

四国電友会会報



《 山里の梅 (撮影) 平野 宏さん 》

第165号

平成26年1月

目次

新年のごあいさつ (四国電友会 栗田本部長)	2
年頭のおいさつ (NTT西日本 大橋事業本部長)	3
お知らせ	
・第23回「電友会ボランティア活動賞」を受賞	4
・NTT-OB交流会の開催について	4
・第4回電友会会長杯インターネット囲碁大会支部代表決定!	4
・でんちゃん(きらら傷害保険)加入状況	4
支部だより	
・第14回親睦ゴルフ大会を開催(愛媛)	5
・歴史、文化、温泉、味覚、癒しの旅(愛媛)	5
・環境クリーン作戦in道後に参加(愛媛)	6
・環境クリーン作戦in峰山に参加(香川)	6
・分らん文化の長崎、雲仙を旅して(高知)	7
・会員だより訂正とお詫び	7
エコチャレンジ	
・寒さ・冷えに強い身体づくりこそがエコ!	8
ドキュメント	
・子供たちと自然の中で楽しく遊ぶ(高知)	9
健康のページ	
・私の健康法(香川)	10
ICTコーナー	
・私とパソコンの出会い(高知)	11
サークル紹介	
・香川囲碁同好会(香川)	12
・香川交換グループ・ふいご会を再スタート(香川)	13
・八〇会(徳島)	13
私は今	
・「会員のみなさんの近況」	14
テルウェルだより	
・平成25年度「介護予防教室」終了	22
俳句	
高齡者叙勲／物故者叙勲／敬弔	23
表紙の言葉	24

新年のごあいさつ

電友会四国地方本部長 栗田 和夫



新年明けましておめでとうございませう。

会員の皆様にはご家族お揃いで良い年をお迎えのことと存じます。

さて、昨年は国内の政治、経済、社会の面において、東日本大震災の復旧、復興、原発事故への対応、アベノミクスによるデフレ脱却、雇用問題等々、先行き不透明な情勢が続いており、未だ閉塞感を拭いきれない一年であったと思います。

このような状況下ではありますが、NTTは昨年11月、2013年度上半期連結決算において、NTTグループの「新たなステージ」を目指す「中期経営戦略」に基づきグローバルクラウドサービスの拡大とネットワークサービスの競争力強化を推進し、年度通期「営業利益1兆2、300億円」の達成を目指すことと発表されました。

また、NTT西日本四国事業本部においては、昨年7月、大橋本部長が着任され「明元素」の考えのもと、NTT西日本グループの経営

目標である「平成27年度にフレッツ光900万回線」「平成28年度に営業利益500億円」を達成し、継続的な成長を実現することにチャレンジしていくと考えております。

我々OBとしても、NTTと地域のお客様との橋渡し役となつて、販売とか設備等に関する情報提供等出来る限りのお手伝いをさせて頂きたいと考えています。

さて、四国電友会の事業活動につきまして、NTTが推進している「CSR活動」にはチームNTTの一員としてNTTと連携した社会貢献活動に積極的に参加したいと考えています。

このような取組みを含め、主な四国電友会の事業活動を報告させて頂きます。

まず、ボタニティア活動につきましては、今や全国的にも5人に一人が活動に参加するほどの広がりを見せ、先般25年度電友会本部主催の第23回全国電友会ボラニティア表彰式(平成25年11月14日東京)において、四国から佐藤満州子さん(徳島 55歳から始めた福祉施設への友愛訪問、朗読奉仕活動)と清家新作さん(愛媛 児童養護施設で社会人巣立つ手助け活動)の2名が個人表彰を受けられました。

また、2年前に四国地方本部40周年記念事

業として実施しました『趣味の作品展』につきましては、全県支部でも大変好評を博し継続事業として取り組んでいくこととしています。

各県各支部で実施している「地域交流会」においては、総会に出席出来なかった会員の皆様が大いに旧交を温め合うことができるようにNTTドコモの各営業所の方々から携帯端末等の操作説明会を実施して頂き、大変勉強になりました。改めてご協力頂いた関係者の皆様にお礼申し上げます。

このように電友会の諸活動が益々活発に展開され会員相互の親睦・交流を深め、ひいては地域社会への貢献にも役立つものと確信しております。

新年を迎えるにあたり、電友会が会員の皆様にとって更に身近で有意義な存在となるよう努めると共に、電友会活動のより円滑な推進について各県役員の皆様共々、一層努力したいと考えておりますので会員の更なるご支援ご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、これまで私ども電友会の活動について多大なご支援・ご配慮を頂いているNTTグループ各社様に対し、改めて深く感謝申し上げますと共に会員及びご家族の益々のご健勝、ご多幸を心からお祈りし、新年のご挨拶と致します。

年頭のあいさつ

西日本電信電話株式会社
四国事業本部長

大橋 大樹



新年あけましておめでとうございます。

四国電友会会員の皆様には、良い年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

ます。

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

新たな年の始まりにあたり、ひと言ご挨拶を申し上げます。

昨年、松山市にある『坂の上の雲』ミュージアムに行ってみました。

『坂の上の雲』は、日本を近代国家にしようと、目の前の夢、目標を見つめながら実現に向けて一生懸命進んでいく姿を秋山兄弟と正岡子規を主人公にして描いたものであります。

現在のNTT西日本四国カンパニーも、電友会会員の皆さまを含めた多くのOBの方々「日々の努力」、「工夫」、「ノウハウ」、「アイデアの積み重ね」により出来上がっており、

OBの方々が築き上げてきたその時代はNTT西日本四国カンパニーにとつての『坂の上の雲』であるとともに、OBの方々の活躍は、秋山兄弟と正岡子規に重なるものがあります。改めて、OBの方々に心から感謝を申し上げます。

さて、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。

一方、四国の環境としましては、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。

平成25年度につきましてもお客様に支持されて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の連覇を目指していきます。

昨年、【明元素】と【暗病反】という言葉を生み出したので、ご紹介いたします。

【明元素】は自然と「エネルギーが湧いてくる」「明るく楽しくなる」等、職場の意識高揚

に繋がる前向きな言葉です。「反対の意味が【暗病反】です。」

今後も【明元素】の考えで、前向きに行動し目標達成に向けてチャレンジしていきますので、電友会の会員皆さまにも引き続き厚いご支援をお願いいたします。

最後になりましたが、四国電友会の更なるご発展と会員皆さま、また、ご家族にとつて幸せな一年となりますよう祈念し新年のご挨拶といたします。

NTT西日本 四国カンパニー	
<p>めいげんそ 明元素 積極・肯定・陽転</p> <p>戦略思考</p> <ul style="list-style-type: none"> 充実している おもしろい 楽だ おいしい 努力します やってみよう 素晴らしい 可能だ 頑張ります できる やれる まだ若い 利口だ 楽しい 試みる 美しい 簡単だ すぐきだ 金がある きれいだ 幸せだ 元気だ イケル うれしい 	<p>あんびょうたん 暗病反 消極・否定・暗転</p> <p>混乱思考</p> <ul style="list-style-type: none"> 忙しい つまらない 困難だ ますい どうしよう やりたくない マイッタ 失敗した 疲れた できない ダメだ もう年だ バカだ おもしろくない 苦しい わからない 難しい いやだ 金がない きたくない 不幸だ 困った つらい 大変だ

お知らせ

★第23回「電友会ボランティア活動賞」を受賞

第23回「電友会ボランティア活動賞」の表彰式が平成25年11月14日に東京五反田の「ゆづぽうと」で開催され、「ボランティア活動賞」は個人30件、団体5件が受賞し、電友会本部青木会長から表彰状等が授与されました。

四国からは、徳島の佐藤満州子さんの「55歳から始めたボランティア活動」と、愛媛の清家新作さんの「児童養護施設でのボランティア活動」が受賞しました。



《ボランティア活動賞を受賞された佐藤さん(左から2人目)と清家さん(右から2人目)と栗田会長》

★NTT-OB交流会の開催について

次の日程で、NTT-OB交流会が開催されます。会員の皆様ごぞって参加願います。

- ◎愛媛 H26年2月17日(月) 15:00～17:00
松山 全日空ホテル
- ◎香川 H26年3月5日(水) 11:00～13:00
JRホテルクレメント高松
- ◎徳島 H26年2月20日(木) 15:00～17:00
ホテルクレメント徳島
- ◎高知 H26年2月19日(水) 11:00～13:00
三翠園

★「第4回電友会会長杯インターネット

囲碁大会」各支部代表決まる!

前回の会報でお知らせしました囲碁大会の各支部代表が決まりました。ブロック別に次の日程で四国大会を開催します。

- ◎Aブロック(4段以上)
1月17日(金) 9:30～12:30
丸山 修(愛媛)・丸岡 幸春(香川)
近藤 功一(徳島)
- ◎Bブロック(3段以下)
1月15日(水) 13:30～16:30
中川 雅公(愛媛)・鴨谷 壽章(香川)

- 山下 章夫(徳島)・大崎 順平(高知)
- ◎Cブロック(級位者)
1月15日(水) 9:30～12:30
上原 昇(愛媛)・伊勢田敏男(香川)
箕村 勝昭(徳島)・中西 正弘(高知)

★「でんちゃん」の加入状況

「でんちゃん」は、電友会がNTTグループの職域代理店である「きくら保険サービス」とタイアップして、会員の皆様のために作った傷害総合保険です。

今年の新規加入者は15名ですが、四国全体での加入状況は次の通りです。

歳も重ねて来ますと、歩いている時、自転車に乗っている時等の転倒がありますが、転ばぬ先の杖ではありませんが、万一に備えて加入されては如何でしょうか。

- ◎愛媛 286名
- ◎香川 165名
- ◎徳島 93名
- ◎高知 108名
- ◎四国全体 652名



支部だより

☆ 第14回愛媛電友会親睦ゴルフ大会(愛媛)

愛媛電友会では、平成25年10月30日(水)、参加者102名(男性99名、女性3名)による例年行事のひとつでもある『親睦ゴルフ大会』を松山ゴルフ倶楽部川内コースで開催しました。

当日は、参加者各位の日頃の行動の良さの

【上位入賞者等】

順位	氏名	アウト	イン	計	HD	Net
優勝	田中 則基	45	44	89	18.0	71.0
準優勝	西山 明	48	40	88	15.6	72.4
3位	丹下 和彦	42	40	82	9.6	72.4
ベストグロ	長尾 嘉之	39	36	75	0	75.0

【エイティエイジ賞】

順位	氏名	アウト	イン	計	HD	Net
1位	岩田 美雄	50	51	101	24.0	77.0
2位	高須賀 明	48	50	98	20.4	77.6
3位	仙井 百隆	52	55	107	27.6	79.4

御蔭もあってか風も無く快晴に恵まれた一日となり、

本開催の目的でもある会員相互の親睦・交流を深めることができた。

参加者の皆様、お疲れ様でした。

併せて、本開催にあたり沢山の協賛を頂きました「きらら保険サービス四国営業所」様、「松山ゴルフ倶楽部」様に御礼申し上げます。

☆「歴史・文化・温泉・味覚・癒しの旅」(愛媛)

愛媛電友会では、平成25年10月1日から3日の2泊3日で、22名(男性10名、女性12名)の参加のもと、「歴史・文化・温泉・味覚・癒しの旅」を実施しました。

第1日目は、国宝でもあり、『牛に引かれて・・・』で有名な善光寺にお詣りした後、日本三名湯として名高い草津温泉に泊まり「湯畑」や「湯もみ」を見学するなどして第



《栗田会長より優勝賞品を手にする田中さん》

1日目の疲れを癒しました。

第2日目は、日本三名瀑の一つである「華厳の滝」を見学した後、紅葉の名所である「いろは坂」を経由し、世界文化遺産に登録されている『日光東照宮』へ移動、東照宮では特別参拝として神職巫女による社殿の説明を受け、最後には直拝を受け感謝した後、東京の奥座敷として人気を博している「鬼怒川温泉」で初秋の味覚を堪能いたしました。

第3日目は、浅草「浅草寺」・「仲見世」を散策後、「東京博物館」を見学し、本旅行の目玉である『東京スカイツリー』の地上350メートル展望デッキで都心の大パノラマを眺望し、帰路の途につきました。

3日間、台風22号・23号が接近していたにもかかわらず、天候にも恵まれ、全員が楽しく、親睦・交流を深め思い出残る楽しいツアーでした。



《親睦旅行に参加された皆さん》

参加された皆さん、またご一緒に行きましようね!!

来年は、後鳥羽上皇の島流しされた「隠岐の島」を計画するそうですので、お楽しみに!!

☆ 「NTT環境クリーン作戦 2013 in 愛媛」へ参加(愛媛)

愛媛電友会では、平成25年12月14日(土)、松山市「道後公園」で行われた「NTT環境クリーン作戦2013 in 愛媛」に参加しました。このクリーン作戦は今回で20回目となりますが、昨年と一昨年は天候不良のため中止となっていたため、2年ぶりの開催でもありました。

参加者は、NTT・NTTグループ会社の社員及び電友会会員も20数名参加し総勢で400名を超えるものでした。



《挨拶をされるNTT西日本愛媛支店大橋支店長》



《清掃作業中の皆さん(上)》
《最後の挨拶をする栗田会長(下)》

支店・大橋支店長のご挨拶により約1時間の道後公園(湯築城跡)の清掃活動を行い、我々、電友会会員もNTT社員と一緒に楽しく沢山の落ち葉やゴミの回収に努めました。最後に栗田愛媛電友会会長の挨拶(このような地味な活動を継続して行うことが企業や我々の会にも重要なことなので、今後も継続して取り組んで行きましょう!!)により、第20回クリーン作戦を終わりました。参加された皆様お疲れさまでした。

☆ 「NTT環境クリーン作戦 2013 in 峰山」へ参加(香川)

絶好の秋日和の2013年11月2日(土)に行われた、NTT西日本グループによる第17回

目の「環境クリーン作戦 in 峰山」にボランティアNTT高松OB会(会長・二川俊昭)がボランティア活動の一環として参加(16名)し、市民等憩いの場である峰山公園一帯の清掃活動に汗を流しました。

当日はNTT香川支店眞塚支店長による「残そう・守ろう・育てよう」のスローガンの下グループ会社、OB、家族等、約220名の参加により、落葉拾いや、雑草の除去などの作業を手際よく行い、地域や公共施設等の環境美化への貢献を図ることが出来ました。

最後に行われたお楽しみ抽選会で盛り上がったのち、公園管理者から頂いた花の苗木を手に、皆さん心地よく帰路につかれました。



《清掃作業中の皆さん》



《当日参加された皆さん》

☆ わからん文化の長崎・雲仙を旅して(高知)

高知電友会は、平成25年10月30日〜11月1日の2泊3日で、恒例となったNTT労組退職者の会と共催の「NTT高知OB親睦旅行」で、長崎県を巡って来ました。

会員や家族など男女49名の一行の乗りこんだ観光バスは、高知市から西へ「行くな国道」197号線経由で、愛媛県から海路九州入り。遊覧船出港時刻に間に合わず、初日予定の十九島観光を翌日廻しにするハプニングもあったが、ともかく無事に目的地長崎市に到着。夕食は長崎名物卓袱(しっぽく)料理。和食・中華料理・洋食(オランダ料理)が混然とテーブルに並べられ、まさに「わからん(和・華・蘭)」。鎖国時代にも外国に開けていた長崎の文化に、舌で触れることができました。

2日目は、近代産業遺産として世界遺産登録申請の話題で注目度アップの軍艦島(端島)に上陸。日本最古と言われる7階建鉄筋コンクリートの高層アパートも廃墟と化しており、ガイド役から炭坑夫の海底炭坑での過酷な労働や、水不足に悩まされた生活環境の話に、目頭が熱くなりました。

長崎は三菱造船所や旧炭鉱など、高知県安芸市出身の岩崎弥太郎所縁の企業で栄えてき

た土地柄。軍艦島訪問前に立ち寄った高島では、「よう来たのう!」というように右手を挙げた弥太郎の大きな銅像に出会い感激、案内さんに「高知県人?岩崎さんはよか男ですばい。お兄さんも!」と言われてほくそ笑むご仁も。

3日目に訪れた雲仙。普賢岳噴火による火砕流で多くの人命を失った現地では、屋根がやっと見える程に土石流に埋まった家屋が、そのまま保存されており、自然の脅威を改めて思い知らされた。いずれ襲って来る南海トラフ大地震へ備えなければとの思いを新たにしました。

今回の旅行は、一部フェリー利用区間を除き全行程がバス。少々腰にこたえたものの、例によって大量に仕込んだアルコール類をお供に親睦を深めた3日間となりました。



《軍艦島に上陸された皆さん》

「会員たより」(10月配布)の訂正

会報10月号に併せて配布しました「会員たより」の5ページに『誤り』がありましたので追記訂正をお願いいたします。

現 行	訂 正 後
◇加藤 廣志 (松山 水泥) 昨年の暮れに防災士の講習を受け、3月に資格を取得しました (中略) ピーナッツ、空豆、玉ねぎ、にんにく等を作っています。 まだまだ青年のつもりです。 先日、市内電車で中年の紳士に席を譲られました。 (中略) 幸いボケずにパソコンで退屈せずに過ごしています。	◇加藤 廣志 (松山 水泥) 昨年の暮れに防災士の講習を受け、3月に資格を取得しました (中略) ピーナッツ、空豆、玉ねぎ、にんにく等を作っています。 まだまだ青年のつもりです。 ◇金田 進 (松山 北梅本) 先日、市内電車で中年の紳士に席を譲られました。 (中略) 幸いボケずにパソコンで退屈せずに過ごしています。



2013年のウォームビズは **WARMBIZ +ONE** ぽかぽかをもうひとつ。
第2弾 寒さ・冷えに強い身体づくりこそがエコ!

日本には古くから冬至には柚子湯、端午の節句に菖蒲湯が知られています。
 お風呂が恋しい季節、いつものお風呂に+one で、冷えた身体を温めるだけでなく、身体をより温める工夫をして、寒さに強い身体づくりをしてください。いつもの温かさにぽかぽかをもうひとつ。



… 身体の芯から温めたい時は「生姜湯」がおすすめ …

生姜に含まれている辛味成分と精油成分が血行をよくして身体を温める効果があります。

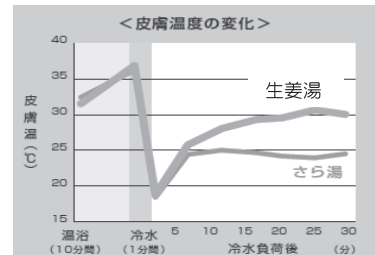
【 作り方 】

生姜をひと握り(80g)をすりおろして、しぼり汁を浴槽に入れてかき混ぜます。

※薄くスライスした生姜を布袋に入れ、揉みながら入浴すると芳香効果が増します。



よく揉んで



生姜湯は新陳代謝を促し、風邪予防に効きます。

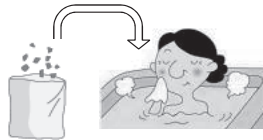


… 湯上りもホッカホカで寝つきがいいのは「みかん湯」 …

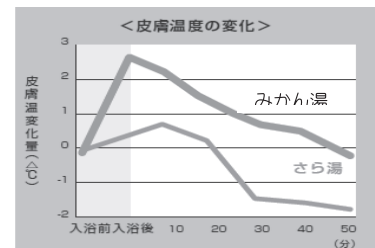
果皮には柑橘類特融の香気を放つリモネンという精油成分には、血行促進作用があるので、みかん湯に入るといつまでも身体が温かく、湯冷めしません。

【 作り方 】

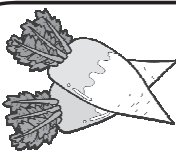
みかんを食べた後、果皮を陰干しして、20個分の皮をガーゼか木綿に入れ、風呂に浸して入浴します。



美人湯にどうぞ!!



果皮にはクエン酸やビタミンCも含まれるので美肌効果があります。



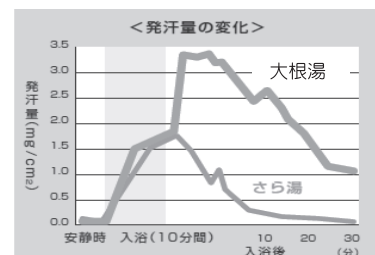
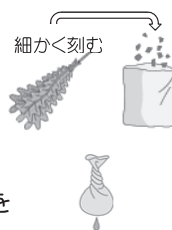
… 新陳代謝を促進して老廃物を除去したいのなら大根湯がおすすめ …

大根の葉にはビタミンA、B1、C、Eやカルシウム、鉄、ナトリウムなどのミネラルや葉緑素が豊富に含まれており、さらに温泉成分にみられる塩化物や硫化イオンも含まれており、新陳代謝を促進する働きがあるので、葉付き大根を手に入れたら、ぜひとも大根湯を試してみてください。

【 作り方 】

大根1本分の葉を風通しのよい日陰に吊して2~10日間乾燥させ、これを細かく刻んで布袋につめ、風呂に入れ、水から沸かします。

※生の葉を使う時には、刻んでからすり鉢ですって、しぼり汁を使うようにします。



干した大根の葉には無機成分が多く、皮膚のタンパク質と結合して保温効果を高める働きがあります。

参考:環境省WARMBIZ及び東京ガス((株))都市生活研究所

ドキュメント

☆ 子供たちと自然の中で楽しく遊ぶ

兼松 憲一さん（高知市）

先日テレビを見てみると、おや？見たことのある顔が……。子供たちと楽しそうにゲームをしているのは、かつては機械課の堺まちやあきと呼ばれた兼松憲一さんではありませんか。



《四万十町立田野々小学校でパートカービング作成》

「面白そうな事をしゅつねえ、他にも何かしゅつが」と聞くと、こんなことをしていると名刺を渡されました。そこには▽高知県シエアリングネイチャー協会の理事長▽特定非営利活動法人環境の杜高知副理事長▽甫喜ヶ峯森林公園ネイチャーゲームの会代表▽公益社団法人日本シエアリングネイチャー協会認定、ネイチャーゲームインストラクターやネイチャーゲームコーディネーター▽森林活動ガイド等々、まだまだ沢山の役職を持って活躍されています。

ネイチャーゲームとはちょっと聞きなれない言葉ですので、少し説明したいと思います。ネイチャーゲームは1979年米国のナチュラリスト、ジョセフ・コーネル氏により発表された自然体験プログラムです。色々なゲームを通して、自然の不思議や仕組みを学び、自然と自分が一体であることに気づくことを目的としています。自然に関する特別な知識がなくても、豊かな自然の持つさまざまな表情を楽しむ事が出来ます。

【ネイチャーゲームの効果】

ネイチャーゲームには様々な効果があります。

例えば、

・自然や環境への理解が深まります。

- ・五感による様々な自然体験が得られます。
- ・自然の美しさや面白さを発見できます。
- ・他者への思いやりや生命を大切にすることが育ちます。
- ・感受性が高まります。

自然と一体となって遊びの中から自然の大切さや命の大切さを勉強することのようです。

その講師をしたり、子育て支援授業で各地の小学校に行ったりで大変忙しく活躍されています。

兼松さんに、現在の活躍を是非文章にとお願いしましたが、「自慢するようなことではない」と、謙遜され、今心に思っている事を文章にして下さいましたのでここで紹介します。

『じいんの置き所』

木漏れ日が揺れる庭先で、じっと風を聴くひとときに幸せを浴びています。二人の子も巣立ち、いつしかじじばばである暮らし、借畑を耕し、一芽一実に微笑む暮らしに満ち溢れています。

静かで穏やかなひと時とは裏腹に世は、相も変わらず不安感が漂うニュースばかりで人間中心社会の奢りからくる自然観喪失の時代に変わりつつあることに悲壮さを感じるこの

頃です。

自然とともに生きる暮らし、先人の知恵を学ぶことが大切だと思います。「人間働き始めて退職まで10万時間、退職してから平均寿命まで10万時間」私は抛り所として、その残りの時間をシェアリングネイチャーで楽しんでおります。子育て支援・環境支援活動・自然体験活動などに手足を伸ばして仲間と楽しみ、好きな読み語りで自分を慰めております。平成23年、64歳で退職しました。其々の時代の思い出は、過ぎ去った先輩同様に語りつくせません。

機械職として磁石式交換機保守、その後幾度かの自動改式に携わり、NTTフアシテイスを経て今、風のたよりを聴くにつれ、出会った先輩・同僚たちの姿が浮かんで消えていきます。楽しき日々と哀しさが交錯し、その出会いに感謝ひとしおの想いです。「ありがとうございしました」

もうあの青い時代は帰ってこないと思っておりましたが、幸いOB先輩のお声があり、季節折々にうまい杯を頂いております。残り10万時間弱、かわいい伴侶と楽しく暮らしております。みなさまもどうか、お元気で。

この文章を見ても彼の優しさが伝わってくると思います。現在学校現場でもいじめや殺

伐とした事件がおこっていますが、このゲームを通じて他者への思いやりや命を大切にする気持ちを子供たちの心の中に少しでも育ててくれることを心より願っています。これからも元気に活動してもらいたいと思います。

(高知編集委員 山崎禎子)



《高知市立鴨田小学校で自然体験へ出発》



「私の健康法」

ー「毎日の早朝ウォーキング

2時間1万2千歩」ー

山田 蕃さん(香川)

私は平成11年3月に第2の職場テルウエルを退職しました。

私のウォーキングの発端は、昔からの夢であった富士山に登ることでした。

退職を機に、その夢を果たすべく20人程度の仲間と退職の年の7月22日に登山を敢行しました。

その準備でバス会社との交渉の際、バス会社の社長から「富士山へは私が案内しますが、見かけたところ貴方はだいぶ体重がありそうです。登山まで3カ月ありますので、体力作りをした方が登山が少しは楽になるのでは」とのアドバイスを頂きました。

私も富士登山には相当の体力が必要とは認識していましたが、改めてトレーニングの必要性を認識させられました。

その為の体力作りとして平成11年4月から始めた。毎日の早朝ウォーキング(4・30)



《旅先でくつろぐ山田さん
(健康からの贈り物!?)》

6:00(目標は毎日・時速5km以上の速さ・1万歩以上)当初は富士登山を意識して、近くの高松自動車道のアップダウンのある側道(片道40分)とそれに隣接する山道を歩きました。

その甲斐あって3カ月後には富士山頂に立つことが出来ましたが、残念ながら山頂は曇りで、ご来光を拝むことは出来ませんでした。

当時、私は体重83kg、健康診断では糖尿病が境界型、心電図には不整脈が出ていました。富士登山後も体重の減量と健康維持のため、毎日の早朝ウォーキングを平地ではありませんが、目標に沿って続けて10年が過ぎていました。

平成21年1月に高松市の「メタボ教室」に参加、毎日の活動を記録するヒントを得て記録表(がんばり記録)を作り、歩数を記録するようになりました。

それがきっかけとなって、私のウォーキングに拍車がかかり、早朝ウォーキング目標を(4:00~6:00・時速6km以上・1万2千歩以上)に変更しました。

今では、その記録維持を楽しみながら続けています。昼間は、退職前に近所の農家から借りた150坪程の菜園で野菜の成長と収穫を楽しみ、雑草・害虫駆除に奮闘しています。

その結果だと思いますが、いつの間にか定期の健康診断で糖尿病・不整脈は正常に戻り、体重も70kg以下を維持しています。

毎日動くことで食事についても体重等を気にすることなく、欲しいものは食べ・飲んでいきます。

また、電友会のサークル活動「ふるさとを歩く会、園芸クラブ、ハ一会(ゴルフ)」等に参加して楽しんでいきます。

ただ、5年前に緑内障を発病しましたが、毎日の点眼薬で症状は進んでいません。

一昨年、私も後期高齢者の仲間入りをしました。

これからもピンピンコロリを目標に、早朝ウォーキングと菜園管理を継続し、「動ける時は動く」ことを守り余生を楽しみたいと思っております。

皆様のご健康をお祈り申し上げます。

ICTコーナー

☆ 私とパソコンとの出会い

大崎 起美代(高知市)

私は、平成6年にNTTを退職し、今年で19年目となります。

私とパソコンの出会いには、退職して何年かたったある日、友達に「OBサロンでパソコンを覚えてくれると!習いに行こう!」と誘われたのがきっかけです。

その頃はウインドウズ95の時代でNTTはパソコンの販売を促進しており、OBサロンには「シニアネットよさこい」というサークルが有りました。これからは益々パソコンの時代だと思っていた私はウインドウズ98を早々に購入し、入会してからは、ワード、エクセル、メール等々を丁寧に教えて頂きました。

初めの頃は何が何やら分からないまま、おそるおそるパソコンに触れていましたが、やっと慣れてきた頃、主人の父が倒れ介護の為に何年かパソコンに遠のいていました。

その後やっとOBサロンに顔を出せる様に

なった頃には、もうすっかり習ったことを忘れてしまっている状況でした。その後もOBサロンに通いながら「この間に家族4人を看取り：」次に行った時には、また前回教えてもらったことを習う状況でしたが、先生は長く教えて下さり本当にありがたいかぎりです。

色々教えて頂いたおかげで、家の写真編集やアルバム帳作り、そして家族の年賀状作りは今や私の仕事となっています。先日は、団地の防災訓練の様子や消火栓からのホースの接続や放水手順の写真を作成し、それらを市役所に提出したら「こんなが！初めてや！」とほめてもらったそうです。

また偶然それを見た大学生が卒業論文にその写真を使わせて欲しいと頼まれるような出来事もありました。

最近では、カラオケ教室で習った練習曲をパソコンに取り込みCDを作ったり、家族旅行や孫の写真に音楽を入れてスライ



《PCに向かう大崎さん》

ドショーにしたり、デジカメラやビデオで撮った孫の運動会や音楽会の動画をパソコンに取り込みタイトルやコメントを入れて、自分のオリジナルのDVDを作成し、家族皆でテレビで見て楽しめるようになりました。

出来た時は嬉しくて、嬉しくて皆に見せびらかしたいぐらいです。知らない事を教えてもらい、新しい事が出来る様になる事は本当に楽しい事ですし、生活に刺激が出来、歳をとった脳も以前よりは活性化している様になります。こんなに色々な事が出来る様になったのも、先生方のお蔭ですし、OBサロンという集える場所があったからです。本当に心から有難く思っていますし、感謝しています。

そしてまた、なんとと言っても「無料！タダ！」で教えて頂けることに對しNTTで働いていて良かったとつくづく思っています。『無料で教えてくれる所』はどこにもありません。私は本当に恵まれていると思っ

ています。私にはちょっと高度で難しすぎる内容もありますが、今後もOBネットの勉強会に参加し、新しい機器の使い方や接続の仕方、(WiFi)やLAN等々の色々な新しい事を習いたいと思っています。何回聞いても頭の中がチンプンカンプン……ですが…。

後は仲間とお茶を飲んだり、わいわいがやがや楽しい時間を過ごしています。

運動出来ない72才の私は、自転車でOBサロンまで片道約1時間、運動と体力強化、認知症の予防の為、何事もすべて前向きに頑張っているつもりです。パソコンは私にとっては、なくてはならない物の一つです。これからもご指導よろしくお願いします。

サークル紹介

☆ 香川囲碁同好会

村上 安正 (綾川町)

定例囲碁大会について紹介させて頂きま

まず、第3土曜日(三土)

*時は昼から4時まで

*場所はOBサロン「たまも」

*参加料は500円です。

*開始時刻はあいまい。ある程度人数が揃えば抽選で1回戦の組み合わせを行います。

(少々遅刻しても大丈夫、順次入れます) 2回戦以降は、早く終わった者から適当に対戦し、4回対局します。

ハンディを付けてレベルを合わせてお
りますので、勝ち負けは時の運?嬉し
かったり悔しかったり。

* 4勝者、3勝者には4勝賞、3勝賞の
商品(商品券)があります。商品券で
すから4勝者、3勝者が何人になろう
とも可です。

* 6月、12月にはボーナスもあります。
何でしょう?それは秘密です。

参加者数は平均、10数名で対局を行います。
お気軽にご参加ください。

(大会の結果等は香川電友会のホームペー
ジに次週のうちに掲載しております)

その他に旧丸亀局の付属棟でも、毎週火曜
日の昼に集まっ
て、皆さんで対
局等を楽しんで
おりますので、
こちらへもどう
ぞ。
お待ちしております。



《対局を楽しむ皆さん》

☆ 「香川交換グループ・ふいご会」 を再スタート(香川)

伝統ある香川交換グループ・ふいご会(会
員数50名(会長 岩崎正朔))は昨年度の定
期総会後、高齢化等による出席者の減少を憂
い、ふいご会の存続、総会の時期・時間・場
所等について会員へアンケート調査を実施し
ました。

アンケート回収の結果、70%以上が「ふい
ご会」の存続を希望、これを受けて今回は趣
向を変えて再スタートの総会を開催しまし
た。

なお、「ふいご会」の由来ですが、ふいご(鞆)
は、鍛冶屋で火を起すために、手で風を
送っていた器具です。

「その昔、高松電話局の機械屋さんは作業
用工具を手作りしており、その際「ふいご」
を使用したことから、その名をとって「ふ
いご会」と名付けた」と聞いています。

今年の総会は11月25日(月)に「かんぼの
宿・坂出」で開催しました。

当日の天候はあいにく風と小雨模様でした
が、山門の真つ赤な紅葉が鮮やかな四国八十
八力所第82蕃札所「根来寺」を参拝、瀬戸内
の眺望を楽しみ、ゆったりと温泉に入浴の後、

会食を行いました。
た。

10数名の参加
人員でしたが、
昔からの知り合
いばかりで、和
やかな雰囲気
で交遊し、お互い
の元気の「気」
を貰って、楽し
いひと時を過
すことが出来ました。



《総会に参加された皆さん》

次回、多くの会員に参加して頂けるような
趣向を企画し「ふいご会」を継続するとともに、
新規会員の入会勧奨も行いたいと思っ
ております。

(ふいご会事務局 山本政典・西川英俊)

☆ 八〇会(徳島)

会長 井筒 正義

「八〇才になっても元気にゴルフをやる
うー!」「パーが取れなくても(パー・ゼロ)
楽しくゴルフをやるうー!」を合言葉に、19
80年(昭和55年)6月に16名で発足した我
が「八〇(パーゼロ)会」は、去る9月の例

会で400回を迎えました。この間、33年4か月を要しましたが、毎月の例会幹事（優勝・ブービーの2名が担当）・事務局・連絡責任者の尽力により、一回も休んだことはありません。

そこで、この四〇〇回を記念して、9月例会は香川県木田郡三木町の「高松グランドカントリークラブ（鹿庭コース）」で開催しました。通常は徳島県内のゴルフ場（開催幹事が決定）で開催していますが、区切りの例会や傘寿記念例会等のときは、県外でも開催しています。

9月13日は、少し暑かったものの快晴に恵まれ、前日からの宿泊・宴会で二日酔い気味の人、当日早朝から駆け付けた人、合わせて40名が参加し楽しくプレーしました。優勝は岡本旺氏、ブービーは渡部宏氏でした。

そして、会員全員に区切りの例会記念品として個人ネーム入りのタオルが配られました。

めでたいことは続くもので、翌10月例会は、8月例会の際にホールインワン（徳島カントリー倶楽部月の宮コースの8番ホール）を達成した勢井清敬氏の記念コンペ例会となりました。この二つの例会参加者の写真は八〇会のホームページに入れていますのでご覧ください。

さい。

85才から60才までの45名が現在の登録メンバーです。会員構成は、男性43名・女性2名・80才台3名・70才台16名・60才台26名。平均年齢は70才です。

八〇会はこれからも休むことなく毎月例会を続け、東京オリンピック（2020年8月開催）の1年半後となる第500回記念例会を目指して、健康に留意し頑張ることを、第400回記念例会の最後に誓い合いました。



《第400回記念例会コンペに参加の皆さん》

私は今

◇ 石丸千恵子（今治市 H12年退）

退職して13年目が過ぎようとしています。歳月の過ぎ去る早さに驚いています。

退職後 始めた二つのこと。「呆けないために脳を使う」「体力を維持するためにゴルフをする」ことでした。おかげ様で俳句とゴルフに勤んでいます。でも加齢には逆らえません。

今後はゴルフも月3、4回に句会・吟行会への参加も少なくし、体力と相談しながら楽しく、元気に余生を過ごしたいと念じております。皆様も御自愛の程お祈り申し上げます。

◇ 石丸 弘直（松山市 S62年退）

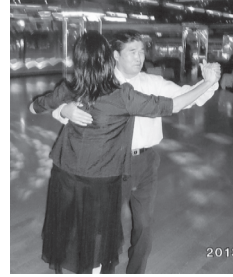
49歳で退職し、26年が経過しました。今年運転免許証の更新になり、高齢者講習を受講しました。

11年間委嘱を受けていました広報委員・町内会長は4月の総会で退任し、老人会副会長として町内のお世話をしております。

趣味のゴルフ・釣りも健康上、ほとんど行

かなくなりしました。現在継続しているものは民謡とカラオケです。町内の公民館活動として、週2回、町内の皆さんと楽しくお稽古に励んでいます。

◇ 伊勢田敏男 (高松市 H12年退)



早いもので退職後13年が過ぎようとしています。ゴルフが大好きです。ゴルフが大好きでそれなりに努力してクラブチャンピオンや代表選手になったこともありました。そんなゴルフをやめてから4年が過ぎました。

今は、社交ダンスと囲碁を楽しんでいます。昔の娘さんから、いろいろアドバイスを受けたおかげで、パーティー等にも行って踊れる様になりました。囲碁は上達していませんが大変奥が深い面白いゲームだと知りました。どちらも週2回程していますから結構忙しくしている今日この頃です。

◇ 岩倉 紀雄 (善通寺市 H5年退)

私は、昭和34年に電電公社の高松の市外線路課へ入社しました。しかし香東川の裸線の

張替中に転落し、屋外作業が困難になりPBXに配置換となりました。この仕事もなかなか馴染めなかつたのですが、

後々には大いに役に立ちました。今考えてみますと、線路部門及び機械部門の両部門で生き生きと仕事をしたと思っています。

第2の人生は仲善クリンセンター(善通寺市)でクレインのオペレーターとして働き、第3の人生はシルバー人材センターで頑張っていました。ドクターストップが掛かり、終了しました。

本当に良い人に多く出会い、出会いは私の心の中の宝物です。皆様の健康を心より祈っております。

◇ 大山登紀子 (さぬき市 H6年退)

少し前、朝日新聞の「天声人語」を読み、なるほどと感心した言葉がありました。

老後をボケないで楽しく過ごす秘訣は「キョウヨウ」と「キョウイク」だそうです。教育と教育かと思いきや、さにあらず。「今日、用がある」と「今日、行くところがある」の



二つです。今の私が今日行く所は病院、今日の用は、家事一切最低必要な事以外は手抜きの毎日です。持病と付き合いながら周囲の人達に迷惑を掛けないよう、平穏な日が続く事を祈りながら日々過ごしております。

◇ 尾崎美笑子 (高知市 H2年退)

気楽な独居生活に、一抹の不安を感じつつも、日々穏やかに過ごしております。

脳の活性化のために、陶芸・水墨画・水彩画・カラオケと習ってはみたけれど、飽きっぽい性格、長続きしませんでした。

今は、パステル画を習っています。それも帰りの喫茶店での食事とおしゃべりの方が、楽しくて続いているようです。点数無視のグラウンドゴルフも心地良い運動です。

3人のお医者さんとも仲良く付き合っています。私の近況は、こんなところです。

◇ 數野 俊夫 (三豊市 H6年退)

電友会報の物故者名を見るたびに、親しかった方、仕事を共にしていた方々の姿が思い起こされ一抹の寂しさを覚えています。妻が認知症で老々介護を長年していましたが自宅

での介護がなくなくなり、施設にお世話になってから7年目を迎えました。当然一人暮らしも7年目です。元気で病氣知らずであった小生も74才となり体の衰えに抗しきれず病院通いが増えてきました。寂しさをまぎらわしてくれた愛犬3頭にも先立たれ、今は迷い込んで来た野良猫を癒しの対象として日々を過ごしています。

平成25年は秋の期間がほとんどなく、夏からいきなり冬の季節に移ったような異常な気象でした。その分冬は例年より寒いとの長期予報が出ています。

皆様、健康に留意され充実した老後を全うされますよう祈念いたしております。

◇ 川井ヒロ子 (坂出市 H6年退)

長寿社会と言われる中で、私たち高齢者はどのように生きていくか重大な関心事です。以前、二つの「ヨウ」という話を聞きました。それは美容・教養・栄養と言われました。いつもおしゃべりに気を配り、生涯学び心を持ち、健康に気をつけると言うことです。

この歳になり、二つの言葉の大切さを改めて感じます。これからも二つの「ヨウ」を心に置き、努力を続けていけば充実した人生に

少しでも近づけることが出来るのではないかと思っています。

◇ 川村 教江 (高知市 S63年退)

退職して早くも25年が過ぎてしまいました。息子達との同居が始まって数年経ちました。家族の支えで年相応の健康で日々を過ごせる事に感謝しています。

今は週1回の歯の治療とか、ごく身近な人のお見舞いまた、我家の小さな庭の草花の手入れ、水やり等なかなか体力の限界を感じる時もあります。心が癒されます。

月2回のパソコン教室(OBサロン)でお世話になり仲間との交流を楽しんでいます。

◇ 菅 省三 (松山市 H4年退)

退職して20数年、もうすぐ80才になります。お世話になった地域で、少しでもお役に立ちたいと微力ながら、町内会、民生児童委員等を経験し、現在は老人クラブのお世話をさせてもらっています。

年令なりの体力で細々とやっています。



◇ 北村 静子 (徳島市 H7年退)

早いもので退職して18年。1年が短く感じられるこの頃。

大親友を亡くし、いつもの待ち合わせ場所に足を運べなかったこと。11年前から始めた太極拳の奥深さに辿り着けないこと。4年前からプールに通い泳げるようになったこと等、喜び悲しみを体験。

おかげで健康には恵まれ、病院にお世話にならないことに感謝し、元気に過ごしております。



◇ 久保由美子 (高知市 H13年退)

退職して12年、鷲尾の山の麓に転居して9年、四季の風景を見ながら愛犬と1時間近くの散歩をし健康維持に努めています。

地域の交流会の昼食作りをし共に食事したり、ミニデイに参加したりして元気をもらっています。

急がず・慌てず・転ばず、骨折しないように気をつけたいと思っているこの頃です。皆様、お元気で。

◇ 曾我 純司 (安芸市 H14年退)

退職して、あつという間の12年。ある方の講演で余暇の3分の1は地域や社会のために使わなければならないと聞き、安芸OB会での清掃活動や行政が実施する養成講座を受講して観光ボランティアガイドをしておりま
す。続けているうちに役職を引き受けざるを得なくなり、また、それらに付随した「あて職」も幾つかあって毎日忙しくしております。
3つの病院通いをしながら、ボケが始まり体が動かなくなるまでは、マイペースで今後
も続けて参ります。皆様お元気で——。

◇ 高橋 弘宣 (松山市 H5年退)

平成25年11月29日の祝勝会(古希ソフトボール全国大会・3位)で、「老兵は、多くを語らず、唯静かに去り行くもの」と云って喜
寿引退した。

愛する野球を友とし、師として、ここまで
精進できた。この喜びは、多くの方のご愛顧
ご指導の賜物と心から感謝している。ありが
と。

また、古くも心新たに、まだ夢つづく「鈍
牛の如き」うまい道草でも食いながら、ゆっ

たり歩め。喜寿の牛。 感謝深々。
「至善天命」

◇ 竹村 元孝 (高知市 H13年退)

以前から患っていた腰椎狭窄症が悪化し、
腰と足が痛くて病院通いをしております。
今のところ、何とか辛抱できる状態なので、
高知市の絵手紙教室や、カラオケ教室やOB
会に参加して、趣味の輪を広げております。
絵手紙は県外の方とも交換しており、震災
で被害を受けた、いわき市の方とも交換して
います。
なお、NTTOBのボランティア活動にも
時々参加させて頂いております。

◇ 谷脇 智子 (須崎市 H6年退)

皆様お元気で御活躍のことでしょう。
夫は入退院を繰返し「今が潮時だろう」と
静かに往つてしまい、お一人様生活の淋しさ
と自由さの毎日です。

昨春、国際空港で山靴のチェックを受けて
国内線に搭乗出来ず、一人旅となり大きなス
トレスとなりました。旅行パンフの細字部分
には自己責任の指摘の多い事、ドコモの国際

携帯等便利なツールを利用すべきだったと後
悔しています。皆様新年の日々を大切に！
「ありがとう」一言だけの余寒かな 梓

◇ 遠富 正隆 (松前町 H5年退)

第2の職場を退職して10年、喜寿を迎える
年となり、時の流れの早さを感じています。
昨年の健診で「大腸がん」要精検になるも、
内視鏡検査で異常なく安堵し、健康の有難さ
を痛感しました。

健康維持には、朝夕の散歩、グラウンド・
ゴルフでは県協会の役員をしています。
自治会、老人会、保育所の児童との交流等
地域貢献の活動をしています。

毎年11月には、43年続いている、NTT時
代のOBと現役との交流会で東京に行き、旧
交を温めた後、埼玉に住む娘宅で孫4人の成
長と喜ぶ顔を見ながらひと時を過ごすのも楽
しみの一つです。

これからも健康であることに感謝し、地域
のお役に立つよう
頑張りたいと思っ
ています。



◇ 徳能 行成 (高知市 H13年退)

最近は畑で自家用の大根やキャベツ、レタス等を育てています。

また、民生委員として地域の見守り活動や、公民館長としてサークル活動の支援や自分が参加しているカラオケサークル活動に頑張っています。

ほぼ健康なので家族ともども旅行等、楽しみたいと思っています。

◇ 中川 和男 (松山市 H6年退)

歩けなくなったので、4月から愛松園のグループホームでお世話になっています。

◇ 中城 浩道 (南国市 H13年退)

皆様お元気ですか。自分は妻と双方の母の老々介護を手分けしながら、腰が痛い、肩が痛いと思痲りながらも、たまにたまし何とか体を動かしています。

庭木の剪定、家の周りの草刈りはいまだ、私の仕事でそろそろ引退したいものです。健康法というわけ



はありませんが、毎日、近くの池を一周しながら、季節の移ろいや愛らしい水鳥の様子に癒されているこの頃です。

皆様のご健康と、朗報を願っております。

◇ 中野 正明 (松山市 H5年退)

「特定秘密保護法」は、反対の声やマスコミの批判にも関わらず、平成25年12月に成立した。

同法は、選挙公約や首相の所信表明にも出ていなかったと報道されている。有権者は示された政見に基づいて国会議員を選び国政を託す。国会議員は全国民を代表すべき存在で選挙区の利益代表ではないが、同時に有権者の意思も反映すべき存在とされ、国会は一律背反的な役割を負っている。国民主権は憲法の原則であり、有権者、国民は国会と国会議員の動静に関心を怠ってはならない。と近頃考えている。

◇ 中屋 玲子 (新居浜市 H5年退)

時の流れは早くて退職して20年になりました。10年日記も昨年で3冊目となりました。自分誌として続けたいと思っています。

また、6年後の東京オリンピックの開催をぜひこの目で見たいと健康に留意しています。今は趣味として生涯学習センターで茶道を習っていますが覚えるのが大変でお手前が進みませんが認症予防のため続けたいと頑張っています。

天気の良い日は約1時間友人とウォーキングとおしゃべりを楽しんでます。

◇ 西川 英俊 (高松市 H10年退)

毎年冬季はマラソン(ロードレース)へ5レース出場を目標に日々鍛錬をしています。昨年も10月に「庵治マラソン」へ、続く12月は白砂青松での津田クロスカントリー大会のファミリー部門に孫と出場し、3位に入賞し前年のリベンジを果たし、孫と大いに至福のひと時を過ごしました。

次のレースは今年1月、銭型で有名な有明クロスカントリーへ孫と出場し、砂浜を老体に鞭打ち激走し、今を大切に健康増進に努めています。

また、週1回介護支援ボランティア



ア活動も5年が過ぎ、最近は利用者さんと心も通じ合えて、元気を取り戻してもらう為、支援活動に力を注いでいます。

2014年は国外クルージングを楽しむ為、パスポートを取得し外国観光を夢見ています。

◇ 二宮 正文 (松山市 H6年退)

40年前に植樹した庭木が生長し根っこが排水溝のパイプづまりを発生。土木工事や車庫のペンキ塗り等(安全のため低地での作業に限る)職人のまねごとに汗を流しています。疲れたら音楽鑑賞、PCオーディオやアナログ再生に興じ、寸暇を惜しんで油絵を楽しんでおります。

結構多忙で気は焦れど身体動かさず！
今年はうまくいくかな？

◇ 初田 幸 (室戸市 H11年退)

退職して14年余り、今は薬という友と仲良くしながら元気に先輩方との旅行を楽しんでいます。

昨年は何度か訪れている京都に行ってきた。いつ行っても京都の紅葉は素晴らしい

です。初めての紅葉のライトアップには昼間と違った光景に目を奪われたことでした。2泊3日の旅はあっという間に過ぎてしまいました。楽しい良い日々でした。

また、今年を楽しみに元気でいたいものです。

◇ 馬場 清 (松山市 H6年退)

雨降りを除いて早朝のウォーキングを数年来、継続しています。朝起きて、まず床をあげて二口の水道水を飲んでから早足でのウォーキングをスタートしています。ウォーキングから帰宅したら、まず手洗いとうがいをしてから朝食をいただきます。この手洗いとうがいは、その日の日中の外出時も励行するように努めています。

早朝の空気はおいしい味がします。一年の計は元日にありと申しますが、一日の計は朝にあると思います。



◇ 廣川 昭 (西条市 H12年退)

後期高齢者の仲間入りが近い昨今、なにかにつけて身体の衰えを実感する。それでも隔日のペースで10キロのウォーキングは続けている。歩いている間、移りゆく街中の景色を見るのは楽しい。

水彩に転向した絵描きの修行も15年目を迎えた。今は受注製作が殆ど。依頼の多くは地の風景。なかでも石鎚山の要望が多い。10年程前からウェブに「廣川昭水彩画廊」を開設中。廣川昭で検索して頂ければヒットする。是非、御笑覧を。

◇ 藤井 吉信 (吉野川市 H13年退)

古希を迎える年にあたって一言。「歲月、人をも待たず」とよく云われますが、気持ちと体の年齢というものは、異なるものですね。玄関で、急ぎ時に靴を履く時、また、段差があまりないフロアーや道の窪で足を思わず取られた時、つくづくと身体の衰えを覚える今頃の私です。



毎日、楽しく地域のボランティア活動をさせて頂いていますが、先のことを考えるようになると、そろそろ若い時に習った趣味の絵等を、ゆっくりと元気で描いていきたいと、ふと思いをめぐらす年の初めです。

◇ 松浦 弘 (松山市 H10年退)

人生80年の時代、定年後どう生き、どう暮らすかを明確に出来ぬまま15年が過ぎました。

先頃、全国紙のコラムに、やりたいことが見つからなかったら、学生時代、何をしていたか思春期に強く興味があつたこと、それは何であつたかを探してみればヒントが得られると。そうかア。そうだったのかと思わずつぶやきました。75才の今も休日には、野球の審判で小学生から社会人までアウト、セーフと大声を出し汗を流しています。

いつまでも青春で
ありたいと感謝の
日々を思いながら。



◇ 三瀬 健二 (松山市 H6年退)

朝晩合わせて愛犬との散歩1万歩以上を励行しています。

犬の寿命は16年人間換算80歳だそうです。養犬して6年過ぎて犬40歳、私73歳の現在、長生きの競争中ですが3年前の食道がん発症のため人生80歳を目標に危うい状況です。それでも日本人の二人に一人はがんになることから、プラス思考の「万年青年」気取りで元気で生活しています。

家族、先輩、友人それに療養スタッフのおかげで食道がん自体は治癒したようですがまだ鳩尾へのリンパ節転移があり「がんて死なないぞ！」で共生しています。

◇ 溝淵 隆 (高知市 H14年退)

皆さん、お元気ですか。退職してから早や12年目になります。

以前から習っていた詩吟や健康維持のためスポーツジムに通っています。退職してからは、社交ダンスも始めました。音楽に合わせて気持ちいい汗を流しています。他に、ボランティア活動としてNTTビル前の花壇の清掃等を退職者の仲間と参加しています。

また、老人大学で月2回、授業内容は、生活(音楽)、健康(病

気予防の話)、人文(歴史話)や時事問題を学習しています。

寒さ厳しい折からお体を大切に健康で。

◇ 宮内 貞治 (松山市 H5年退)

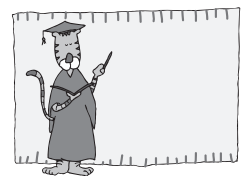
3人の子は東京暮らしで、お迎えまで妻との二人暮らしとなります。

月に7日ほど立体駐車場に勤めています。楽しみながらの健康維持のため健康体操、レクバレー、卓球等で体を動かしています。家では古いオーディオで音楽を聴き、パソコンで写真加工、CD、DVDの作成を楽しんでいます。健康状態は年相応で、最近、血圧と気管支の薬を服用しはじめました。

ボランティアは嫁に任せ、後方で協力する平凡な日々が私の近況です。

◇ 宮崎 良典 (砥部町 H11年退)

古希なんて他人事と思っていたら先日「退職者の会」からメッセージを頂きビックリしたところでありませう。



小生、退職と同時に足・指に激痛が生じ始め日赤で検査、立派なりウマチとのこと！第2の職場に迷惑を掛けるのもと思いきや、退職、その後は病院通いと4人の孫との遊び、また、痛みを騙しながら女房殿との旅行や近場でのアジ・メバル釣り、酒の飲めないOB連中とダベリ会等でそこそこに楽しんでいきます。

終わりに御会の益々のご発展をお祈り致します。

◇ 森岡 傳 (松山市 H7年退)

5年前、背中に痛みを感じ闘病生活に入り放射線治療で撃退するも、4年後の再発で今回は手術で除去し、現在は経過観察中ですが何の異常もなく平穩に暮らしています。

今は、庭いじりと、12年間続けている犬の散歩時に行うボランティア活動(土手の塵拾い)を日課としています。

今年(平成26年)は、四国八十八ヶ所遍路の千二百年記念の年ですので、2回目となる巡礼を思い立ち準備中です。

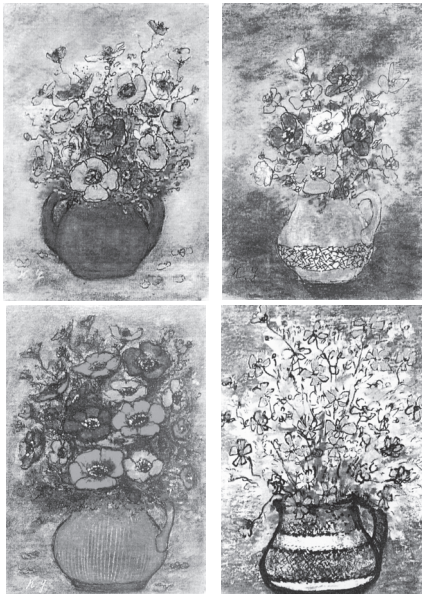
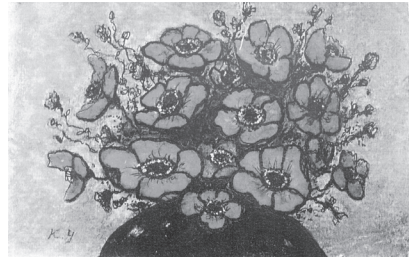


◇ 安岡 一忠 (高知市 H10年退)

私は現在高知市内の介護施設でお世話になっています。元気で創作活動に励んでいます。最近の作品を紹介しましょう。

糖尿病と頸椎の障害で、視力が弱く右手はしびれているため、花を想像して、水溶性クレヨン(カラランダッシュ、スイス製と面相筆、油性マジックを使ってワットマンの画用紙(イギリス製)に描いたものです。

これからも色々描いて行きたいと思っています。



◇ 矢野 昭和 (松山市 H13年退)

午後は、毎日スポーツジムに通うのが日課です。仲間たちが「一年経つのは早いね」とよく言っています。

以前テレビの健康番組で医者が「そう感じるのは、おかしいことではなく、健康で順調に年を取っていることですよ」と言っていました。健康ってありがたいことです。

ジムでは、欲を出して、中級の「エアロビクス」や「ラテン」の教室にも飛込んでいきます。

また、週1回はOB達が作ってくれたソフトボール仲間との練習にも参加し、少しでも楽しくと頑張っています。

◇ 山本由香里 (松山市 H3年退)

皆様お元気にお過ごしのことと存じます。

昨年(平成26年)の作品展では大変お世話になりました。ありがとうございました。あまり他人様にお見せ出来る作品でもなく、本人が楽しんでいる様



で申し訳ございません。

他の楽しみは孫達の成長で小学4年の長女には、もう背丈を超されそうです。でも主人には、「おんがせよ」とか「だっこせよ」とか言ってるので、まだまだしばらくは楽しめるのではないかと思います。

◇ 吉金 宏 (松山市 H9年退)

週1回程度、設計コンサルの仕事を通じ、現役の方々との面会し適度な緊張と活力を頂いています。

退職後のブドウ畑は、なお樹勢は旺盛ですが、私の体力は衰えるばかりで、春が来るのが恐怖です。しかし、孫に送って喜ぶ顔が力の支えとなり、なんとか！

電友会では武内パソコン教室毎週と歌謡教室に参加させて頂いて毎月の例会参加が楽しみです。

今年から高齢者社交ダンス講座を受けていますがステップの難しさ以前の、姿勢、脚力、腕の耐力、特に腹部の突出等の体の要改善点に気づかされました。

リズムに乗って踊れるのは、はるか遠い目標ですが、きっと到達していると思っています。

テルウエルだより

平成二十五年度『介護予防教室』終了

～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)電気通信共済会と協力し、社会貢献事業の一環として、平成二十年度から毎年各県において、「介護予防教室」を開催しております。

今年度は、『いつまでも続けようすこやか生活』をテーマに七月二十七日(土)の松山市を皮切りに、十一月二十二日(金)の高知市まで四国各県において四回開催いたしました。

この介護予防教室は、NTTグループが開発した、「はつらつ製造器」を利用し、介護予防の知識や日常生活における取り組みについて学んでいただけでなく、介護予防



《介護予防教室の様相》

システムを利用しております。

今年度の教室

内容は、「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(しっかりと貯筋体操、のぼるんおりるん

ひざラク体操他)」を体験していただきました。

「介護予防」というのは、お元気な方が介護が必要ない状態にならないように、また、介護が必要な人でもできるだけ機能を維持・改善

できる取り組みの

ことをいいます。

人は年齢を重ねていく

と、ちょっとした

体調の変化から、閉じこもり

や寝たきりにな

ることがあ

る

る

る

る

る



《セラバンド運動を実践する皆さん》



《講師の指導のもと体操を体験する皆さん》

ります。元気なうちから運動や食事、もの忘れ予防等、介護についての知識を学び、今年度のテーマである、『いつまでも続けようすこやか生活』を送りたいものです。

さて、これまで「家庭介護教室」から「介護予防教室」と毎年開催をしてきましたが、今年度をもちまして終了することとなりました。これまでの教室に多数ご参加をいただきましてありがとうございます。

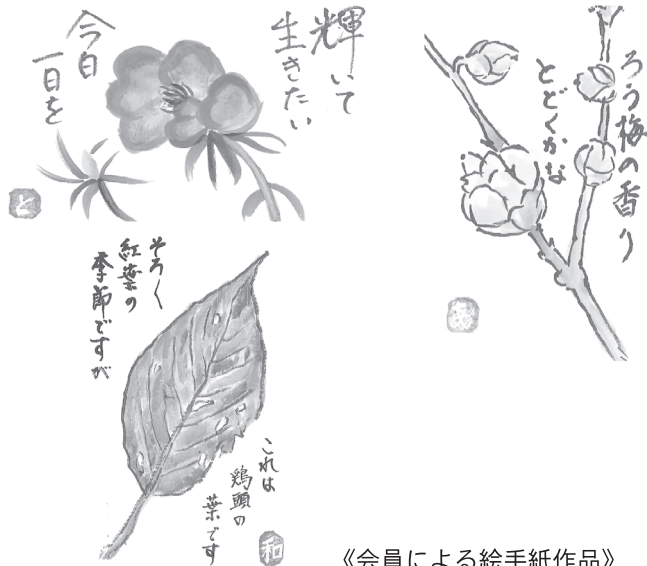
『電気通信共済会 松山ボランティア

センター』活動中!!

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

ふれあいレターでは、節目となる誕生日に次のような絵手紙をお送りしております。季節を表現した絵手紙で、長寿をお祝いしてお

りますが、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おります。



《会員による絵手紙作品》

【お問い合わせ先】

テルウエル西日本(株)四国支店

厚生サービス担当…岡田

〇一二〇—七四四—四〇〇



俳句

眉秋俳句会(徳島)

大住 清美

暮れ早し 歟見失ふ 畑仕事
環境の話あれこれ 冬の海

加治 道子

おたまや ずし
霊屋の厨子の 蒔絵や 秋日燦
四尺の 鮪の一片 買いにけり

堀江 邦子

残照の川を 跳ねとぶ 鯉の群れ
悪戯鬼も 好々爺とよ 菊日和

山田 昌代

戻り来て 父母なき 生家木の 実落つ
静まれる 村は 実りの 秋さ中

吉岡 由子

出雲路や 遷宮年の 小春空
石垣の 反りも いろいろ 浮寝鳥

和田 借子

恙なき 日々の 暮しや 秋刀魚 食ぶ
嗚へと 鴉急かせる 秋落暉

日開 桃花

句碑めぐる 木漏日 深く 冬すみれ
照り 翳り 山の 頂 冷え 及ぶ

高齢者叙勲



☆瑞宝双光章 福嶋 明様(松山市)
 ☆瑞宝双光章 香河 喜雄様(松山市)
 ☆瑞宝双光章 大塚 忠直様(善通寺市)
 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

☆ 瑞宝双光章 吉田 定男様(小松島市)
 H 25・10・1 逝去
 ☆ 瑞宝双光章 田中 一馬様(松山市)
 H 25・10・13 逝去
 ☆ 瑞宝单光章 横田 耕造様(香南市)
 H 25・10・22 逝去

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)
 石丸 市郎 様 25・7・14 90 松山市
 越智 一夫 様 25・9・18 88 今治市

脇田 喜彦 様 25・10・3 69 松山市	濱田 昭二 様 25・14・14 86 松山市	堀口 実 様 25・10・27 63 松山市	青木 弘 様 25・11・18 73 松山市	真木 豪 様 25・12・2 62 今治市	兼久 幸一 様 25・12・18 95 松山市	(香川県)	竹井 只七 様 25・7・19 89 松山市	上谷 和民 様 25・8・22 80 小豆島町	猪熊 恒義 様 25・11・13 88 観音寺市	小林 久夫 様 25・11・24 83 高松市	篠原 務 様 25・12・4 78 多度津町	中川アイコ 様 25・12・20 92 観音寺市	(徳島県)	大橋 佳夫 様 25・9・6 82 小松島市	大滝省三郎 様 25・10・6 79 徳島市	藤川 道男 様 25・10・13 85 板野町	深谷 和俊 様 25・12・15 86 松茂町	笹本 泰次 様 25・12・23 81 徳島市	(高知県)	酒井 康雄 様 25・10・6 82 香南市	植田 純吉 様 25・11・3 87 高知市	山崎 威尚 様 25・11・4 78 高知市	田村 隆董 様 25・11・10 88 高知市	井上 晴子 様 25・11・10 83 香南市	濱窪 慶彦 様 25・11・11 78 高知市
------------------------	-------------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------	-------	------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------	--------------------------	-------	------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------	------------------------	------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

加藤 幸恵 様 25・11・19 86 四万十市	山中 進一 様 25・11・24 72 高知市	山下 義寛 様 25・12・6 87 高知市
--------------------------	-------------------------	------------------------

表紙の言葉

平野 宏(丸亀市)

三豊市高瀬上勝間の首山観音平照寺の竹藪に囲まれたなか、威厳と風格を感じさせる、味わい深い老木の梅です。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。
 まだまだ寒さが厳しくなります。皆様の健康とご自愛をお祈りします。
 本年もよろしくお願います。



四国電友会会報 第百六十五号

発行 平成二十六年一月
 編集責任者 電友会四国地方本部
 事務局長 木田 誠剛

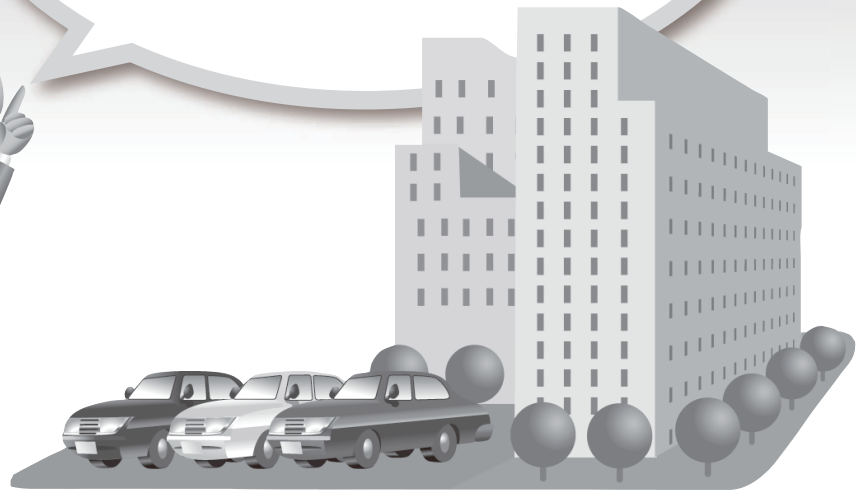
印刷 株式会社 ドルック
 電話 (〇八九) 九三六・二〇三三
 印 刷 N T T 西日本愛媛支店内



ホームページ <http://www.ntt-ap.co.jp/>

お客様がお持ちの不動産を 活用してみませんか？

お持ちの土地(遊休地)を
賃借して、駐車場などで
運営いたします。
賃料は、毎月一定額を
お支払い致します。



弊社は、不動産利活用のプロフェッショナルです。
お客様からご要望いただければスタッフが伺います。



株式会社NTT西日本アセット・プランニング

四国支店  0120-037-888

NTTグループ福利厚生商品

あなたの自動車保険を

NTTグループ団体扱 自動車保険
あんしん太助

で見直しませんか？

まずは**お見積もり**で
比較してください。

割引率が
アップ
しました！

現在のノンフリート等級 最大 **63%OFF**
割増引率

さらに **26%割引**
*
NTTグループのみなさまだけの割引率です

きらら保険サービスでご契約いただくと

- 今、ご加入の自動車保険は・・・
- **事故対応は安心**ですか？
 - **ロードアシストサービス**は**充実**していますか？



今ならすてきなプレゼントがもらえるチャンス!!

新規 お見積もりキャンペーン 平成25年12月1日(日) ~ 平成26年3月31日(月)

お見積もり依頼(無料)された方や、マクドナルド商品券
お見積もり依頼(無料)される方をご紹介いただいた方に、**マックカード500円分をもれなくプレゼント!!**

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

Aコース 3名様 ダイソン ハンディ クリーナー	Bコース 10名様 ネスカフェ ゴールドブレンド バリスタ	Cコース 200名様 図書カード 500円相当
---	--	---

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

●「あんしん太助」は東京海上日動「トータルアシスト自動車保険(総合自動車保険)」、「TAP(一般自動車保険)」のNTTグループ用販売タイプのブランドネームです。
●ご契約いただくことができるのは、日本電話番号およびその系列会社の在職者・退職者の方であり、その他に一定の条件がございます。なお、ご契約にあたっては、必ず「パンフレット兼重要事項説明書」をよくお読みください。団体扱の対象となる方の範囲(契約者・記名被保険者・車両所有者)や団体扱特約失効時の取扱いは、ご不明な点等、詳細はきらら保険サービス様までお問い合わせください。

<お問い合わせ先・取扱代理店> NTTグループ 職域代理店 **きらら保険サービス株式会社** 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

フリーダイヤル **0120-772-560** 受付時間 平日 午前9:00~午後5:30 (土曜日・日曜日・祝日はお休みさせていただきます)

<引受保険会社(幹事)> TOKIOMARINE NICHIDO **東京海上日動** 13-T-08528 (平成25年12月作成)