

四国愛友会会報



《 高知市五台山の花皿鉢 (撮影) 高橋 慶子さん 》

第163号

平成25年7月

目次

お知らせ	2
・第42回四国地方本部総会開催	2
NTTグループの動き	5
・着任のごあいさつ	5
NTT西日本 大橋四国事業本部長	5
NTTOBネット四国の廃止について	6
支部だより	6
・各県支部総会の開催模様	6
各県支部総会の概要(役員の変更、長寿者リスト、 お礼の言葉)	6
・第14回親睦ゴルフ大会の開催に向けて(愛媛)	12
・善行トピックス(香川)	12
・新入会員紹介	14
エコチャレンジ	15
・快適に過ごそう! 省エネライフ	15
ドキュメント	16
・安全で安心して暮らせる地域作りに向けて(愛媛)	16
健康のページ	17
・私の健康法(高知)	17
ICTコーナー	18
・PC知識の陳腐化(香川)	18
サークル紹介	19
・ゴルフサークル「八一会」(香川)	19
・NTTOB縁台クラブ(徳島)	20
私は今	21
・会員のみなさんの近況	21
テルウエルだより	31
・ボランティア松山第9回総会開催	31
・H25年度介護予防教室の開催	32
短歌/物故者叙勲/敬弔	33
表紙写真について	33

お知らせ

★第42回四国地方本部総会の開催

電友会四国地方本部は5月8日(水)、松山市の「東京第一ホテル松山」において、各県支部代議員(47名)が参加し、第42回総会を開催しました。

冒頭、四国の物故会員に対する黙祷を行い、栗田本部長の挨拶、ご来賓のNTT西日本・四国事業本部清水事業本部長と電友会本部長、本副会長のご祝辞の後、総会の議長に香川県支部の富田代議員を選出し、平成24年度事業



《栗田本部長挨拶》



《NTT西日本-四国清水事業本部長挨拶》

報告、同収支決算報告及び会計監査報告が行われ、原案どおり承認されました。引き続き、平成25年度事業計画及び同収支予算計画が審議され、次のとおり決定されました。

■平成25年度四国地方本部事業計画

NTTグループ各社を取り巻く環境変化及び社会情勢の変化等に対応するため、今後想定される諸課題等を解決しながら、更に活動内容に付加価値をつけ、本部と各県支部と一体となって、諸施策を推進していくこととします。

1. 会員の心豊かな生活と生き甲斐支援施策の

充実

(1) 会員にとって価値ある団体の維持

□会員同士が支え合う施策の充実

①高齡化の進展に伴う独居生活会員のサポート(絆を大切に)

・現在取り組んでいる会報手配り時における「声かけ運動」の実施拡大
②個々のノウハウを活かし困っている会員へのサポート

・色々な分野でスキル・ノウハウを有する会員が、困っている仲間のお手伝い出来る仕組み作り



《電友会本部鈴木副会長挨拶》

□サークル活動の活性化・支援

①誰もが気軽に参加出来るグループ等の立ち上げ

・会員に限らず、現役も含めたグループによる情報交換の展開

②サークルの活動状況により支援金の増減の調整

□ボランティア活動の活性化

・活動状況の把握、紹介、表彰

□小旅行等、誰もが気軽に参加出来るレクリエーション行事の推進

(2) 社会にとって価値ある団体の維持

□地球環境保護活動の取り組み

①クールビズ、ウォームビズ、家電使用等の省エネ活動の推進

②地域環境改善等の緑化運動への参加によるエコと二酸化炭素削減

③グリーンカーテン等身近に出来る緑化活動の取り組み

□社会ニーズに対応した幅広い社会貢献活動の取り組み

・本部と連携し、ボランティア活動が

ら幅広い社会貢献活動転換への模索

2. NTT及びNTTグループの諸施策への協力と連携の強化

(1) NTTグループにとって価値ある団体の維持

□NTTグループ各社との緊密な連携の強化

・NTT支店長等トップ層への電友会活動状況の定期報告とアピール

(2) NTT-CSR活動への積極的参加

□「チームNTT」一員としての取り組みの継続

①CSR活動への積極的参加によるNTTブランド向上に寄与

②「みどり一杯プロジェクト」等NTT西日本の施策への参加

(3) NTT事業への協力・支援

□NTT事業に対するバリューパートナーとしての販売協力・支援

①NTT商品の知識習得と販売情報の提供

②NTT事業動向等、情報の電友会会報への掲載等PRに協力

③会員の社会貢献活動状況(公的役職等)の把握とNTTへの情報提供

□NTTシンパの拡大

・NTTと連携し、公的役職等への就任状況(693名)データを有効活用したNTTシンパ拡大を図る。

3. 電友会組織の活性化と会員拡大施策の強化

(1) 組織の活性化

・若手会員、女性会員の役員登用

(2) NTTのバリューパートナーとしての電友会のPR

□退職予備軍への電友会認知度アップの取り組み

①電友会の目的、会員特典等の冊子を作成しNTTグループ各社に配布

②NTTの営業、設備、共通の各組織に電友会の職域幹事を依頼し、予備軍に対する認知度アップを図る。

□NTT関連会社へ再就職しているOBへのアプローチ

・キーマンへの訪問活動による電友会認知度アップと会員獲得

4.安全・安心施策の推進

(1) 安全・安心維持への活動

□会員情報のバックアップ体制の構築

・全会員のデータを本部へ預け、安否確認等の初動を代行してもらう体制

(3) 財務基盤の確立
 □日常のコミュニケーションを充実し、NTTに対し電友会の存在意義をアピールするとともに、総会、会報、会員名簿等に対する継続支援をお願いする。

□グループ各社等のキーマンを訪問し、広告掲載等の拡大をお願いする。

□退会者の防止

・電友会会員の特典を会報等でPR

□新規会員の拡大

・NTT退職者説明会における役員等による入会勧奨

□未加入OBへのアプローチ

・地域交流会等における会員のネットワークを利用したアプローチ

平成25年度 収支予算書(案)

(平成25年4月1日～平成26年3月31日)

平成25年度 四国地方本部予算書

【収入の部】

(単位：千円)

科 目	予 算 額	記 事
前 期 繰 越 金	1,074	
会 費 収 入	919	支部から
分 担 金 収 入	980	NTTから(総会費、会報費等)
配 付 金 収 入	7,887	本部から(人件費、法定福利費、運営補助費等)
総 会 収 入	60	祝い金
広 告 収 入	2,800	会報への広告掲載、チラシ封入
そ の 他 の 収 入	830	公職等調査費、IT普及支援費等
仮 受 金	50	健保・厚生年金等(個人負担分)、税金
合 計	14,600	

【支出の部】

(単位：千円)

科 目	予 算 額	記 事
事 業 費	1,986	会報発行費、補正版名簿発行費、慶弔費等
会 議 費	2,610	総会費、本部・支部理事会、事務局長会議等
事 務 費	6,456	人件費、用品費、賃借料、通信費等
会 費 等 支 出	1,251	支部へ(運営補助費)
そ の 他 支 出	1,200	支部へ(チラシ封入、IT運営補助費)
特 別 基 金 へ 積 立	200	
次 期 繰 越 金	847	
仮 受 金	50	
合 計	14,600	

を構築する。

□緊急連絡網及び連絡手段の整備
 ・緊急時の連絡の迅速化、効率化を図

るため、会長、副会長、常任幹事、事務局の携帯電話番号、PCメールアドレスを「緊急連絡網」として作成し本部へ報告する。

NTTグループの動き

着任の「あいつ」

NTT西日本四国事業本部長 **大橋 大樹**



ございます。

前職は、携帯電話向けのコンテンツ配信を実施しているNTTソルマールに勤めておりました。

着任にあたり、四国電友会会員の皆様に、ひと言ご挨拶を申し上げます。

電友会会員の皆様方には、日頃からNTT事業に対しまして、御理解と御協力を賜り誠にありがとうございます。この場をお借りしてお礼申し上げます。

さて、NTT西日本グループをとりまく環境として、平成24年度は営業利益、経常利益ともに下方修正を行うなど依然として厳しい状況にあります。平成25年度を「光900万契約達成に向けた3カ年計画（3段階跳び）」における「ホップの年」と位置づけ、「全員で力をあわせて、光800万契約突破」に向け

て取り組んでいきます。

NTT西日本グループの経営目標として「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』への取組み③『安全・安心・信頼』への取組み④『事業運営の効率化』によるコスト削減⑤グループフォー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」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きます。

又、防災対策への取り組みとして、NTT西日本グループでは「防災3カ年計画」に基づき、今後想定される南海トラフ巨大地震などの大規模災害への対策を進めており、今後自治体と一丸となって防災対策を進めていきます。

一方、四国の環境としても、厳しい状況に変わりはありませんが、平成24年度にNTT西日本ブロック総合の業績評価で5連覇を達成いたしました。全社員が一丸となって各種

取組みを積極的に実施してきた結果であり、電友会会員の皆様を含む関係者様のご協力に大変感謝しております。ありがとうございます。

平成25年度は、経営基盤の確立に向けた「利益の最大化」を図るため、10月には業務運営体制の見直しを行い、新成長戦略と合わせて、「揺るぎない光の国―四国」へ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しっかりとご利用していただくことに取り組んでまいります。

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、光だらんTVや光BOX+など）により、もっともつと豊かなコミュニケーションを拡げていき、お客様に支持され、選ばれ続ける企業として、大変厳しい競争に打ち勝つ事でNTT西日本ブロック総合成績6連覇を目指していきます。

電友会会員の皆様におかれましては、これまで以上のご協力をお願い申し上げます。

今後とも皆様との交流の場をつくり、末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の皆様のご健勝を祈念いたしまして、着任のご挨拶いたします。

★「NTT-OBネット四国」の廃止について

現在、NTT西日本愛媛支店が運営している「NTT-OBネット四国」(http://www.ntt-ob.gr.jp/index.htm)については、個人情報保護の観点から、「訃報情報」及び「白寿、米寿、喜寿情報」を平成25年7月31日をもって廃止させていただきます。また、愛媛電友会のホームページ(http://www.denyusikoku.com)のリンクにつきましても同様の観点から廃止させていただきます。

ご要望に沿ったサービスの提供が出来なくなり、誠に申し訳ありませんがご理解と協力を賜ります様お願い申し上げます。

なお、今後の会員訃報情報につきましては愛媛、香川、徳島、高知各電友会のホームページをご覧ください。

一本件に関する問い合わせ先

NTT西日本四国 総務部 総務担当

竹内 ☎089-936-2841



支部だより

☆ 電友会各県支部総会模様

第42回電友会四国地方本部総会の開催を受けて、各県支部において総会が開催されました。開催模様は次の通りです。

○開催状況

県支部	開催日	場 所	参加人員
高知県支部	5月15日(水)	高知商工会館	約90名
徳島県支部	5月20日(月)	阿波観光ホテル	約120名
香川県支部	5月21日(火)	香川県民ホール	約170名
愛媛県支部	5月22日(水)	愛媛県民文化会館	約250名

(注)今年度より、四国地方本部から各県支部総会へ出席することとなり、栗田会長(徳島)、高橋副会長(高知)、木田事務局長(香川)が各総会へ出席しました。

○役員改選(新体制)

	会 長	副会長	副会長	副会長	副会長
愛媛県支部	栗田和夫	高橋 明	高木道也	小田尚見	
香川県支部	二川俊昭	大森昭子	大西 宏	大路大幸	
徳島県支部	元木利之	合田勢津子	森添弘之	植田忠生	藤丸浩史
高知県支部	森沢義宏	刈谷志毛雄	宮本潤一郎	山崎禎子	

(注)ゴシックは新任

○長寿者の表彰

各会長から記念品を贈呈しました。各県支部における長寿表彰者は下表のとおりです。

○長寿者名簿

白寿

〈徳島〉泉 豊子
〈高知〉池上 一美

米寿〈愛媛〉

藤堂佐代松

沖見 章

宮内 貞明

菊池 武雄

今村吉之助

宮崎 忠夫

上田 兼也

福井 稔

一色善太郎

木内 康雄

和田 與

山本 徳一

米寿〈香川〉

大西登美子

喜多健之進

	白 寿	米 寿	喜 寿	計
愛媛県支部		45名	54名	99名
香川県支部		24名	28名	52名
徳島県支部	1名	13名	22名	36名
高知県支部	1名	17名	31名	49名
計	2名	99名	135名	236名

濱岡 芳伸
坂井鬼子夫
田中 光雄
山本 勲
宮崎 憲博
井出 幸生
福田 重美
馬木 通雄
土居 正光
森 安則
西原 次郎
堀口 準助
菅原 努
木村 義一
杉山ヨシ子



《愛媛電友会総会の模様》

鈴木 富子 田中 昇 長町 律子
 西川 艶子 宮武キミコ 安井 瑛
 山口 幸子 上原トミ子 浜口 忠士
 高木 正夫 中 勇 三谷 春子
 佐々徳太郎 高畑 隆 柏原 英夫
 齊藤 秀雄 中井吉太郎 政本義三郎
 森本 政一 黒部満喜子 東條 栄一

米寿〈徳島〉

米寿〈高知〉

喜寿〈香川〉

喜寿〈愛媛〉

宮内 貞治 小川や卫子 宇都宮史人 堤 高数 島田 恵子 齊藤 貞二
 織田 悟 高松美千子 中川 清子 豊崎 純至 喜藤 勸 広瀬 艶子
 吉本 征児 阿部 重貴 小倉 良惟 川原 和子 後藤田吉弘 川井 勇
 稲田 真一 上野 義弘 高科美恵子 鶴田ウタコ 加治 道子 田中 久子
 高橋 弘宣 片山 善久 崎山 静馬 中田 淑子 中川 弘子 中西 甫子
 米岡八重子 岩本 良子 寺田 忠敬 古山 郁夫 葉田 景子 田村 弘子
 増井 純彌 川口 美浦 中川 眞二 喜寿〈徳島〉 横江 栄子 宮武 春雄 牧野 忠弘
 柳野 治示 曾根 操 建島 齐 横江 栄子 住田 清秀 宮武 春雄 牧野 忠弘
 松崎 寛治 山口 裕子 柱 光代 渡部 操 廣瀬富美子 住田 清秀 宮武 春雄 牧野 忠弘
 河田 英夫 横山 良弘 山崎 隆啓 蝶野 尚生 渡部 操 廣瀬富美子 住田 清秀 宮武 春雄 牧野 忠弘
 西脇 武志 山崎 隆啓 蝶野 尚生 渡部 操 廣瀬富美子 住田 清秀 宮武 春雄 牧野 忠弘
 片山 律子 松本 桂子 阿部晋太郎 林 恵三 原 千鶴子 宮崎 昭子 山田 蕃
 森田 孝雄 小笠原良子 山本 澄代 久米 恵子 高橋 俊三 富永由紀子 塩田 雅子
 住江 逸勝 大平 治男 岡崎 信 矢井田 盈 荒井 和子 池田 道子 入口 教代
 山下 義寛 岩川 進 福原 亨 藤田 茂利 遠富 正隆 山内 武久 白形 勇夫 北川 尚
 浦上 成朗 安岡 伊佐 小川 秀 藤田 茂利 遠富 正隆 山内 武久 白形 勇夫 北川 尚
 植田 純吉 池内 寿子 小川 秀 藤田 茂利 遠富 正隆 山内 武久 白形 勇夫 北川 尚
 池本 晃 池内 寿子 小川 秀 藤田 茂利 遠富 正隆 山内 武久 白形 勇夫 北川 尚
 新居 正規 廣田 廣美 雲財 定 尺長 績 千 由香子 石本 勝義
 秋山 健 仁田 若利 高木美知子 廣瀨 成男 平野 正軒 菅 正和
 吉田 定男 仁田 若利 高木美知子 廣瀨 成男 平野 正軒 菅 正和
 浜 喜忠 日下 佳季 岡山 定男 中村 正直 井元 健輔 往田 猛

吉村 久子
尾崎 義勝
笠原 求
丸関 朋子
藤谷 敏郎
吉田富三郎
喜寿〈高知〉
西山準一郎
谷岡 秀男
田中 啓皓
杉本 价寛
大崎 馨子
大野 初子
宮尾 恵子
橋田 嘉子
山中 淑
三本 栄子
山崎 香代
小笠原富男
朝比奈光子



《香川電友会総会の模様》

吉野 伸子 曾我部昌江 間崎登美恵
森田 扶美 時久 光子 山本嘉恵子
所谷 慈美 川田 米美 澤田 啓
村山 定子 織田 絢子 兵頭 宏美
高砂 博 尾崎美代子 加藤 弘和
上田 聖

○長寿者からのお礼の言葉

長寿の記念品をお渡しした方から次のお礼の言葉を頂きました。(順不同)

〈愛媛〉

・松山市 平野 正軒様

このたびは喜寿のお祝いをわざわざ送金していただき、誠にありがとうございました。近くに三越に行きまして、これから残された

人生にずっと使える品の買い物に行く予定です。56歳の時、急に旧北条市の電報配達を勧められ退職をいたしました。

この6月30日で19年になります。今のところ、とっても健康で百姓をしながら、水泳をしてから昼から美味しいビールを飲んでいきます。

また、一人で時刻表を眺めては一人旅を楽しんでいます。特に、冬の北海道と東北は今

年行くこととしております。好奇心、刺激、感動、おしゃれを大切にしながら、これからの短い人生を・・・ありがとうございました。

・東京都 梅本 安則様

先日は多くの皆様方と共に長寿のお祝いをしてくださりありがとうございました。

誠に心温かい祝賀の式典に参列し、忘れ難い感動を頂きました。電友会の事務局の皆様方には大変お世話になりました。

今回はまた、記念写真をありがとうございました。何十年ぶりで会う友人もいて、想い出深い一日となりました。

・松山市 小倉 良惟様

今年の梅雨入りは例年より早く、ここ2、3日ずっと素晴らしい日々です。過日はお忙しい中、喜寿のお祝いをお贈り頂きましてありがとうございました。

NTTを退職しまして早16年、どうにか細々と生活しております。皆様方もお身体をご自愛され、ますますのご活躍をお祈り申し上げます。ありがとうございました。

・松山市 中村 正直様

先日は喜寿の祝金を頂きありがとうございました。心から御礼を申し上げます。

NTTを退職して20年、この間には体調を崩した時期もありましたが、なんとか元気で今日を迎えることができました。

これも多くの方々からの支えのおかげと感謝の気持ちで一杯です。

これからも一日一日を大切にしたいと思っております。

電友会の益々のご発展を心から御祈り申し上げます。お世話になるばかりですが、今後ともよろしくお願い申し上げます。

・東温市 上野 義弘様

この度は喜寿のお祝いを頂きましてありがとうございました。去る5月22日の電友会において、喜寿祝いのお招きを頂きながら所員で出席できず失礼をいたしました。何卒ご容赦ください。会長はじめ皆様方によりしくお伝えくだされば幸いです。ありがとうございます。今後ともよろしくお願いたします。まずはお礼まで。

・松山市 福田 幸生様

いつも大変お世話になっております。先日はわざわざ米寿のお祝いをお贈り頂きありがとうございました。総会の出席が出来なかったため余分なお手数をおかけいたしましたこととお詫び申し上げます。今後ともいろいろとお手数をおかけすることがあるかと思いますが、どうかよろしくお願申し上げます。



第52回徳島電友会定期総会来賓及び米寿・喜寿表彰者記念写真
平成25年5月20日(月)阿波観光ホテルにて

《徳島電友会総会の模様》

まずはお礼のみ申し上げる次第です。

・松山市 馬木 重美様

良い季節と相成りました。先日はお祝いを頂き誠にありがとうございます。いつも我々退職者のためにお世話して頂き感謝いたします。これからもお世話になります。ご健康に留意され、ご活躍下さいませ様に。誠にありがとうございます。

・西予市 宇都宮 史人様

風薫る青葉若葉の季節となりました。会長様はじめ皆様にはいつもお世話をして頂き厚くお礼申し上げます。先日の総会に欠席しましたことを大変申し訳なく思っています。何卒ご寛容くださいます様お願申し上げます。本日は思いがけなく多額なる喜寿のお祝いをご恵送下さいまして誠に有難うございました。会長様のご厚情、ご高配に厚くお礼申し上げます。喜寿のお祝いの記念として大切に遣わせて頂きます。本日に有難うございました。時節柄くれぐれも御身大切ご自愛下さいましてご健闘の程を切にお祈り申し上げます。

・大洲市 山本 モモ子様

先日は米寿のお祝いを贈って頂き有難うございました。娘と二人でのんびりと温泉に入ってきた。久しぶりの青葉の中の道中は楽しく、電友会に入っていて良かったなとつくづく思いました。喜寿の時のことは記憶にありませんので、今色々と思い起こしています。末筆ながら皆様のご健康をお祈りします。

・北宇和郡松野町 柳野 治示様

この度は喜寿祝いを頂き有難うございました。折角ご案内頂きながら出席出来ず申し訳ありませんでした。戴きました祝

金で、昨日宇和島市内のレストランで妻と喜寿祝の会食をさせて頂きました。その後、名勝天救園で花菖蒲を楽しみました。

NTT退職から早くも21年が経ち



ました。在職中の経験を活かして地域社会に貢献できますことを感謝いたしております。

電友会のご発展をお祈りします。

喜寿祝 妻とともに 祝いし日

NTTの日に感謝

・松山市 田中 光雄様

新緑の候となりました。皆様にはご健勝でご精励のことと拝察いたします。

いつもお世話になりつつ放して恐縮です。さ

て、この度は米寿のお祝いを頂戴し、厚くお礼申し上げます。大切に遣わせて頂きます。

皆様のご自愛をお祈りしています。

・松山市 松澤 憲一様

若葉の美しい季節 電友会には益々のご盛栄お慶び申し上げます。さてこの度は、私の米寿のお祝いを頂き誠に有難うございました。私事体調不良で入院を繰り返すなどして総会にも出席出来ず恐縮しています。でも、半世紀に近い公社生活を皆様に支えられて無

事終えて、今日までいられることを思うと感謝の気持ちで一杯です。電友会の益々のご発展と皆様のご健勝を心からお祈り申し上げます。

す。

・松山市 横山 良弘様

いつもお世話になっていきます。先日は長寿のお祝いを頂きましてありがとうございました。

電友会のみますますのご発展をお祈りいたします。今後ともよろしくお願いいたします。先ずはお礼まで。

〈徳島〉

・徳島市 大阪 ミツコ様

昨年総会時に喜寿の御祝を祝って頂き、とても楽しい時を過ごさせて頂き心に残るものとなりました。感謝いたします。昨年末より体調が良くなり、日々案じ過している状態です。皆さまにはご健勝を！

・徳島市 尾崎 義勝様

総会及び喜寿の式典出席のご案内を頂きありがとうございます。早や喜寿になるかな?!



・徳島市 中川 弘子様

この度は喜寿の記念品贈呈のご案内を頂き有り難うございます。欠席で残念ですがつしんでお受け致します。ありがとうございます。これから、健康第一で、年相応に頑張ります。

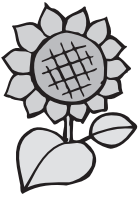
・鳴門市 中西 甫子様

喜寿記念品贈呈のご案内ありがとうございます。出席させていただきますのでよろしくお願ひ申し上げます。

・吉野川市 鶴田 ウタコ様

美しい新緑も終わり、うっとうしい梅雨の時季となりました。電友会様にはお世話になっております。昨日思いがけない喜寿のお祝い金を頂き嬉しかったです。お手数をおかけして申し訳ありません。お茶の稽古をしておりますので記念に茶道具を買いだいたいと思ひます。

ほんとに、ありがとうございました。



〈高知〉

・横浜市 藤谷 敏郎様

ご丁寧なお祝いをお贈り頂きまして有難うございました。当方、電電の生活や仲間のごと等色々想い出しております。皆々様のご健康と電友会の発展をお祈り致します。取り急ぎお礼申し上げます。



《高知電友会総会の模様》

・高知市 杉本 价寛様

高知電友会の会長としてご多忙な日々をお過ごしのことと思います。この度は、ご案内を頂きながら出席出来ず申し訳ありませんでした。また、ご丁寧な長寿祝金をお贈り頂き誠に有難うございました。小生も歳相応に病院通いをしてはいますが、今のところ大過なく日々を過ごしています。また、次回機会がありましたら出席させていただきます。何よりも自愛專一にご活躍下さい。

・四十万市 山本 澄代様

木々の若葉が本当に美しい季節です。皆様にはおそろいでお変わりありませんか。長い間留守をしております、本日米寿のお祝い金を頂きました。お心遣い頂きまして有難うございます。まだ誰からもお祝いの言葉を言ってもらっておりませんが嬉しい気持ちで一杯です。

これからも健康に気をつけ暮らして行きたいと思っております。皆様にも分けて宜しくお伝え下さいませ。



・南国市 池本 晃様

陽春の候、一段とご隆盛のこととお喜び申し上げます。さて先日は、小生に米寿祝をお贈り下さり誠に有難うございました。総会には体調不良のため、出席出来ませんでした。残された人生を何かなさねばならないと存じております。電友会の更なるご発展をお祈りし、略儀ながら書中にて御礼申し上げます。

☆ 第14回親睦ゴルフ大会の開催に向けて

愛媛電友会では第14回親睦ゴルフ大会の開催に向けて第1回実行委員会（構成員：6名）を開催し、本年度の開催場所、開催日等について決定しました。会員の皆様の参加をお願いします。

◆開催場所 松山ゴルフ倶楽部

◆開催日 平成25年10月30日(水)

◆参加者募集 平成25年9月末日まで



☆ 「善行」トピックス 香川

(1) 早期消火活動で大手柄

平成25年2月15日の夕方、勢野龍雄さん（84歳高松市）は、自宅裏の隣家台所付近が火事になっていることに気づき、すぐに奥さんに119番通報を指示し、ご本人は隣家に入り火元へ水濡れ座布団数枚をかぶせたうえで、隣人を屋外へ避難させ、消防を現場に誘導させた結果、火事はボヤ程度で鎮火させることが出来ました。

消防から初期消火があと4〜5分遅れていけば大火になっていたと聞かされた時は血の気が引いたそうです。

「老夫婦ながら、臨機応変な判断・連携プレーと、火事場の馬鹿力が少しは役に立ったかも」と当時を振り返っておられました。

今回の大手柄に対して、高松市消防局長からの感謝状贈呈模様が新聞記事にもなりました。

(2) 由緒ある落亀金毘羅灯籠修復に尽力

善通寺市在住の金清道保さん（84歳）は、

近年風化が目立っていた貴重な文化財の一つである落亀金毘羅灯籠を、地域のシンボルとしてどうしても次代に残りたいとの一念から、その保護に動きだし、市教委に保護策についての相談を行ったが、灯籠は市指定文化財でないため、補助金が出ないことから、地域住民に寄付を募って捻出した事業費約60万円と市教委・専門業者等の協力により、念願であった灯籠の修復（免震性）を終えられました。

灯籠は凝灰岩で出来ており、表面がもろいため傷みがひどく、修復作業には大変苦労されたようです。

落亀金比羅灯籠は約250年前に建てられ、多度津から琴平をつなぐ「こんぴら街道」及び木熊野神社の「参詣道」を照らす灯籠として、市内に残っているのはこの一基のみです。

今回の灯籠保護活動は新聞記事にもなりました。



燈籠の修理と保存処理

この燈籠は天霧山で採れるやわらかい凝灰岩（天霧石）^{あまぎりさん}でできているため、表面がもろくなり、傷みがひどくなっていました。そこで2012・2013年、表面を特殊な薬品で強化し、欠けた部分を補う処置と、地盤の強化と燈籠の積み直しを行いました。



①表面のコケを竹串やへらで落とす。



②ひび割れに樹脂を注入する。



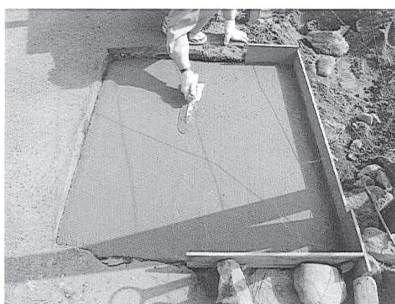
③表面を強化する薬剤を浸み込ませる。



④欠けた部分にモルタルを埋めた後、表面を擬石^{ぎせき}加工する。



⑤クレーンで燈籠を解体する。



⑥地盤をコンクリートで固める。



⑦免震材を入れる。



⑧完成

編集・発行：普通寺市教育委員会
財元興寺文化財研究所
印刷：共同精版印刷株式会社
平成25年3月29日発行

指 導：普通寺市教育委員会
保存処理・修復：財団法人 元興寺文化財研究所
積上・基礎工事：ふるかわ石材店

●●●新入会員紹介●●●

ご入会を心から歓迎いたします。

【愛媛県支部】

(平成25年4月1日以降の入会者)

氏 名	退職時の所属	退職年月	住 所
谷 本 徹 也	NTT西日本-四国・愛媛	H25.3	東 温 市
藤 田 多加良	ドコモサービス四国	H25.3	松 山 市
山 下 敬 二	ネオメイト四国	H18.6	松 山 市
高 橋 秀 樹	ドコモ四国	H22.4	松 山 市
大 野 幸 信	ドコモ四国	H22.3	松 山 市
友 澤 宙 三	近畿電気通信局	S55.7	松 山 市
岩 本 昇	NTT西日本-四国・愛媛	H25.6	松 山 市
三 上 妙 子	NTT西日本-四国・愛媛	H25.6	松 山 市
岩 田 真 一	NTT西日本-四国・愛媛	H25.6	松 山 市

【香川県支部】

(平成25年4月1日以降の入会者)

氏 名	退職時の所属	退職年月	住 所
田 岡 良 子	香川支店	S61.5	高 松 市
富 田 照 代	NTT西日本 香川支店	H13.3	高 松 市
久 保 法 子	NTT西日本 香川支店	H13.12	綾 川 町
三 宅 正 瞭	坂出電報電話局	S58.7	坂 出 市
今 井 正	NTT西日本-四国・香川	H25.3	三 豊 市

【徳島県支部】

第162号(4月号)で紹介しました次の方の退職時の所属が違っていました。

お詫び申し上げますとともに訂正いたします。

氏 名	退職時の所属(正)	退職時の所属(誤)
篠 原 一 夫	NTT西日本-四国・徳島	西日本-ホームテクノ四国・徳島
日 開 康 純	NTT西日本-四国・徳島	西日本-ホームテクノ四国・徳島

【高知県支部】

第162号(4月号)で、次の3名方の紹介が漏れていました。

お詫び申し上げます。

氏 名	退職時の所属	退職年月	住 所
松 丸 純 二	NTT西日本-四国・高知	H25.3	高 知 市
関 田 啓 二	テルウェル四国・高知	H24.3	高 知 市
武 田 金 人	NTTホームテクノ四国・高知	H24.3	宿 毛 市

(平成25年4月1日以降の入会者)

氏 名	退職時の所属	退職年月	住 所
横 山 雅 弘	NTTインフラネット高知	H25.3	高 知 市
上 村 正 臣	NTT西日本-四国・高知	H22.3	宿 毛 市
藤 田 幸 雄	ドコモサービス四国・高知	H25.3	高 知 市
三 木 一 義	NTTホームテクノ四国・高知	H23.3	高 知 市
片 岡 恵 子	須崎電報電話局	S62.8	津 野 町

エコ・チャレンジ

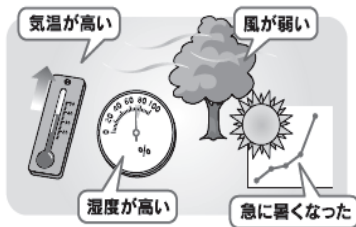


快適に過ごそう!省エネライフ
 平成25年度も節電で家計と環境にやさしく!
「熱中症」に気をつけながら「節電」の夏を乗り切ろう!!

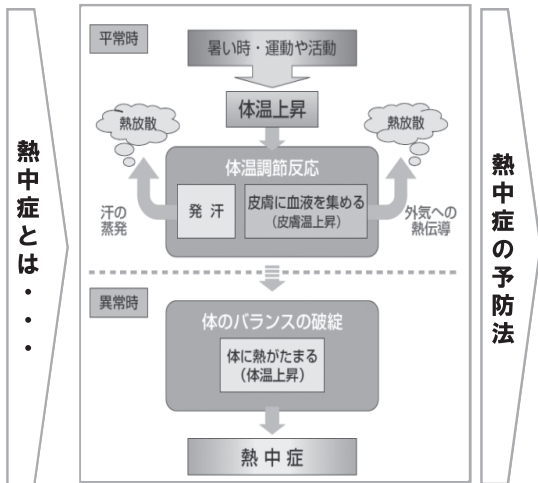
電力料金が値上がりする中「節電」が求められています。エアコンの控えすぎなど過度の「節電」は熱中症の危険が高くなります。「節電」は無理をせず無駄を省くことが大切です。熱中症の予防には水分補給と暑さを避けることが大切ですが、「住まいを涼しくすること」「効果的にエアコンを使うこと」で「節電」の夏を乗り切りましょう。

熱中症患者のおよそ半数が65才以上の高齢者です。日中の炎天下だけではなく、室内でも夜でも多く発生しています。家族や周りにいる人たちも日頃から注意し、積極的に声がけしましょう!!

こんな日は熱中症に注意



気温が18~26℃でも湿度60%以上だと危険!
 気温が高いと湿度40%でも危険!!



◎こまめに水分・塩分を取っていますか？

- 《水分・塩分補給》
- ・体内の水分が不足しがち
- ・高齢者は体内の水分量が少ない上に、体の老廃物を排出するのにたくさんの尿を必要とします。
- ・暑さに対する感覚機能が低下

◎部屋なら大丈夫？

- 《熱中症になりにくい室内環境》
- ・部屋の温度をこまめにチェック(温度計を置くことをお勧め)
- ・エアコンや扇風機を上手に使用して冷気を循環させましょう。
- ・室内が上がりにくい環境の確保
- ・こまめな換気、遮光カーテン・すだれ・うち水・緑のカーテン(朝顔・ゴーヤ)等
- ・シャワーや冷たいタオル、保冷剤などによる体の冷却

◎暑さに強いから大丈夫？

高齢者は体に熱が溜まりやすく、暑い時には循環器系の負担が大きくなります。

《外出時の準備》

- ・日除け対策
- 外出の時は体をしめつけない涼しい服装でも日傘や帽子の着用

熱中症予防法 チェックシート

- こまめに水分補給。
- 部屋の温度・湿度をチェック。
- エアコン・扇風機を上手に使用。
- シャワーや冷たいタオルで体を冷却。
- 部屋の風通しを良くする。
- すだれやカーテンで陽射しを遮断。
- 涼しい服装で外出時は日傘・帽子を着用。
- 涼しい場所・施設を利用。
- 栄養バランスの良い食事と体力作り。
- 緊急時・困った時の連絡先を明記。

熱中症の応急手当

- ★涼しい場所(エアコンを入れる)へ移動し扇風機やうちわで風をあて体を冷やす(脇の下・太もものつけねを冷やす)
- ★衣服を緩め安静に寝かせる。
- ★水分を取らせる(+塩分補給)

真夏日・熱帯夜で厳しい夏を元気に過ごすために、熱中症をよく知り、しっかり予防しましょう!!

(熱中症環境保健マニュアル 2011.5改訂版)

ドキュメント

☆ 安全で安心して暮らせる

地域づくりに向けて



富永 清光（大洲市）

皆さんお元気ですか？

通信機器時代、NTTリース時代には大変お世話になりました。

私は現在松山市と大洲市を行き来して過しています。

大洲市肱川町山鳥坂は農林業中心の人情豊かな文化のある地域です。

しかし、ここは、過疎化・高齢化、買い物難民、限界集落、自然がありすぎるころと化しています。でも、ここには、300年以上も前から伝わる、愛媛県指定民俗無形文化財「山鳥坂鎮縄神楽」（やまとさかしめかべら）があり、毎年8月13日には、かがり火の下で幻想的な夜神楽が行われます。雨天決行です是非見に来て下さい。

また、3月から4月にかけては、近隣の神社への奉納春神楽として公演しています。退職後、「神楽の郷づくり」に向けて、取

組んでいます(新聞各社やNHKでも報道された)。

昔は神職だけで、構成されていたそうですが、私も一応資格はもらいましたが、一般の人も加わり、演目をこなしています。今、私の持ち場は大太鼓です、10年近くやっています。まだ本調子という具合にはいきませんが

また、この地域は大きな課題を抱えた地域でもあります。

大洲市肱川町はダムを造る造らないで30年間も長きに亘り揺れ動いたところです。

その間、道路や水道等生活環境について行政はダムが出来るからと言って手付かずの状



《神楽奉納演目『四天の舞』》

態で放置されたままでした。

平成18年7月地域の住民、地権者等は公共事業という名の下また下流域(大洲市街地)住民の生命と財産を守るため、筆舌に現せない苦渋の決断をしダム受け入れを容認、ダム建設の基本協定に調印し、幾度と無く補償交渉を繰り返しい、平成21年地権者が総会を開き、補償交渉が妥結、10月から補償金支払いと言う約束が出来ました。

地域の住民は不安と希望を持ち、新しい生活へ向けての準備を始めました。

しかし、新政権の発足に伴い、国と住民が約束した事項は反故にされたのです。

公共事業の見直しとともに全国のダム事業の凍結という確信的詐欺行為とも言える発言により、全国的に波紋を呼びました、山鳥坂ダムも例外ではありませんでした。

私は、当時自治会長、公民館分館長、地権者協議会副会長、地域審議会委員など地域住民とは切っても切れない役職にありましたから、地元テレビ局をはじめ、各新聞社等が事あるごとに取材に訪れるようになりました。

民主党のダム検証委員会との対応からはじまり、県議、市議、国会議員とのやり取り、地域の現状、苦しみや新しい故郷づくりへ向けての理解、また約束が守れない不条理につ

いて修正を求め、住民の生活再建と地域振興計画に向けての各省庁への陳情へと走り回りました。特に国会、生方副幹事長への陳情、国土交通省三日月政務官への陳情については、意義深いものがありました。

このことは、テレビドキュメント大賞のノミネート作品、(テレビ愛媛制作45分番組)として「沈まない水没地区」と題して放送もされました

また、フジテレビから全国放送もされました。そのことがあってから、滋賀県長浜市において全国水源地サミットの講師として依頼されるなど多忙な日々が続きました。



《生方民主党副幹事長に要望書を渡している様子》

平成24年10月公民館活動を振興し、心の通うふるさとづくりに貢献したことにより愛媛県公民館連合会会長より表彰されました。

平成25年3月1日、県知事、市長立会のもと、ダム事業再開へ向けての調印式を行い、このことにより大役はほぼ目途がたち、役員等の交代をしましたが、25年度からも、新しいまちづくりの地域審議会委員、自治会地域振興部会長等「新しいふるさとづくりに向けての仕事」を仰せつかっております。

まだまだもう少ししないと、ゆっくりと過せそうにありません。元気で頑張って行こうと思っています。



私の健康法？

岡西 侯正 (高知市)



私は平成13年にNTTを退職し、その後病院に勤め始め11年になります。

今年、老人の仲間入りをしましたが、4〜5年前か

ら故障個所が増え、糖尿病の入り口で薬を飲んでいますが、ヘルニアで腰痛、心臓は頻繁に脈が飛び止まるのではないかと心配、目と耳は定期検査が必要で、肩・膝・指の関節の痛みに悩まされ、とても健康とは言えませんが、月に2〜3回は釣りかゴルフに出かけ、何とか崖っぶちでの健康を楽しんでいます。

ところで、皆様も病院のお世話になることが多いと思いますが、多分、その仕組み等についてはあまりご存じないと思いますので、簡単に紹介します。

まず、医療を提供している所は、病院と診療所に大別され、病院は、最低でも20床以上の入院病床を有し、医師3名以上、薬剤師、検査技師、管理栄養士、看護師がいます。

一方、診療所(医院、クリニック、〇〇科も含まれる。)は、19床以下の病床を有し(0でも可)、医師1名以上と看護師がいます。

病院は規模や機能等でさまざまに分類され、多くのスタッフや機器を有して、多くの患者に対し高度でより専門的な治療を行う所で、診療所は地域の身近な、かかりつけ医としての役割を有しています。

仮に貴方が病気やけがで1週間入院し、まったく同じ検査、注射、投薬を受けた場合、退院時に支払う治療費は、多分、大病院が一

番高く、次は小病院、一番安いのは診療所でしょう。

つまり、普通の病気等の場合は、診療所や小病院が安い仕組みとなっています。

基本的な入院費等は人員の配置数によって単価が決まり（1人で何人の患者を看ているかで4段階）、また、逆に患者数で配置人員が決まるものもあります。

さらに医療費にはさまざまな加算が設定されており、いかに多くの加算認可を受けるかで収益への影響が大きく、例えば、安全や感染防止対策に人員を配置していればそれぞれ加算がされるなど大規模ほど収益性が高くなります。

また、入院に関して、大病院は出来高払いではなく定額払い（病気等の種類等で包括的に治療費を決定、国が推進）を取り入れている所が多く、早く退院してもらうほど有利な仕組みとなっています。

患者として一番大切なのは、なによりも医師の技量です。一般的に、医師が一人前になるまでには10年かかると言われますが、大病院は優秀な方と研修中の方が混在していることが多く、医師の技量に規模は関係ないので、良い医師を調べ特定して受診することが肝要です。

さて、本題の私の健康法ですが、月並ながら毎日1時間は早足で歩くこと、風呂上がりストレッチ、睡眠は十分に取、肉は控えめで野菜と魚を中心に、味付けは薄く（女房まかせ）、薬は予防薬として余分にもらっておき（特別な薬以外は可能）、おかしいと思ったらすぐ飲む、精神面では「般若心経」を手本にしています。

最後に皆様のご健康を祈念いたします。

ICTコーナー

☆ PC知識の陳腐化

谷本 喜彦（さめき市）

退職後、「香川電友会インターネット愛好会」発足時から、インストラクターに指名され現在に至っています。

10数年前のPCに関する知識だけでは通用しなくなりました。

その頃は、パソコンの購入時、RAMが少ない、HDDも増やすとよい。インターネット回線の選択はNTTなど、NTTの販売にも協力できました。

しかし、OSがウィンドウズMeなどからウィンドウズ7、8。インターネット回線も電話回線のISDN、ADSLからFTTH（光回線）。機器の接続方法も、有線から無線（LAN、WiFi（ワイファイ）へと変わりました。その他でも、携帯電話からスマホへ。タブレットの普及などなど。ハード、ソフト面ともに技術革新のスピードが激しく、大きく変化しました。

「昔の名前で出ています」では通用しなくなりました。

80歳近くになれば、老眼鏡をかけた外したりしながら苦労して、「PC関連文書」を読んでも、いろんな言葉が飛び出してきます。

1T時代もICT時代（会報のこのコーナーも23年4月から変更）に移行しつつあります。インターネットのアドレス「URL」も「URR」に移行しつつあります。SNS時代全盛期（NTT社員のお話にも多く出てきます）。またカタカナ文字の多いこと。

内容もチンプンカンプン。何度も読み返し、用語をWeb事典で検索しても理解できません。

ただ便利になったのは、昔は「PC用語辞典」を机上に置いて検索していましたが、インターネットでWeb事典「Wikipedia

ia (ウィキペディア) 百科事典」や「用語辞典「e-Words」などで簡単に検索できるようにになりました。

今後、この会報コーナーを利用してICTやSNSに関する「用語」を、前号(162号)で松山の高木さんが「フェイスブック」を説明されたように、簡潔明瞭に掲載して頂けないでしょうか。

インストラクターの仕事も、今は簡単な「PCの操作説明」や「他業者からの回線売り込みに関する説明」、「アプリ」の説明くらいです。ハード面の知識習得は出来ません。

香川電友会インターネット愛好会の勉強会は、Officeなどのアプリを主に教材を適宜作成して、週一で継続中です。

Officeなどアプリの説明は昔取った杵柄を利用して、リボン画面などの変更説明で可能です。もう少しの間、陳腐化した頭脳を酷使しながら頑張ってください。ご指導方よろしくお願いいたします。



サークル紹介

☆ ゴルフサークル「八一会」(香川)

(発足33年第333回記念大会)

事務局 太田 俊彦

平成25年5月16日にゴルフサークル「八一会」(発足33年第333回)の記念大会を高松ゴルドCC(綾歌郡綾川町)で開催しました。

会の目的である、会員相互の親睦と健康増進を図るため、例会コンペは年間10回開催し、これまで休むことなく(真冬2月と真夏8月は休会)開催してきました。

これも会員の皆様のゴルフにかける熱意と心意気の賜ものだと思っております。

今年1月の総会の中で会員から、①発足から33年第333回の節目を記念大会としてはこの意見が出され今回の大会となりました。

また、②参加率の悪い(地理的、时期的)ゴルフ場の見直しについても提起され、新たに2ゴルフ場を追加し7ゴルフ場にしたところ、平均並み以上の参加を得て参加率の向上に繋がりました。その効果もあり本大会は好



《ゴルフサークル「八一会」の皆さん》

天に恵まれ、49名(13組)の参加を得て、元気でパワー溢れるショット(イーグル2名等)が随所に見られる大盛況な大会となりました。

会員数は現在92名で、80歳代7名、70歳代37名、女性3名と高齢化が進んでいます。皆さん元気ハツラツ、ゴルフを楽しんでいます。

「雨」「暑」「寒さ」は事務局泣かせですが、参加しやすい場所、サービスの良いゴルフ場等の選定を行い参加してよかったと思って頂くとともに、親睦と健康増進に役立つ「八一会」として、今後とも途切れることなく頑張

りたいと思います。

ゴルフを楽しみたい方の入会をお待ちしています。

○ 入会ご希望方は左記までご連絡下さい。

- ・ 香川電友会事務局

Tel (087) 839-9150

- ・ 八一会事務局

Tel (087) 821-8526

☆ NTT徳島OB緑台クラブ(徳島)

会 長 笹本 泰次

前回、平成22年7月号会報で紹介されましたが、「緑台クラブ」は昭和53年9月にOBサークルとして結成され発足しました。

緑台クラブは現在、OBサロン「びざん」において、毎週土曜日の午後1時から午後5時まで例会を、また、大会は年4回、新春大会(1月)、春季大会(4月)、夏季大会(7月)、秋季大会(10月)、それぞれ第2土曜日の午前10時から開催しています。

大会での手合いは、前年度までは段・級制で行っていましたが、平成25年度からは5進法の点数制を導入しました。この手合いでは一局毎に点数が増減するので、対戦毎に全力

を傾注して頑張らなければ、負け続けると点数がどんどん減ることになります。

4月の春季大会の対局では、和気あいあいの中にも勝負にこだわって、多くの人が盤面を食い入るように見て熟考していました。

大会には賞品として、優勝、準優勝、3位、敢闘賞、BB賞等が用意されており、各賞からはずれた方には参加賞をお渡ししています。

前年、徳島電友会の協力を得て、電友会会員全員に大会案内の文書を送って頂き、入会者の獲得と親睦を図るため、平成24年5月26日(土)午前10時よりOBサロン「びざん」で囲碁大会を開催しました。

大会には15名(当日1名欠席、緑台クラブ以外から2名)の方の参加を頂き、対局を行いました。

日頃の實力を發揮して勝ち進む人、残念ながらツキに恵まれず負けた人も、熱戦の中、和気あいあいと囲碁を楽しんでいました。

今回の大会開催に際し、協力を頂いた徳島電友会に深く感謝申し上げます。

緑台クラブの悩みの種は、会員数の減少です。発足当初、40名の会員で運営してきましたが、現在、16名になっています。

原因としてはいろいろ考えられますが、会

員の高齢化による脱会が多いうえに、趣味の多様化によりNTT退職者からの入会者が少ないこと等があげられます。

他に四国電友会サークルで、新規会員獲得の良い方策があれば、是非教えて頂くようお願いいたします。

NTTという同じ職場に育ったもの同士が趣味を共有しながら、第2の人生を楽しく、そして元気で、OBの多くの方が参加し、友好と親睦をはぐくめるサークルでありたいと念願してやみません。



《春期囲碁大会の熱戦模様〔平成25年4月13日(土)〕》

私は今

◇ 愛原 章 (松山市 H2年退)

電友会・町内会等々のお世話も終わり何とか頑張っています。

八十八の坂は厳しいと医者に言われていますが、ぼつぼつと登るしかない、登れるか、などと考えながら過ごしています。

皆様のご多幸を、お祈りしています。

梅雨空を見上げてのぼる老いの坂

◇ 伊勢田敏男 (高松市 H12年退)

早いもので定年退職してから13年が過ぎました。幸い体の方は頭以外は異常なく元気になっています。皆様も御元氣のこととお察しします。

今は頭の体操と足腰の健康と思い、囲碁と社交ダンスをしています。コミュニティだから大変楽しくしています。皆様もどうですか、やりませんか、どちらもやり始めると面白いものですよ。

社交ダンスはダンスの先輩で昔の娘さんから姿勢が悪いと叱られながらやっている次第です。おかげ様でダンスパーティーに参加出来るようになりました。

◇ 伊藤 昭夫 (香南市 H10年退)

生活環境に恵まれた野市町に定住して16年、健康な日常生活を香南市「山登り愛好会56名」の活動でつくりだしています。

先月には夫婦で参加し綱繰山や高板山に登りアケボノツツジ・ゴウツツジの群生地を歩きました。恐らく数百回もの風雪に耐え見事に毎年淡いピンク・純白色の花をつける古木に自然界の「気」を体いっぱいいただいて下山しました。

今日、私は「脳の健康教室」や舟田呼吸法等による導引効果を高めた「体操」等を行って健康な老体づくりを求めています。



◇ 井上 直伸 (美馬市 H13年退)

米作りを止めた田んぼで、おいしい野菜作りを目指してもう5年。蕎麦麦・菜花・スイカ等・・・。収穫の喜びは感じるものの、草取りに追われる毎日です。

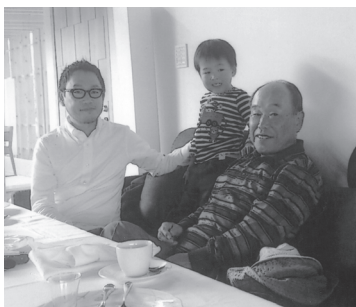
健康に関しては、長年胃痛に悩まされている。医師にピロリの除菌をすると、うそのようにすっきりするよ」の言葉に動かされ除菌しました。おかげであの胃痛が無くなり快調な日々を過ごしています。

◇ 上野 義弘 (東温市 H5年退)

今年、喜寿を迎え電友会からお祝いをいただき感謝しております。ありがとうございます。

総会へのご案内をいただきながら出席できず申し訳なく思っております。

県外に在住している長男(東京)・長女(倉敷)家族が帰



省し喜寿を祝ってくれました。その時の、上野家三世代の写真です。(私・長男・孫) 前回、長男に子供が誕生したことについて投稿させていただきましたが、早いもので孫はもう3歳になりました。

元気で孫の成長を見守ってやりたいと思っておりますが、最近、もの忘れ、基礎体力の衰えを覚えるようになりました。

健康維持・認知症防止のため、グラウンドゴルフ、ゲートボール、クロツケーの競技に参加しております。月平均4〜5回の競技会、また、週3回のゲートボ

ールの練習、地区老人会のお世話、家庭菜園での野菜作り等々忙しい日々を送っております。



◇ 大野辰二郎 (松山市 H7年退)

趣味のソフトテニスを仕事のように毎日続けてきましたが、下手になるばかり、故障も続出で身体の機嫌をとるのも大変です。小学生の指導に手を出してしまいましたが、これがまた難しい。

それにボランティアで10年余り続けてきた障がい者団体の手伝いも、そろそろ迷惑を掛けないうちに交代しないといけないと思いはじめたこの頃です。

◇ 大野 裕子 (久万高原町 H7年退)

ここは八〇八米の房代野という所。目の前には石墨山がそびえ遠くには石鎚山連峰の堂ヶ森あたりが眺められ、とても素晴らしい所です。

私はここに住んで18年。夫の百姓の万年助手。機械化されたといっても体力はいります。

山歩きをしていかなかったら出来ない事だと思います。今は田植えが終わってホツとしていきます。トマトはハウスではなく太陽の光をいっぱい受



け、ナス、キュウリなども育てています。冬は家の前から雪山登山(104米)。町の山歩きの会で近くの山、高知の山を歩いていきます。

◇ 大畑 武 (高松市 H13年退)

私は今72歳、古希を通過。喜寿への道です。周りからは、

会社の情報より、よく聞かれるのは、健康を害したということ。 今後、周り

の人に役立ち、喜んでもらえるには、やはり、元気で、活発に、楽しく、幸せな状態であり、人生の二毛作を続けていきたいものです。そのために、
①1日6千歩歩く。②好奇心を持ち、感動し、よく笑う。③「くたら」、「くの」をあまり使わない。このことを実行したい。



◇ 大原 拓 (松山市 H8年退)

早いもので、退職してから17年の星霜を見送ったこととなります。幸いに、今のところ特別に気になる健康上の問題は顕在化していません。あえて挙げれば心電図に不整脈がたまに出るくらいのことなので、これを「一病息災」のチェックポイントとして、基本的には全開放で鍛えています。



6年前にそれまでの経験ゼロで始めた「一年一回、ハーフマラソンレース出場・完走」を目標(これまでは達成)に「古希のアスリート」で健康寿命の持続に頑張っています。

◇ 織田 悟 (今治市 H5年退)

病院での診察投薬によって、なんとか元気に過ごしています。

退職して早くも20年余年、月日の経つ早さに驚き「喜寿」のお祝いをいただき有難うご

ざいます。

農産品はエコえひめ認定、自然農法での野菜等をレストランにも出荷しており、地区では役員、神社、檀家寺等のお世話も20年を過ぎました。

また、毎月早朝から海岸、桜の老木の下草刈り等清掃作業にも参加をしています。

◇ 笠原 正吉 (松山市 H5年退)

退職し20年が過ぎました。

健康増進のため、シニアのソフトボールを10年余してきましたが、子供の仕事の手伝い、農作業が忙しくなり今年退部しました。ソフトボールで毎年全国大会へ出場し、優勝・準優勝など好成績をあげ沢山の楽しい思い出が出来ました。

農作業は、今年から耕地が広がったので耕運機を購入し、本格的な野菜作りを行っています。今後体力の続く限りやっていきたいと思っています。



◇ 數野 俊夫 (三豊市 H6年退)

毎号の会報を楽しみにしています。皆様の健康法、人となりを垣間見ることができ、大変参考になっています。

小生退職後20年近く体力の衰え顕著となり、借畑の野菜・花作りを止め、14、15年散歩の相方であった3頭の愛犬にも先立たれ散歩からも遠ざかり、今は病身のため薬づけの毎日です。

三浦雄一郎さんが80才でエベレスト登頂を果たしたとのこと、その遠大な計画と強靱な体力づくりには頭がさがります。小生もこれに見習い、無意無気力な生活から一歩でも出られるよう、心がけている毎日です。

◇ 金地 克秀 (東かがわ市H13年退)

早いもので、早期退職して地元の小さな土建会社で干支が一回りしました。



その間、ご多忙にも漏れず癌・糖尿病に高血圧と高齢者が罹患する病を経験しましたが、何とか生き延びて元気に

兼業農家を営んでいます。米45アール・家庭菜園5アールとビニールハウス3棟（6アール）をほぼ無農薬栽培で奮闘しており、たまに凧の日には小舟で雑魚釣りを楽しんでます。

最近、体力の衰えを痛切に感じ始めましたが、70までは現状維持をと考えています。

◇ **北村 隆生**（高松市 H6年退）

昨年末、右の腰に一面の赤い発疹ができてそれが帯状疱疹というそれまで聞いたこともない病気でその後遺症は神経の損傷による強い痛みが生じるため、今年1月から3月に亘り神経ブロックといって背骨の脊髄に麻酔液の注射を16回もしました。

神経ブロックをした日は痛みが鎮まりますが、2、3日経つと夜も眠れない身体の痛さに悩まされました。

4月以降ようやく痛みはなくなりましたが、右足の足裏に強い痺れが続いており、早期の完治を願う毎日です。

◇ **黒川 重信**（東温市 H4年退）

投稿の依頼があり、私の現状報告です。

毎日スポーツジムに通っています。体力測定（6カ月前）の結果は、下半身は基準値以上、上半身は標準値だったので上半身の筋力

を重点的に行い、3カ月後の（H25・6・1）目標達成、インストラクターから励まされ、今後も継続して行こうと思えます。

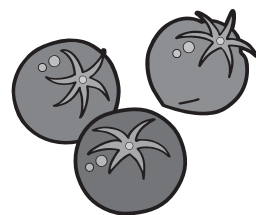
◇ **河野 勇三**（宇和島市 H12年退）

毎日楽しく晩酌やっています。会員の皆様もお元気で。



◇ **佐藤 誠造**（徳島市 H13年退）

をし、おかげさまで年内何度かの松山に行く機会に恵まれ見聞を広めております。地域では自治会のお世話をし、少しでも人の役にたてる事に心掛け、また日頃の生活では猫の額程の畑に胡瓜・トマト他を少々作り収穫を楽しんでいる所ですが、年々正直に年令を感じている今日この頃です。



私はメタボ予備群になったので毎日筋力トレーニング、ストレッチ体操、ウォーキング等をして汗を流しております。

この苦しい運動に結果がついてきて、今では全項目基準値内になったので、運動をすることの大切さがよく分かり、これからも運動をして再びメタボにならないように、そして健康な身体で農作業をして自然とふれあい、心に余裕を持って一日一日を健康な身体に感謝しながら楽しい日々を積み重ねていければと思っています。



早いもので退職してから13余年になります。平素はN-T-T退職者の会・ろうきん友の会の役員

◇ 塩田敬次郎 (松山市 H3年退)

先日、30年振りに二番町の居酒屋「一條」を訪ねてきました。

ご夫婦ともにお元気で、NTT現役の頃に行きつけの店で現在まで変わらずに続けている貴重な店です。

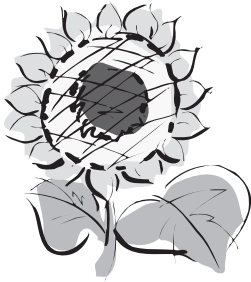
ママ(婆)の辛口は健在で、電電公社の昔を思い出し、すこし元気をもらってきました。

◇ 島崎 猛 (高知市 S63年退)

無芸無趣味の私の数少ない遊びの一つにパソコンの「フリーセル」ゲームがあります。多少でも脳トレになるのではと勝手に決め込んでほぼ毎日やっています。

八十路の前年ともなると体の衰えをつくづく感じます。それに大分前から右小脳に疾患がみられ、めまい・ふらつき等いろいろな症状に悩まされており、

まっこと脳が悪いです。あれほど楽しみにしていた月一度の飲み会にもずつとご無沙汰



です。近頃は血圧も高めで気をつけねばと思っております。

皆様ご自愛の程を。

◇ 鈴木 賢一 (高松市 H10年退)

昨年末、後期高齢者の仲間入りをし「年をとったな。」と思う毎日ですが、気持ちは、まだまだ動けると自負しているところです。

一昨年まで学童野球の審判をして若さと楽しさを味わっていたのですが、年老いて子供達に迷惑をかけても思い引退し15年間有難うという気持ちでいます。

また、今年5月に入って親から授かった身体に初めてメス(肺癌のため)が入りショックでした。

今からは毎日家内と健康に気をつけて生きたいと思うこの頃です。皆様お元気で。

◇ 武内 和子 (高知市 H6年退)

一人暮らし。ピアノが座っているので指を動かしています。阿南市に孫3人、羽ノ浦中学校はマンドリン部が有名です。

6〜7月頃、鳴門で県大会があるので首を長くして待っているところです。

10月になったら娘の家近くの情報文化センター(コスモホール)にて開催される第22回定期演奏会を楽しみにしています。

昨年は現在高2になった孫娘が司会をやりましたが、親は忙しくて見ていないようで、そのビデオもまだ出来上がってないそうです。

◇ 竹内 順子 (阿波市 H8年退)

頭も体も大分くたびれ、あと残された人生を前向きに暮らしたい自分です。

さて、私に最近の変化といいますと、右股関節脱臼の手術を昨年11月30日に受けたことです。もともと4センチ位脱臼しているのを引っぱって元の関節の位置に戻し、人工関節に入替える少し難しく、先生も手術してみなければ分からないと説明を受けました。

しかしこのまま不安な生活を送るより出来るだけ頑張ってみようと思いい主人の退職を機に決心しました。

手術後2カ月頃は膝から下に痺れがあり、

車椅子移動でこのままでは本当に自分の足で歩けるのか不安な毎日でした。

夜はなかなか寝つけず、看護師さんに話を聞いてもらったり、毎日のリハビリの先生方の指導、友人や家族の温かい言葉に助けられ、現在ではプールにも行ける元の生活に戻りつつあります。

療養中に考えさせられた事といえますと自分に求める事より「相手にどうすれば喜ばれるか」と考える事の大切さがよくわかりました。

いろいろお世話になった方々に感謝です。ありがとうございました。

◇ 武内 俊雄 (高知市 H7年退)



退職して18年、年相応との健康で暮らせています。今回は在職時の研修仲間と親睦会を発足出来た事を披露します。

東京で2年間に過ぎたクラスで被災した仲間を励まそうと昨年仙台に集合しました。実に43年ぶりの再会です。23名の参加者

中姿で判明したのは2人だけ、驚きと懐かしさに溢れる会でした。すぐ皆が打解け、2年

毎の開催、次回の幹事は関東地区と決定です。個別に中尊寺等の案内も受け、当方が元気を貰った4日間でした。私は鈴鹿の同期会へも皆勤賞です。

◇ 武田 幸子 (松山市 H6年退)

1年があつという間に過ぎていきます。毎日30分〜40分の程度のウォーキングとストレッチを日課としておかげ様で元気で過ごしております。

3人の孫たちも県外にいるため年に数回しか会えず電話でおしゃべりして夢と元氣ももらっています。

また、毎年3月に県文にて明治大学マンドリン倶楽部のコンサートに行き、古賀メロディを聴くのを楽しみにしています。

趣味はNHKカルチャーセンターで大正琴を習っており今は「ラストダンスは私に」「さざんかの宿」「花は咲く」などレッスンをし、仲間と楽しんでおります。これからも健康に氣をつけて一日一日を大切に過ごしたいと

思っております。

皆様のご多幸をお祈り致します。

◇ 近平 敬親 (今治市 H9年退)

人生72年、已年生まれで6回目となりました。在職中、先輩方、同輩と共にした在りし日々が懐かしい。今に会いたい、胸も熱くもう一度戻りたいと念ずる次第。幼少より、「為になることをせいよ」と母親から洗脳され、退職後は寺社、史跡の保護団体等、役員として脳と汗を流し体力の維持に努めています。知人も増し、活力の財産。

私は今、未明、山の麓から聞こえる線路の音を耳に彫刻力を握っています。今日もスケジュールがいっぱい。感性を磨き、この町の人たちと生きて行きたい。



◇ 土佐 充 (松山市 H10年退)

退職して13年アット言う間に73才。心身共に健康維持のため20年間薬草を飲み続けてます！そのせいか今日まで頑張ってます。

しかし、年令を重ねるに伴い、身体も弱くなってきたでしょう。4年前と今年5月に手術を受けましたが、再び元気になりました。今では女房と二人で支え合い生活しています。娘や息子そして孫3人の成長を電話で聞いたり肉声を届けてもらい元気をもらっているのが幸せです。

電友会及び退職者の方々の健康とご多幸を祈っています。



◇ 中野 泰裕 (高知市 H10年退)

一人二人とお悔やみ欄を見るたびに、職場で一緒だった知人の名前を見つけると自分も年取ったものだなと家内と2人でつくづく話をしていく頃。

平成19年10月腰部脊柱管狭窄症の手術をし術後の経過が思わしくなく入院を繰り返

し、その2年前脊髄小脳変性症発病、歩行が困難な状況であり1週間に2日リハビリに通院しています。

息子の嫁がシルバーカーを買って持ってきてくれました。しかし、足がもつれて歩行がままならない状態でこのところ休んでいます。

◇ 中平 博和 (高知市 H12年退)



皆さんこんにちは。だんだん暑くなり、昼間は外で動くのが嫌になります。

結局は涼しい所に行きます。休憩料が高くて大変ですが、一種の病気です。暑い時は皆さんどんなにしてお過ごしですか。

今、家庭菜園は、ニューメロン、プリンスメロン、スイカです。毎朝行って交配をしています。7月頃になると収穫の予定なのでだんだん大きくなるのを楽しみにしています。まだ80才くらいまでは今のままで頑張っています。皆様もお元気で・・・。

◇ 西川 英俊 (高松市 H10年退)



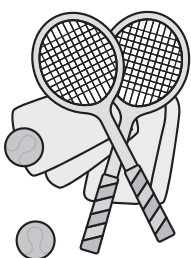
平成24年10月「ねんりんピック宮城・仙台2012大会」へテニスで長年の念願がかなって、香川県代表として出場でき、全国の仲間と対戦してきました。

大会は常陸宮ご夫妻が御臨席のもと、仙台上競技場で15、000人が参加し、各県の入場行進から主催者によるイベント等大感の中、挙行されました。

試合の結果は、岡山・静岡・茨城を破り3日目に熊本にベスト16で敗れ、全国のレベルの高さを痛感しました。

終了後は東日本大震災現場の、仙台港一円を見学し改めて津浪のすごさを実感しました。

帰県後は週1日の介護ボランティア活動に、一段と力を込めて、頑張っている今日この頃です。



◇ 西原 美恵 (土佐市 H6年退)

早いもので退職して18年があつという間に過ぎました。

おかげ様で元気で日々忙しくボランティア活動(民生委員、健康づくり推進委員等)に地域の方々と楽しく交流しています。

今、力を入れて練習しているのが健康づくりの3B体操、ネンリンピック体操です。今年10月にネンリンピック高知大会(全国大会)が開催される予定で、開会式に3B体操土佐市大会にオープニングでネンリンピック体操に出場します。楽しい思い出となるよう頑張ります。



お祝いをいただきました。おかげ様で退職以来これという病気もせず、何とかこの

歳になるまで辿りつくことができました。

ところが最近、もの忘れがひどくなるなど、心身ともに衰えてきたことを実感しています。また、家内が介護施設におりますので、

毎日家事のために苦勞をしているところで

す。しかし、これは現職の頃に、夜な夜な飲んで帰っていたことの祟りかもしれませぬし、また、このことが健康の源泉にもなっているように思われ、結構楽しんでおります。皆さんのご健康を祈ります。

◇ 野田 康之 (高松市 H8年退)



先輩・同輩の方々ご無沙汰しております。完全リタイヤしてから早や10年が来ようとしています。

す。カスタム・アラジン導入は遅かかなとなり、今はスマートフォン・タブレット端末と既に自分は浦島太郎の観がします。

今は町内自治会のお世話をしたり、NIT・OB会業務を僅かですが手伝ったりしております。

内科・整形外科・眼科とお医者通いしながら、一病息災で寝たきりにならないため、介護予防ストレッチを続けて、月1回ゴルフコンペは80まで続けるつもりです。(希望)

◇ 早瀬 仁視 (松山市 H12年退)

退職して12年が過ぎ、今は健康(ゴルフ)趣味(囲碁)と上野町高齢クラブ役員をしていますので、毎月会合等があり、多忙とまで一日が早く暮れます。

たまにはカラオケで春日八郎、三橋美智也、石原裕次郎、亡くなった人の歌を歌い・・・夜はパイ飲んでバタンキューです。



◇ 桧田 忠雄 (松山市 H6年退)

2回目の仕事も今年3月末で退職し、今の日課は、早朝の散歩、パソコンで囲碁の対局、4人の孫達の部活の写真整理。午後からは、趣味のテニスで汗を流し、その後の温泉で身体を癒しています。

また、県内外の試合に出場したり、仲間達の国内外の旅行へ(今年はベトナム・五島来年は台湾予定)等、楽しんでいきます。健康面は少し血圧が高いぐらいです。ごぶる

元氣です。

◇ 福本 僑子 (丸亀市 H4年退)

光陰矢のごとし、退職して20年以上の歳月が過ぎようとしています。

最近孫たちも大きくなり進学をめざしています。たまに孫の顔を見せてくれた時にはこの上ない幸福を感じます。私も孫からの元氣をもらい、町内の役も当たり、十分ではありませんがこれまた違った会話が生まれます。

これからも健康に気をつけて毎日の生活に素直にまた正しく、生活のリズムを守って行きたいと思います。

◇ 藤井 吉信 (吉野川市 H13年退)

平成13年に希望退職して、早や11年6カ月が過ぎました。

今思えば、体力・気力ともに余力を残しての第2の人生が切れた事は、大変良かったように思います。日々、年金生活の有難さに感

謝しながら、民生委員・地区社協な

ど地域のボランティア活動や児童・青少年の育成・補導活動をさせて頂きながら、ゆつたりと流れの時間の中で、寄る年のこ

と、また、子供のいない人生の先を少し心配しながらも、健康であることに感謝しつつ、69才の年に向かう今頃です。

◇ 藤岡 弘子 (いの町 H6年退)

家族皆の健康を考える日常です。

地区の集会所で町から戴いたカセットテープ「生き生きするんるん体操」に合わせて週2回1時間ばかり体力の向上とはいかないまでも、現状維持を目標に続けています。

また、夕食後はパソコンゲームで頭の体操をして平穩だった一日に感謝しながらおやすみです。皆様くれぐれもお体お大事にお過ごし下さい。



◇ 増田 隆弘 (徳島市 H14年退)

退職して早くも11年。起床後は朝の散歩から一日が始まる。昼、夜食事後トータルで1〜2万歩弱を健康散歩している。

また、10日程度駐車場誘導の仕事をし、心身共に充実した毎日です。四季折々の木々、花々にはとても癒されます。

ボランティアでは5年間ぐらい徳島駅前でゴミ拾いし、現在は春、秋年2回植物園でふれあい竹細工教室に参加し皆でわきあいあいと作品づくりに取り組んでいる。これらすべてが私の健康の源である。



◇ 松崎 寛治 (松山市 H5年退)

総会欠席のため喜寿のお祝を送付して頂き、ありがとうございます。

総会前の5月12日より、新築の県立中央病

院へ入院。尿管癌のため、左側の腎臓と尿管を全て摘出する手術をしました。

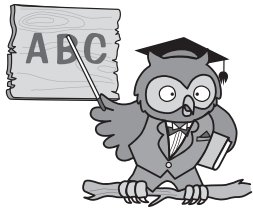
毎年、松山市の癌検診を受けていましたがその臓器とは全く関係ない場所で、偶然にも他の診療中に発見され、早期に除去されたのが現状です。あとは他の臓器への転移の検査と残った右側の腎系統の健康の維持に注意しながら余命を過ごすよう頑張っています。

◇ 真鍋 幸 (松山市 H7年退)

退職の年から始めた民生児童委員も後一期で定年になります。地域の小学校の毎朝登校時のみまもり隊活動13年目。いつまでもへ々な陶芸歴30年。

3年前の「私は今」と変わらない生活を忙しく送っているのですが、体力の衰えを感じているこの頃。

2年前から認知症予防のための脳の健康教室「くもん学習療法」のサポーターに精を出しています。どちらが学習者かサポーター?と笑われないよう笑顔をふりまいておりま



す。
最後の地域活動を元気に頑張りたいと思っています。

◇ 水野 嘉吉 (鬼北町 H6年退)

◇ 毎日を好い日に
杜甫の詩中の句「人生七十古来稀なり」の年齢になり中期高齢者となりました。

禅の言葉に「日々是好日」という有名な言葉があります。好日とは元から決まっているわけではなく、まして誰かがもたらすものもありません。毎日を「好い日だったらなあ」と思えるように一日一日を生きるそれは自分にかかっています。

ここ数年間有機野菜作りをしています。みなさんに喜んで頂く野菜を作るのに、毎日(晴天の日)畑に出向き暑さにもめげず一日農作業が出来ることは、「今日も好い日であったなあと自分自身満足をしています。」

これからも楽しく自然にとけこみ、体力の続く限り続けようと日々頑張っております。

◇ 村上 嘉昭 (多度津町 H6年退)

10年くらい前から老人ばかりの野球チームに入り、年間7試合くらいナイターでやっております。ポジションはピッチャーなので練習が必要です。

気が向いたら土器川の河川敷のグラウンドへ夕方1人で行ってネットに向かって投げています。1球投げては拾いに行き、また投げるの繰り返しで1時間くらいは遊びます。人の気配も少なくなつた夕暮時、大変さわやかでストレス解消になっております。時々犬にボールを持っていかれるのが悩みの種です。あと2年くらいは続けようと思っております。



◇ 矢野 樞 (松山市 H6年退)

退職して松山に帰って19年。

おかげさまで元気に過ごしています。健康が一番、健康診断・ガン検診を、先日受診しました。(結果は後日)

今は、健康維持のため生活の中で体をできるだけ動かして運動する。体を動かした後は、しっかりと休養をとることを心がけています。

また、多くの人や事に接する生活をと、機会あるごとに人との出会い、交流を大切に生活に張り合いを持たせ、毎日を楽しく過ごしたいと思います。

◇ 山 脇 明 (松山市 H14年退)

「デジタルとアナログの共生へ」をモットーに！

世間はデジタルと言う「物」に使われている。デジタルは心を忘れさせる。趣味の写真もデジタルに振り回され、その楽しさに安らいでいる。

写真はデジタルも大切だが、写真で表現する心はアナログそのもの、また「写真を見る、読む」こともアナログです。写真はデジタルで誰にでも写せるが、その「表現内容」はアナログでしか知ることが出来ない。

アナログの世界を忘れないで！

◇ 渡 部 幸子 (松山市 S42年退)

退職したのが昭和42年ですから忘れる位ですが、体の弱い私が85才まで何とか生きています。主人の2度のガンと6年前に圧迫骨折で2度の入院で、私自身も足を悪くして、それは老々介護の大変さを知り、昨年11月25日に県病院で亡くなりました。

その様なことで自分の事をどうすることもなく東京から長男が1年間帰ってくれてましたが、今は私一人で昔から仲の良かった友達と仲良くさせて頂いて助かっています。どうぞよろしくお願い致します。



テルウエルだより

「NTTグループボランティア松山」

第九回総会開催について

四月一三日、テルウエル西日本愛松園において、電気通信共済会松山ボランティアセンター「NTTグループボランティア松山」の第九回総会が開催されました。

総会では、はじめに「NTTグループボランティア松山」の日野会長から、平成二十四年度の活動報告及び今後の運営について挨拶がありました。

引き続き、来賓のテルウエル西日本(株)四国支店の勝田厚生福祉・ビルサービス営業部長から、「電気通信共済会の状況報告」及び「今後のボランティアセンターについて」などの説明がありました。

総会では、平成二十四年度の活動報告及び平成二十五年度の活動方針(案)について討論が行われ、原案どおり承認されました。

平成二十五年度の活動計画については、次のとおりとなっています。



《第9回NTTグループボランティア松山開催の様子》

(活動方針)

NTTグループ職域、並びに地域の福祉や環境整備を中心にして、安心に暮らせるボランティア活動を推進し、併せて健康の増進と会員相互の親睦を図ることとします。

(活動計画)

- ①訪問ボランティア
電友会報の手配り配布による、一声活動
- ②生活支援ボランティア
植木剪定等、日常生活の支援に努めているが、情報等がないため一時休止。
- ③介護ボランティア
介護施設などのお手伝い
- ④地域ボランティア

地域での福祉活動

松山市の「社会福祉協議会・ボランティア連絡協議会」行事への参加の他、今年度も引き続き、訪問ボランティア等の活動に取り組んでいくこととしています。

平成二十五年度介護予防教室のご案内

「いつまでも続けようすこやか生活」
テルウエル西日本(株)四国支店では、社会貢献の一環として、平成二十年度より介護予防教室を開催しております。

県別	開催日時	会 場
愛 媛	平成25年7月27日(土) 13:00 ~ 16:00	■テルウエル西日本愛松園 松山市喜与町1-8-4 3F NTT西日本松山病院前
香 川	9 ~ 12月予定 13:00 ~ 16:00	未 定
徳 島	9 ~ 12月予定 13:00 ~ 16:00	未 定
高 知	9 ~ 12月予定 13:00 ~ 16:00	未 定

今年度は、『いつまでも続けようすこやか生活』をテーマに、四国各県一回実施することとしています。

教室内容としては、講義として、「健康寿命・健康管理・熱中症予防」等について学び、実技として、「しっかり貯筋体操・転倒骨折予防運動」等の体操を行います。

とても役立つ内容となっておりますので、好評をいただいておりますので、皆様受講されてはいかがでしょうか。

開催日等は次のとおりとなっておりますが、詳しく決定してないところについては、決定次第お知らせさせていただきます。

また、今年度で介護予防教室が最後となりますので、皆様の多数のご参加をお待ちしております。

- ①開催日時 上表のとおり
 - ②開催場所 上表のとおり
 - ③募集人員 各教室二十五名(先着順)
 - ④受講料 無料
 - ⑤申込締切日 定員になり次第締め切り
- 【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

短歌

高知

五月の街

藤近 容子(黒潮町)

すぐそこに夏来るらし声ひくく

春ぜみ鳴けり松林のなか

悠長な横笛の音に合わせつつ

公家行列が行く五月の街を

来てみればポピー畑は花ざかり

世羅高原の寒風のなか

辻井伸行を聞く

川上 理恵(四万十町)

心静かに聞けば林に降りそそぐ

枯葉目に見ゆピアノの調べ

鍵盤に蜂鳥の羽震うごと

激しく動くピアノの指

即興の曲は静かに弾かれゆく

昏き夕暮れまぶたにありて

深呼吸

高橋 慶子(高知市)

「風薫る」ありふれた言葉が口に出る

深呼吸して初夏を味わう

ビデオ持ち撮影ばかりに熱中する

君に呆れて京都を巡る

赤々と「ダルマ夕日」は沈みゆく

老いゆく母の横顔照らし

物故者叙勲

- ☆ 瑞宝双光章 菅 常一様(松山市)
- ☆ 瑞宝单光章 森下 昶様(徳島市)
- ☆ 瑞宝单光章 武田 勝定様(高知市)
- ☆ 瑞宝单光章 木野戸金雄様(高松市)

敬吊

次の方々が逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

(故人のお名前)(逝去年月日)(享年)(生前居住地)

(愛媛県)

渡辺 茂	様	25	3	3	75	松山市
門田 弘	様	25	3	23	88	新居浜市
石田 英	様	25	3	25	87	東温市
近藤 金幸	様	25	4	7	81	宇和島市
山内 章	様	25	4	30	82	松山市
山田 義教	様	25	4	30	94	松山市
青野 好春	様	25	5	10	87	西条市
武内 功一	様	25	5	27	75	松山市
越智 政之	様	25	6	13	85	松山市
松木 良格	様	25	7	4	81	松山市
(香川県)						
漆原 智博	様	25	4	20	74	東かがわ市
三宅貴美子	様	25	4	26	81	坂出市
吉田 克己	様	25	6	27	91	三豊市
(徳島県)						
竹内 信行	様	25	5	16	79	徳島市
東條 栄一	様	25	6	15	87	徳島市

表紙の言葉

高橋 慶子(高知市)

高知市の五台山は市街地を一望できる展望台や「第三十一番札所竹林寺」もあり、緑が多く、市民の憩いの場所です。

「牧野植物園」は、その中にあり、イベントなど多く催され観光客もたくさん訪れます。

今年の牧野植物園での『五台山花絵巻 四の巻』(土佐國の春)は郷土料理「血鉢」をイメージした見事な花血鉢が登場し、面白さに目を引かれ、さすが土佐人と笑いながらシャッターを切った一枚です。

編集後記

暑さが続きます。会員の皆さん、お元気で過ごしてください。

四国電友会会報 第百八三号

発行 平成二十五年七月

編集責任者 電友会四国地方本部

事務局長 木田 誠剛

N T T 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。

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	1か月 2.5万円 給付倍率1倍 すべての保険期間を通じ通算300万円まで

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)