

四国電友会会報



(撮影) 藤井 康雄さん

第162号
平成25年4月

目次

NTTグループの動き	
・NTT西日本「平成25年度事業計画」の許可申請について	2
お知らせ	
・「第3回電友会全国女性フォーラム」に出席	3
・第3回四国理事会の開催	4
・各県電友会総会のご案内	4
・長寿番付	5
・新入会員紹介	6
支部だより	
・土佐路に春を呼ぶ二つの清掃ボランティア(高知)	8
・第5回趣味の作品展開催に向けて(愛媛)	9
・ふれあい訪問(愛媛)	9
エコチャレンジ	
・快適に過ごそう！省エネライフ	10
ドキュメント	
・竹炭を友に人生いきいき(香川)	11
健康のページ	
・私の健康法(徳島)	12
ICTコーナー	
・最近流行のフェイスブックについて(愛媛)	12
ボランティア紹介	
・「施設訪問や海岸清掃など」NTT阿南OB会(徳島)	13
・児童養護施設でのボランティア活動(愛媛)	14
表紙写真について	
・「松山城のお堀でカワセミを見守る」	14
私は今	
・「会員のみなさんの近況」	16
テルウェルだより	
・『介護予防教室』の開催について	28
俳句	30
物故者叙勲／敬弔	30

NTTグループの動き

★NTT西日本「平成25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25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（情報通信技術）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、官民一体となつ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、プラットフォーム型サービスやクラウドサービスの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キャリア間競争に加え、モバイルの高速化によるサービス間競争が進み、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。

NTT西日本はこのような厳しくかつ激変する事業環境の中、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」の特性を活かしたオープンな次世代ネットワーク（NGN）の提供とWiFiプラットフォームの拡充によりお客様が、「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、お客様の「利用形態に合わせた多様かつ低廉な料金プラン」並びに「多彩なサービス」の提供等、光サービスの利用拡大を通じて人々の暮らしを豊かにし、情報流通社会の発展に貢献していく。

平成25年度の事業経営にあたっては、この基本的な考え方に基つき、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、映像配信サービス、並びに、様々なプレイヤーとのアライアンス（提携）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（法令遵守）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り組み、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

収 支 計 画 (単位：億円)

項 目	H24業績予想		H25計 画	
		修正値		対前年増減
営 業 収 益	16,320	-130	15,950	△370
営 業 費 用	16,140	90	15,750	△390
営 業 利 益	180	-220	200	+20
経 常 利 益	260	-240	280	+20

サービス計画 (純増数)

項 目	単 位	H24業績予想		H25計 画	
			修正値		対前年増減
フレッツ光	万契約	40	△25	50	+10
固 定 電 話	万加入	△140	+5	△125	+15
加入電話	万加入	△120	+7	△105	+15
I S D N	万加入	△20	△2	△20	±0

たつて安定した事業の発展を期することにも、これらの施策の成果をお客様、地域社会、また持株会社を通じて株主の皆様にも還元できるように努めることとする。

平成25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、具体的な計画は左表のとおりです。

お知らせ

★第3回電友会全国女性フォーラムに出席

～会員の安全・安心の維持・向上にむけて～

1. 日 時 平成25年2月21日(木)

11:30～19:00

2. 場 所 NTT品川ツインズビル14階

多目的ホール

(東京港区港南1-9-19)

3. 出席者 各地方本部女性代表 104名

事務局長 14名

電友会本部 6名 計124名

【開催目的】

電友会会員における女性会員の割合は全国平均25%と極めて低く、今後の電友会組織の活性化に向けて女性会員の拡大が急務であること、また女性の感性を取り入れた活動方針は重要かつ有効な施策である。更に東日本大震災の教訓から安全安心確保の観点において女



16:00
フリーディスカッション
パネラー 中村晋也先生・石田滋子さん
(宮城)・加納



フォーラム参加者

14:00 講演会
「大規模災害から自分と家族を守る災害への備え」
講師 中村晋也先生 静岡県防災士
電友会会員

12:45 NTTドコモ 「さわって楽しいタブレット教室」
12:35 電友会 青木会長あいさつ
12:30 女性フォーラム

《日 程》
性会員に広く活動していただき女性会員の活
力に資する。



青木電友会会長あいさつ



パネルディスカッション



真剣にメモをとる大森さん
(前列右から2人目)

由紀子さん(岩手)・谷萩美智子さん(茨城)
石田さんが代表して3・11東日本大震災被災支援に対してお礼のあいさつの後、東日本大震災の被災経験者の体験談から家族の安全確認・被災情報等の収集や生活のインフラ状況等を踏まえ、今後の安全・安心に繋がる情報の共有を図るなど、今後の防災力向上について参加者の認識を合わせました。



理事会模様

☆ 第3回四国理事会を開催
平成25年3月29日(金)、東京第一ホテルにおいて第3回理事会を開催しました。
主な議題は、第42回四国地方本部総会の議案審議、及び運営方法等でした。
なお、会議開催の前にNTT西日本から「光BOX+」の説明があり、参加者一同興味深く聞き入っていました。
「光BOX+」を利用した囲碁のネット対局をはじめ、プロ棋士の対局を観戦することの出来る「幽玄の間」の概要については、巻末の案内をご覧ください。

☆ 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。

	開 催 日	場 所
愛媛電友会	5月22日(水) 午前10時～	ひめぎんホール (愛媛県県民文化会館)
香川電友会	5月21日(火) 午前10時30分～	アルファあなぶきホール (香川県県民ホール)
徳島電友会	5月20日(月) 午前11時～	阿波観光ホテル
高知電友会	5月15日(水) 午後3時～	高知商工会館

長 寿 番 付

東			寿	西		
お名前	年齢	居住地		お名前	年齢	居住地
渡辺 一夫	100	松山市	横 綱			
泉 豊子	98	鳴門市	大 関	池上 一美	98	高知市
増田 幸晴	97	高松市	”			
石河 陽二	95	松山市	関 脇	兼久 幸一	95	松山市
菊池 一男	95	松山市	”	菊池 金一	95	松山市
久米 実	95	高松市	”	高橋 逸郎	95	徳島市
高野 武久	95	松山市	”	土居 延次郎	95	松山市
中野 千代子	95	三木町	”	橋田 寛一	95	南国市
宮武 久代	95	丸亀市	”			
阿部 フジコ	94	松山市	山 結	石川 竹男	94	観音寺市
井上 邦衛	94	徳島市	”	川辺 寛久	94	坂出市
川見 進	94	吉野川市	”	佐藤 實	94	さぬき市
坪内 多三郎	94	伊予市	”	中倉 正子	94	高知市
藤本 テル工	94	高松市	”	山地 ユキ工	94	坂出市
山田 義教	94	松山市	”	横田 富美子	94	善通寺市
阿部 寛	93	松山市	前 頭	大西 武	93	東温市
岡村 登喜	93	高知市	”	栗田 明	93	松山市
柴田 幸男	93	松山市	”	新川 マサ工	93	東かがわ市
田所 良男	93	松山市	”	寅岡 英雄	93	松山市
西窪 久志	93	松山市	”	松本 行重	93	松山市
六車 美一	93	広島県	”	柳田 政行	93	砥部町
宇都宮 祝	92	三木町	”	小野 芙美恵	92	丸亀市
川井 一雄	92	丸亀市	”	川村 花	92	高知市
北村 万昇	92	南国市	”	児玉 五郎	92	松山市
志摩 邦康	92	徳島市	”	仙波 公一	92	東温市
谷岡 定	92	伊予市	”	土居 喜嘉	92	松山市
永井 弘	92	松山市	”	中川 アイコ	92	観音寺市
中島 久芳	92	徳島市	”	中西 カズ工	92	高松市
平井 孝昌	92	高松市	”	細川 安治	92	土佐清水市
宮崎 豊子	92	四国中央市	”	三好 勘四郎	92	松山市
森岡 勸	92	室戸市	”	山本 房子	92	香南市
吉田 克己	92	三豊市	”			
石川 房子	91	高知市	”	井上 政夫	91	松山市
今城 岩吉	91	高知市	”	今村 幸一	91	松山市
小田 清見	91	三豊市	”	角野 陳明	91	徳島市
門田 晃	91	松山市	”	金子 初美	91	京都府
川原 政男	91	三豊市	”	喜虎 富夫	91	松山市
久保本 一郎	91	宇和島市	”	十河 歳勝	91	高松市
高市 沖見	91	松山市	”	武智 弘忠	91	伊予市
竹村 節	91	宿毛市	”	豊田 眞一	91	松山市
西原 マサ工	91	四国中央市	”	浜田 敏喜	91	南国市
村山 悦雄	91	徳島市	”	山中 裕之助	91	松山市
吉本 元樹	91	松山市	”			

※90才の方は40名ですが、紙面の都合により、今回は91才以上とさせていただきます。

平成25年3月31日現在（敬称略）

●●●新入会員紹介●●●

【愛媛県支部】46名

ご入会を心から歓迎いたします。(平成25年1月1日～平成25年3月31日受付分)

氏 名	退 職 時 の 所 属	退職年月	住 所
池 田 修 三	西日本-四国・愛媛	H.25.3	内 子 町
池 田 幸 穂	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 前 町
池 水 武 光	ドコモエンジニアリング四国	H.25.3	松 山 市
石 川 達 夫	ネオメイト四国	H.25.3	松 山 市
石 丸 博	西日本-四国・愛媛	H.24.9	松 山 市
宇 都 宮 勝 秋	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 山 市
宇 野 靖 男	愛媛支店	H.13.12	松 山 市
大 野 幹 幸	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 山 市
岡 田 武 彦	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 山 市
奥 村 昭 夫	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 山 市
戒 能 俊 明	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 山 市
加 藤 陽 三	ネオメイト四国	H.25.3	松 山 市
河 上 克 巳	ネオメイト四国	H.25.3	松 山 市
菅 雅 夫	マーケティングアクト四国	H.25.3	松 山 市
北 野 拓 郎	マーケティングアクト四国	H.25.3	松 山 市
窪 田 誠	ネオメイト四国	H.25.3	松 山 市
小 原 雄 二	西日本-四国・愛媛	H.25.3	久 万 高 原 町
重 松 美 代 子	マーケティングアクト四国	H.25.3	松 山 市
篠 原 浩 司	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 山 市
神 野 宣 之	マーケティングアクト四国	H.25.3	松 山 市
砂 内 芳 生	ネオメイト四国	H.25.3	東 温 市
武 智 賢 治	ネオメイト四国	H.25.3	伊 予 市
谷 口 昇	ビジネスアソシエ四国	H.25.3	松 山 市
土 居 克 巳	マーケティングアクト四国	H.25.3	松 山 市
徳 永 正 志	西日本-四国・愛媛	H.25.3	今 治 市
徳 本 達 雄	マーケティングアクト四国	H.25.3	伊 予 市
友 近 多 津 子	ビジネスアソシエ四国	H.25.3	松 山 市
西 尾 と き 子	西日本松山病院	H.25.3	松 山 市
西 本 龍 太 郎	マーケティングアクト四国	H.25.3	松 山 市
野 本 俊 夫	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 山 市
林 隆 児	マーケティングアクト四国	H.25.3	松 山 市
藤 原 健 一	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 前 町
船 越 厚 子	ビジネスアソシエ四国	H.25.3	松 山 市
星 加 富 重	新居浜営業支店	H.20.1	西 条 市
増 岡 信 行	西日本-四国・愛媛	H.25.3	大 洲 市
増 本 村 利	ホームテクノ四国	H.25.3	松 山 市
松 浦 芳 喜	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 山 市
松 崎 明 美	マーケティングアクト四国	H.25.3	松 山 市
松 本 俊 廣	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 山 市
三 木 武	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 山 市
宮 内 晃	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 山 市
三 好 哲 和	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 山 市
三 好 繁 明	ホームテクノ四国	H.25.3	松 山 市
村 上 主 和	西日本-四国・愛媛	H.25.3	松 山 市
山 内 道 壽	マーケティングアクト四国	H.17.3	砥 部 町
山 本 豊 明	マーケティングアクト四国	H.25.3	松 山 市

【香川県支部】17名

(平成25年1月1日～平成25年3月31日受付分)

氏 名	退職時の所属	退職年月	住 所
川 原 正	NTT西日本-四国・香川	H25.3	高 松 市
佐々木 正 則	NTT西日本-四国・香川	H25.3	高 松 市
武 智 孝 志	NTTドコモ・四国	H25.3	高 松 市
椿 武 義	NTTホームテクノ-四国・香川	H25.3	高 松 市
丹生谷 成 美	NTT西日本高松診療所	H25.3	高 松 市
増 富 光 男	NTT西日本-四国・香川	H25.3	高 松 市
宮 脇 泰 博	NTT西日本-四国・香川	H25.3	綾 川 町
岩 見 和 則	NTT西日本-四国・香川	H25.3	三 木 町
川 根 昭 代	NTT西日本-四国・香川	H25.3	東かがわ市
池 田 英 文	NTT西日本-四国・香川	H25.3	丸 亀 市
曾 川 博 行	NTTホームテクノ-四国・香川	H25.3	多 度 津 町
吉 田 正 強	NTTファイナンス・四国料金センタ	H25.3	坂 出 市
篠 原 正 明	NTTファイナンス・四国料金センタ	H25.3	琴 平 町
堀 家 眞 一	NTTファイナンス・四国料金センタ	H25.3	琴 平 町
柏 原 義 弘	NTTファイナンス・四国料金センタ	H25.3	観 音 寺 市
成 行 弘	NTT西日本-四国・香川	H25.3	三 豊 市
森 広 行	NTT西日本-四国・香川	H25.3	三 豊 市

【徳島県支部】28名

(平成24年4月1日～平成25年3月31日受付分)

氏 名	退職時の所属	退職年月	住 所
青 山 史 郎	西日本-四国・徳島	H25.3	鳴 門 市
阿 地 早 苗	マーケティングアクト徳島	H25.3	徳 島 市
安 部 精 二	西日本-四国・徳島	H25.3	吉 野 川 市
阿 部 哲 也	西日本-四国・徳島	H25.3	徳 島 市
岩 本 徹	西日本-四国・徳島	H25.3	吉 野 川 市
江 口 末 彦	西日本-四国・徳島	H25.3	鳴 門 市
岡 本 守 正	日和佐	H2.7	板 野 町
小 川 和 人	インフラネット徳島	H25.3	小 松 島 市
加 藤 和 利	西日本-四国・徳島	H25.3	徳 島 市
加 納 久 則	西日本-ホームテクノ四国・徳島	H25.3	徳 島 市
神 子 直 好	西日本-ホームテクノ四国・徳島	H25.3	勝 浦 町
河 野 喜 代 美	西日本-四国・徳島	H25.3	板 野 町
河 野 孝 夫	西日本-四国・徳島	H25.3	藍 住 町
小 泉 正 武	西日本-四国・徳島	H25.3	石 井 町
鴻 池 健 次	西日本-四国・徳島	H23.12	上 板 町
小 原 通	西日本-四国・徳島	H25.3	三 好 市
駒 田 彰 男	西日本-ホームテクノ四国・徳島	H24.6	藍 住 町
篠 原 一 夫	西日本-ホームテクノ四国・徳島	H25.3	東みよし町
清 水 理	マーケティングアクト徳島	H25.3	徳 島 市
眞 本 知	西日本-ホームテクノ四国・徳島	H25.3	小 松 島 市
夏 井 義 典	西日本-四国・徳島	H21.6	徳 島 市
原 貞 雄	マーケティングアクト徳島	H25.3	徳 島 市
日 開 康 純	西日本-ホームテクノ四国・徳島	H25.3	徳 島 市
平 尾 悟	西日本-ホームテクノ四国・徳島	H25.3	東みよし町
富 士 君 代	鳴門	H11.3	鳴 門 市
藤 川 隆 正	西日本-四国・徳島	H25.3	東みよし町
堀 江 邦 子	徳島支店	H5.12	徳 島 市
山 田 昌 代	高知	S44.6	松 茂 町

【高知県支部】18名

(平成24年12月1日～平成25年3月31日受付分)

氏 名	退 職 時 の 所 属	退職年月	住 所
明石嘉明	高知支店	H24.12	香美市
米津正清	マーケティングアクト四国・高知BBCC	H25.02	高知市
岡本龍俊	高知支店	H25.02	高知市
松岡俊明	西日本-四国・高知	H25.03	香美市
谷 律 枝	土佐中村支店	H25.03	土佐清水市
川村雄二	西日本-四国・高知	H25.03	高知市
片岡洋子	西日本-四国・高知	H25.03	高知市
久保田智子	西日本-四国・高知	H25.03	高知市
笹岡泉生	西日本-四国・高知	H25.03	高知市
敷地功名	西日本-四国・高知	H25.03	四万十町
長山幹彦	西日本-四国・高知	H25.03	いの町
西田豊稲	西日本-四国・高知	H25.03	室戸市
橋田純一	西日本-四国・高知	H25.03	南国市
橋本誠一郎	西日本-四国・高知	H25.03	高知市
東 章 仁	西日本-四国・高知	H25.03	四万十市
森光一晴	西日本-四国・高知	H25.03	須崎市
山下和枝	西日本-四国・高知	H25.03	高知市
山下忠篤	西日本-四国・高知	H25.03	高知市

支部だより

☆ 土佐路に春を呼ぶ二つの

清掃ボランティア(高知)

ボランティアNTT高知OB会は、土佐路に春を呼ぶボランティア清掃に相次いで参加しました。

くおもてなし清掃

1月30日は観光開き前の「おもてなし清掃」。プロ野球球団やサッカーリーグ有力チームなどの春季キャンプも始まり、各地に先駆けて春の観光シ



観光開き前の「おもてなし清掃」に参加の皆さん

ーズン入りする高知県で、おもてなしの精神で観光客をお迎えしようと、県や高知市など35の団体が参加して、はりまや橋周辺や日曜市開催地の追手筋など中心市街地の清掃を行ったものです。

OB会は例年、現役社員らとともにNTTグループとして参加しており、今年も男女14名のメンバーがゴミ袋と火箸を手に、立春前の街の隅々まで綺麗にしました。

マナー向上や喫煙人口減少でポイ捨てが減ってきたとはいえ、やはり目立つのはタバコの吸い殻。植え込みの空缶も残さず拾い、土佐観光に来られるお客様を綺麗な街でお迎えする準備が整いました。

清掃の様子は地元テレビ局のニュースで報道されますが、なぜかいつも緑のジャンパー姿のOB会メンバーが映像に登場しており、今回も現役社員とともにメンバーの清掃場が県内に流されました。

く第23回地球33番地記念式典

冷たさもかなり緩んできた3月3日は「第23回地球33番地記念式典」。



清掃前の「第23回地球33番地記念式典」模様

NTT札幌ビル近くの江の口川に、緯度・経度それぞれの度・分・秒に3が6個も並ぶ珍しい地点があり、名付けて「地球33番地」。地球のこと、環境のことを考えるシンボル地点として、モニュメントが建てられています。

平成3年3月3日に電話百年を記念して当時のNTT高知支社の提唱で最初のイベントが開かれ、翌年からもマスコミ各社などで構成する実行委員会が同日に記念式典を開いている、由縁の深い催しです。

今年も式典に集まった参加者が、モニュメント周辺の川辺や近隣道路を清掃しましたが、その時間も33分間。OB会メンバー男女16人は揃いの緑色ジャンパーで良く目立ち、数人のグループになって川辺を巡回する姿

が、これまた夕刻のテレビニュースで取り上げられていました。

かつては水泳ができたという江の口川は、戦後の成長期に工場廃液と家庭排水で、透明度ゼロの酷い汚れ川になっていました。33番地の運動はじめ環境を守る取組みが進み、現在では川底や群れ泳ぐボラの姿も確認できるまでに水質が回復しています。OB会では今後も地域やNTTグループの皆さんと協力して、地球環境を守る活動に取組んでいきます。

☆「第5回趣味の作品展」の

開催に向けて(愛媛)

愛媛電友会では、「第5回趣味の作品展」の開催に向けて第1回実行委員会(構成人員・30名)を2月28日(金)に開催し、①作品募集の会員へのお知らせ ②作品展のPRポスター ③開催期間等について意見交換を行い、開催に向けて第一歩を踏み出しました。

開催日程等は下表のとおりですので、知人・友人等たくさんの方々へご案内をお願いいたします。

開催場所	愛媛県美術館 南館県民ギャラリー3F
展示期間	平成25年9月25日(水)~29日(日)
展示時間	午前9:40 ~午後6:00(最終日は午後3:00迄)

☆ふれあい訪問(愛媛)

愛媛電友会では、「NTTグループボランティア松山」(会長:日野 勝氏)と連携し、会報の手配りに併せて会員の安全確認と相互の親睦を図るための『ふれあい訪問』を平成24年10月の会報配布時から松山市内エリアの会員を対象に実施しています。

実施内容は、訪問時に「お元気ですか」「お変わりございませんか」といったお元気コールが中心ですが、会員の方々からは『仲間から声を掛けてもらって元気をもらった』などと喜ばれています。

この取組みは、今は松山市内の会員を対象に実施(約1,100名)していますが、今後は県下全域でも展開し、会員の方々の安全・安心の取組みの一つにしたいと考えています。

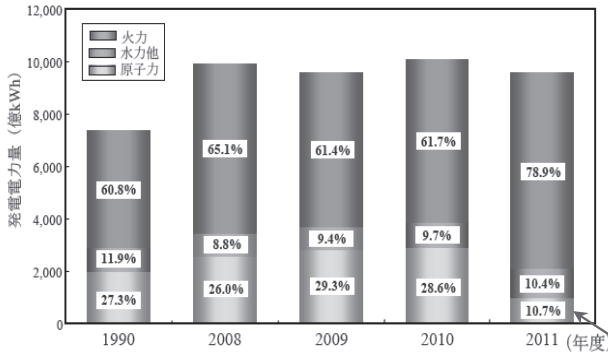


エコ・チャレンジ



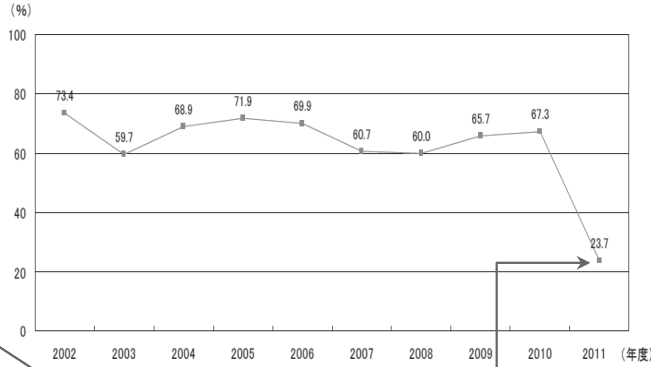
快適に過ごそう！省エネライフ
平成25年度も節電にチャレンジ！
省エネで家庭電力「15%削減」

■電源種別の発電電力量構成比



電気事業連合会 (2012.6.12)

原子力発電所設備利用率



■電力量構成比 2,882kWh **28.6%** (2010年度)→1,018kWh **10.7%** (2011年度)▲17.9%
 ■原子力設備利用率 **67.3%** (2010年度)→ **23.7%** (2011年度)

原子力発電の停止等により電力供給比率が約18%減少し火力発電で補われていますが、CO2発生量が増加しました。CO2削減においてもまた各電力会社の値上がりの中節電すれば家計も助かります

「家庭でできる節電」でがんばりましょう!!

各家庭における1つ1つの節電・省エネへの行動が生活に欠かせない電力の安定供給に役立ちます。

家庭でできる節電、**7**つのポイント

①**こまめにスイッチオフ!** スイッチオフで電気使用は必要最小限に

②**待機電力を削減!** 電力が消費される待機消費電力の削減

③**エアコンで節電!** 設定温度・風向きを調整して節電

④**冷蔵庫で節電!** ドアの開閉時間を短く詰め込む量も考えて節電

⑤**照明で節電!** 明るさや点灯時間を調整して節電

⑥**テレビで節電!** 主電源OFF・明るさを調整して節電

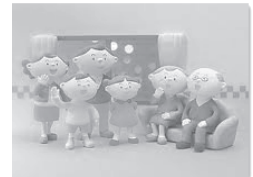
⑦**他にもこんなところで節電!** 生活の隅々を見直して節電

エアコンや照明はこまめに電源OFFし、冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調整しましょう。日々のちょっとした気遣いが積み重なればCO2削減効果は大きく違ってきます。

(環境省 みんなで節電アクション)

今年是一个一つの部屋に集合して家族団らの時間を楽しんだり、公共施設(図書館・美術館等)で過ごしたり、家族や地域で気楽に集まってシェア(共有)の空間を楽しみませんか?

- ・各部屋でエアコンをつけずに1部屋に集まり家族団らのうちでシェア
- ・ご近所のお宅に集まってご近所同士のコミュニケーションを深めるご近所でシェア
- ・自然の多い緑のある公園等でゆったり時間を過ごす自然でシェア
- ・商店街やカフェなどで楽しい時間を過ごす街角でシェア なんてどうでしょう。



いままでのライフスタイルを少し変えて、ゆっくりと落ち着いた時間を過ごせる場所を共有してリフレッシュしながら節電に貢献するというのはどうでしょうか。

ドキュメント

☆ 竹炭を友に人生いきいき(香川)

高橋 英秋(高松市)

高松市亀水町在住の高橋英秋さんが、自分の山で竹炭を焼いている竹炭工房「麓(ロク)を紹介いたします。

高橋さんは、昭和39年に日本電信電話公社高松電報局へ入社され、その後、高松電話局線路宅内課で勤務され、平成9年にNTTを退職されました。

竹炭との関わりは、現役時に平六窯を見学に行き、窯の仕組み等を見て・触れて、自然の中(山中)で自由自在に自分の窯を作ってみたいと思い立ち、試行錯誤の末、自分にとっての宝物である「竹炭の窯」を完成させた時からが始まりで、その窯で極上の竹炭を焼いています。

竹を焼いたあとの窯の中は、自分が一番落ち着ける場所であり、窯を開けて焼き上がった竹炭を見る瞬間はワクワク・ウキウキするそうです。

焼いた後の窯の中はマイナスイオンがたっ

ぷりで、体質改善効果もあるそうです。

焼いた時に出る水滴を集め精製した「竹酢液」は、その純度の高さから、化粧水や入浴剤としてだけではなく、皮膚トラブルにも効果が高いと、使った人からの喜びの声を有難く受け止めています。

良い炭を作るには窯を閉じるタイミングや煙の密度、循環など、全てにおいてベストな状態にすることであり、真剣勝負の繰り返しポイントです。

高橋さんの焼いた良質な竹炭は、ご近所からの口コミで広がり、今では花瓶やインテリアとしての注文も多いそうです。

近所の子供さんや小学生達に、体験学習の場として「麓」を開放、また竹細工も手掛け創作の楽しさの体感活動等に力を注いでいます。

竹炭が縁での元職場の仲間や近所の人達とビール片手の語り合いのひと時が竹炭人生至福の時だそうです。

「奥の深い竹炭を道連れとした、いきいき人生を謳歌」と笑顔いっぱい言葉が結ばれました。

《竹炭パワー》

遠赤外線効果、湿度調節、脱臭、防カビ、除菌、電磁波の緩和、マイナスイオンなどなど

(取材・香川編集委員 上枝文敬)



高橋さんと宝物の窯



私の健康法

藤本 邦彦 (徳島市)

私は、退職(平成7年6月)直前に狭心症で血管拡張手術「血管を広げる」し、その後も6年間で3回、5カ所血管拡張しました。

健康になりたいとの一心で、水泳・太極拳・ウォーキング等必死にしていました。2回3回と手術を繰り返すことにより気持ちは重く沈むばかりで、効果もなくあきらめかけていました。

これをしたら健康になるというものはないと思いますが、一般的に食事・運動・休養のバランスを大事にすることと言われており、良い生活習慣が出来るよう心掛けることとしました。具体的な行動として、自分の意思で歩ければ健康的に生きられるということ、無理のない生活習慣を身につけたいと思いました。

- 1、ウォーキング(1時間程度)
- 2、足の筋力維持(スクワット50回)
- 3、歩く気力を高める(問題は気持ちだけ)

これを自然体でやっています。

なお、最初の診察の時医者より、この病はタバコが一番悪いので絶対止めるように言われ、キツパリ禁煙して20年になります。私にとってはこれが一番の健康法であったと思います。

今ひとつ分かったことは、ウォーキングについてですが、平坦な道ばかりでなく、坂道も取り入れて負荷をかけるのもいいと思います。ただその場合、体調と相談しながらやることが大切です。

徳島市内にある標高280mの眉山は万葉集の「眉のごと雲居に見ゆる阿波の山・・・」で有名ですが、ここを歩いた時は坂道が苦しくすぐに病院で手術した苦い経験があります。

70才代の今、体は頭髮・歯も抜けかけ、皮膚は垂れ、からだの中も外も老化の花真つ盛りでいつ枯れ散るかに向かっていますが『歩けば元気だあ!』の空



今日も元気にウォーキングに励む藤本さん

元気の気力も合わせ元気に過ごしています。

今後は、ウォーキング時、体調をしっかりとチェックし、動作は生き生きと四季の移ろいを感じるなど、歩くことを楽しむことを心掛けています。

これが、日常生活に効果があり、私の健康法であるようです。

ICTコーナー

最近、流行のフェイスブック

について(文献より)

パソコン愛好会 高木 輝夫(松山市)

Facebook(フェイスブック)は、Facebookの提供する世界最大のSNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)です。

元々は、ハッキングし得た女子学生の身分証明写真をインターネット上に公開し、公開した女子学生の顔を比べて勝ち抜き投票をさせるゲームとして作られたもので、名前の由来もここにあり、当初はフェイスマッシュとして公開されましたが、改良を加えてフェイスブックとして公開されることとなりました。

た。

最初は、アメリカ合衆国の学生のみで使用を限定していましたが、2006年9月26日以降は一般にも開放され、その後急速にユーザー数を増やしていきました。

フェイスブックの利用方法には、中古品の売却や住宅・求人など様々な募集広告、写真や動画のアップロードにも利用出来ませんが、最もポピュラーな使い方は、やはり「知り合いとのやりとり」だと思います。

特に、「遠くについて、なかなか会えない知り合い」や「海外にいる知り合い」とのやりとりには効果が発揮出来ます。

SkypeやYahoo Messengerでもやりとりは出来ますが、これらは1対1での情報の共有になるので、複数の方々とのやりとりをするには、Facebookが最適であると思います。

最後に、このフェイスブックを利用するにあたり、「実名を載せるのは困る」「顔写真を載せるのはイヤ」「不特定多数の人に自分の写真アルバム等を見せたくない」といった方には、馴染めないと思います。



ボランティア紹介

☆ 施設訪問や海岸清掃など

NTT阿南OB会 ボランティア部会

新川 要 (阿南市)

当部会は平成6年6月、「NTT阿南OB会」の部会として発足し現在に至っています。会員数は、ここ数年60名前後で推移しています。

目的としては、まず①無理をしないこと②楽しい行事であること③続けることを第1とし、第2は会員相互の親睦を図ることに置いています。

目立たない活動ですが、発足から現在まで続けてきています。最近は、次のような活動をしています。

1、民謡と琴による施設訪問

総勢12名位で老人ホームや老人保健施設等を、年間6〜7カ所訪問しています。噂が広がり、先方から声がかかるほど定着してきて、私たちグループの行事の柱です。

2、海水浴場の清掃

美しい海岸として知られる「北の脇海水浴場」で海開き(毎年7月1日)の前に行われ



老人保健施設で民舞を披露する皆さん

る「リフレッシュ瀬戸内清掃活動」に参加しています。小学校の生徒さん達と一緒に約1時間の作業です。

3、牛乳パックと古切手の収集

牛乳パックは、阿南ビルの駐輪場に設置している収集箱に、会員の持参で取り集め、時期をみて整理し、「NPO法人地域活動支援センターあなん」へ持ち込みます。古切手はOB会総会や部会総会の当日取り集め、「日本キリスト教海外医療協力会」へ送付しています。

☆ 児童養護施設でのボランティア活動

清家 新作 (鬼北町)

私は、平成16年から宇和島市内の児童養護施設で児童の育成活動に取り組んでいます。

児童養護施設では、家庭内暴力(DV)により子育てが困難な家庭環境にある児童や、友達間でイジメにあっている児童を県の児童相談所からの要請により高校を卒業するまで預かり育成しています。

この活動に参加したキッカケは、NTT退職後に公衆電話会の仕事に携わっていた頃に宇和島地域の公衆電話会の会長さんから児童養護施設の世話をしてほしい旨、打診されました。この活動については、終戦後間もない頃に自身の母親が地域の母子相談員として社会福祉活動に携わっていたのを見て、「素晴らしいことを母親はしている」と子供心に思っていました。躊躇することなくお受けしました。

これまで活動をしてきた中で、苦労をしたことは、預かっている児童



児童養護施設で児童の育成活動に取り組まれている清家さん

が行方不明になった時や病気にかかった時は、自身の子供と同様に心配しました。

反面、うれしかったことも多々あり、一つは預かっている生徒が地元の公立高校を大変優秀な成績で卒業し大企業へ就職が決まったことや、あのハワイ沖で事故のあった「えひめ丸」に乗船していた施設の生徒が、九州の水産高校で、あの恐ろしい事故にもめげず教師助手として船舶の仕事に従事し活躍していることなどがあげられます。

私も後1年もすれば傘寿を迎えることとなりますが、今後も身体が動く限りこの仕事を自身のライフワークの一つとして取り組んでいく所存です。

表紙写真について

今回の『表紙の言葉』は、昨今、TV・新聞等で愛媛において話題になっている会員(藤井康雄さん)がカワセミ(表紙写真)を見守る様子を座談会方式で記事にしました。

「松山城のお堀でカワセミを見守る」

(柳原)

藤井さんがカワセミを見守ろうとした動機

は何ですか。

(藤井)

今から20数年前に、松山城のお堀近くのNTT若草ビルに勤務している時に、初めてお堀にカワセミが棲んでいると知り、休日にビデオカメラで撮ったことがありました。

現役サラリーマンのため休日以外にまで及んでカワセミを追っかけることが出来なかったんですが、サラリーマン生活にサヨナラし、暫くの間は季節の花(春は桜を求めて北上、秋は紅葉を追っかけて南下が夢だった)を自身の近況報告を兼ねてブログに載せていたのですが、電友会サークルのインターネット愛好会(通称NEON)に来るようになり、その道すがらお堀でカワセミを発見し、本格的に観察記録を残していこうと思いつきました。

さらに、ダルマタ日撮影に行った時に知り合ったプロ友さんのカワセミの「求愛給餌」(めったに見ることができないカワセミのプロポーズ)をしている様子を収めたブログを見て、思いが高まりました。

(柳原)

観察の度合いはどの位ですか。

(藤井)

新聞の取材でも申し上げましたが、ほぼ毎

日観察に出かけています。昨年を振り返ってみると365日中343日出かけていました。

ほぼ毎日行くようになったのは、カワセミの生態観察をする上では天気の良い日だけはダメなんです。雨の日、風の強い台風が来ている時でも出かける必要があったからです。

(柳原)

藤井さんがカワセミを追っかけるのを報道機関から取材を受けられたそうですが、どこから受けられましたか。

(藤井)

NHK松山放送局から取材を受け、その内容が先日(2月19日)のNHK番組「いよ×イチ」の『えひめイチバン』で放映されました。

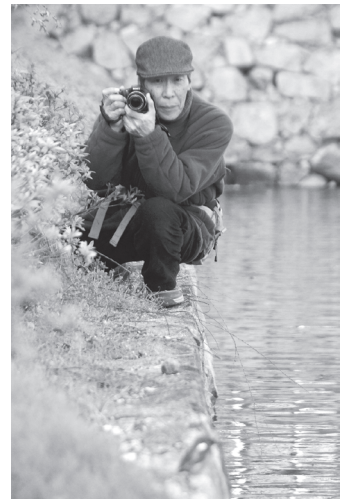
また、その放映を見た朝日新聞社からも取材依頼があり、現地(お堀)へ3〜4回出かけて取材を受け、その内容も3月10日(日)の朝日新聞の愛媛版コーナー『きょうこの人』で紹介されました。(新聞記事は別添のおり)

(柳原)

今後、他からも取材の予定はあるのですか。

(藤井)

他に地元の新聞社から取材要請は受けていません。



我が子を見守る様な優しいまなざしの藤本さん

(柳原)

このカワセミの生態記録を今後どのように活用されるのですか。

(藤井)

カワセミが棲み着く条件は、①水がきれいなこと ②餌が豊富なこと ③木立があること等、子育てが出来るような環境が必要なので、今、松山城のお堀にカワセミが棲んでいることは、その条件が整っているからで、この記録を通して松山市の環境整備に結びつくものになりたいと考えています。

また、この記録(私のブログ)へのアクセスは通常日で100件位、取材報道があった後には300件を超えるアクセスがありましたので、その方々にも環境保全の重要性を感じていただきたいと思っています。

(愛媛電友会)

藤井さんにとってカワセミはどのような存在ですか。

(藤井)

自分の子供のような存在です。

カワセミの生態サイクルは2年なので、この2年の中で誕生し結婚し、そして子供が出来るサイクルを観察するのが非常に楽しいものですし、その子供の結婚相手を探すのも楽しみの一つです。

(愛媛電友会)

本日は、大変忙しい中、ありがとうございました。

藤井さんのこの活動が更に発展されることを願っています。

〈まとめ〉

藤井さんの活動で、この取材を通して判ったことは、単なるカワセミファンというだけでなく、環境整備が目的とした活動であり、そのことは電友会四国地方本部の取組みの一つである「地球環境保護の取組み」であると感じました。

13版A 2013年(平成25年)3月10日 日曜日

松山城のお堀でカワセミを見守る
ふじい 康雄さん (65)



3日 親目線で「成長日記」

徳島県石井町出身。元システムエンジニア。妻と松山市内に暮らす。ブログは「家の隅々まで」(http://create2328.blog43.fc2.com/)。

カワセミは、松山城のお堀に生息している。カワセミは、お堀の水がきれいであること、餌が豊富なこと、木立があること等、子育てが出来るような環境が必要なので、今、松山城のお堀にカワセミが棲んでいる。この記録を通して松山市の環境整備に結びつくものになりたいと考えています。

藤井さん(65)は、カワセミを撮影する。カワセミは、お堀の水がきれいであること、餌が豊富なこと、木立があること等、子育てが出来るような環境が必要なので、今、松山城のお堀にカワセミが棲んでいる。この記録を通して松山市の環境整備に結びつくものになりたいと考えています。

3月10日付朝日新聞掲載記事

私は今

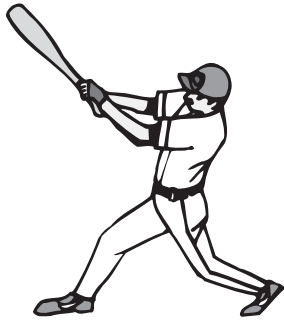
◇ 青山 哲夫 (鳴門市 H15年退)

退職して10年目。月日の経つのは早いもので今年は古希になります。

健康状況は大きな病気はありませんが病院通い(3科) 服薬は欠かせません。

日課の散歩と高齢者が介護の必要とすることのない予防(ロコモティブシンドローム)とストレッチ体操中心の健康教室に週1回ずつ通っています。

趣味は高校野球観戦です。県大会や全国大会にも出かけます。昨春は勝ち進んで3回も甲子園に行きました。今年も、もちろん鳴門高校の応援に行きます。ボランティアは地区の神社総代を担当しています。



◇ 有馬 賢二 (東かがわ市 H2年退)

退職してから23年が過ぎました。2年前に転倒して左股関節を骨折し、人工骨を挿入して身体障害者手帳を交付され、いまだに後遺症として手足のしびれを感じています。

病院通いを日課としています。健康維持のため毎日歩くように心掛けていますが、転倒に気をつけて歩くようにしています。

男性の平均寿命を過ぎ80才となり、これから余命を健康で長生きできるように、妻と2人で身体に気をつけて頑張りたいと思っています。

◇ 池上 旭 (高知市 H5年退)

NTTを退職し20年が過ぎましたが、最初の12年は関連会社に再就職し、お世話になりました。後の8年は病気、入退院の繰り返しで友人、周りの人にご迷惑、ご心配をおかけしましたが、最近少し回復し、散歩、妻の病院への送迎、自分の検査等で日々過ごしています。

なかなか地獄のエンマ様も迎えに来ず(後輩曰く、お前が来たら喧しいとの事)もう少し、張りのある生活をしたいと思い、俄か百姓でもと考えるようになりましたが、一朝一夕では難

しく思案している今日この頃です。

◇ 石川千代子 (多度津町 H1年退)

退職して早くも24年という歳月が過ぎ去りました。

退職後、婦人会や社会福祉協議会、小さな親切運動等の役員、ボランティア活動で年月が過ぎ去ったような現在ですが、最近の嬉しいことは、近い将来発生が懸念される南海地震等の被害から、地域の子供や高齢者を守ろうと社協の女性会員が協力して、タオル3枚と表の布1枚で4枚を一つに重ねて防災頭巾を作り、小学校、幼稚園、保育所、特老ホームへ贈呈して大変喜ばれ、四国新聞・中讃テレビからも取材があり、安全を願った女性力を発揮することが出来たことでございます。



白方地区社会福祉協議会から贈られた防災頭巾を着用する児童＝多度津町奥白方、白方小

◇ 和泉 鶴子 (西条市 S61年退)

飾ろうか止めようか傘寿の古雛
今年も母を偲んで同い年のおひな様を飾りました。「お顔が綺麗で良く保存されているね」と誰からも褒めてもらっています。
昨年老人会の婦人部長の役を終え、肩の荷が下りましたが、今後も理事をしてもう少しお手伝い出来たらと思います。

趣味の俳句、染色、書道(県展の漢字40字は苦になります)、健康体操等仲間にも恵まれ、腰痛をかばいつつ楽しく続けています。

◇ 今田 照夫 (多度津町 H1年退)

平成元年に退職して早や24年が過ぎました。現在は家内と細々と暮らしておりますが、おかげさまで丸亀を中心に組織されている、亀友会のサークル、ボランティア、ハイキング、グループに参加して精一杯の活動を行っております。

私も今年で傘寿を迎え、年令には勝てないといふことをつくつく思い知らされている現状です。



◇ 大西マサ子 (観音寺市 H3年退)

早いもので退職して21年が過ぎました。
おかげ様で主人も元気で少しの畑の管理をしておりますが、私は股関節の手術をして今は転倒しないように、杖についての生活です。何も出来ませんが車の運転が出来るだけ助かります。OB会等月1〜2回出かけるのが楽しみです。もう20年位続いております。

また、地域の人たちと大正琴を毎週練習しています。(ボケ防止かな)年1回の演奏会に出演して、ストレスを溜めずに元気で楽しんでおります。

◇ 大原 豊 (多度津町 S64年退)

今年1月、健康で80才を迎えました。
日頃の健康法といっても特段変わったことを行っている訳はありませんが、次のようなことを行っています。

- 朝夕2回の早歩き(1日40分程度)
 - 1日1回の腰痛体操
 - 町が行っている体操への参加
 - 運動不足解消のため少しばかりの農作業
 - 地域での奉仕活動と世話役活動
- 要は少しずつでも毎日続けることが大切だ

と思います。

◇ 岡田 敦通 (石井町 S61年退)

足取りも軽やかに、2階へ上がって来たのは良いのだが、何を取りに来たのか肝心な事を忘れてしまった。いくら考えても思い出せない。止む無くもう一度スタート地点に戻って暫く佇む、ふと傍らの鏡に目をやる。鏡の中には額にメガネを引っかけて立っている自分がある。「あっこれだ。」事ほど左様に私は忘却マン化している。

音読が良いというので努力しているが、目がいきません。そこで大型の天眼鏡を使っているが萎えた老腕ではこれまたこたえる。
「私は今」困っている。



◇ 岡林 圭一 (高知市 S62年退)

あれからもう4年目の夏がやって来る。それは「生まれてこのかた医師のメスと病院のメスを食ったこと記憶がない。」と健康には滅法自信のあったわが身に、突如として病魔が襲った。その名は『有棘細胞癌』、はじめ

て聞く一種の皮膚癌である。5時間に及ぶ左脇リンパ節腫瘍の摘出手術と約1カ月の放射線治療が続き、幸い一命をとり止めた。

術後3年半が経った今も通院による定期経過観察は続けているが、今のところ再発等の心配は無さそうに安堵している。

老い先短い八十路の身、あらたな異変が起きても不思議でない齢でもあるが、怯まず臆せず一日一日を生きていかなばと心している
 昨今である。

皆様の御多幸を祈念いたします。

◇ 岡村 剛 (高知市 H14年退)

退職して11年です。悠々自適に暮らせるかと思っていたんですが、現実には別の問題が次々と出てくる始末で、それ等乗り越ええ前に進む毎日です。

健康でないと気力が落ちるので、健康第一に畑の効率を考え、草は乗トラにまかして夫婦で糠と油粕だけで野菜類や



虫や鳥に言霊をかけながら、孫の為に作っています。これだけではボケるので、気心知れた仲間と定期的カラオケに行き、中学校の時から弾きたかったピアノを弾く為、教室通いを退職1年後から現在に至っています。入学以来グループ内で茶話会や、食事が時々あり、授業よりもこちらの方がストレス解消となっております。

◇ 小川 憲一 (土佐清水市 H9年退)

平成22年自覚症状もないのに、検診で肺癌と診断されびっくりです。早速、肺の切除手術を受け無事退院できました。以来病院通いしながら野菜や椎茸を作り、子供や友人達におすそわけしています。

一方で元気なうちにと気の合う家族で、台湾・韓国旅行等も楽しんでいきます。またしばらく休んでいた船釣りも3年ぶりに再開し、今はアオリイカ漁で釣果もまずまずです。

地区の役員も3年目になり、神祭や盆踊り行事や、海岸に近いため自主防災組織が特に活発で協力しています。



◇ 小川 貞夫 (高知市 H2年退)

私は家内と娘の3人暮らしです。

私の仕事は、毎朝娘を会社へ送っていくこと(ボケ防止のため)と、家の敷地の小さな畑へ一日おきの水やりです。家の近くの農道を25分位かけて毎日歩きます。

また、毎週火曜日に宅老所たんぽぽ、介良野でカラオケをしています。ボランティアで機器操作もやっています。酒はよく飲みますがなるべく長く生きたいと思っています。どうかよろしく願います。

◇ 尾下 光則 (松山市 H1年退)

3人の子供は東京・静岡・大阪とそれぞれ県外に在住しています。今春、高校・大学と2人の孫の進学が決まり将来の成長を楽しみにしてあるジジ馬鹿です。

十数年前には胃を病み切腹の憂目にあいましたが、現在は医師との縁も切れ、週4回は健康のためテニスに励み、野菜作りも楽しんでおります。その後のアルコールもまた格別です。

しかし、年と共に体力の不安を感じる今日この頃です。

◇ 小嶋 璋江 (須崎市 S58年退)

退職して29年になります。孫8人ひ孫6人に恵まれています。

主人が車いすの生活になり、週3回のデイサービスにてお世話になっていきます。私は週2回喫茶に行き、友達と楽しく会話をするのがよりのストレス解消になっていきます。草花が好きで毎日水をやるのが日課になっています。



◇ 小田 匡 (松山市 H3年退)

退職してから月日の流れは早いもので、今年傘寿を迎えることとなりました。

現在は町の老人会の小役を命ぜられ、ボランティア活動もしていますが、案外忙しく、これがボケ防止になっているようです。

孫達も大きくなり、おトンボが高校生で年に数回会う程度となりました。ちょっと寂しいですが。

数年前からデジカメの写真、動画に興味を

持ち、PCで編集するのが楽しみの一つです。PC教室のブログ仲間にて投稿しますが、初心者の方は出ません。

◇ 越智 啓発 (松山市 S63年退)

80才の大台を迎え終活活動について種々考えるようにしております。

例えば、物は溜め込まず要らないものは取り込まないよう気をつけております。先日は自動車についても売却しました。

地域の高齢クラブの世話役活動も程々に、スローな生活を送るように配慮しながら一病息災の日々を送っております。

◇ 小野 九 (観音寺市 H1年退)

退職して25年になります。

若い時からスポーツ大好き人間だったせいか年令と共に膝を痛め、膝関節症の手術をしました。以来週1回の健康教室、週2回のスイミング、治療院通いが日課です。

あと家庭菜園と屋敷の草けずりなど、家内と共に楽しみながら、ぼちぼちやっています。一緒にいる孫に小遣いを渡すのと成長が何よりの生きがいです。

◇ 加藤 倭文 (徳島市 H5年退)

会報が送られてくると、まず「私は今」を拜見し、現役の頃を懐かしく想い出しています。

旅は私にとって精神の若返りの泉と信じ、ヨーロッパへは8回行きました・・・が、今は国立・国定公園内にある自然が豊かな全国の「休暇村」めぐりを続けています。既に行った26カ所で、特に印象に残ったのは大久野島(広島) 気仙沼大島(宮城)。

私の元気の素は、眉山へ毎朝ウォークを30年続けていることだと思えます。これから先ず何といっても健康第一。皆さんお元気で。

◇ 兼松 政人 (観音寺市 H1年退)

私は今、気ままな一人暮らしを続けています。

地元の老人クラブ会長として、ささやかに活動する他、趣味の俳句や囲碁を楽しんでいます。俳句は、ある中

央結社の同人で、俳人協会香川支部の評議委員などと押しつけられています。多くの同好者との絆



を大切にしながら余暇を楽しんでおります。
傘寿を迎えた今、無理がきかなくなってきたので、そろそろ手じまいをして、身ほりを整理しなければと思っています。

◇ 上島 正男 (香美市 S60年退)

電友会会員の皆様お元気ですか？お伺いします。さて、「私は今」の原稿をと依頼がありましたので私の近況をお知らせします。

私はS60年に退職し随分長くなりました。若い時は元氣印そのものでしたが、今はすっかり老け込み趣味にしていた釣り、家庭菜園も御無沙汰がち、厚着して日向をおわえている様な始末です。病氣も随分経験し今も病院へ勉強に通っております。

家族は妻と犬一匹。でも孫とひ孫計14人。孫はすべて社会人。ひ孫はまだまだ増えることでしょう。それを楽しみに残された人生を楽しく過ごしていきたいです。



◇ 喜瀬 孝雄 (徳島市 H17年退)

家にいる機会が多くなった昨今、朝10時と午後3時頃になるとコーヒー作りを始めます。焙煎の香りが匂うコーヒー豆屋さんで買ったきた豆をミキサー式の電動ミルで挽き、ペーパーでドリップして作ります。

これまで試行錯誤を繰返しながらコーヒー作りを楽しんできましたが、最近になってやっとコクのある少し納得のできるコーヒーが作れるようになりました。このコーヒーを持って近くの大神子海岸へ行きを海を見ながら飲むいい季節となり楽しみにしています。

◇ 北村 恵美 (高知市 H8年退)

退職して18年目に入りました。10年間はドコモショップの経営をし、あとを子供に託して、今は、自由な時間を楽しんでいます。

ちょうど70才、急に老いを感じながら、頑張る力も抜けて、少し穏やかに、他人を思いやることの出来る時の流れに感謝しています。

あと、何年あるかわからない自分の下り人生を、小さな目標を立て、それでも登ってきたいと思って過ごしています。

取り立てて、お知らせ出来る事もないですが、大病をしない様に、生きたいですね。

◇ 小林 トヨノ (鳴門市 S55年退)

朝のラジオ体操が一日の始まりです。

犬の散歩を毎日50分、毎週火曜日は太極拳教室、金曜日は日本舞踊とよく体は動かしています。地区のボランティアで道路脇の花壇の手入れ、草抜きをしています。きれいな道道を歩くのは気持ちがいいです。

秋には市展があるのでアートフラワーの作品作りに取りかかろうと思っているところです。健康なればこそ趣味も出来ます。健康が一番です。一日一日を大切に感謝して過ごしております。

皆様もお元気でお過ごしください。

◇ 近藤 功一 (藍住町 H10年退)



「碁を打てるひとときは、碁がたきの贈り物です。数少ない囲碁を愛する仲間を大切にしましょう！」

10年程前から楽しんでいる囲碁通信対局ネットワーク冒頭の一節です。的を得ていて、

好きな言葉です。若い頃は相手を求めて、基
会所に日参したのですが、2月に後期高齢
者の仲間入りをした昨今、きまっただ薬も飲ま
ず、元気でいますが無理は出来ません。パン
コんで居ながらにして、24時間いつでも好き
な時に全国の仲間と囲碁を楽しめる幸せをか
みしめています。

◇ 近藤 寛 (観音寺市 H3年退)

退職してはや21年になります。月日の過ぎ
るのは早いものだとつくづく思うこの頃で
す。

毎日の日課は午前中は温泉、午後はカラオ
ケで病院に通院し薬を飲みながら頑張ってい
ます。

歌では大きい大会にも出ていましたが、近
頃は近所のカラオケ喫茶でNTT・OBを含
む歌仲間と楽しく元気に歌っています。



◇ 栄枝 英夫 (高知市 H1年退)

皆さんお元気ですか。

退職して25年を迎える年令となりました
が、何とか自力での生活を過(こ)してあります。
かつて親しかった職場の友も少なくなり、や
るせなく寂しい思いをしています。

私も家内と2人の生活ですが、生きがいは、
先代の残した田畑の守りを兼ね、自然農法に
挑戦、毎週の土曜市への出品や販売等オーガ
ニックに生きがいを感(かん)じています。いつまで
続くか我が人生、日々を楽しみながら頑張っ
ています。

◇ 坂本 浩 (新居浜市 H2年退)

私は、腰部脊椎狭窄症の間欠歩行があり、
10分程度歩いては一休みの状態です。歩くの
は苦手です。そこで裏の畑の草取り等で過(こ)
してあります。その他、報話局時代の運用課
の友達が作っていた詩吟の会に入り、毎週1
回、お口の体操、声の発声練習をして、漢詩
等を吟じて楽しんでおります。発声は腹式呼
吸で健康には大変良いです。

また地域活動では、自治会の経理を担当し、
旅行会や飲み会等に参加し、楽しんでいま

◇ 渋川 誠郎 (松前町 H2年退)

会報をいただき早くも1年、会報の役割甚
大で、懐かしい方々との交流が始まりました。
一年一年、お互いの存命を確かめあう「会報」
事務局の皆様には心より感謝申し上げます。

強烈な腰痛も主治医が驚く程までに快復
し、地域の清掃ボランティア等にも積極的に
参加し汗を流しています。
家内とは、お互い干渉せず・協調し合いな
がら、健康第一をモットーに、時には小旅行
も楽しんでいきます。

◇ 渋谷 由利 (日高村 H14年退)

退職から10年余、早いものです。元気です。
米、野菜を作り土と親しんでいます。収穫し
た物を近所や友達に分けてあげると喜んで下
さり作りがい、生きが
いを感じます。

また、JA女性部の
役員で味噌作り、餅つ
き等、月に2回程度ミ
ニデイ(高齢者の集い)
のお世話をしたり。足
腰痛いのは自分だけで



はないと思い、老体にムチ打って。
息抜きは年一回位の海外旅行や手芸教室で仲間と大笑いを楽しく過ごすことです。これからも遊びの合間に百姓をし、元気で頑張りたいと思っています。

◇ 十亀ミユキ (西条市 S63年退)

数日前、八十路の仲間入りをしたばかり、人生これからといったところでしょうか？

昨日もNHKアートギャラリー絵画展で、受付の当番をしたおかげで、懐かしいふれあいの数々。最良の一日でした。



このように趣味の水墨画や書道や俳句それに童謡の会と、下手の横好きばかりですが、いずれも捨て難く目に見えぬエネルギーを貰ってか、これという病気もせずに病身の夫を支えながら何とか頑張っている毎日です。

◇ 上甲 二郎 (宇和島市 S61年退)

退職してから27年、現在熱中しているのは日本ミツバチの飼育です。

一群の蜂から始め、失敗を繰返しながら20年、ようやく十群余を確保するまでになりました。

現在、畑は菜の花が満開で、蜂が飛び交っています。

また、地域活動では4年前から始まった、広見川夢の会が主催する「ネイチャーダム」づくりでケヤキ、サクラ苗の植栽活動に参加し、百年後の森を夢見ております。

◇ 新藤 孝一 (阿波市 H12年退)

NTTを退職して13年になりました。6才だった孫が大学へ進み、家を出ることとなり、自分の歳を再認識させられました。

今日まで大病もせず日々平穩に暮らせる事は、NTT、諸先輩、同僚、後輩、家族(3世代同居)のおかげと心から感謝しています。

健康維持と自

前の果物を年中食べたいと、27品種の果樹を植



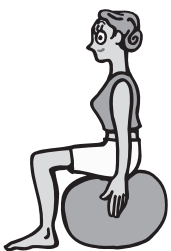
え、日々手入れに励み収穫物を孫や子、知人にプレゼントしています。

退職すれば時間はたっぷりと思っていましてが趣味(海川釣り、旅行、映画他)ボランティア、雑学習得と実に忙しい毎日です。健康維持と認知症予防策と思い、よく動き笑顔を絶やさず前向きに過ごしたいと思っています。

◇ 資延 智子 (高松市 S45年退)

昭和45年、早期に退職して早や40年。傘寿も過ぎ、子供達はそれぞれ神戸・京都に住んでおり、今は夫婦2人暮らしで、それぞれ好きなことをしています。

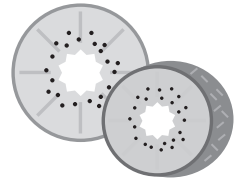
私は毎日、近くのフィットネスクラブでの水中ウォーキングと、時々食事会、月に1度程度の温泉や観光地への小旅行、たまには海外旅行を楽しんでおり、最近では台湾を一周してきました。これがいつまで続くかわかりませんが、年齢相応に出来るだけ長く健康で元気に過ごせたらと願っております。



◆ 摂津スミ子 (八幡浜市 S60年退)

退職して28年。今は地域の活動に参加し、老人会のお世話をしております。

少しずつしていた、密柑やキユーイ作りはもう無理になりました。やってもらっております。



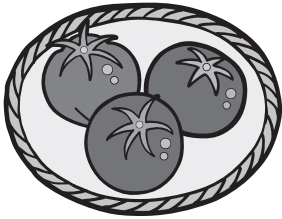
天気の良い日は、2時間ほどゲートボールで遊びます。また、趣味で始めた俳句は、句が出来なくて困りものです。80の手習いで絵も始めました。なかなか巧く描けません、額に入れて楽しんでおります。

◆ 高島 光生 (南国市 H15年退)

昨年11月古希を迎え電友会よりお祝いをいただき、ありがとうございます。

早いもので退職して11年。光陰矢のごとしを実感しています。毎日が自由気ままなライフスタイル。娘2人も嫁ぎ、

今は夫婦2人だけの寂しい生活です。リフレッシュを兼ね、年4回程度(1週間滞在/回)上京し、プロ野球観戦や落語、歌舞伎など



演劇観賞を楽しんでいます。

普段は、家庭菜園作りをしています。雑草や病害虫などと悪戦苦闘し、試行錯誤の連続です。なかなか良い物は出来ませんが野菜の成長も楽しみであり、知り合いにお分けしたりしています。

長寿時代になったとはいえ、時間だけは確実に進み、知人の訃報も目にすることも多くなってきました。残された人生、人や家族に迷惑をかけず、小さな事でも世の中の為になるよう考えて生きていこうと思っています。最後に会員の皆様のご健勝をお祈りいたします。

◆ 高橋 富重 (観音寺市 H2年退)

退職して23年、皆様のおかげで、傘寿を迎えることが出来ます。毎日が感謝です。

退職後、地域の世話役をしながら充実した日々でしたが、平成7年に狭心症を発病し、入院治療後も、医者と栄養士の指導を受けながら、18年になりました。現在は、体力向上のため、1時間余りの散歩と神社、仏閣を巡り写経を行い、夫婦二人三脚で、孫の成長を楽しみながら、健康維持に努力したいと思っています。

皆様のご健康をお祈りします。

◆ 高橋 正孝 (新居浜市 H1年退)

私は今80才。我ながら「丈夫で長持ちしてゐるなあ」と呆れております。

日課は少しの散歩と、果樹の手入れ、季節の野菜作り等。

ボケ防止で書道教室通い。趣味は落語、国内旅行でリフレッシュ。

おかげで健康な毎日を送っています。

これからもよくよ

せず「死ぬまで生きてやろう」と・・・。
目標はズバリ100才 ガンバリます。



◆ 瀧本貴美子 (高松市 S45年退)

昭和45年大阪万博の年に退職して43年が過ぎました。

一本のコードで電話を接続していた時代から、通信事業は想像もなかった進化を遂げております。

退職後も幸い健康に恵まれ、早朝ウォーキ

ングやラジオ体操、野菜作り等を行い、また趣味でお茶や手芸を習っております。おかげでそれぞれの道で良き師や友人にも恵まれ、現在も交流を続けております。

これからも健康と思いやりの心を大切に毎日を過ごしたいと思えます。

◇ 武田 章 (高知市 H6年退)

平成6年に退職し早や19年になります。その間、心臓疾患により手術、今そこそこ元気です。ボケ防止のため30分位家の周辺を歩いています。4月より孫3人が県外の学校へ行き少し寂しくなります。皆様元気でお過ごしください。

◇ 武田 洋一 (高知市 H9年退)

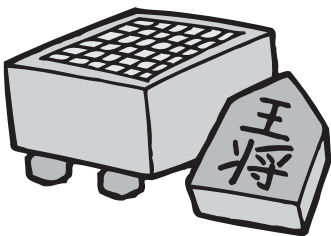
早いもので退職後16年が過ぎました。したがって年令も70才を超え、若い頃に「あのおじいちは長生きしよるよ」と感じていたのと同じ老人になり、ビックリしています。相変わらず田舎(四万十川沿いの過疎地)へは週1回ぐらい帰り、野菜を作っています。自分とて食べる分よりも親戚知人に食べてもらうのが多い状況です。

今一番腹が立っているのが、安部首相の「経営者は賃金を上げよ」の後に続く「厚労相は年金を上げよ」という言葉がないことです。「年寄りには早く死ぬ」ということでしょうか。私ももうすぐこの世におさらばしますが、年金をしっかりと貰ってからにしたいものです。

◇ 武智 利秋 (松前町 H7年退)

今、絵本と童話を見えています。ひ孫と遊ぶために、退職して18年間地域社会の役員やお世話役を続けて参りましたが、傘寿を迎え現在は週3回のグラウンドゴルフと週1回程度の麻雀、囲碁将棋の会で楽しんでおります。しかし身体は正直で50年間付き合ってきた腰痛をはじめ順次障害が追っかけてきます。畑仕事もパソコンも長く続きませんが、週1程度の星乃岡温泉の入浴が至福の時です。

電友会は私の心の支えの一つです。皆様方のお幸せをお祈りいたします。



◇ 谷村 宣行 (八幡浜市 H6年退)

家族に支えられ、良き伴侶共々健康な日々を過ごせることに感謝の毎日です。まもなく、ひ孫の誕生に恵まれることも大きな楽しみの一つです。

男性の平均寿命とされる年齢を超えた、今そろそろ生かされた証の一つでもと思いを巡らせながら、農作業の傍ら庭木の手入れ等に精を出しています。

地域のお世話事からもなかなか解放されずご隠居の気分になれないのがちょっと残念です。

◇ 田原 弘子 (西予市 H1年退)

退職してから24年が過ぎようとしております。おまけの人生を月1回のお食事会、なかよし会の一泊旅行や孫2人の大学野球、都市対抗野球大会の試合を家族みんなで観戦・応援したりで過ごしております。時には、東京ドームまでも行ったりします。

まだまだ元気で一日一日を大切にプラス思考で美しく年老いて生きたいと思っております。

皆様どうぞお元気で。

◇ 玉井 弘 (松山市 H2年退)

早いもので退職して23年が過ぎ、まもなく傘寿を迎えます。

健康状態は今ひとつで、30年来の糖尿病、高血圧症と仲良く付き合ひ、ゴルフとウォーキング、旅行にと頑張っています。

楽しみは、月2、3回程度のゴルフです。ボールは飛ばなくなりりましたが、80才以上の赤マークから打てるので、なんとかカバー出来ています。パートナーには迷惑をかけないように楽しいゴルフをしたいと思っています。皆様の御健康をお祈りいたします。



◇ 徳岡 圭三 (高知市 S60年退)

難聴がすすみ対話が困難となり、せっかくの会合案内も参加を見送ることが多くなりました。

今のところ、出来るだけ人様に厄介をかけ

ないよう気をつけ、屈託のない毎日が送れるよう思案を重ねています。

これからも天命を期待し、老妻には冷笑されながら、孫たちの結婚式に参加することを願っています。

◇ 徳永 健一 (西条市 H3年退)

毎日楽しく過ごしています。今のところは健康状態も良く退屈することなしに自治会や防犯協会のお世話をさせて頂いています。

趣味の一つは魚釣りで、月に2回船頭さんと年間契約して仲間と来島海峡で楽しんでます。

今後も健康に留意し、相田みつをさんの言葉の「一生感動・一生青春」を日頃の戒めと励ましとして余生を送ることしたいと思います。

◇ 徳永 守光 (新居浜市 H2年退)

退職した職場も遠い昔になりました。

今日は、めじろ鳥が珍しく椿の枝に集々して来る。

山里の広瀬道を愛犬とゆっくり散歩しています。元気です。血圧良好・病気なし。

◇ 中井 勝義 (善通寺市 H4年退)

早いものでNTTを退職して21年が過ぎました。「私は今」の投稿は今回で3回目となりました。

現在、私は妻と2人で生活しておりますが若い時代の不摂生で今では肝臓癌、心房細動といった成人病と闘いながら、ボランティア活動の一端として、地区の老人会のお世話等十分な事は出来ませんが、10年余り参加しています。

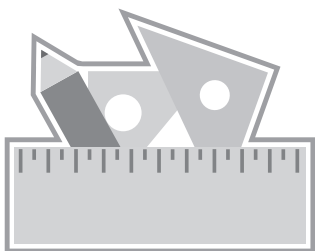
これからは健康管理には十分注意して妻と2人で小旅行をと考えております。

◇ 中山 善嗣 (吉野川市 H21年退)

長い間お世話になった職場を後にして、早や4年になります。誠に月日の経過の早さに驚いております。在職中は、仕事一辺倒で、地域や家族・自分自身のこと疎かになっていたことを反省し、新しい活動を始めました。

今地域の自治会や防炎

会、社協活動、ボランティアに加わり、また家族



旅行や自分の生活充実のため、シルバー大学、大学院、OB会活動等で年間のカレンダーに、行事が一杯詰まっています。今後も健康に留意しながら、余生を精一杯、充実させたいと思っています。

◇ 西山 孝雄 (高松市 H2年退)

忘れもしませんが、平成15年12月8日アーケードの商店街を自転車で走行中、脳内出血の発作に襲われ救急車で救命センターへ搬送。後遺症がありますものの3カ月余の入院で一命を取り留めることが出来ました。
2度目は自宅で尻もちをつき、腰椎圧迫骨折の激痛に襲われ、再度救急車の世話になりました。土曜の午後でしたが、外科医が当直で注射を打つと激痛が、魔法を使ったかのようにはじたりと止み救われました。家内に3度目は面倒を見切れないと宣告され用心しながらの毎日です。

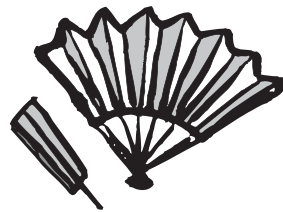


◇ 原田 昭 (徳島市 S60年退)

NTT退職から27年。その後、自動車電話(現NTTドコモ)にお世話になり5年間勤務。近年は、医者通いを続けながらも元気に過ごしています。

地域社会の仕事として神社総代等を長年務め、現在、寺総代をこの年令ながら務めています。あと、少々の農仕事、50年余り続く日本舞踊、20年余の俳句を楽しまつつ、2人暮らしを続けています。

近年は体力気力の衰えを強く感じます。会員皆様のご健康をお祈りいたします。



◇ 秀野 清 (松山市 H3年退)

現在は次男と2人暮らしです。今は比較的健康ですが、近いうちに病院で腸の精密検査の予定です。

家内に先立たれ5年半になりました。今年80才になりましたが、未だに孫はいません。皆様には大変お世話になります。お元気で過ごしてください。

◇ 福崎 貞光 (高松市 H1年退)

おかげ様で傘寿も過ぎましたが、私のライフスタイルは前回投稿した時とあまり変わっておりません。

健康維持のため始めた水泳も25年続いており、私の生涯スポーツとして毎週2〜3回程度マイペースで泳ぎを楽しんでいます。趣味で始めた竹細工も毎週日曜日に「竹で楽しむ」を motto に、仲間と共になかなか上達しませんが、試行錯誤しながら楽しく遊んでおります。

また、休耕田を少し借りた畑で四季折々の野菜を害虫や小鳥と戦いながら、無農薬野菜の収穫を楽しみ味わっております。

◇ 伏見 耿児 (善通寺市 H3年退)

退職して22年、男性の平均寿命に達しました。

今は成人病治療や食生活の改善に取り組んでいます。

今年は孫の結婚式にも出席でき、久し振りに感涙しました。これからの余生は人に迷惑をかけず、病にも負けないように心掛けていきたいと思っています。

います。
皆様もどうか健康で幸せな日々を送られることを願っています。

◇ 松永 政 (三木町 S63年退)

今年の1月15日で80才になりました。特に病んでいるところも無いので、月に8回程度は下手なゴルフを楽しんでいます。

家族は家内と娘2人、その主人と孫6人、みんな元気で順調に成長しており、目下のところ言つことありません。

3日に1度は夫婦でショッピング、いつでも食料品の買い出しです。それと10日に1度は喫茶店へ行って、コーヒーとケーキで1時間ぐらい雑談しています。その仲良しの秘訣は月1回の口喧嘩、これ隠し味かな!!

◇ 松本 毅 (高松市 H2年退)

昔から、人生七十古来稀なり。といわれていますが、2月25日傘寿を迎えることが出来ました。

父母から頂いた体です。これからも、病気や怪我などしないよう、気をつけて毎日を過ごしていきます。

友人から、農地を借り、野菜作りをしています。昔と違い新種の野菜が、色々出まわっています。これ等にも挑戦して、食したいものです。

高松は、藩主松平公の流れをくみ、小品盆栽作りが盛んです。これにも挑戦し、作品を掌にのせ目を細めている今日この頃です。

◇ 真鍋 努 (高松市 H3年退)

第2の職場の法務合同庁舎を65才で退職して気ままに暮らしていましたが、10年前に妻に先立たれ一人暮らしとなり、7年前には心臓弁膜症と不整脈になり2カ月毎の検査と毎日の薬の服用で何とか元気に暮らしています。

一人暮らしの

気分転換に、花木の鑑賞や空気の綺麗な山間部にドライブや写真撮影に行っています。先々の楽しみは一人しかない孫(つくば市在住)が去年高校



に入学したので2年先に一流大学に入学する日を心待ちにしている今日この頃です。

◇ 三瀬恵美子 (宇和島市 H1年退)

月日の経つのは早いもので、退職してもう24年が過ぎました。退職した当時は婦人会の役をしたり、習い事もしていました。最近毎月、友達と食事会で逢うのを楽しみにしています。

若い時から自転車のにも乗れないので、どこへ行くのも歩きます。おかげで、元気でいれるのかも、今では感謝しております。これからも元気で毎日を過ごしたいと思っています。

◇ 宮脇 秀行 (高松市 H1年退)

退職して25年になりました。友人よりお寺参りをしないかと勧められ、近所の人達と巡拝団を作り、現在まで毎月第2日曜日を巡拝日と定め、四国八十八カ所、別格二十カ所を



9回、西国二十三観音霊場と中国二十三カ寺を3回、淡路七カ寺を2回巡拝しました。今年と来年2年間をかけ、四国八十八カ寺と別格二十カ寺を今、参拝中です。体力的に今回が最後の巡拝かと思っております。

◇ 森田 康彦 (高知市 S55年退)

私は高知市の肝入りで設立された「まちづくり推進市民会議」という団体の代表の役にあります。

これは3年前の話ですが、年度の事業に何か目玉をと、とんでもないことを思いつきました。それは歴史展と銘打って旧家などに眠る民具、書画、骨董類を一堂に集めての展示会を開催したことでした。幸い事故もなく、好評裏に終わることが出来ましたが、冷汗の思いです。

なお昔のNTT仲間の青木和子・楠瀬邦夫・滝沢速水の各氏には、出品やら収集等で大変協力を頂いたことをつけ加えておきます。

◇ 安井 初子 (松山市 S63年退)

退職して二昔が経ちました。その間学友、NTTOBの方、趣味の大正琴の交流で日々

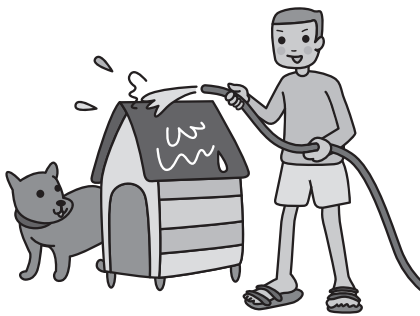
楽しんでいきます。最近、「いきいきデイサービス」「ストレッチ体操」と外出出来る幸せを感じています。一病息災で過ごせる事を念じている今日この頃です。

◇ 山中 進一 (高知市 H9年退)

今年も桜の花が満開となり、心を和ませてくれています。

私は、一昨年肺炎を患い1カ月入院生活を過ごしましたが、その後体調がすぐれず病院通いしております。

そのうえ、92才の母を介護しなければならず大変ですが、愛犬(柴犬)と毎日2回散歩をして体力維持に努めています。



テルウエルだより

『介護予防教室』の開催について

～平成二十五年度各県にて開催～

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、平成二十年度から四国各県において、「介護予防教室」を開催しております。

ご参加をいただきました皆様から、毎回、好評の声が寄せられており、平成二十五年度も各県にて実施することとしました。

平成二十四年度は、『心も体も健やかに過ごしましょう』をテーマに開催し、教室の内容としては、講義として「介護保険制度改正・介護予防・低栄養予防」を行い、また実技では「転倒骨折予防体操、筋力アップ体操、セラバンド体操」を行いました。

平成十八年四月の介護保険法改正において、現在の介護保険制度の一端を担うものとして、「介護予防」が導入され、早くも七年が経とうとしています。

「介護予防」とは、高齢者の方が、介護サービスを受けずにできるだけお元気で過ごしていただくために、また介護が必要な方も



熱心に講義に耳を傾ける参加の皆さん

きるだけ機能を維持・改善できるようにする取り組みです。

テルウエル西日本(株)四国支店でも、皆様のお役に立てるよう教室を開催しておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

実施しております介護予防の概要は次のとおりとなっております。

- 転倒骨折予防
- 尿失禁予防
- 口腔機能向上
- 低栄養予防
- 認知症予防

介護予防教室では、「介護予防システムはつらつ製造器」(健康から運動指導まで、介護予防をトータルサポートする映像コミュニケーション

「シヨソ技術」)を利用して、講習・実技を行っております。

年齢を重ねると若い頃のように体が動かなくなり、心身の機能も低下してまいり、常日頃から自分の健康に関心を持ち、運動などを通じて、予防していくことが大切であることをこれまでの教室を通じて実感して頂いております。年を重ねても元気でいきいきとした生活を過ごしたい、いつまでも笑顔でありたいと誰もが願っております。

平成二十五年度の教室内容も、皆様にとってお役に立つ内容にするよう考えております。

①開催回数
【平成二十五年度介護予防教室】



セラバンド体操を体験される参加の皆さん

愛媛、香川、徳島、高知の各県一回ずつ開催します。

②開催場所

決定次第お知らせいたします。

③募集人員

各教室二〇名程度

④受講料

無料

※介護予防の教材等を用意しております。日程等詳細は決定次第お知らせさせていただきます。

皆様のご参加をお待ちしております。

【お問い合わせ・お申し込み先】

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

厚生サービス担当：岡田

☎〇二二〇一七四四一四〇〇



俳句

香川

マスクして出かける朝や春風
訪えば沈丁香る留守の門

池田 治 豊

生かされてわれ掌を合はす四方の春
「フィアンセ」の名札に白薔薇紅ほのと

河端 豊

枯れ草を取りて墓石の落ち着けり

すり減りし杖に冬日や結願寺

中山 忠 彦

杯も時に老いの憂い聞く

賢さの物差し風に問うてみる

奈良 正 雄

散策の雪中一枝凜とせし

初春の仲間の絆線路会

上 枝 文 敬

物故者叙勲

☆ 端宝単光章 菊池 武明様 (松山市)

☆ 端宝単光章 木村 信義様 (三木町)

☆ 端宝単光章 越智 静馬様 (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)

川上多恵子様 24.4.25 東京都

小笠原 歩 様 24.5.10 松山市

和田 俊夫 様 24.10.13 松山市

宮崎 徳北 様 24.12.4 松山市

宮岡 利行 様 24.12.4 松山市

近藤 弘士 様 25.1.18 四国中央市

大沢 竹夫 様 25.1.24 松山市

渡邊 正典 様 25.1.26 松山市

山本 一臣 様 25.1.30 松山市

高橋 啓夫 様 25.2.7 松山市

田井 信明 様 25.2.13 松山市

後藤 国光 様 25.2.22 松山市

武智 充 様 25.3.2 伊予市

日野 英子 様 25.3.18 松山市

(香川県)

山路 泰右 様 24.12.17 高松市

松原 肇 様 25.1.4 高松市

松下 豊雄 様 25.1.6 丸亀市

堀家美智子様 25.1.6 多度津町

谷 政雄 様 25.1.27 高松市

野生須賢一 様 25.2.23 高松市

北原 依得 様 25.3.1 さぬき市

高井アサミ 様 25.3.3 観音寺市

中野 博 様 25.3.17 高松市

安倍 義晴 様 25.3.28 高松市

(徳島県)

佐藤 功 様 25.1.4 鳴門市

誉田 笑子 様 25.1.12 美波町

手塚 啓子 様 25.2.8 徳島市

尾崎 猪平 様 25.2.20 鳴門市

里見 郁 様 25.2.27 芸西村

彼末 晴好 様 25.3.18 高知市

原 美智 様 25.3.24 室戸市

編集後記

新しい会員の方が多く入ってきました。皆さんよろしくお願ひします。

四国電友会会報 第百八二号

発行 平成二十五年四月

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

電友会のみなさまへ 特別なお申込特典のご案内

今回、日本棋院では電友会の会員様向けにオトクな特典をご用意させていただきました。

幽玄の間をお楽しみいただければ・・・

月額費2,100円(税込)がなんと！

お申込月+2ヶ月無料！

しかも！電友会会員のご家族・お友達であれば同特典をご利用いただけます。

光BOX+なら、囲碁が **おもいっきり** 楽しめます。

遠くのお友達と
囲碁を楽しんだり

プロ棋士の対局
をリアルタイムで
チェックしたり

囲碁教室で
特訓したり

リモコンで
簡単操作！

ボタンひとつ
で起動が早い

<お申込み方法>

日本棋院ネット対局会員ヘルプデスクTEL：03-3288-8724（平日10:00～17:00）にお電話でお申し込みをお願い致します。なお、同時に光BOX+やフレッツ光のお申込みも可能です。
後日、NTT西日本の担当者より、ご連絡させていただきます。

四国電友会の皆様へ

お気軽にお問い合わせください。

がん保険

幅広いがん治療に対応できるアフラックの最新のがん保険

生きるための
がん保険 Days

特長1 **がんと診断確定されたら一時金**

特長2 **三大治療(手術・放射線・抗がん剤)のための通院保障は日数無制限**

特長3 **抗がん剤治療などがんの三大治療をしっかり保障**

スタンダードプラン・入院給付金日額 5,000円の場合		保険期間：終身	
診断給付金	一時金として それぞれ1回限り	がんの場合 50万円	上皮内新生物の場合 5万円
入院給付金	日数無制限 1日目から	1日につき	5,000円
通院給付金	三大治療の通院は 日数無制限	1日につき	5,000円
手術治療給付金	入院しなくても	1回につき	10万円
放射線治療給付金	入院しなくても	1回につき	10万円
抗がん剤治療給付金*1	入院しなくても 抗がん剤治療を 受けた月ごとに	1か月 5万円 給付倍率2倍	（乳がん・前立腺がんの ホルモン療法とき） 1か月 2.5万円 給付倍率1倍

一生
生涯
保障
10年
満期
(自動更新)

●(がん保険Days)保険料例*2

契約日の満年齢	男性	女性
50歳	3,622円	3,023円
55歳	4,680円	3,432円
60歳	5,982円	3,926円
65歳	7,595円	4,524円
70歳	9,467円	5,191円
75歳	11,384円	5,989円

さらに **がん専門相談サービス「プレミアサポート」*3**をご利用いただけます。



保険期間：10年

がん先進医療特約

健康保険制度が適用されない
がんの先進医療の保障

先進医療にかかる技術料のうち、
自己負担した金額と同額をお支払い!
さらに一時金の保障もあります!

10年満期
(自動更新)

*1 上皮内新生物は対象外です。

*2 スタンダードプラン・入院給付金日額5,000円・定額タイプ/集団取扱・月払・保険期間・保険料払込期間：終身(ただし抗がん剤治療特約の保険期間・保険料払込期間：10年)
/2012年10月現在/抗がん剤治療特約の更新後の保険料は更新日現在の満年齢・保険料率によって決まります。

*3 プレミアサポートは株式会社 法研が提供するサービスです。

医療保険「もっとやさしいEVER」



まねきたまダック

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**
エヴァー

「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。

※「がん保険」「医療特約」に付加する先進医療の特約は、被保険者お1人につき通算して1特約のみご契約いただけます。

※保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。

商品の詳細については「パンフレット(契約概要)」をご覧ください。

募集代理店

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)

「生きるためのがん保険Days」「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

AF277-2012-0614 10月31日(131031)