

四国愛友会会報



《 徳島県美波町日和佐の赤うみがめの写真 (撮影) 正木 康晴さん 》

第164号

平成25年10月

目次

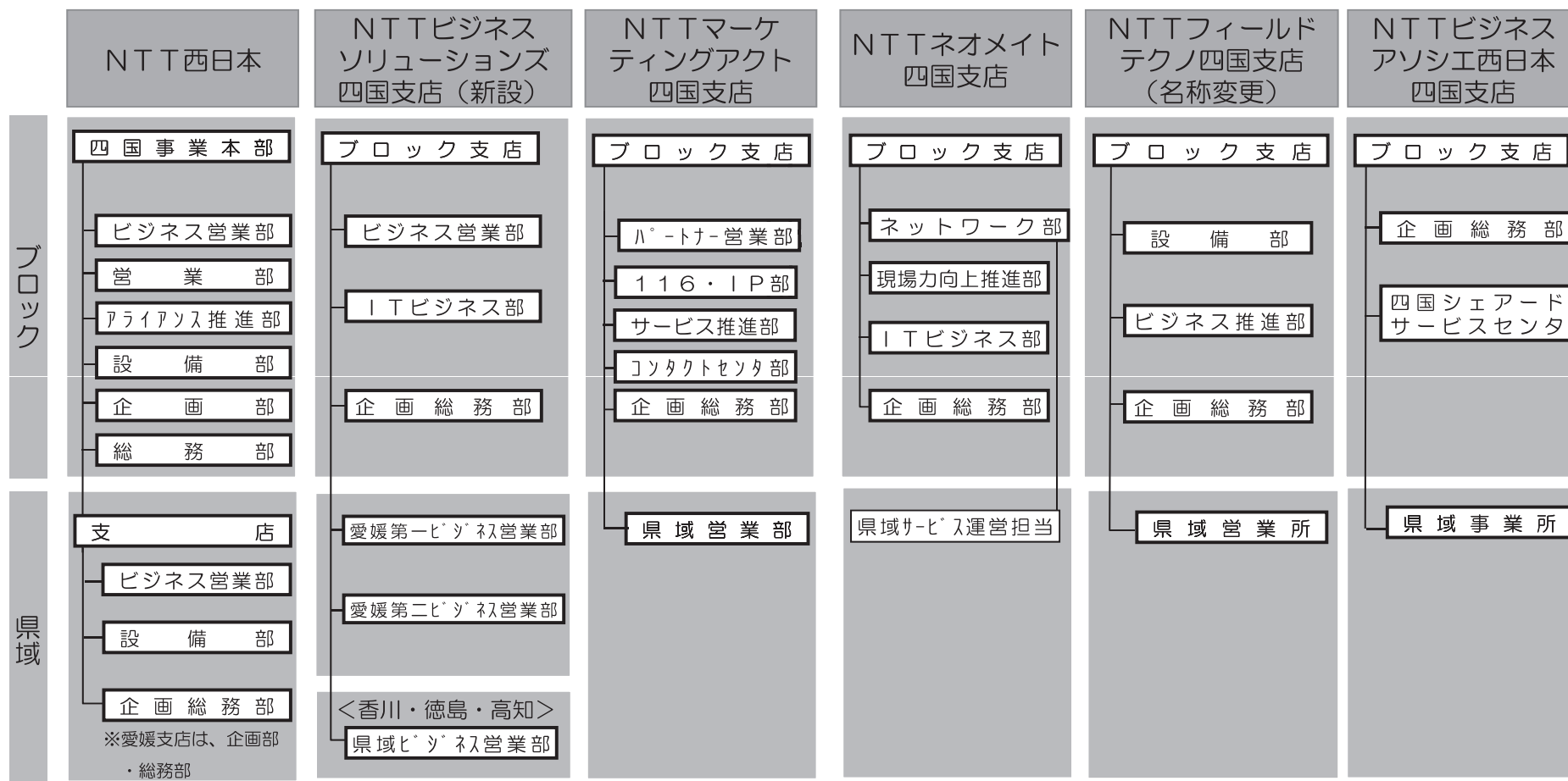
NTTグループの動き	2
・ NTTの新体制スタート	2
・ 着任のごあいさつ	2
テルウェル西日本 吉岡四国支店長	4
お知らせ	5
・ 第2回四国地方本部理事会(拡大)開催	5
・ 第4回電友会会長杯インターネット囲碁大会の開催	6
支部だより	6
・ NTT「光の森」交流活動に参加(高知)	6
・ 「第5回趣味の作品展」開催(愛媛)	7
エコチャレンジ	7
・ 快適に過ごそう！省エネライフ	8
ドキュメント	8
・ 子供たちの笑顔が生きがい	9
健康のページ	9
・ 私の健康法(愛媛)	9
ICTコーナー	12
・ Wi-Fiは無線LANのブランド名(徳島)	12
ボランティア紹介	13
・ リフレッシュ「香の川」パートナーシップ活動	13
サークル紹介	14
・ 日尾クラブ(愛媛)	14
・ 洋裁サークル「さくら草」(高知)	15
私は今	16
・ 会員のみなさんの近況	16
テルウェルだより	25
・ 電気通信共済会松山ボランティアセンター	25
「NTT・OB香川支援センター」研修会及び意見交換会	26
・ H25年度介護予防教室の開催	27
高齢者叙勲／物故者叙勲／俳句／敬弔	27
表紙写真について	27

NTTの新体制（四国）

西日本特有の多極分散型市場において、目まぐるしく変化する市場に迅速に対応し、限られた経営資源を柔軟かつ機動的に配分して最大の成果を得るため、地域事業本部の戦略機能を充実・強化するとともに、ブロックに経営資源を集中する。

固定電話の収支改善、光IPサービスのコスト競争力強化に向けてオペレーションコストの低減を図るため、県域からブロックへの業務集約と効率的な人員配置による効率化を推進し、ブロックを基本とした事業運営へと脱皮を図る。

グループ各社は、人材を確保・育成しブロック事業運営体制の下、それぞれの専門性を発揮してミッション業務の効率的運営及び成長ビジネスの拡大を推進する。

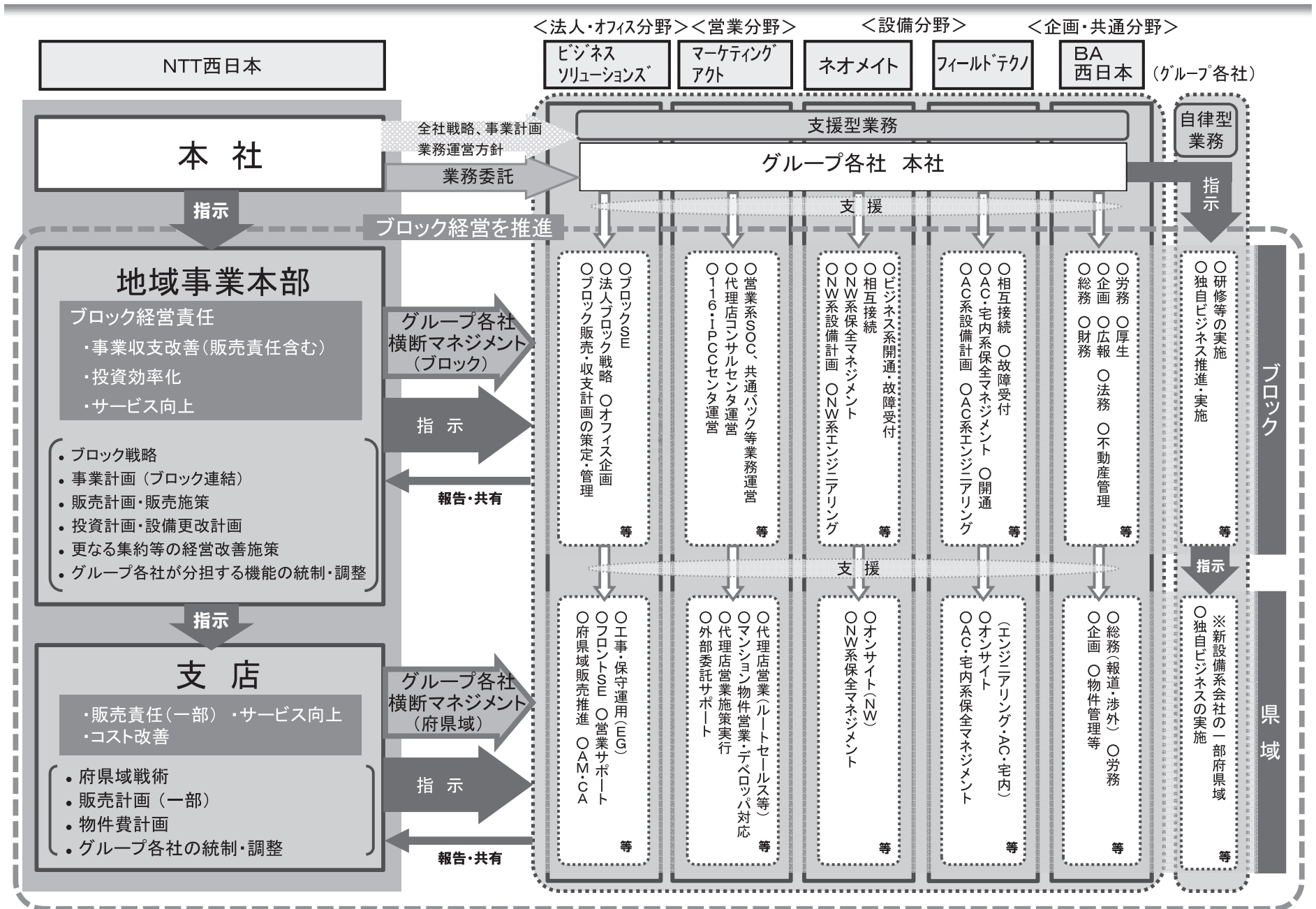


事業運営体制の見直し後のグループ運営イメージ

平成25年10月

四国電友会

第164号



着任あいさつ

テルウエル西日本四国支店長 吉岡 広志



電友会会員の皆さま、
こんにちは。今年の7月1日からテルウエル西日本四国支店長で参りました吉岡広志でございます。

今年の6月30日まで37年間勤めましたNTT西日本を退職し、7月から諸先輩方のご高配によりテルウエル西日本に入社致しました。

この度、四国電友会に入会させて頂くとともに、大変遅くなりましたが、会員の皆様に一言ご挨拶を申し上げます。

電友会会員の皆様方には、日頃からテルウエル事業に対しましてご理解とご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厚く御礼を申し上げます。

まず、私の自己紹介をさせていただきます。昭和51年高松電報局に入社し、東京12年、大阪10年、四国15年の37年間の勤務の中で、主に、営業部門を中心に仕事をさせて頂き、平成22年からは、NTT西日本本社オフィス営業部

で中堅中小企業様向け情報通信サービスの営業責任者として今年の6月退職まで取り組んで参りました。

電電公社に入社した当時に携わった電報事業（当時は電信外務職（配達担当））については、社会人として初めての仕事であり、感慨深いものがありました。現在NTTから電報事業の完全受託しているテルウエル西日本にこの度入社させて頂いたことに何か大きなご縁を感じております。

さて、せっかくの機会でございますので、テルウエル西日本の状況について少しご紹介させていただきます。

テルウエル西日本は、ご案内のとおり、平成13年に財団法人電気通信共済会より収益事業を継承し、株式会社として設立致しました。この間、IT事業、介護事業、人材派遣事業、更には、NTTグループの各社の事業運営に必要な物品（什器、OA機器、等）の販売やビルの清掃、整備等を担うグループ内総合会社として事業展開して参りました。

しかしながら、近年、NTTグループを取り巻く経営環境は、極めて厳しい状況で、これに連動して最大のお客様であるNTTグループからの収入は、毎年減少傾向となっております。

ります。テルウエル西日本として、今後の収益拡大に向けた喫緊の課題は、NTTグループでの実績を踏まえて一般市場の売り上げを伸ばすことでもあります。

自主・自立・自責+協力を基本として、「スタートアップ」の人材派遣事業、IT事業、介護事業、バッテリー再生・LED/遮光ローブラインド「テルクール」等の環境事業などテルウエル西日本重点商材の営業に積極的に取り組んで参りたいと考えております。

特に、IT事業の要である非常通報機は、銀行等金融機関をはじめ、幼稚園、小学校等の教育現場等において緊急時に警察、消防本部に直接つながるサービスであり、セキュリティ面で大きな社会的役割を果たしているところですが、こうしたサービスを通じて社会への貢献にも努めて参りたいと考えております。

また、NTT事業の収益拡大に向けても大きな役割を果たして参りたいと考えております。

まず、電報事業については、全国津々浦々までの配達網を整備しつつ、「115」番での受付業務から、配達業務までを完全受託し、

一気通貫で社会的責務を果たしているところ
です。毎年通数が約10%ずつ減少していく中
ではあるものの、長文化や付加価値電報の取
り組み並びに集約等の効率化施策により、平
成24年度においても34億円の利益貢献をして
いるところであり、今後とも利益貢献に取り
組んで参ります。

更に、NTT事業への大きな貢献として、
中堅中小企業様への営業を中心としたオフイ
ス光事業は、NTT西日本の社員の高齢化・
大量退職等による人材不足への対処として平
成19年度にスタートし、情報機器、光IP電
話等のNTT西日本の重点商品を中心に営業
を展開してきており、平成24年度末では、1
000人を超える営業体制に、また、売り上
げ面でも情報機器（ビジネスホン・複合機等）
で見ますと80億円に、NTT西日本情報機器
収入全体の20%を超える収益貢献を果たして
いるところであります。今後ともNTT西日
本の「平成27年度フレッツ光900万加入」
とともに収益拡大の大きな2本柱の一つであ
る「ビジネス市場での営業収益6000億円
の実現」に積極的に貢献して参りたいと考え
ております。

今後、テルウェル西日本は、「他力から自

力へ」「協力」「経営環境の変化への対応と新
しいことに勇気をもってチャレンジ」を合言
葉に、テルウェル西日本の企業理念である「明
日もこの会社で働きたいと思える会社」の実
現に向けて社員と力を合わせて頑張つて参り
たいと考えております。

また、電友会の会員の皆様から愛されるテ
ルウェル西日本、頼られるテルウェル西日本
になるための一層の努力をして参りたいと考
えております。

電友会の会員の皆様におかれましては、こ
れまで同様のご協力、ご支援をお願い申し上
げます。

最後になりますが、四国電友会様の更なる
ご発展と会員皆様のご健勝をお祈り申し上げ
まして、ご挨拶とさせていただきます。



お知らせ

★第2回四国地方本部理事会(拡大)の 開催について

理事会メンバーの変更による顔合わせ、及
び情報共有、併せて開催中であった「第5回
愛媛電友会趣味の作品展」の見学を兼ねた拡
大理事会を開催しました。

1. 日 時 平成25年9月27日(金)

2. 場 所 ①愛媛県美術館 南館3F「趣
味の作品展見学

②東京第一ホテル 3F「花椿
の間」

3. 出席者

○本部長 栗 田

○副本部長 ・高橋(愛媛)・二川(香川)・
元木(徳島)・森沢(高知)

○理事等 ・高木(愛媛)・小田(愛媛)・
大路(香川)・藤丸(徳島)・刈谷(高知)

○事務局 ・木田(四国)・柳原(愛媛)・勢
井(徳島)・足達(高知)

4. 議 題

(1) 栗田本部長あいさつ

(2) 全国事務局長会議模様

① 事務局業務の効率化

② 会員の安全・安心の取り組みについて

③ 事務局員の給与業務の集約について

④ ボランティア活動について

⑤ 第4回電友会会長杯インターネット囲碁大会の開催について

⑥ 個人情報保護基本方針の改定について

(3) 本部ボランティア表彰推薦について

(4) 財務基盤の見直しについて

① 長寿祝賀の見直しについて

② 弔慰金の見直しについて

③ 会費の見直し及び準会員制度の導入について

(5) 会報10月号の手配りについて

★「第4回電友会会長杯インターネット

囲碁大会」の開催

平成26年2月4日から29日の間、3ブロックに分かれて全国大会が開催されます。これに先立ち、各県支部大会、四国大会を開催し各ブロックの優勝者が全国大会へ出場することとなります。

各県支部において、年内に各ブロックの代表者を選考願います。大会の方式については、

各県支部にお任せしますが、四国大会、全国大会はインターネット囲碁方式となります。

出場希望の方は、各県支部へお問い合わせ願います。

います。

〈四国大会日程〉(予定)

□平成26年1月15日(水)

・ Cブロック(級位者) 9:30~12:30

・ Bブロック(初段~3段) 13:30~16:30

□平成26年1月17日(金)

・ Aブロック(4段以上) 9:30~12:30

(注)各ブロックの優勝者には、四国電友会会長杯を贈呈します。

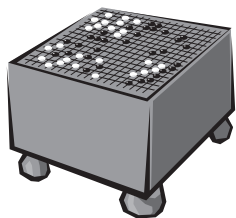
〈支部大会への参加申し込み先〉

・ 愛媛 089-936-2023(柳原)

・ 香川 087-839-9150(朝倉)

・ 徳島 088-621-4137(勢井)

・ 高知 088-804-0566(足達)



支部だより

☆ NTT「光の森」交流活動に参加(高知)

NTT西日本高知支店がCSR活動の一つとして高知市土佐山高川地区で実施している協働の森「NTT光の森」での交流活動(間伐及び木炭づくり)が、さる6月15日(土)行われ、社員・家族など約50名とともに、電友会からも森沢会長・苅谷副会長・秦泉寺幹事の3名が参加しました。

開会式に続き、2班に分れての間伐と丸太



《森林組合職員の皆さん》



《焼肉バーベキューの様子》

切りが行われました。森林組合職員の指導の下、女性参加者もウーマンパワーを大いに発揮、伐採した木が予定どおりの方向に倒れると、大きな拍手がわいていました。間伐終了後は、子供さん達も交じっての木炭づくりの作業を行いました。炭づくりのための説明が行われ、参加者は各自、木片を缶コーヒー等の空き缶に入れてアルミ泊で密閉し、簡易炭窯に入れ木炭づくりを体験しました。

最後は、お待ちかねの焼き肉バーベキューによる昼食交流会が行われました。ですが、この頃からあいにくの雨となりま

したが、雨よけシートの下で「美味いもんは年寄りの健康には良くない」と言いつつ、家では食ったことのない霜降りの牛肉を腹一杯食へ満腹のお腹を抱えて、閉会式後、作った炭入りの缶を片手に帰路につきました。

☆ 「第5回愛媛電友会・趣味の作品展」

の開催

愛媛電友会では、9月25日(水)から9月29日(日)の5日間、愛媛県美術館において電友会会員及び家族・NTT社員・NTTグループ社員の参加による『趣味の作品展』を開催しました。

この作品展は、2年毎に開催しており、今年で5回目を迎えました。

展示作品は、洋画・日本画・版画・写真・書道・陶芸・工芸・手芸・絵手紙・水石等多種に亘り、出展数も123名で200点にも及ぶ作品で会場をうめつくしました。

今回は、県外からも会員家族の応募があり、その華やかな作品に魅せられた模様で、その影響もあり、来場者数もNTT及びNTTグループ各社からも沢山来ていただき、800名余りになりました。

また、会場では「久しぶり」とか「お変わ

りございませんか」等と久々の再会を喜び合い、懐かしい思い出話や作品の苦労話に花が咲くなどほのぼのとした展示会でありました。



《趣味の作品展開会式の様子》

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！
秋の長い夜に明かりを上手に取り入れて心の落ち着く場所づくりを！！**

LED照明で消費電力約86%省エネ

しのぎやすいこの季節に我が家でどのような過ごし方をされますか。
加齢で視機能が落ちるため年齢によって必要照度が違ってきます。我が家を快適な空間にするためにエコな明かり「LED照明」を上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。
脚光を浴びている「LED照明」ですが、新しい光源なので選び方・使い方には注意が必要です。

環境に優しいLED照明

LEDとは電気を流すと発光する電子の光で半導体の一種です。

・省エネ・低発熱

消費電力は白熱灯の約1/4～1/6です。

LED照明は発光だけで熱を発生しないので、電球が熱くならず、安全性も高い。

・寿命が長い

白熱灯の寿命は1000～4000時間に対し、LED照明は約4万時間です。

・紫外線・赤外線の出が少ない。

LED照明は可視光のみを発光するため美術品などの劣化を防ぐ。
虫を近寄らせない。

・応答性がよい(点灯・点滅が早い)

スイッチを入れた瞬間に明るくなる。

・境負荷物質(水銀・鉛・カドミウム)を含まない
廃棄が容易で環境に優しい。

購入時の注意点

- ①口金のサイズ
- ②照明器具の設置場所(屋内か屋外か)
- ③照明器具が密閉外か開放型か
- ④ランプを交換する場所の深さや大きさ
(ナス型・ボール型・シャンデリア型などがある)
- ⑤調光器やセンサー付きの照明器具ではないか
- ⑥ランプを交換したい照明器具のメーカーと形名

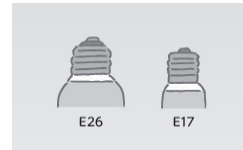
《新商品》

光色により異なっていた明るさ(ルーメン)を統一し、LED購入初心者でも選びやすいLED電球が発売。

LEDの特徴を生かして、滞在時間の短い玄関・廊下
トイレ・階段などから少しづつ試し付けをしてみることをおすすめします。

LED照明の選び方

◎check1 口金の大きさ ◎check2 器具のタイプ



(開放型・密閉型)
※密閉型
セードなどでランプを覆い
外側からランプが見えない。

◎check3 明るさ(光の量)

同じワット数でもメーカーや電球のタイプにより明るさが違うので箱に記載の「ルーメン」を確認する。

【 明るさの比較(全体照明) 】

電球タイプ	区分	明るさ				
		25W形	40W形	50W形	60W形	100W形
白熱電球	W形	25W形	40W形	50W形	60W形	100W形
電球形蛍光ランプ	W形	—	10W形	—	15W形	25W形
LED電球 (標準タイプ)	全光束	—	485lm	640lm	810lm	1520lm
LED電球 (省電力タイプ)	全光束	230lm	440lm	600lm	760lm	1430lm

◎check4 光の広がり方

- ・全配光・全方向タイプ・・・光全体が広がるタイプ
(リビング・ダイニング)
- ・直下タイプ・・・光が下方向に広がるタイプ
(廊下・トイレ・洗面所)



全配光タイプ

直下タイプ

※白熱電球からの取替えで違和感のないものが
ほしい時は全配光・全方向タイプをおすすめ

◎check5 光の色

- ・白っぽい光・・・昼白色・昼光色・白色
日中の太陽光のような光で作業や行動的に動きたい
場所に向いています。涼しげ感じられる光。
- ・オレンジ色っぽい光・・・電球色と表示
夕陽のような光でリラックスしたい落ち着いた場所
に向いています。温かに感じられる光。

※表示されている演色性の数字Raをチェックする。
演色性とは太陽光と比較して物を見た時の色の見え方。
太陽光に似た色の見え方をする照明ランプを演色
性が高いという。白熱球はRaが100です。
※Ra80以上は白熱球に近い感覚でおすすめ。

(環境省家庭でできる節電アクションより)

ドキュメント

☆ 子供達の笑顔が生きがい

ボランティア活動18年

藤井 利夫さん(徳島)

今回の取材のきっかけになったのは、1枚のDVD*であった。徳島電友会のIさんからある会合で「この人、いっぺん取材したらどうで。色々活動しよるでよ」とそのDVDを手渡された。見てみるとこれがなかなか興味深いもので、本会報の『ドキュメント』に是非取り上げなければとペンを執った次第。

※関西テレビ(フジテレビ系の在阪のテレビ局)が毎週土曜日午前8時30分から9時55分までのバラエティ番組『にじいろシーク』内の『じいちゃん!ばあちゃん!唯が行くがらなあ』というコーナーを収録したもの。山形県出身のアイドルタレント佐藤唯(さとうゆい)さんが、地方で頑張っているお年寄りを訪問レポートしている。

32度を超えた厳しい暑さの7月16日(火)。JR徳島駅から12時39分発徳島線穴吹行きの

列車に乗り、牛島^{うししま}駅13時03分発下車。暑いだろうということわざわさ車^{うししま}で迎えに来てくれていた。

この人が、実は前述のDVDに取り上げられている人であり、ボランティア活動で地元の子供達に喜ばれている様子が約10分間放送されている。

藤井利夫さん、75歳。ボランティア活動については後ほどとして、まず、略歴を紹介すると、昭和13年2月1日、現在の徳島県吉野川市鴨島町に生まれる。32年10月、徳島電話局線路宅内課に採用される。以後、徳島市や松山市などで勤務し、主に線路宅内関係や土木工事の現場監督などに34年間勤務したのち、平成3年4月、N T Tを53歳で早期退職した(これが後年ボランティア活動に踏み出したことと関係している)。

退職後も、徳島技術センタの特別委嘱(安全業務)として、さらに4年6月からN T Tの子会社と契約して22年間、土木工事立会業務に従事したが、これも25年6月に退社、N T Tと合わせて54年間電気通信業務に終止符を打った。

早期退職を決意したのは、昭和40年から60年の20年間に亘って、1年か2年の周期でほぼ同じ仕事をして、この間、転勤を繰り返し

たこと、職場の仲間が若くして何人が亡くなったのを見てきたこと、加えて息子さんが大学を卒業し就職したので手間がかからなくなったことなどである。「残る人生、1年でも自分のしたい事をしよう。そして、現職時代に地域の皆さんに大変お世話になったので何かお返しができないかと日々思っていたんです」と語る。

そんな時、自分の畑近くにある鴨島東保育所が4mくらいの所でさつまいも作りをしていたので「私の畑をみんなでも苗植えや収穫に使って下さい」と申し入れたら喜んで賛



《田植している牛馬小学校の生徒さん達》



《藤井さんにとって宝物のお礼の手紙》

同してくれた。以来、子供達のために色々とお世話をするようになった。これがボランティア活動の始まりで、平成7年のこと。これは15年までで8年間続いた。

以後、ボランティア活動は多い時には7、8項目にのぼったが、体力・体調などの関係などもあり、今では中止したものもある。そのうちいくつかを紹介する。

「これにはうれしい思い出があるんです」と藤井さん。8年から牛島小学校（藤井さんの母校）の生徒と一緒にいった「田植えや稲刈り」がそれ。自分の田圃を利用したもので、

準備や管理も自身で行い15年続いた。このことが20年3月、同校から表彰されたのだが、この時、当時12歳のお孫さんから花束を贈ってもらったのがとてもうれしかった。と目を細める。

手元にはこの小学校から送られた数多くのお礼の手紙（藤井さんの宝物）がある。その中の一通を原文のまま紹介する。（名前のみインシャルに変更）。

牛島小学校5年生一同
 ありがとう藤井さん
 田植えや稲かりのお世話をしていただき
 どもありがとうございます。
 それに、私達の知らない間も、水の管理
 などをしていただきありがとうございます。
 した。藤井さんのおかげでおいしいおもち
 ちを食べることができました。
 5年U・A

それから、現在も継続しているのが、毎年4月頃に実施している、近くの休耕田を利用した「鯉のぼり」。近所や遠隔地の人から寄付していただいた古い鯉のぼりと、同小学校の生徒達の夢を書いた手作り鯉のぼり（紐付は藤井さんが全部している）を合わせて、約



《元気に舞う鯉のぼり》

100匹のワイヤーに吊るし、それをボランティア仲間数人と一緒に巻き上げて、150mに亘って張り渡している。

子供達が保護者などとともに来て、元気に大空に舞っている鯉のぼりを見て喜んでくれるのを、何よりうれしいと言う。

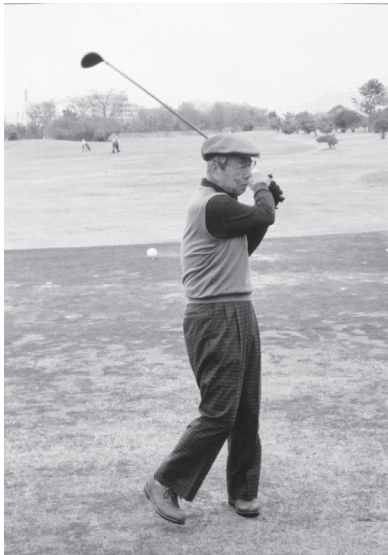
この鯉のぼりはこれからも続けていく予定だが、最近、寄付してくれる鯉のぼりがだんだん少なくなり、このままでは継続することが難しいと言う。電友会の皆さんに「古くなった鯉のぼり、是非寄付してほしい。次の電話番号へ連絡してほしい」と呼びかけている。

0883-24-0220または、
090-2782-2804

そのほか、平成14年から実施中のもので、「花の種植え」がある。ヒマワリ、レンゲ、コスモスなどの種植えを、近くの幼稚園児といっしょに行なっているが、一所懸命に植えている姿や、隣のレンゲ畑ではしゃぐのを見て「私の方がげんきをもらっている」。花が咲けば保護者の方に自由に持って帰ってもらっているそうである。

70代半ばにして、今なお精悍さを失わない藤井さんが「子供達の笑顔が何よりの生きがい」と言う度に、とても柔らかい表情になるのが印象的であった。

(徳島編集委員 森住 斉)



《定例ゴルフコンペに参加中の三美さん》



「私の健康法」

三美 孝雄さん(愛媛)

今回の健康のページ「私の健康法」は愛媛電友会会員の三美孝雄さんの健康法について紹介いたします。

その前に、三美さんの紹介をします。

三美さんは、昭和2年生まれで今年で86才の方です。

活動範囲は文化・芸能・スポーツと多種多彩に亘り、文化活動面では愛媛電友会で2年毎に開催している『趣味の作品展』の実行委員の総括を務めるとともに日本画部門のリー

ダーとして多くの作品に手掛けられ、電友会サークル活動ではカラオケサークル「すずめの学校」の校長先生(代表)、「勝謡会」(謡曲)では事務局に従事され会の維持・発展に努められています。

また、スポーツ面では、月1回の定例「ゴルフコンペ」に参加するとともに定例会の会長としても活躍されています。

こんなスーパーマンである三美さんが毎日行っている健康法は、

1. 乾布摩擦をする。
2. 着替え後
 - ① 冷水で手を洗う(100回)
 - ② うがいをする(4〜5回)
 - ③ 水を飲む(ゴックン10回)
3. 朝食後
 - ① 歯を磨く(上歯前3、後3に分け、下歯も同じに分け1ヶ所50回)
 - ② 顔を洗う 3回(1回に50回擦る)
 - ③ 鼻に水を通す(10回)
4. 散歩

1日に約5000歩から7000千歩
5. 発声する
 - ① 新曲を月1曲は覚える
 - ② 謡曲は毎日



《謡曲に合わせ能を披露される三美さん》

6. 運動をする

体操やゴルフ練習など

7. 就寝

毎晩パソコンに1時間程度触ってから10

時に就寝

以上です。みなさんお元気で!!

インターネット

☆ WiFiは無線LANのブランド名

日下 右二(徳島市)

ここ数年、スマホ等の普及と共によく耳にするようになった言葉にWiFi(ワイファイ)というのがあります。パソコンはもちろんゲーム機やiPadなどのタブレット端末にもWiFi対応の文字をよく見かけます。

無線LANとは「パソコンなどを無線でインターネットに繋げる技術」のことですが、WiFiとはその中でも「WiFi Alliance」という業界団体によって認められた優秀な機器にのみ与えられる「称号」です。

無線LANが登場した当初、無線LAN機器は同じメーカーの製品であっても相互接続が保障されてなく、その接続設定も素人には難しいものでした。そこで、利用者が無線LAN機器の選択で迷うことなく購入できるように「予め相互接続ができることが認められた商品に」対して付けられたのがWiFiというブランド名なのです。

WiFiはスマートフォンだけでなく、インターネットを利用する様々な製品に搭載さ



《無線ルーター及びWiFi搭載の各製品》

れてきました。ノートパソコンを始めiPadなどのタブレット端末はもちろんのこと、PSPやニンテンドーDSなどのゲーム機、プリンターやデジタルカメラ、TV用ひかりBOX、HDD(ハードディスク)にも対応製品が続々登場しています。

WiFiの構成は、基本的には、「親機」と「子機」の関係です。インターネット接続機器に接続している親機(アクセスポイント)である無線LAN対応ルータと、子機である各種WiFi対応機器でそれぞれ設定を行うことでお互いが接続できるようになります。

最近の製品はボタンをひとつ押すことで自動的に親機（アクセスポイント）を認識し、あと親機に貼り付けられているシールから暗号キーを入力すれば簡単に接続できるようになりました。

WiFiのメリットとして、機器までのLANケーブルが不要になり、複数台の機器のインターネット同時利用が可能になります。

また、自宅のインターネット回線を利用してスマホでネットをする際には、通常の3G回線やLTE回線よりも通信速度が速く動画再生がスムーズになります。自宅にいる時は、WiFi接続を利用することでその間のパケット代は無料になるメリットもあります。

しかしWiFiに限らず無線接続全般に言えることですが、電波を飛ばすという性質上誰かにアクセスポイントをタダ乗りされたり重要データを盗み見されるといった危険があります。より高度なセキュリティ機能を搭載した製品を購入するのがベターと言えます。

自宅に無線LANルーターを設置して利用するのが一般的なWiFiの利用方法ですが、その他、外出時に利用できる様々なホットスポットが存在します。コンビニ、カフェや多くの人々が入り出する駅・空港・ホテル・新幹線の車内などで無料もしくは有料で提供

されています。無料のものは会員登録をすることにより、有料のものでも月額数百円と気軽に利用できるようです。

エアコン、冷蔵庫、電子レンジ、テレビなど私たちは色々な家電製品に囲まれて暮らしています。こうした家電製品はバラバラに作られて別々のリモコンで操作してきました。最近では、これらの製品にもWiFi機能を搭載し、スマートフォンが万能型リモコンとして進化し、家電の新しい利用方法が生まれつつあります。

ボランティア紹介

☆ リフレッシュ「香の川」

パートナーシップ活動

大路 大幸（観音寺市）

私は、平成17年4月から地元自治会の会長及び老人会の世話役などを通して、地元・地域に貢献するためのお世話やボランティア活動などに携わっております。

この機会に、ボランティア活動の一環であります、財田川（茂木地区）環境美化推進協議会の会長として活動しております、リフレッシュ「香の川」パートナーシップ活動につい



《財田川河川敷清掃》

てご紹介させていただきます。

本活動は、平成21年8月に〈甲〉財田川（茂木地区）環境美化推進協議会（会長・大路大幸）〈乙〉観音寺市（市長）〈丙〉香川県（知事）の3者による協定締結の上、活動を開始し現在に至っております。

① 活動内容は、二級河川財田川の一定区間（茂木自治会エリア内約700m《延面積約2万1000㎡》の河川敷及び芝生広場の草刈り、除草、清掃、ゴミ回収などの作業を行っています。

② 活動周期は、年間5回（一部作業は年間

を通して) 定期的に作業を行っています。

③ 活動参加者数は、年間約2000人/延が参加し作業を行っています。

④ 助成金援助を受けるため、当年度活動計画の立案・提出↓活動開始↓実施報告書の作成・提出により、行政機関から活動経費の援助を受けています。

以上が「環境美化活動で地域貢献」をキーワードとして、私達が取り組んでいる活動状況の一端であります。

◎活動の感想と今後

屋外での草刈作業等は気象条件により大きく左右され、暑い日、寒い日を問わず黙々とご協力いただいている多数の会員の方々には本当に頭が下がり、感謝の念に耐えません。

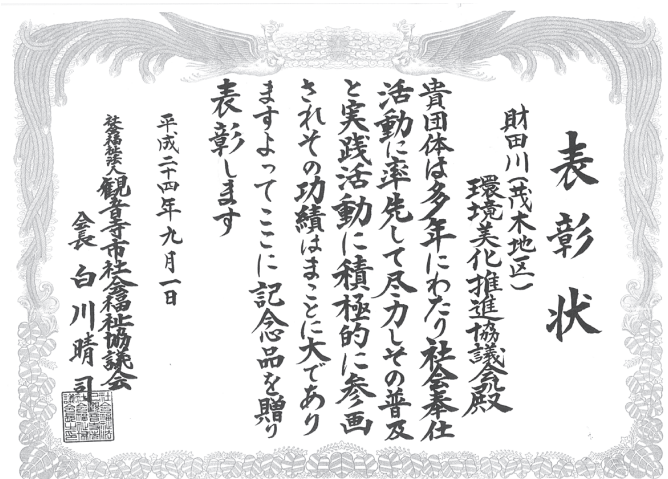
草刈機等を使用するため、安全作業には十分気を付けていただいておりますが、無事作業が終わるといつも「ホットー」しています。

活動により、財田川の河川敷、芝生広場はいつもきれいに維持され、緑いっぱいのはの芝生を見ながら、朝・夕散歩されている人、また多目的(ゲートボール、グラウンドゴルフ、小学校・高校のマラソン大会、臨時駐車場、近隣子供達のサッカー・キャッチボール等)に使用されている光景を見るたびに、自治会の協働、自然の力強さと素晴らしさに感銘して

います。

他方、活動経費の捻出、行政機関からの助成金確保及び自治会員のご理解や周知にも結構力がいられます。また、本活動に対して平成24年9月に観音寺市社会福祉協議会から表彰されたことも励みの一助となっています。

最後に、今後とも気力・体力の続く限り頑張りたいと思います。そのためにも、心身の健康管理には十二分に気を配った人生街道を歩み続けていければと願っております。



《観音寺市社会福祉協議会からの表彰状》

サークル紹介

☆ 日尾クラブ(愛媛)

代表 平井 善起

日尾クラブは、昭和52年にNTT・OBで結成し、「会員相互の親睦を図る」ことを目的に活動を続けて今年で36年目になります。現在の会員は、久米地区在住者とその周辺在住者も含め61名(内女性13名)です。

活動状況は、例年同パターンの活動をしていきますが、今年を例に紹介しますと、①1月の新年会(居酒屋で新年の意見交換)、②4月の年次総会(道後で今年度の運営方針等の決定、その後お花見懇親会)、③7月の東温市の『坊ちゃん劇場』での観劇と『利楽』でお食事会と温泉入浴、④10月の鷹子老人福祉センターで松山市主催の『笑顔のまつやままちかど講座』(テーマ・知っておきたい高齢者の交通事故防止策)の講演会を開催し、それぞれ多数の参加者があり楽しい行事となっています。

この他、会員相互の情報交換ツールとして『回覧ノート』を各会員持ち回りで順番に回しています。これは各会員の現在の生活状況



《「ミュージカルげんない」観劇後、出演者の皆さんと》

や写真など趣味に關した事、感動した事などの近況を回覧ノートに綴ることによって、読む側は他の会員の近況を知り、またその記事に元気づけられ、書く側は自分の現状などを知ってもらう事にあります。ノート一面にびっしり書かれる方、「現在体調不良です」などと数行で終える方もおられ様々です。

この回覧ノートは年3回、回しており各会員からは好評を得ているものです。

当クラブの活動状況は概ね以上のとおりですが、お互い年齢を重ねる毎に人との交わりが疎遠になりがちです、一緒に後半の人生を楽しみませんか。入会を希望される方はお電話を下さい。(☎089-970-3588)

☆ 洋裁サークル「さくら草」(高知)

昭和43年創部の歴史

高知から洋裁サークル「さくら草」を紹介します。

洋裁の好きな社員が集まり、社外から森田先生をお迎えして「さくら草」を創部したのは昭和43年頃のことです。メンバーの退職後も、新たな仲間も加わって45年も続いています。

創部当時の部員は高齢でやめられたり、お亡くなりになったりで、一番古くからいるのは森田先生で、さくら草変遷の生引だそうです。

現在部員数は10名、月3回、水曜日にOBサロンで教室を開いています。和気あいあいで、洋裁教室の合間に時々は料理教室になっている事もあるようです。又森田先生がご家庭の都合で長期に休まれた時も、部員同志教え合いながら、教室をやめることなく続けたということです。

現在の悩みは、新しい生徒さんが入っても長続きしないという事です。手軽に安価に既製服が手にはいる現在、手間隙かけて洋服を縫う人がいなくなった事、したがって生地を売る店も少なくなり、なかなか欲しい生地が手に入らなくなつた事等悩みもあります。が、「生地が手にはいらないとなつたおかげで、着物を洋服に再生したり古い洋服を仕立てなおしたり、ecoに協力しているよ」と話していました。



《洋裁サークル「さくら草」の皆さん》

また「孫に頼まれた」と可愛い生地で袋を嬉しそうに縫っている人もいました。寸法を測り、型紙を作り裁断、仮縫い等「常に頭を使い、又皆と楽しくおしゃべりをする事もあるのです、ボケ防止になる」とも話していました。

私がお暇する時も手と口をせっせと動かして楽しく笑いながら作業をする様を見て、本当にボケ防止になるだろうなと思いました。

(取材 山崎禎子)

私は今

◇ 池澤 正 (観音寺市 H7年退)



大病により全ての職を辞してはや14年になります。現在は地域の老人会の役員をしながら絵を描いたり、オカリナを吹いたりと趣味三昧の毎日です。絵のほうはおかげ様で地域で名が広まり、病院・学校等に展示されております。

◇ 伊藤 国美 (松山市 S55年退)



また、年1回8カ所程の老人会からの要請で、オカリナを含めて「趣味に生きる」という演題で講演しております。以上のように比較的体調も安定し、充実した楽しい日々を送っております。できれば90才位まで元気に生きられればと思っております。

私は今年90才。長寿番付?候補になりました。昨年、妻に先立たれ娘達に助

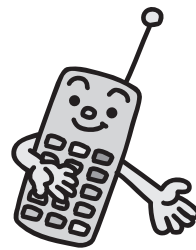
けられての一人暮らしです。安否確認用の携帯を持たされ、孫からパソコンの囲碁を習い化石人間の一步手前で踏み止まっています。

思えば、約1年間の捕虜の後、昭和21年に戦地から復員。復職以後電々一筋、多くの方々にお世話になりました。先日孫が勲章を着けた私の写真を見て爺ちゃんに負けぬように頑張ると言ってくれ胸を熱くさせられました。NTTに感謝しながら平穏な日々を送っています。

◇ 遠藤 博文 (高知市 H9年退)

数年前から森林ボランティア団体に所属し、チェーンソーを手に間伐で協働の森等の森林保全や地域の津波対策、里山保全の支援、交流に精を出し、各種イベント等で子供達と木工作品を製作。

また、家内と二人で七畝位の山裾の



段々畑を借り、鳥獣虫、雑草と闘い、無農薬露地野菜をつくっているが、今年は濁水で毎日水やりで没頭、そんな時も鮎のオトリ掛には川で怪我しながらもせつせと通っている後期高齢に近づいた老体には、あちこち修繕が必要で病院カードを集めています。

◇ 小川ヤエ子 (松山市 H10年退)

平成10年に退職し、土日は介護予防のため畑仕事をします。40才の時、従姉の介護を頼まれ、親戚の介護を続けてきました。

2級ヘルパーの資格をとり、今は104才の母を一日でも長く生きてもらいたいと頑張っています。100才の頃から一日一日幼児化してきて自分の母や、姉達を私達より先に呼びます。

認知症看とり、死について・・・色々な本を読みました。一人ひとり老い方が違います。10月1日に老人ホームに入所するようになりました。他人に迷惑を掛けずに過ごしたいと思えます。



ホランテイア祭り出品(2010年10月製作)

松の間伐材を利用して作成した椅子



◇ 合田美貴子 (四国中央市 H5年退)



子育てから実は親が育てられた日々は過ぎ今は、介護する立場から、痛感していることの第一に、足腰の鍛錬が大事。幸い大先輩OBの五藤哲夫先生のもと社交ダンスを続けているおかげで、薬いらすの生活。少しは社会貢献できているかな?などと・・・

広島でプロとして活躍している次男から、他のことをやめてもダンスは続けるよう言われたりして、いつの日かその子とデモでもやれたらと夢を見つつ・・・。

パーティーが開催される処々に必ず、踊っている私がいいます。

◇ 後藤田吉弘 (吉野川市 H6年退)

喜寿を祝ってもらい、元気で生活しております。

6年前から「日本百名山」の登破を思いたち登山を始めました。最初はツアー等



で行っていましたが、雨に遭うことが多かったので、友人と二人で天候の良い日に登るようになりました。一度に3〜4山を約1週間かけ、今までに約70山登りました。

残るは福島県以北と南・北アルプスの一部の山々です。山登りするためには、毎日歩く必要があります、それが健康に役立っているものと思っております。



◇ 澤井智恵子 (高松市 H8年退)

退職して早や17年が経ちました。

昨年は喜寿とか金婚とかで何度も夫婦揃って祝っていたが、今まで健康に過ごせたとに感謝していました。

ところが103歳の母の看病をする日が続き膝を痛めてしまい、家事はもとより農作業も思う様にすすめられなくなりました。

「食と健康」と常づね心していたことだっ

たのに残念で仕方ありません。早く回復して家族や友人達と楽しく遊んで過ごせるようになるのが私のささやかな希望です。

◇ 四宮 康弘 (徳島市 H9年退)

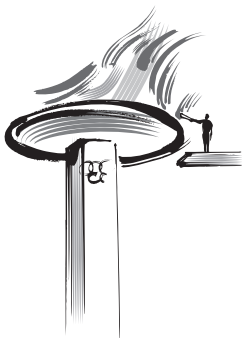
今日は朝5時20分頃テレビから流れる「東京」と言つ甲高い声が始まった。

前回の東京五輪が開催された10月10日は、高度成長の真っ直中、私は当時24才。

7年後は80才かあ…元気にゴルフを楽しみながらテレビ観戦をしたいなあ…

その日の出来事を、呑気に考えながら散歩から帰ってきました。さあ、この原稿が終わったら晩酌だあ…

今日も一日がいつものように過ぎてゆく。



◇ 島田 恵子 (徳島市 S63年退)

「十年一日」毎年変化もなく、私流のサイクルで老いに向かいあう日々です。

今夏、東京都内でのこと、思いがけず車中で二度も座席を譲られ、謝意を持って着席。高齢は自認しつつもまだ逆の立場でありたいと内心は少し複雑。残りの人生から見れば今が一番自分の若い時、テニスやピアノレッスン、冬季のスキー、ICT研修でのアシスタント講師のボランティアもちょっぴり等々、冷や汗も交えた熱い汗を流して今を楽しんでいます。



◇ 曾根 操 (西予市 H6年退)

退職した際、あらゆるボランティア活動に携わりましたが、自分が高齢者になった今は

それらの中から家で出来る

ボランティアとして点訳奉仕一つに絞りました。サー



クルを立ち上げた責任上、平成8年より10年余代表を務めました。主な活動は点訳本を県の点字図書館に納めることと、各学校へ点字指導に行くことです。私達が習った頃は点字機使用だったので大変でしたが、今はパソコン使用なので本当に楽になりました。点訳奉仕は私のライフワークとなっております。

◇ 滝沢 竜紀 (いの町 H6年退)

退職して早や19年となります。あと2年で後期高齢者の仲間入りです。

自分の日課はもっぱら土いじりで野菜、果物を収穫しています。夏から秋にかけては仁淀ブルーと言われる日本一美しい



仁淀川で鮎釣りもしています。とは言っても老体は隠しようもなく、膝の修理をしつつ、血圧・痛風をなだめながら、これから先パーフェクトは望まず、〝そこそこ〟の健康を良しとして暮らしていきたいと思っています。電友会の皆様も〝そこそこ〟健やかに暮らして下さい。

◇ 田中 完 (多度津町 H5年退)

退職してから20年。先日(8月)おかげ様で元気に喜寿を迎えることができました。今は家内と二人きりの生活ですが、息子家族と機会あることに小旅行や会食会等ファミリーで賑やかに過ごすのが楽しみです。

退職後間もなくして、自治会長や民生委員等地域でのボランティア活動をやっておりますが、75才を節目に順次役職を減らしています。

健康維持のため、高齢者仲間と週2回の卓球で汗を流したり、家内と庭で少しの野菜と花づくりを楽しんでいます。

◇ 田中 佳子 (香南市 H1年退)

月日の経つのは早いものです。退職して5年になります。

膝の痛みから歩くのが少しづらいです。

今の楽しみは、テレビで野球観戦(巨人ファン)と韓国ドラマです。(春のワルツ)



◇ 玉井 三鶴 (今治市 S61年退)

家内と二人で開墾した荒地に有機無農薬で野菜づくりに取り組んで20年余。

その間、自治会長12年、今治地区日中友好協会副会長などを務め、趣味の釣り・ゴルフにも熱中していたが、平成20年6月、狭心症による心臓血管の狭窄で、カテーテルを実施。すべての役職からリタイア、毎月1回の通院治療に努めている。

最近、足腰の衰退は否めず、本年9月野

菜づくりからも撤退して、これからの余生をどう過ごすか思案中である。

◇ 地行 祐助 (徳島市 S58年退)

早いもので退職してから27年になります。退職後務めていたボランティアや町内会の役員はすべて退き現在家内と二人で生活しています。子供達はそれぞれ自立して別居しています。現在90才で趣味は読書と散歩です。

私は広島で軍務に従事中、原子爆弾に被爆し脊椎を損傷し、現在腰痛で苦しんでおり、リハビリのためデイサービスセンターに通っております。身体はなんとか元気です。のんびりした毎日を過ごしています。



◇ 次田 武子 (津野町 H6年退)

皆さんこんにちは。

早いもので退職してから19年になります。平素は電友会に大変お世話になり、また喜寿のお祝い等祝って頂き感謝しています。

暑い夏も過ぎ朝夕少し涼しさをおぼえる頃となり、心身とも健康維持に良い季節となりました。年令を重ねるに伴い、つつい弱気になりがちですが電友会の幹事をさせて頂き頑張っています。

最近は一歩一歩体操へ通っています。筋トレは私を救い頑張る自分をほめられるようになりたいと念じる今頃です。

◇ 中島 秀造 (徳島市 S59年退)

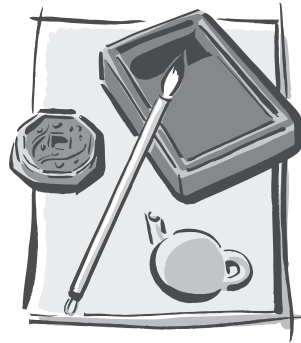
私は来月で88歳(大正14年10月1日生)の米寿を迎えます。現在、介護要支援2で近くの介護施設で週2回のリハビリを受けています。

体力的には大分衰えを感じるようになって来ましたが、スマートフォンを始めインターネット、PC、D・V・D・R、プリンター等ほとんどの機器を日常的に使



用し楽しく過ごしています。

介護施設では毎月開催のお誕生会をはじめ、各種行事の撮影、記録、編集をし関係者に配布しています。家内は7年前に脳出血により入院し治療中で、私は毎日休みなく付き添っています。以上簡単に現況を述べてみました。



◇ 中西 甫子 (鳴門市 H9年退)

退職して16年、喜寿のお祝いをしていただき、心よりお礼を申し上げます。

幸、健康に恵まれ家族の理解を得て、自分が楽しく思い興味あるものを追いかけて生き甲斐にしています。書道、大正琴、陶芸、水泳、ヨガ、太極拳、絵画等の上達を目指し努力しています。

しかし、加齢と共に出来なくなるものが増

えてくると思いますが、また新しく心ときめき、わくわくするものを探して生きたいです。是非東京オリンピックピックを惚けずに見届けたいと思っています。

◇ 中野 秋明 (内子町 H5年退)

退職して20年、早いですね。

現役時代疎遠になっていたふる里で、町内会の役、社会福祉協議会の役、民生委員と人並みに役をやらせて頂き、この11月ですべて卒業することとなりました。

気がつくとは後期高齢者です。

今からは、道端に咲く草花、山の木々の色の移り変わりに四季を感じ、季節毎の小鳥との出合いを楽しみながら、日課としている散歩を頑張りたいと思っています。

今年も親子連れの「かわせみ」に出合えるかな。

◇ 夏井 健二 (松山市 S63年退)

善通寺通講へ昭和22年に入所(8期生)以来すでに66年が過ぎ、63年退職後、すでに25年を経過することとなりました。

健康維持のため、毎朝1時間歩くことを日課としている関係からか、体調はすこぶる良好です。

今後の余生も健康だと祈るのみです。

皆様も健康でお幸せで

ありますように祈念しています。



◇ 野島千代子 (坂出市 H2年退)

ついに八十の坂を越えてしまいました。いやでも心身ともに老いを感じるようになってきました。朝目覚めた時、痛い所も苦しい所もなぐすつと起きられた時は思わず手を合わせたくなります。病持ちの連れ合いに寄り添いながら一日一日を大切に過ごしていきたいと願っております。

◇ 乗松 武明 (松山市 H8年退)

相変わらず「マラソン」「オートバイ」のおもちゃ病院「ドクター」で忙しくしています。マラソンは今年1月東京「谷川真理マラソン

「おもちゃ病院ドクター」は年4回のペースで開催され、修理が終わって動くようになったオモチャを見る子供の笑顔が楽しみです。バイクに乗る



15回連続ホノルルマラソン

でひとまずシーズンオフ。8月は夏のトレーニングで世界遺産となつて人気の富士山に登り、通算6回目となりました。これからの予定は、マラソンシーズンに入る10月には「大阪マラソン」、12月には今年連続15回目を迎える「ホノルルマラソン」を楽しんでいきます。これからも年間6回の大会走破を目指します。

ン」、2月には地元「愛媛マラソン」、4月高知「四万十川桜マラソン」。5月小豆島「オリブマラソン」



6回目の富士山登山

時間も少し減りましたが来年はツーリングで同輩の仲間と北海道行きを計画中です。いつまでも健康でいられることに感謝しています。

◇ 濱野 英明 (丸亀市 H5年退)

9月8日(日)朝のニュースで2020年東京五輪開催が報道されていた。



84歳か?ふと自分の年齢が頭をよぎる。退職して21年目に入った。

喜寿の招待状が届いた。「命の77に迎えがきたら、せくな老楽これからよ」と言いたい。

第2の職場を退職後、ぼけ防止のため週1回地域の囲碁クラブ、パソコン教室で楽しく過ごしている。最近佐伯泰英などの時代小説にはまり図書館通いの毎日です。先月末、糖尿病の合併症で狭心症が見つかり、手術して経過は順調です。持病と仲良く付き合って2020年を迎えたいと思っています。皆さんのご健康とご多幸をお祈りしております。

◇ 兵頭 壽 (八幡浜市 H6年退)

家の周りの山畑で農作業をしています。旬の果物野菜の美味さに惹かれて昔から続いています。退職者同士でよく行っていた別府八湯も行く場所がなくなり、只今休止中です。毎日午後は碁会所へ行き、半日楽しんでます。碁を打つと知らない人ともすぐ友達になり沢山の友人が出来ました。囲碁を覚えて大変良かったと思います。「孫と打つ 白黒並べて」

囲碁人生楽しかりけり

合掌



◇ 平岡マキエ (三木町 H2年退)



月日の経つのは早いもので退職してもう23年が過ぎました。退職した当時は

色々と習い事に夢中になり次々とやりました。

最近では友達と食事会で逢うのが楽しみひとつです。56年前のオリンピックは若かった思い出しても目の色をかえてテレビにくぎづけでした。今から7年先の2020年は気が遠くなりそうです。それまではオリンピックの入場式を夢でかなえたいと思います。末筆ながら皆々様のご健康をお祈りします。

◇ 平賀 和子 (徳島市 S47年退)

いつも皆様には、お世話になっております。私13年余り、ボランティアをさせて頂き、その時が一番充実した毎日でした。2年前に部屋の中で転倒して体を痛めて、今は身体が不自由で字も書けないのです。でも今はデイケアを利用して若い方にお世話になっている毎日です。

◇ 藤川登茂子 (高知市 S60年退)

皆さんこんにちは。今年は本当に暑かった

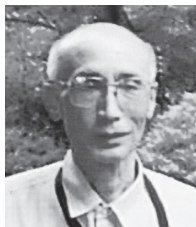
ですね。暑さが日本一になった日もありました。熱中症にならないよう外出しない日も3カ月。体力が衰えていましたがやっと自転車で外出できるようになりました。



退職して久しくお付き合いをしていた方もいなくなり、私も80代になりました。在職中健康診断を受けていた習慣で早期発見、大事にならず元気にしています。

ボケたらいかんと、百才体操、ミニデイ、老人大学に通っています。出会った方と電話で会話を楽しんでいるこの頃です。

◇ 藤田 道夫 (松山市 S63年退)



がんの手術で胃がなくなり10年以上経ちましたので、もう気にならなくなりました。

ただ、胃がなくなったため普段は空腹ですが何かを食べるとすぐにつかえてしまい、水もとおらなくなるのには閉口します。

現役時代テレビを見る暇がなく、つい予約録画をしておく習慣が今も続いております。名作ドラマ、古代史、宇宙、恐竜等々今度生きている間に見られなくなりそうです。内容の一部をOBのパソコン教室グループにメールで紹介したこともあります。

◇ 藤丸 浩史 (東みよし町 H9年退)



平成9年にNTTを平成14年に日本コムシスを退職し電気通信の仕事から離れ早や11年。

現在は趣味の百姓で米づくり野菜づくりを元気にやっています。酒はだいたい弱くなりましたが、相変わらず楽しく飲んでいきます。毎年2月下旬の土曜日、阿波池田で四国酒まつりがあり、四国内38〜40の酒蔵から最高の酒が提供されます。酒好きのOBの方ぜひお越しください。



◇ 藤本 哲雄 (さぬき市 H10年退)

平成10年に退職し今年喜寿を迎えました。平成20年5月に心筋梗塞を発病し、カテーテル治療を4回行い、以後「食事・運動・薬物」の各療法を守り健康維持に努めていましてが、今年4月に脳出血を発病し、約5カ月リハビリ治療、多少後遺症が残っているがほぼ回復をしました。

私は特に趣味はありません。息子家族と食事会、孫と遊園地でボール蹴りなどで過ごす時が、病氣のことを忘れて「癒される」時です。今後は孫の成長を見ながら平均寿命を目標に頑張りたいと思います。

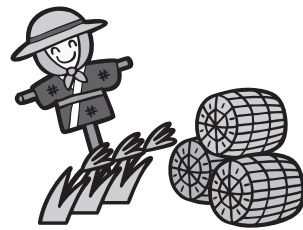


◇ 松岡 秀幸 (さぬき市 H6年退)

退職して19年、今は農作業に取組んでいます。平成19年に地域の仲間7人で「農事組合

法人を設立、地域の環境保全・農地を守るを合言葉に休耕田等の集積に取組み、今では耕作面積は約13町余、仲間も11人に増えました。

県・市等の指導を受け、米・裸麦・小麦・ブロッコリー等を栽培、経営等も順調に推移し、次世代へバトンタッチできる事を思いつつ、健康第一に、仲間と助け合い、楽しみながら頑張っています。



◇ 松田 道雄 (阿南市 H9年退)

家族と家業を思い併せ少し早めに退職し、古希を過ぎました。世の流れに逆らわず流されず妻と共に健康に恵まれ、2・5ヘクタールの稲作と裏山の筍掘りに精を出しています。父を93才で、母を

100才間近で見送った。役目を果たし

終え神社、寺、地域での役割事を担いながら今日まで2人の息子と孫達も手の届



く安心圈にいて双方が助かっている。

富士山、石鎚山、剣山等々の展望を体感し今後は金婚記念旅行や70才代で迎える東京五輪を元氣の目標にパートナーと頑張りたい。

◇ 丸岡 幸春 (丸亀市 H2年退)

退職後は、〃ウォーキング〃に〃里山歩き〃と楽しく歩いてきましたが、今はもう歩けません。足腰が弱くなってきたのか少し歩くと疲れます。また難聴で不便しています。しかしそれ以外は異常はなくどうにか健康で有難く日々感謝しています。

また、丸亀局で毎週火曜日には、同好のみなさんと囲碁を楽しんでいます。



◇ 三本 栄子 (いの町 H6年退)

第2の退職NTTドコモを退職して18年目となりました。

これまで、家族介護、地域ボランティア(民

生児童委員、ミニデイサー(ピス他)地域の皆様との絆を深めて来ました。

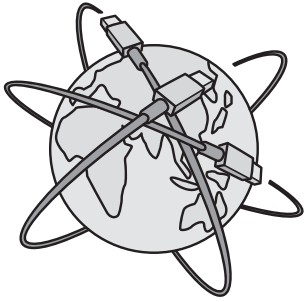


年相応に痛い所(変形性膝関節症)もありこれとも仲良く付き合いながら、自分らしく豊かに暮らす(クオリティ オブ ライフ)を人生の最終章の目標に、穏やかに年を重ねて行きたいと願っています。

皆様もどうぞお元気で過ごして下さい。

◇ 宮脇 満義 (松山市 H5年退)

グレート・ノーザン線を知っていますか？(偉大な北の回線) 本社は北欧にあり明治年間上海・長崎・ウラジオストック・シベリア・セントペテブルグからロンドン・日本と結んでいました。日本政府もこの工事に参加しているが経済・技術共に弱



体であったため外国の会社に奪われてしまい、高い通信料を払って使わせてもらおう弱い立場でした。

中国の大連工科大学に文献の一部が残っているらしいので、元気なうちに入手したいと思っています。

◇ 村上 二郎 (松山市 H3年退)

NTT・関

連会社等で53年間従事した職場を平成20年に卒業し、今は「日々休日」の生活を自由安楽に過ごしています。



退職後は電友会や、地域のクラブ活動に参加し会員との交流の輪を広げると共に、健康と体力の維持には、歩くのが最高と聞き、農道や海岸沿いの安全地帯歩き続け、今年9月で10年目を迎え、東海道五十三次を11回往復する距離に相当する、1万1千キロを完歩しました。

今年で78歳の後期高齢者ですが「元気で楽しく、歩き続けたいと思います」

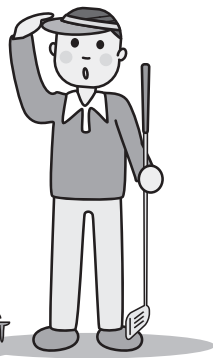
◇ 森 景信 (宿毛市 H6年退)

平成12年テルウエル卒業。その後地区長を仰せつかつて、今年までに頑張っておりまして、平成24年8月、胃全摘術をしました。

幸い早期ガンとのことで、ほっとしています。体重が術前78kgあったのが、今は57kgとなっています。他人とよく間違えられます。

公務は一切引いて、週2回河川敷ゴルフ・月2回詩吟をやっています。家のまわりに2畝ほどの畑があり、菜園作りをやっています。作物は手をかければ、応えてくれます。健康管理を兼ねてやっている状態で

す。



◇ 矢野 恵子 (高知市 H2年退)

後期高齢者になる直前に何気なく血液検査をしたところ、医師から30万人に1人といわ

れる「慢性骨髄性白血病」と告げられました。やっぱり・・(祖父・父が癌)だったため、自分にもその時が来たかと率直に受け止めることが出来ました。その日から抗癌剤服用で副作用と闘いながら、各会議・ボランティア・ゴルフと従来の生活を続けて6年目を迎えました。平均的生存期間は5年と聞いていたので医師に「私の賞味期限がそろそろですね」と尋ねると「白血病はほとんど完治しているので、まだまだですよ」とのこと。医師を信じて現状維持で生きていこうと思っ

ています。す。(ゴルフは、昨年末で打ち止めしました。)

◇ 吉岡 榮子 (上板町 S63年退)

退職して早や26年、アツという間に傘寿の歳を迎えました。これからの人生夫と共に夫唱婦随、手を取り合い八十の坂道を歩んでいきたいと思

います。子供達3人は、それぞれ家庭を築き巣立っていききました。時々孫からの手紙が届いたり電話があ



ると、心温まり元気をもらいます。

私は今肥満から血圧が高く、これではいけないと「30分運動」のカーブスに車を運転し通っています。「体重10kg減を目指して」頑張っています。皆様のご健康をお祈りいたします。

第163号のお詫びと訂正

前号第163号の記事に一部誤りがありました。

お詫びして訂正します。
正 近本 敬親 ↓ 誤 近平 敬親



テルウエルだより

電気通信共済会松山ボランティアセンター
「NTT-OB香川支援センター」

研修会及び意見交換会

さる七月十一日(休)香川県社会福祉総合センターにおいて、電気通信共済会松山ボランティアセンターのサブセンターである「NTT-OB香川ボランティア支援センター」の研修会及び意見交換会が開催され二十六名の方が参加されました。

研修会内容は、香川県高松市にある浄願寺副住職である上野忠昭氏による「澄んだ心」についての講演会がありました。内容は、「無財むざいの七施しちせ」(「ありがとう」「おかげさま」の



《上野副住職による講演会の様子》



また、ボランティア会員の方が作成されております絵手紙の展示がありました。この絵手紙は、毎月、第一金曜日の十時からNTT西日本香川支店北ビル二階の会議室で、絵手紙の講習を行い、習熟後は、ご利用者の誕生日である「節目」となる誕生日に季節を表現し

気持ちを行動で表す、「でんでんでんむしのかなしみ」、「あたりまえ」のお話をしていたきました。この講演で、教わった内容を、お元氣コール及びお元氣訪問の際にご案内する方々にお伝えしていくことができると思っております。



県別	開催日	会場
香川	平成25年11月14日(木) 13:00～16:00	〔セントラル第2ビル4F〕 高松市塩屋町8-1 ※ことでん瓦町駅から徒歩5分、 ことでんバス塩屋町バス停すぐ
徳島	平成25年11月15日(金) 13:00～16:00	〔徳島市シビックセンター4F 活動室4〕 徳島市元町1-24 アミコ内4F
高知	平成25年11月22日(金) 13:00～16:00	〔株ニチイ学館高知校〕 高知市本町2-2-34 明治安田生命高知ビル6F

た絵手紙」を送り、長寿をお祝いしております。絵手紙を受け取った方からは、お礼のお手紙、お電話をいただき大変喜ばれています。

『介護予防教室』好評開催中
 ～いつまでも続けようすこやか生活～
 今年度も介護予防教室を開催しております。

「いつまでも続けようすこやか生活」をテ

ーマに、四国各県一回開催を計画し、七月二十七日に松山で開催し、残り三回の開催を予定しております。

教室内容としましては、講義として、「健康管理（健康寿命・脳卒中）、安心食生活」について学び、実技として「介護予防運動（しつかり貯筋体操、のぼるんおりるんひざらく体操他）」を行います。

とても役立つ内容となっております、好評をいただいておりますが、平成二〇年度より開催しておりますこの介護予防教室も今年度で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 次表のとおり
- ②開催場所 次表のとおり
- ③募集人員 各教室二十五名（先着順）
- ④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】
 テルウェル西日本(株)四国支店

厚生サービス担当：岡田
 〇二二〇一七四四一四〇〇

高齢者叙勲



☆瑞宝双光章 隅田 太郎様(横浜市)
栄えある受賞おめでとうございます。
心からお慶び申し上げますとともに益々
のご健勝をお祈りいたします。

物故者叙勲

- ☆ 瑞宝单光章 大沢 竹夫様(松山市)
☆ 瑞宝单光章 田井 信明様(松山市)
☆ 瑞宝单光章 尾崎 猪平様(鳴門市)
☆ 瑞宝单光章 後藤 利幸様(松山市)

俳句

若草句会

山法師咲きぬころに一行詩
伊予の奥孫と追っかけ赤蜻蛉
庭に咲く額紫陽花の空の色
風に揺れその寂しさに吾亦紅
コンコンと熟れ具合聴くすいかかな
そらまめ
牡丹の一片三片崩れ散る
媛 香
世の動き鈍ってしまふ猛暑かな
哲 朗
雲の間を追いつ追われつ夏の月
菜の花
酔う友と軍歌空しき敬老日
峰 生
踊り終え阿呆のうなじ玉の汗
高 越
生かされし後期の吾に梅白し
旅 風
出水川なすすべもなく農夫立つ
石の花

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)

Table listing names, dates of death, ages, and residences of the deceased. Includes names like 青野 和之, 定行 恒世, 有友 郁枝, etc.

西脇 健一様 25・9・9 黒潮町
下元 清晴様 25・9・22 高知市

表紙の言葉

正木 康晴(徳島市)

美波町日和佐の大浜海岸は、うみがめの上
陸、産卵で有名です。毎年5月下旬から8月下
旬にかけての夜間に上陸しており、今年(20
13年)は8月15日現在で35頭(うち産卵した
ものは25頭)だったそうです。

大浜海岸には、世界でも珍しいうみがめ博
物館「カレット」があります。カレットとは赤
うみがめの学名だそうです。館内には大小の
飼育プールがあり、子亀を含む多くの赤うみ
がめが飼育されており、生態やユニークな行
動を観察することができます。

編集後記

記録的な夏も過ぎ、秋らしくなりました。
皆さんお身体ご自愛ください。

四国電友会会報 第百八十四号

発行 平成二十五年十月
編集責任者 電友会四国地方本部
事務局長 木田 誠剛

電話 (089) 936-2033
印刷 株式会社 ドルック

四国電友会の皆様へ

募集代理店まで
お気軽にお問合せください。

「病気・ケガ」の保障を
備えたい方へ

NEW

ちゃんと応える
医療保険

EVER

契約年齢:0歳~満85歳

※EVER(特約含む)は、お申込み時にいただく告知の内容によっては、ご契約(または保障の一部)をお引受けできない場合があります。

●通院ありプラン 入院給付金日額:5,000円 保険期間:終身

病気・ケガで入院したとき	日帰り入院から入院5日目まで 一律5日分 2.5万円	
	入院6日目以降 1日につき 5,000円	
病気・ケガで手術を受けたとき	入院あり	(重大手術を除く)1回につき 5万円
	入院なし	(重大手術を除く)1回につき 2.5万円
	重大手術	がんに対する開頭・開胸・開腹手術や心臓への開胸術など 1回につき 20万円
放射線治療を受けたとき	1回につき 5万円	
病気・ケガの入院前後に通院したとき	1日につき 3,000円	

●月払保険料【団体取扱】(EVER)通院ありプラン 入院給付金支払限度:60日型 入院給付金日額5,000円 定額タイプ 保険料払込期間:終身

契約日の満年齢	55歳	65歳	75歳
男性	4,356円	6,606円	9,293円
女性	3,797円	5,610円	7,834円

2013年8月19日現在

健康に不安のある方、
医療保険の加入を
あきらめていた方へ

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

契約年齢:満30歳~満85歳



ご注意ください
契約日から1年以内は給付金などが
半額になります。

※もっとやさしいEVER(特約含む)は、健康状態に不安などを抱えている方を対象に、告知内容を簡素化し、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、健康状態や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。

●スタンダードプラン 入院給付金日額:5,000円 保険期間:終身

病気・ケガで入院したとき	⚠️ 契約日から1年以内	1日につき 2,500円	契約日から1年経過後	1日につき 5,000円
		入院あり 1回につき 2.5万円		入院あり 1回につき 5万円
病気・ケガで手術を受けたとき		入院なし 1回につき 1.25万円		入院なし 1回につき 2.5万円
		放射線治療を受けたとき		1回につき 2.5万円
病気・ケガの入院後に通院したとき		1日につき 1,500円		1日につき 3,000円

●月払保険料【団体取扱】(もっとやさしいEVER)スタンダードプラン 入院給付金日額5,000円 保険料払込期間:終身

契約日の満年齢	55歳	65歳	75歳
男性	6,071円	8,261円	11,377円
女性	5,446円	7,197円	9,745円

2013年8月19日現在

●詳しくはパンフレット(契約概要)をご確認ください。

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)

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

AF277-2013-0346 8月27日(140827)