意味がわかりません。双方ゆっくりと話して、なんとか相手の意図が汲み取れ、激論の開始です。言いにくい事でも遠慮なくしゃべれる仲になりました。

※数々の受賞※

こうして交流に尽力してきた秦泉寺さんは平成23年3月、造林緑化と民間友好に貢献したとして安徽省緑化委員会から荣誉賞を授与されました。同ネットワークは昨年安徽省政府省長から団体表彰を受け、また植樹活動を通じて国際交流に貢献したとして、平成21年に高知県知事表彰も受けています。

数々のボランティア活動に関わっている秦泉寺さん、「多い時には週3〜4日出んといかん。少しずつ身を引いて行って、ゆっくり畑で野菜も作りたいけど、後期高齢者と言われる75才まではこのまま続けることになるうね」と、忙しさは解消しそうにありませんでした。

(高知編集委員 大野文平)

ボランティア紹介

☆ 丸亀市社会福祉協議会

会長表彰を受けました

香川支部

第8回丸亀市社会福祉大会 (H24年10月26日開催) に於いて、NTT-OB亀友会ボランティアグループ会員の小野瞳さんが、永年に亘る地域貢献活動の功績を認められて表彰されました。

小野さんは平成7年8月から丸亀市社会福祉協議会の会員として、精力的な活動と要職に携わり、現在も理事として活躍されています。

また、亀友会ボランティアグループに於いて①お城周辺の清掃②養護老人ホーム清掃③お祭



《丸亀市社会福祉協議会会長賞を受賞された小野さん》

り応援④香の川クリーン作戦⑤プルタブ・古  
切手・ベルマークの収集等幅広い活動の中心  
的役割を担っておられます。

(ご本人の受賞コメント)

皆さんと一緒に元気で楽しく、些細なこと  
ですが、誰かのためにと願って、今後とも続  
けていきたいと思っています。

## ICTコーナー

### 私とパソコン

#### 西岡 武司(いの町)

私は平成10年NTTを最後にし、今は郷里  
の田舎に帰って母の残してくれた商売(雑貨  
商)を細々とやっている年金生活者です。

私とパソコンの出会いには職場で使っていた  
こと、いや使わされていた事くらいでもちろ  
ん知識や研修等はなく、家にパソコンはあり  
ませんでした。ただパソコンの効用は、将来  
仕事においても仕事以外のすべてにおいて必  
要になるだろうと感じていました。

田舎に帰ってとりあえず地域シルバー人材  
センターの行っているパソコン教室でワー



《自宅のパソコンで作業される西岡さん》

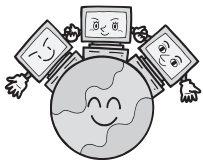
ド・エクセル等の初心者向けの研修で学び、  
家にパソコンを購入したのがいわばパソコン  
との出会いでした。

以後、年賀状作成、地域活動で必要な年間  
行事予定、区長報告等そして商売上では商品  
管理、各種報告、確定申告等、今ではパソコ  
ン無しでは大変困るほど幅広く活用していま  
す。そのおかげで区長等地域の役職からも抜  
けられません。また私ごとですが、全国にい  
る昔の同窓の仲間とパソコンメーリングリス  
トを通じたメールのやりとり、情報の交換を  
行っており、毎日10通くらいのメールで友人  
達との交流を楽しんでいます。

私のパソコン活用の中身は、電友会報の  
ICTコーナーで見るとなすこい事は出来ま  
せんが、今ではパソコンが無いと困る程パソ  
コンを活用しています。現在私の悩みは商売  
や地域活動が大変忙しく、空き時間がとれず  
もうひとつ突っ込んだパソコンの勉強が出来  
ない事です。

よって操作方法等で困った事等があったら  
パソコン仲間に電話で教えを乞いながら使っ  
ているのが現状です。

また、私の地域では光ケーブルの導入もま  
だなく、高度で利用価値のある環境整備も役  
場、NTTへ要望はしていますが光ケーブル  
の入るのはまだまだ先になりそうです。パソ  
コンといっても今の私の年齢と地域の環境  
(光ケーブルが入っていない)高齢化が進み  
人口減、私の自由に出る時間があまりない  
等を考慮しながらも、少しずつですが一歩一  
歩、後10年頑張るつもりです。また、パソコ  
ンの普及活動にもと取り組んで行こうと思っ  
ている今日この頃です。



## 会員の安心・安全の取り組み

津波警報が変更されます。

気象庁発表（2013. 11. 1）

M8.0以上の場合、第1報は巨大地震の場合の表現になります。

第2報から5段階の数値での発表になります。

M8.0以下の場合、第1報から5段階の数値での発表です。

### 津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

	予想される津波の高さ		とるべき行動	想定される被害
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現		
大津波警報	10m超 (10m<高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。  ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう！  	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれる。   (10mを超える津波により木造家屋が流失)
	10m (5m<高さ≤10m)			
	5m (3m<高さ≤5m)			
津波警報	3m (1m<高さ≤3m)	高い	津波防災啓発ビデオ「津波からにげる」(気象庁)の1シーン  	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。人は津波による流れに巻き込まれる。   豊頃町提供 (2003年)
津波注意報	1m (20cm≤高さ≤1m)	(表記しない)	海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしないでください。  	海の中では人は速い流れに巻き込まれる。養殖いかだが流失し小型船舶が転覆する。  

- ・震源が陸地に近いと津波警報が津波の襲来に間に合わないことがあります。「揺れたら避難」を徹底しましょう。
- ・津波は沿岸の地形などの影響により局所的に予想より高くなる場合があります。より高い場所を目指して避難しましょう。
- ・地震発生後、予想される津波の高さが20cm未満で被害の心配がない場合、または津波注意報の解除後も海面変動が継続する場合には、「津波予報(若干の海面変動)」を発表します。

2013年3月7日12時から適用されます。



# 私は今

◇ 阿河 俊一 (高松市 S63年退)

数年前から地域包括支援センターの介護予防教室や1日1万歩目指して早朝ウォーキングなど、アンチエイジングしています。

無駄な抵抗だとは思いますが、実行していると安心感があります。特に朝6時25分からのテレビ&ラジオ体操は10分間ですが雨の日も出来るし真剣にやってみると、改めて自分の運動器が鈍っていたかと知らされていません。

◇ 池内 敏明 (松山市 H1年退)

多事ながら、私には生涯最悪の年が漸く終わり、新年を迎えることが、例年になく嬉しいと思います。

昨年は妻の骨折入院から始まりました。複数の親戚の不幸、姉の腎臓透析開始、妻の乳癌手術、おまけに私まで脳梗塞で入院と、年中難事との闘いで明け暮れました。私も間もなく傘寿を迎えます。長生きし過ぎると、いろいろな体験に見舞われます。

今年こそは吉事ばかりの1年になると信じ、プラス思考で過ごしています。

◇ 泉原 猛 (松山市 H6年退)

在職中から「不良社員」とし野鳥観察などに熱中、現在も継続中。そこで知ったことー地球上のすべてのものは有限。人間以外の生物は必要最小限の持ち分で暮らしているのに、日銀発行券を誰かが集めすぎるので食っていけない人が続出。「あなたの余分なそれ、誰かの不足分」なのだが、私もお金がもつとあればやりたいことがまだいっぱいある。

ゆえに悟りの境地などではなくて、単なる貧乏人。負け組のヒガミかもしれないと思う。

◇ 出間 緑 (佐川町 H1年退)

退職して24年が過ぎようとしています。今まで健康でいられたのも30年余り続けている日本舞踊のおかげと思っています。これからも体の続く限り地域の方と、楽しく前向きに続けていきたいと思っています。今は年齢に関係なく地域の方と楽しく踊れることに感謝して自分の体の続く限り頑張りたいと思っています。

息子夫婦と仲良く毎日が楽しく暮らしています。会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りします。

◇ 大石 祐大 (四国中央市 H4年退)

私は今、健康のためと思い農業に励んでいます。作物は猪とハクビシンに荒らされて、良いものはなくB品を食べる羽目になります。家の者には猪に作ってやっている様なものだと笑われますが、畑仕事は自分にとって身体のためには一番だと思い頑張っています。

昨年9月末にはひ孫が生まれたので、この子が私の作った物を食べてくれることを楽しみに、元気で畑仕事を続けていたいと思います。



◇ 大西 日出夫 (琴平町 H2年退)

先日、日帰りツアーで多分熟年を越えたであろう女性八割程の団体に参加した。

途中、SAでほとんどの人が下車するのに、全く座席から離れない若い人がいた。聞くと朝、昼、夜、就寝前の4回という。エーツ、

私の夜中の尿回数とあまり変わらんのかい!! 年齢の故か、はたまた、前立腺!! 年齢といえ、年明けで傘寿。中学1年12の歳に、この世を逝きし若き母の倍近くの馬齢の重をしみじみ幸せに思う。

◇ 大森 昭子 (高松市 H2年退)

早いもので、退職してから20年余り経ちました。当時は50才代のため体の方も元気がいっぱいでしたが、傘寿が近くなった今は、足腰等身体の衰えを感じる様になりました。

でもサークルの世話人、老人会の末席の役員等で少しでも皆様のお役に立てればと思っております。友達との集まり、そして会食、サークルのウォーキング(休みながらですが)と楽しく毎日を過ごしております。お正月は娘宅で孫達と過ごしました。これからも前向きに明るく元気に過ごしていきたいと思えます。

◇ 岡林 利枝 (高知市 S63年退)

庭のもみじが昨年はことのほか鮮やかに色づきうれしく眺めていましたが、数日後の風でアツという間に裸木となりました。

八十路の坂をのぼっているといつの間にか診察券が増え、趣味や生きがいを持っていても健康でなければ継続できない状態で現在すべて中断し、今は午前中は家事、午後は自分で決めた安静時間を守り、現状維持に努め前向き思考で、長い坂を歩んでいきたいと思っています。

◇ 越智 トヨミ (松山市 S63年退)

NTTを退職してから25年が過ぎました。体調を崩して休養する毎日でした。

うつつ という長いトンネルに入ったり出たりの生活は苦しかったです。加齢による身体の衰えも加わり一昨年二カ月の入院生活をしました。そして昨年春頃から快復の兆しがみえ、気持ちが明るくなりました。普通の人間になった幸せを噛み締めています。生まれ変わった気持ちです。城山公園を散歩し城山にも登れる様になりました。趣味の読書に図書館も利用します。旅行が好きです。見識を広げたいと思います。



◇ 小野 玉乃 (東温市 H4年退)

市役所の健康診断の結果で介護予備群に振り、週2回の運動指導を受けています。教わった筋トレを日課として実践していますが、40分の筋トレの後は足腰が軽くなります。

一人暮らしになってからはラジオが楽しみで、朝は4時起きです。『明日への言葉』、『健康ライフ』は聞き逃したくない情報です。

80歳の手習いで太鼓を始めました。太鼓は民謡の唄に、三味線に合わせて伴奏する鳴り物の一つです。若い方に追いつくまでが大変。今、四苦八苦しているところです。

◇ 木内 邦一 (さぬき市 H3年退)

一人行き二人立ち来る焚かな

いつか電友会の集まりの折、始めのご挨拶に引用された新聞上の句だったと思います。NTT退職後20年余り、同じ世代で年取れど変わらず元気な人もいっぱいいますが、既に会えなくなった人も多くいます。そのことを思うと一抹の寂しさを感じますが、元気をもらうのはやはり人とのつながりです。

それは単なる歩く会だけでも人との絆は広がります。行く人があり、また来る人があり、



その温かな焚からほっとする言葉として書かせて頂きました。

何しても齢を感じますが、今いるところに楽しくの思いで、一粒の米作りも大きい粒、きれいな粒、味あるものにと、今を精一杯の日でありたいと思います。

何卒、新年がよい年でありますよう、お祈り申し上げます。

◇ 菊池 希男 (松山市 H3年退)

去年は腰を痛めて長年楽しんでいた家庭菜園ができなくなり、暇ができたので町内の老人会のお世話をさせて頂くこととなりました。そこで老人会で計画した行事の消化、先輩等との付き合い、また、認知症防止のための健康マージャン等で時間をつぶしています。

持病との闘いは、気長に悪化しないよう頑張っていきたいと思っており、せめて可愛い1人の孫娘(6才)の花嫁衣装姿は見届けたいのですが。後15年程頑張ろう。



◇ 雉尾 修一 (高松市 H3年退)

退職して早や20年になりました。10年程前頻尿で苦しみ、前立腺肥大症の手術を受けました。結果、主治医の説明どおり今日まで快適に過ごすことができ感謝しております。

毎朝ラジオ体操の後の、自家製ジュースを作って飲むこと、食事は時間をかけよく噛んで食べることに努めており、BMIも23を維持しています。今後も進化しないゴルフを楽しむながら極力、身体を動かし、体力の維持と口コモ予防に努めていきたいと思っております。

◇ 岸田 カツ子 (松山市 S63年退)

「あなたは何歳まで生きたいですか。どう死にたいですか。その時誰に傍らにいてほしいですか。」認知症に関する学習会・グループワークで出されたテーマです。

50歳で花嫁修業への旅立ちと称して、70歳迄の生き方を想像し絵にしていた私。とうに、それを



越えてしまいました。でも、うれしいこともありました。10月26日、東宮御所「日月の間」に於いて皇太子殿下御接見を賜りました。公共生活への貢献長寿者として。

◇ 吉良 晴子 (観音寺市 H4年退)

金婚式、喜寿も過ぎアツという間に退職して20年。7年前から始めた、まち歩きガイドも申込が多く忙しい日々です。今年開催される瀬戸内芸術祭に向けて、人形作りや種たいベントにも参加し多くの方と交流をしています。

手術の後遺症か耳が遠く、忘れっぽい主人(お前も呆けとると言われながら)時には用事のアッシーを頼み3カ月に2回香川医大への付添いに、二人あわせて一人前?の生活です。健康に感謝、楽しく頑張っていきます。

◇ 久保 輝男 (松山市 H4年退)

平成4年から20年間務めた、松山地方裁判所における司法の任務は、12月で終了し、フリーになりました。

今までは健康を保ち、週1回の囲碁教室、たまには小旅行、日々の散歩で過ごしております。

ます。

閑にして 流るる白雲 めぐる日々

◇ 越村 啓子 (四国中央市 S59年退)

健康は食にあり。

毎朝6時起床。五色の食物、土の上、土の下野菜中心、塩分控え、30品目を心がけ、血圧高めは薬を飲んでいきます。食に気をつけても仕方ありません。

ストレスなし、多趣味で水墨、盆栽、華道、茶道、ボランテニア等々。お一人様の老後を楽しんでいます。

◇ 小林 弘 (松山市 H4年退)

歌好きな私はよく歌を歌う。口をついて出るのはフランク永井や、裕次郎の歌が多い。

父母を見送り、今は妻と2人暮らし。1時間の早朝散歩、随分足が遅くなった。途中鴨にパンをやる、仲間を追っ

かける奴、素早くえさを取る奴、見ていて楽しい。

東京の孫とプールや動物園に行くのを楽しみに待っている好好爺であ



る。たまに久万高原町で山の下刈や畑で野菜作りをするが、悲鳴を上げる膝の関節と思うように動かない体に歯痒い思いをしている。

◇ 坂本 満徳 (松山市 H3年退)

年令を重ねると、いろいろな病気を経験して健康管理の難しさを痛感しております。

この度、気分転換と健康維持のため「道後村めぐり」にチャレンジしました。第1番から第30番まで自然と文化財にふれながら俳句スタンプを押印して巡り歩きます。期限・順番は自由で気ままに行動でき「知・遊・健」を兼ねた楽しいコースです。今後も気楽に参加できるイベント等を探して余生をエンジョイできれば幸いです。

◇ 雀部 年久 (高松市 H1年退)

この季節、とくに体を動かすことが少なく、不健康な生活を送っています。運動といえば毎日歩く1万歩ぐらいで、あとはほとんど炬燵の中の生活です。炬燵でできることで、認知症防止のトレーニングにと「天声人語」の書き写しを続けていますが、効果のほどは？です。

早く暖かくと心待ちにしていますが、それを待っているとまた齡が一つ進みます。寒風に負けるかと立ちあがっても体が言うことを聞きません。仕方なく、また炬燵へというのが不甲斐ない「私の今」です。

◇ 新谷 義之 (松山市 H3年退)

退職して20数年、振り返ると五十歩百歩の人生生活でありながら自己満足しています。新年にあたり一言、人間は動くことに意義があり、努力すれば目的を達成するという心構えで、今年は小さな目標を立てたので紹介させて頂きます。

まず健康面では禁煙と体調管理、町内活動は多種の行事参加、それと趣味では囲碁、将棋を少々しますが上位への挑戦等、計画しましたが果たしてその成果は？

最後に会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りします。

◇ 末永 雄一 (高知市 S62年退)

謹賀新年  
皆様いかがお過ごしですか。アツという間に1年が過ぎ去りますネ。

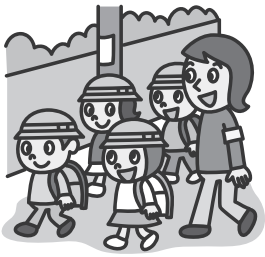
第二の職場自動車電話（現NTTドコモ）に勤め退職して18年、その後地域での各種役員、電友会役員、観光ガイドボランティアなどをさせてもらっていますが、体力は随分衰え薬の量は増えるばかり。認知症予防になんとか頑張っていますが、そろそろ引退時期が来ています。

ではまた、皆様寒い季節です御身ご大切に。

◇ 清家 新作 （鬼北町 H3年退）

様々な事情により家庭で養育できない3歳から高校生までの50名の子供を預かっている児童養護施設の理事をボランティアで取り組んでいます。

特にこの3年間子供達の居住している寮を鉄骨3階建て耐震構造で昨年建て替えました。建設委員会の事務局長として、これまでに体験したことのない事柄に、多くの方々のご協力を得て完成することが出来ました。安全で住みやすい環境の建物で、子供達から感謝され、苦労も吹き飛びました。



◇ 高岡 久満代 （愛南町 H2年退）

近年、主人と二人三脚で家庭菜園中心の田舎暮らしを満喫していた。

ところが、昨年6月上旬、突然主人が体調を崩し急遽入院、手術、退院その後の通院と慌しい環境の変化で私の生活スタイルも一変。一時は多忙と不安が交錯する毎日を送っていたが、月日の経過と共に家庭の雰囲気も次第に落ち着きを取り戻してきた。それで気分的に少々余裕も生じ、中断していた地域密着型社会福祉活動に復活参加し、そのうち本来の趣味である刺しゅう製作を再開したいと念願しています。

◇ 高田 治 （松山市 H3年退）

今年度から「えひめ歩こう会」の代表を引き受けました。当会も高齢化に伴い会員の減少傾向が続いていますが、役員一同チームワークよく会活動の維持に努めています。

趣味の囲碁は、松山市小野地域の社協が運営する「ふれあいサロン小野」で週2回地域の方々との対局を楽しんでいます。相変わらずへボ碁ですが、少しは認知症防止に効果があるのかな、と思っています。

◇ 武智 守数 （東温市 H6年退）

新年あけましておめでとございます

電友会の皆様に大変お世話になりました。おかげ様で元気です。ちょうど今18戸の組当番をしています。祭りには幟の立て降ろしをしたり、廃品回収の手伝い、諸費の集金、道路や川の清掃など。

個人的には、少しの田んぼですが除草を兼ねて裸麦の播種をしています。間もなく麦ふみ、5月末には収穫です。6月田植時期になりますが自然のままに貧乏暇なし生活を送っています。電友会の皆様のご多幸を心よりお祈りいたします。

◇ 田中 佐加子 （高知市 S61年退）



退職して26年余りになりました。主ですがおかげ様で元気です。主人は私の数年後に郵政を退職いたしました。30才代で慢性腎炎を患い退職後は脳梗塞で、入退院を繰り返しましたが、何とか人工透析には至らなく食養生とデイサービスを利用して脳のリハビリに励み、普通の生活が出来るようになりました。

私共2人は7年前に金婚を迎え、はや80才

を越す年代になり老老介護の毎日ですが、長年多くの皆様に支えられての今があり、感謝を忘れず余生を楽しみたいと思います。皆様もどうぞお元気で過ごしてくださいませ。

◇ 田中 友治 (徳島市 H5年退)

郷に入れば郷に従わねばと町内の古老に言われるまま、町内会の役員、神社、お寺、近所の冠婚葬祭のお世話を40代頃から長年してきましたので、古希になったらやめたいと、電友会の役員も含めて解放されたので、好きなゴルフと釣り三昧の毎日です。

小6の孫の朝練のため3年間毎朝7時に学校へ送っていますがもう少しで卒業です。高血圧の薬と整骨院通い、老化を除けば一応健康です。白寿まで元気でエイジシユートをと希望だけは持っています。



◇ 田中 秀夫 (松山市 H2年退)

平成2年に退職して早いもので22年なりま

す。10年前に小脳梗塞、3年前に帯状疱疹と大病を患い、健康の大切さを痛感しております。それ以来健康管理に留意し、朝晩足腰の筋伸ばし体操、片足立ち、竹ふみを、また30分程度のウォーキングを日課としております。おかげで体調もすこぶる改善された実感しております。今後とも健康管理に留意し、周りに迷惑をかけることのないようにしたいと考えております。

◇ 田村 キヨミ (徳島市 S61年退)

昭和61年に退職しました。

趣味は、退職後に始めた詩吟です、週4回で20年続けています。(途中、病気で半年休みしましたが)あまり進歩はありません。けれど認知症防止と健康のため



平成24年度吟友支部春季吟道練成大会

と続けています。腰痛には勝てなく弱気になる時がありますが、吟友の皆様助けられながら元気に続けています。

外孫達の成長ぶりを見るにつけ就職、結婚を見たいと思う欲張りの私でいます。元気で一日でも長く健康でいい時間を過ごしたいと思っています。

◇ 千葉 美知子 (多度津町 H3年退)

退職して二昔、早いものです。生活習慣病の数値はH。薬を常用して健康維持。週2回の卓球と笑いヨガ、パワーゴルフも時々、スポーツウーマンを自負する日々です。

昨年は「祝喜寿 いつまでも健康で長生きして下さい。日ごろの感謝を込めて、ファミリーから」と立派な楯をもらい感激。私の宝物です。

また地域安全推進員、子育て支援、知的障害者福祉施設SP、介護予防支援、ヘルスメイト等々時間の許す限り参加、カレンダーを埋め忙しさを楽しんでおります。地域のため元気で参加出来ることに感謝しながら。



## ◇ 徳広 孝敏 (高知市 S60年退)

新年あけましておめでとございます。  
私達2人は八十路を迎え新婚です。健康上の悩みはいくつもありますが老人ですのであまり深く考えないことにしています。

私事ですが、朝食が終わるとゴルフ練習場に一目散。約1時間練習してその足でポカポカ温泉へ直行し、練習の疲れを癒します。昼になるのを待ちかねて一献かたむけます。最近は晩酌はしないの?とイヤミを言われます。毎日、日曜日は楽しいな!

四国電友会の益々のご発展を祈ります。

## ◇ 中島 和子 (鳴門市 H1年退)

退職して25年、80才になって趣味の会のお世話も退くことにしました。元気なだけが自慢で、健康に感謝しながら、主人と畑仕事で季節の野菜をたくさん作り、近所の人や友達に分けて喜んでもらっています。

毎週金曜日には、5年前から、市介護保険課主催の、シニア・ハワイアンフラ教室に友達と参加、曲もフリもなかなか覚えられません。が昨年は一年がかりで、「世界に一つだけの花」を習いましたが大変でした。でも曲のリ

ズムに乗って、笑顔で踊るのって最高です。

## ◇ 西川 晴 (松山市 S62年退)

毎日早朝から野鳥の撮影、今の季節では日本一小さい渡り鳥(体重6g)キクイタダキ等々を追いながら1日1万歩を目標に歩いています。午後はその写真をパソコンで整理です。

グループでは写真展、篆刻展を年に各1回開催して楽しんでいきます。

もつひとつの楽しみは豆盆栽、富貴蘭等植物を育てることです。

## ◇ 廣江 満 (高知市 S61年退)

皆様、あけましておめでとございます。

退職して26年、あつという間に傘寿が過ぎてしまいました。4年前に、狭心症で冠動脈にステントを1本入れましたが、経過は良く月1、2回のゴルフラウンドを楽しんでいます。

平成11年から、高知電友会のホームページ編集とパソコン教室を担当していましたが、今は後輩にお任せして、日々を、庭の手入れや花木の剪定などで気ままに過ごしています。

## ◇ 福岡 千江子 (牟岐町 S63年退)

私も80の坂を過ぎ体も大分疲れてきました。しかしこれという病もなく2人で元気に暮らしております。

夫は好きな盆栽や盆石に励み、私は在職時代からの趣味である書道に良き師や友と楽しく週1回通っております。電友会50周年記念行事に作品を出展しました。

また、家庭菜園を2人で耕作し娘や孫達に送り共楽しむ毎日です。



## ◇ 福田 美津子 (高松市 H3年退)

あけましておめでとございます。

おかげ様で今のところ健康に恵まれ、週に1〜2回OBサロン「たまも」の留守番に行き、現退時の皆様とお会い出来るのが楽しみです。退職後始めた山歩き、旅行、温泉等、声がかかれば、無理をせず参加し、自由に楽しんでいます。これも恵まれた職場だったか

らと今更に感謝しております。残りの人生、子供達は遠方に住んでいますので健康を維持し一日一日を元気で過ごしたいと願っています。

◇ 藤井 貞子 (吉野川市 S52年退)

あけましておめでとございます。

この過去2年間、体調を崩して苦しい毎日でありました。世にいう大殺界に入っている様でした。最近ではありますが健康を取戻しました。

今年は往年の元気と明るさで笑顔を絶やさず前進して参ります。皆様に励まされお世話くださった方々に感謝しご恩返しさせて頂こうと頑張りますのでよろしく願います。

◇ 藤田 清 (徳島市 H6年退)

私の脳トシは、英語教室に通うことです。62才でテルウエルの退職と同時に脳の老化防止目的で始め、10年を越えました。

現在は、仲間10人と、イギリス系の先生の手助けで、週2回のペースで、楽しく、厳しく続けています。

好きな外国旅行には、大いに役立っています。

す。また、日常使わない脳の部分を酷使するためか、すごく疲れてその日は熟睡出来ません。良い睡眠は免疫力アップとのこと、これからも健康で英語学習を続けていきます。

◇ 堀 公子 (さぬき市 H3年退)

元気ですと言いたいところですが、80才近くになるとそもいけません。病気がちの夫は後に残さないと子供達が言いますが、そんな夫も最近サービスを受けています。

退職後は国内の名勝旧跡はもちろん外国旅行も中国、アメリカ、ヨーロッパと思う存分楽しみました。昨年は暑く長い夏、あつという間の秋、今は枯葉の冬景色を窓外に眺めながらもう一度楽しい旅をしたいものと思いをかみしめている今日この頃です。

皆様お元気です。

◇ 宮崎 智雄 (高知市 S62年退)

電友会の皆様お変わりございませんか。

今私は長期間、空家にしていた家を1年3カ月要して、解体しました。その解体した木材でウッドデッキに流用出来そうな木材は残り、不用な木材は同好の友人の紹介によりま

して、廃棄物の運搬処理をしてもらいました。ウッドデッキは6畳程度ですが、建築も終わり、塗装すれば完了となっています。

◇ 宮崎 睦子 (松山市 S63年退)

永年栗山の管理をしてきましたが、主人が病気をし、幸い健康を取り戻しましたが、今期限りで区切りをつけようと決心しました。

最近畑を手に入れることになり、野菜作りに挑戦しようと思っています。また果樹として柿3本、ミカン2本を植えました。家族のことでは、外孫2人は社会人となり、内孫も今春には、家を出ることになりました。これからも家族の協力を得て、無理のない程に、畑仕事が出来たらと願っています。皆様の健勝をお祈り致します。

◇ 森添 弘之 (鳴門市 H7年退)

私は第二就職を終えた頃より各種の地域活動に参加してきました。

そのうちのひとつが自治振興会での花づくり活動です。鳴門市には「鳴門市花街道・地域づくりネットワーク」という組織があり、各地域で花づくりが盛んです。私達は県道沿

の休耕田(約3反)を借用し、コスモスを育てています。8月末には種をまき、10月中旬にはかわい  
い花を咲かせます。  
夏の草刈り、耕作等苦労もありますが、多くの方々に見て頂き一時のやすらぎを感じて頂ければ私は幸せです。



◇ 森田 彬敬 (鳴門市 H6年退)

現在、NTT大工町ビルと西ビルで警備員の代務者として掛け持ちで勤務しています。足腰はまだ衰えていないつもりでしたが最近、坐骨神経痛になり通院しています。完治は困難とのことですが、今では症状も大分改善されてきましたので今後日常の健康管理に気をつけてこの病気と上手く付き合ひ、更に仕事を続けていきたいと思ひます。また、仕事が出来る機会を与えて頂いたことを大変ありがたく思っています。

◇ 山口 清美 (高松市 S63年退)

4月に傘寿を迎える私は、月水金はグラウンドゴルフに、火木は碁会所に通って運動と認知症防止に努めています。  
昨年の6月に、グラウンドゴルフでは一日で2回のダイヤモンドを達成し、自分でも驚きました。これは5年前、千の風になった妻が応援してくれたからと思っています。

◇ 山崎 宗春 (松山市 H3年退)

退職後20年が過ぎました。10年間是不整脈で入院を繰り返していましたが、10年前に手術で完治しました。それ以来好きなゴルフと囲碁を楽しんでいます。  
ところが、1年前冠状動脈が石灰化しているのが分かりましたが、治す薬はありません。また覚悟しなければならぬ時が来そうです。しかし、現在動物実験中で新薬ができるかもしれません。

◇ ひたすらに 新薬祈る 去年今年



◇ 山本 政典 (坂出市 H1年退)

会報のこの欄は、あの人この人の近況を知ることが出来る楽しみなコーナーです。  
私はおかげ様(皆様のかけの支えがあつてこそ)で電友会、地元OB白峰会、かがわ長寿大学OB会、吟詠東讃連盟、吟詠哲泉流泉支部等でそれぞれの仕事に携わっています。  
特に吟詠は退職後24年続けていて、今では生活の一部になっています。体は「ガタ」がきていますが、楽しく、元気よくをモットーにプラス思考で過ごしたいと願っています。

◇ 渡辺 八重子 (丸亀市 S63年退)

新年あけましておめでとございませう。  
退職して四半世紀、3月の傘寿を目指して感謝の毎日です。季節ごとの果物でジャム等を作り糖分を気にしながら舌鼓を打っております。昨秋、雨乞の滝を見に行きましたが、急な坂でひとつ目のうぐいす滝で断念◎  
主治医から「渡辺さんは、お揃いで元気で良いですね」と耳を疑う様な言葉を頂きこの状態が続くことを念じております。  
皆様もお健やかに過ごして下さい。

◇ 渡辺 芳子 (高松市 S58年退)

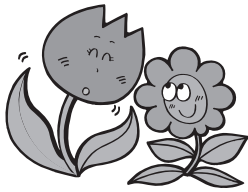
健康第一

皆様お元気ですか。退職して29年になりました。振り返れば走馬灯の如く、過ぎし日を楽しみます。

現在夫婦2人でのんびり暮らしています。主人は釣りが好きで海へと向かいます。私は健康のため少なくなりりましたが社交ダンス、カラオケと楽しんでます。今年は町内会の班長当番にあたりちよっぴりお世話して頑張っております。

第160号のお詫びと訂正

- ① 松田島 孝子↓松田島 幸子
- ② 吉本 征児「妻と2人で全国の80%」  
↓「妻と2人で全国の休暇村の80%」  
申し訳ありませんでした。お詫びして訂正させていただきます。



テルウエルだより

平成二十四年度『介護予防教室』終了

〜心も体も健やかに過ごしましょう〜

テルウエル西日本(株)四国支店では、(社)電気通信共済会と協力し、社会貢献事業の一環として、平成二十年度から毎年各県において、「介護予防教室」を開催しております。

今年度の「介護予防教室」は、『心も体も健やかに過ごしましょう』をテーマに、四国四県で六回開催し、一三三名の方にご参加をいただきました。

介護予防とは、お元気な方が介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要な人もできるだけ体の機能を維持・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、ちよ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場合があります。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んでいただき、イキイキとした生活を送ることの一助となることを目的としております。

今年度の教室内容は、講義として「介護保険制度改正、介護予防について、低栄養予防



《セラバンド体操を体験される参加の皆さん》

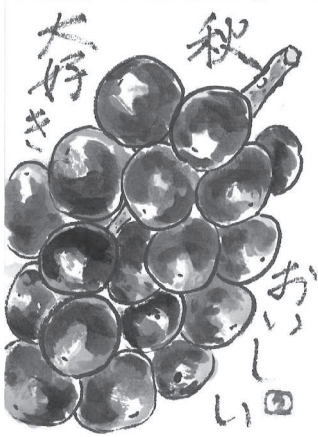
について、実技として「転倒骨折予防、筋力アップ体操、セラバンド体操」を体験していただきました。

参加者からは、とても役に立つ内容との声をいただいております。次年度についても、さらに充実した教室内容を計画し、参加者が「介護予防教室」を機に引き続き、自身の体の状態に合わせて、体の機能維持に努めていただき、継続した運動をしていただくことで、健康な毎日を過ごしていけるような内容で開催したいと考えております。

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。

皆様の参加を心よりお待ちしております!!





《NTT-OB香川介護センタの会員による絵手紙作品》

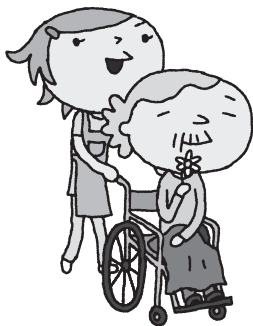
「困ったときはお互い様」の気持ちで「自立・親切・助け合い」をモットーに、四国各県のボランティアグループではボランティア活動に励んでいます。ボランティア活動の内容は、電話訪問（お元気でかコール）、ふれあい訪問、誕生日などの節目にお送りするふれあいレターや日常生活でお困りになっていることをお手伝いする生活支援ボランティア活動を行っております。

『電気通信共済会

松山ボランティアセンタ』活動中!!

ボランティアのご利用ご相談については、次の各県のボランティアセンタまでお問い合わせください。  
また、各県のボランティア会員も募集しておりますので、参加されてみませんか。

電気通信共済会 松山ボランティアセンタ TEL(089)934-3723	
愛媛	◇NTTグループボランティア松山 松山市南持田町40-3 TEL (089) 934-3723
香川	◇NTT-OB香川介護センタ 高松市内町1-11 NTT西日本香川支店北ビル内 TEL (087) 823-0294
徳島	◇NTTグループ徳島ボランティアクラブ 徳島市西大工町2-5-1 NTT西日本徳島支店内 TEL (088) 655-0294
高知	◇NTTグループネットワーク「きずな高知の会」 高知市はりまや町1-10-1 NTT西日本高知支店東ビル TEL (088) 885-1246



俳句

眉秋俳句会(徳島)

初時雨公家も歩みし熊野古道  
冬めくやりユックの紐をしかと締む

加治 道子

行く秋や拙家に吊す千魚  
枕辺に紙燭の灯り秋深む

堀江 邦子

冬日射牛舎に流るモーツアルト  
手の甲の血管青き冬の朝

大住 清美

立冬や保夫は園児の人気者  
ビデオ撮りに徹する父や七五三

和田 偕子

口ほどに体動かず木の葉散る  
緋の落葉にガイドブックに挿みおく

日開 桃花

三郎てふ大河の綺羅ぞ鳥渡る  
日表の湖面に傾ぐ冬木の芽

吉岡 由子

百歳の叔母の手編みのちゃんちゃんこ  
古里に父母なき家の寒さかな

山田 昌代

耳とおくなりしをなげき虫を聞く  
月の精月下美人に降り給う

新居 正甫

### 秋の叙勲



☆瑞宝小綬章 日高 達一様(松山市)

### 高齢者叙勲

☆瑞宝双光章 岡本 宏様(松山市)

☆瑞宝双光章 森安 明様(高松市)

☆瑞宝双光章 猪熊 恒義様(観音寺市)

栄えある授賞おめでとございます。  
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 北 哲朗様(松山市)

☆ 瑞宝单光章 佐藤 政澄様(高松市)

☆ 瑞宝单光章 柏原 廣正様(今治市)

### 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)

豊田 清栄 様 24・10・3 86 松山市

三木 共一 様 24・10・4 69 松前町

藤山 潤二 様 24・10・16 70 松山市

宮木久米男 様 24・10・22 82 松山市

玉木 昇 様 24・10・23 89 松山市

土田 芳史 様 24・11・11 68 松山市

清水 順枝 様 24・11・23 80 松山市

盛重 一馬 様 24・12・2 85 今治市

菊池 武明 様 24・12・6 88 松山市

西口 武志 様 24・12・22 79 久万高原町

(香川県)

堀家 正義 様 24・10・4 100 まんのう町

中野 善雄 様 24・10・25 84 高松市

岡 正行 様 24・11・22 67 高松市

高浜 益子 様 24・11・25 83 観音寺市

菊川千代子 様 24・12・4 81 高松市

木村 信義 様 24・12・20 88 三木町

(徳島県)

井上 操 様 23・12・16 81 徳島市

森本 喜好 様 24・9・30 87 小松島市

石橋 資史 様 24・12・7 85 徳島市

真鍋 健一 様 24・12・21 75 北島町

(高知県)

長田 重徳 様 24・9・25 83 佐川町

堺 義子 様 24・10・6 86 四万十市

深尾 一郎 様 24・12・2 80 高知市

### 表紙の言葉

NTTOB写友会 中川 武典(松山市)

今治市玉川町の鈍川温泉旅館で飼っていた  
孔雀をなんだかの理由で自然(野生)に帰し  
たようですが、古巣が忘れられず暖かくなる  
と温泉旅館に帰り、入浴客や観光客そして  
我々カメラマンにも愛嬌を振りまき、カメラ  
を向けると飾り羽を開きカメラ目線でポーズ  
をとってくれました。写真はその1枚です。

### 編集後記

会員の皆様、今年も元氣  
で頑張りましょう。



四国電友会会報 第百六十一号

発行 平成二十五年一月

編集責任者 電友会四国地方本部

事務局長 木田 誠剛

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

NTTグループ福利厚生商品

NTTグループ団体扱  
自動車保険 **あんしん太助**

**新規 お見積もり  
キャンペーン  
実施中!!**

あなたの自動車保険  
安くなるかも?!

携帯からも  
お見積もり依頼  
いただけます!



2012年12月1日(土) ➔ 2013年3月31日(日)

NTTグループのみなさまだけの割引率です

現在のノンフリート等級  
割増引率  
最大 **63%OFF**

さらに!! きらら保険サービスでご契約いただくと  
**25%\*割引**

\* 団体扱割引25%は、平成24年11月1日から平成25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。

**今なら すてきなプレゼントがもらえるチャンス!**

ご応募の詳細は裏面をチェック!

チャンス **1**

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  
**マクドナルド商品券 マックカードを500円分もれなくプレゼント!!**




※マックカードは全国のマクドナルド店舗でご利用できます。(一部店舗ではご利用できません)  
※カードデザインは変更となる場合がございます。



さらに

チャンス **2**

**Wプレゼント**  
ご成約の方には、3ヶ月毎に抽選で賞品が当たります!!

<b>A</b> コース		<b>B</b> コース		<b>C</b> コース	
	ロボット掃除機 ルンバ		サーキュレーター		図書カード500円相当
	..... 3名様		..... 20名様		..... 200名様

※ご成約プレゼントの詳細については、きららホームページでご確認ください。  
※ご希望のコースの記入が無い場合はCコースへのエントリーとさせていただきます。

NTTグループ団体級  
自動車保険

あんしん太助

# 新規 お見積もりキャンペーン

2012年12月1日(土) → 2013年3月31日(日)

もれなく  
もらえる!

ホームページ  
(パソコン・携帯)  
またはFAXの  
どちらからでも  
ご応募いただけます

### ご応募方法

- 「あんしん太助」のお見積もりを依頼される方の場合  
ホームページ(パソコン・携帯)・FAXからお見積もり依頼をしていただけます。
- 「あんしん太助」のお見積もりを依頼される方をご紹介いただく場合  
ホームページ(パソコン)・FAXからご応募いただくと、別途「紹介カード」をお送りいたします。  
ご紹介いただいた方は、ご紹介された方が「お見積もり依頼」をされた場合に対象となります。

### 対象条件

- 次の条件をすべて満たしていただくこと(お見積もり依頼の方・ご紹介された方共通)
  - ・ 「あんしん太助」に未契約の車で、見積もり項目にすべてお答えいただける方。
  - ・ 他社で保険を契約中の場合は、その保険証券の写しをご提出いただける方。
  - ・ 保険に未契約の場合は車検証(登録事項等証明書)の写しをご提出いただける方。



平成25年3月31日までに お見積もりをご依頼いただいた方にマクドナルド商品券マックカードを500円分もれなくプレゼント。  
さらに ご成約の方には抽選でプレゼントが当たります。詳しくはホームページをご覧ください。  
※ プレゼントについては、条件を満たしていることを確認したのみ発送させていただきます。

**ご応募にあたってのご注意** ■住所・氏名等の個人情報、およびご提出いただいた自動車保険証券・車検証の写しは、当社が責任をもって管理いたします。 ■ご住所・移転先の不明等で、ご連絡やプレゼントのお届けができない場合は、無効とさせていただきます。 ■プレゼントの写実はイメージです。変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。 ■プレゼントは1台の車で1つのみとなります。同じ車でホームページ(パソコン・携帯)・FAX等、複数からのご応募の場合でも、いずれか1つのご応募と見なします。 ■ご応募いただけるのは、日本電信電話(株)およびその系列会社の在職者・退職者の方です。

ご成約キャンペーンの詳細はホームページをご覧ください。



きらら保険

検索

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



FAXで

FAX ☎ 0120-796-310

現在ご契約中の保険証券もあわせてFAXしてください。

※現在保険に未契約の方は車検証(登録事項等証明書)の写しをFAXしてください。

下欄の項目にご記入いただき、FAXしてください。一週間以内にお見積書をご送付させていただきます。

複数のお車のお見積もりをご依頼される方は、用紙をコピーしてご送付ください。

● あなたのお名前、ご住所等をご記入ください。

名前	フリガナ	住所	フリガナ
氏名コード		日中の連絡先	— —

ご成約キャンペーンエントリー  
いずれか1つに○をつけてください。 **A** **B** **C**

● ご依頼方法にチェックを入れてください。

「あんしん太助」の見積もりを依頼します。

「あんしん太助」をお見積もりされる方を紹介します。

保険証券等のFAXも忘れずに!!

Q. お車をどのように利用しますか? 1 日常・レジャー 2 通勤・通学 3 業務	Q. ご契約のお車を主に使用される方の免許証の種類(色)は? 1 ゴールド免許 2 ゴールド免許以外(ブルー・グリーン・その他)		
Q. 主に運転される方の年齢は? S・H □□年□□月□□日生 □□歳	Q. 同居のご親族でお車を運転される方のうち 最も若い方の年齢は? □□歳		
Q. 保険満期日(購入予定日)はいつですか? ( 年 月 に 満期・購入 予定 )	Q. 現在の等級は? □□等級		
車名	型式	初度登録年月	平成 年 月

Q. あなたご自身は、「あんしん太助」をご契約されていますか?  
 はい  いいえ

● 別途「紹介カード」をお送りします。  
紹介カードに必要事項をご記入の上、返送してください。

● 「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)」、「TAP(一般自動車保険)」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。団体級の対象となる方の範囲(契約者・記名被保険者・車両所有者)や団体級特約失効時の取扱い、ご不明な点等、詳細はきらら保険サービス課までお問い合わせください。

【個人情報の取扱いについて】この用紙にご記載いただいた個人情報は、当社が委託を受けている生命保険会社・損害保険会社の各種商品やサービスの案内・提供・維持管理を行うため、また、提携先へ委託し封緘・封入・発送作業等のために利用させていただきます。なお、当社における個人情報の取扱い及び当社が委託を受けている保険会社の範囲、あるいは、利用目的の通知、個人情報の開示・訂正・利用停止等については、ホームページ(<http://www.ki-ra-ra.jp/>)の「個人情報保護方針」をご覧くださいませようお願い申し上げます。

【個人情報に関するお問い合わせ窓口】 きらら保険サービス株式会社 コンプライアンス推進部 e-mail:privacy@ki-ra-ra.jp 連絡先 TEL 03-5220-6351

<お問い合わせ先: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**  
〒790-0001 愛媛県松山市一番町4-3  
NTT愛媛支店ビル別棟1階

四国営業所

TEL 089-998-3977  
FAX 089-998-3917

受付 平日 午前9:00~午後5:30  
時間 (土曜・日曜・祝日はお休みさせていただきます。)

<引受保険会社(幹事)>

TOKIOMARINE NICHIDO 東京海上日動

**NCS** 日本カーソリューションズ株式会社

# リースもレンタカーも NCSでできまり!!

楽しいカーライフは  
リースでラクラク!

個人リースシェア  
業界トップクラスの  
業績!

## リース<sup>de</sup>マイカー

すべてのメーカーの車種をご用意できます!

(色やオプションもお客さまの思いのまま!)

### 月々のお支払いがラク!

契約終了時の予想車両  
販売価格(残価)を差し  
引いてからリース料を  
設定するのでお支払い  
がラク。

### 「らくらく車検」

リース期間中の諸費  
用のほか、車検費用  
もセットした「らくら  
く車検」がおすすめ!

### いざという時も安心!

- 「ミスルくん保証」  
4輪自動車の新車に限り、新車登録から  
1年間、1事故に限り修理費用を最大10  
万円まで保証。(お客さま負担1万円)
- JAF法人会員もついています。  
(任意加入)

●お申し込み・お問い合わせは **Tel. ☎ 0120-31-1190** ※携帯電話・PHSからも、  
ご利用になれます。

●電話受付時間 9:00~17:30 ※土・日・祝日、年末・年始(12月29日~1月3日の間)を除く

行楽シーズンは  
お得なレンタカーで!

ご家族で楽しくドライブ

## 乗用車

カローラ、ティータ他

**5,250円** (24H)~

※上記は一例です。軽自動車、ワゴンその他、幅広く取り扱っております。

●お申し込み・詳細はホームページで!

**<http://www.ncsol.co.jp/>**

●営業時間 9:00~17:00

※土・日・祝日、年末・年始(12月28日12:00~1月3日の間)を除く。

◎お申し込みは、ご利用日の2営業日前までお願いいたします。

◎お問い合わせダイヤル(電話でのお申し込みは承っておりません)

**Tel. ☎ 0120-84-6848**

※携帯電話・PHSからも、ご利用になれます



手のひらに、明日をのせて。

NTT docomo

感謝をこめて。  
20th

# らくらくタッチ操作で お手軽スマートフォンデビュー!

かんたん! ベンリ!  
大画面を楽しもう!

docomo らくらくホンシリーズ らくらくスマートフォン F-12D



ゴールド



ネイビー



ピンク



かわいい孫の  
写真や動画も  
コレでパッチリ!

**1**

らくらく  
タッチパネルと  
わかりやすい  
メニュー

**2**

押しやすい文字入力  
大きいボタンで快適な  
文字入力をサポート

**3**

タッチシャッター機能※  
タッチするだけで  
写真が撮れます。

※設定の変更が必要です。

らくらくスマートフォンなら、インターネットもお手頃な料金で使いホーダイ! \*1

らくらくスマートフォン F-12D 向けパケット定額サービス

## らくらくパケ・ホーダイ\*2

# 2,980円/月!

\*3 ※別途spモード(315円/月)の契約が必要です。

※本機種では「spモードメール」「チャンネル」など、当社の指定するアプリケーションのみご利用になれます。「Google Play™」からアプリケーションをダウンロードすることはできません。また、マップやGmail™など、Google社が提供するアプリケーションについてもご利用になれません。※iモードには対応していません。※spモードでiモードのメールアドレスが使用できます。\*1当月のご利用データ量が500MB(4,096,000パケット)を超えた場合、当月末まで通信速度が最大128kbpsになります。なお、他パケット定額サービスに変更(変更後のパケット定額サービスの料金が別途必要)いただくことで、通常速度にてご利用になれます。変更後に再度「らくらくパケ・ホーダイ」をご利用になる場合は、別途お申込みが必要となります。\*2「らくらくパケ・ホーダイ」をご契約の場合、spモード通信以外の次のパケット通信はご利用になれません。(他機種にドコモminiUIMカードを差し替えた場合でも同様です。)[ご利用にならない通信]●iモード通信●iモードフルブラウザ通信●パソコンなどの外部機器を接続した通信●spモード以外のAPNを利用した通信など\*3一度でもらくらくスマートフォン(F-12D)以外を利用してパケット通信した場合、当月の定額は5,460円/月となります。※FOMA新料金プランをご契約の方が対象です。※国際ローミング中のパケット通信、ショートメッセージサービス、音声通話、デジタル通信(テレビ電話・64Kデータ通信)などは、定額対象外となります。※「Google Play」「Gmail」はGoogle Inc.の商標または登録商標です。

www.nttdocomo.co.jp

※商品写真および画面はイメージです。実物と若干異なる場合があります。  
※表記の金額はすべて税込です。  
※本チラシの内容は2012年12月7日現在のものです。



マナーもいっしょに  
携帯しましょう。



モバイル・リサイフルネットワーク  
携帯電話の3G/3.5G/4G/LTEに対応。