

四国電友会会報



《 まつの桃源郷マラソン (撮影) 柳野 治示さん 》

第166号

平成26年4月

目次

NTTグループの動き	
・ NTT愛媛支店ロビーに会員の趣味の作品コーナー新設	2
お知らせ	
・ 各県電友会総会のご案内	3
・ 第3回四国理事会の開催	3
・ 第4回電友会会長杯インターネット囲碁大会結果	3
・ 長者番付	4
・ 新入会員紹介	5
支部だより	
・ NTT・OB交流会に参加(愛媛)	8
・ 地域交流会の活動状況(愛媛)	8
・ 四コマ漫画の裏話を満喫(高知)	9
・ 「八一会」ゴルフ大会で初のホールインワン！(香川)	10
ドキュメント	
・ 美しい瀬戸内海を舞台に想い出づくりをお手伝い(高知)	11
健康のページ	
・ 私の健康法(徳島)	13
ICTコーナー	
・ 四国電友会ホームページ(愛媛)	13
サークル紹介	
・ ヨガ愛好会(愛媛)	15
・ 高知電友会ゴルフクラブ(高知)	15
ボランティア紹介	
・ 「あまり無理せず、長続きがモットー」(徳島)	16
私は今	
・ 「会員のみなさんの近況」	17
テルウェルだより	
・ 介護教室	24
・ ボランティアセンター	24
表紙の言葉／俳句	25
高齢者叙勲／物故者叙勲／敬弔	26
支部だより	
・ 第2回趣味の作品展(徳島)	27

NTTグループの動き

★NTT愛媛支店ロビーに

趣味の作品コーナー新設

NTT愛媛支店の玄関ロビーに「愛媛電友会趣味の作品」の展示コーナーを設置していただきました。

昨秋に開催した第5回の作品展を見学された大橋事業本部長が、作品の出来栄えに感動され、会員の絵画等に日々触れられる場を作りたいとのご要望から実現しました。

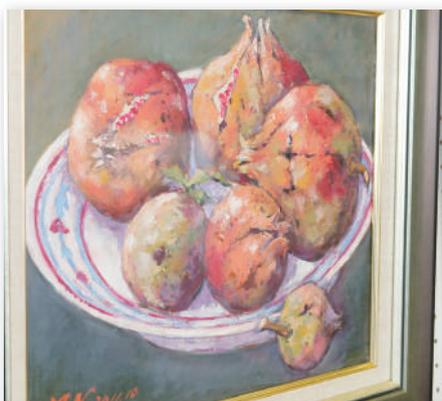
1月28日に洋画5点を展示し、4月からは約2カ月のローテーションで日本画、写真と



趣味の作品展示コーナー前にて栗田会長(左)と大橋四国事業本部長(右)

展示していく予定です。
これら電友会会員の作品が、ご来客の心を癒すと共に、現役社員とOBの交流を深める一助となれば幸いです。

展示されている作品



お知らせ

★各県電友会総会のご案内

みなさまのご参加をお待ちしています。

	開 催 日	場 所
愛媛電友会	5月21日(水) 午前10時～	ひめぎんホール (愛媛県県民文化会館)
香川電友会	5月23日(金) 午前10時～	アルファあなぶきホール (香川県県民ホール)
徳島電友会	5月19日(月) 午前11時～	阿波観光ホテル
高知電友会	5月14日(水) 午後3時～	高知商工会館

★第3回理事会を開催

平成26年3月28日(金)、東京第一ホテルにおいて第3回理事会を開催しました。

主な議題は、第43回四国地方本部総会の議案審議、及び運営方法等でした。

★第4回電友会会長杯インターネット

囲碁大会2入賞!

2月に行われた全国囲碁大会において、Cクラスの箕村さん(徳島)が見事3位入賞しました。

△観戦記▽

四国代表は、前回に引き続き各ブロックとも勝ち上がり優秀な成績を収めました。特に、Cブロックの箕村さんは準決勝で惜しくも敗退しましたが、3位に入賞しました。

(岡目八目)



第4回電友会会長杯インターネット囲碁大会の結果

ブロック	日 程	四国代表	戦 績
Aブロック(4段以上)	2/18~2/19	近藤 功一 (徳島)	1回戦勝ち上がるも、惜しくも2回戦で敗退
Bブロック(3段以下)	2/13~2/14	鴨谷 壽章 (香川)	1回戦勝ち上がるも、惜しくも2回戦で敗退
Cブロック(級位者)	2/4~2/5	箕村 勝昭 (徳島)	3位入賞!

長 寿 番 付

東			寿	西		
お名前	年齢	居住地		お名前	年齢	居住地
泉 豊子	99	鳴門市	横 綱 大 関 大 脇	池 上 一 美	99	高 知 市
増 田 幸 晴	98	高 松 市		兼 久 幸 一		松 山 市
石 河 陽 二	96	松 山 市	”	菊 池 金 一	96	松 山 市
菊 池 一 男	96	松 山 市	”	高 橋 逸 郎	96	徳 島 市
久 米 実	96	高 松 市	”	土 居 延 次 郎	96	松 山 市
高 野 武 久	96	松 山 市	”	橋 田 寛 一	96	南 国 市
中 野 千 代 子	96	三 木 町	”			
宮 武 久 代	96	丸 亀 市	”			
阿 部 フジコ	95	松 山 市	心 結	石 川 竹 男	95	観 音 寺 市
井 上 衛		徳 島 市		”	川 辺 寛 久	95
川 見 進	95	吉 野 川 市	”	佐 藤 實	95	さ ぬ き 市
坪 内 多 三 郎		伊 予 市	”	中 倉 正 子		高 知 市
藤 本 テル工	95	高 松 市	”	山 地 ユキエ	95	坂 出 市
山 田 義 教		松 山 市	”	横 田 富 美 子	95	善 通 寺 市
阿 部 寛	94	松 山 市	前 頭	大 西 武	94	東 温 市
岡 村 登 喜	94	高 知 市		”	栗 田 明	94
柴 田 幸 男	94	松 山 市	”	新 川 マサ工	94	東 かがわ 市
田 所 良 男	94	松 山 市	”	寅 岡 英 雄	94	松 山 市
西 窪 久 志	94	松 山 市	”	松 本 行 重	94	松 山 市
六 車 美 一 祝	94	広 島 県	”	柳 田 政 行	94	砥 部 町
川 井 一 雄	93	三 木 町	”	小 野 芙 美 恵	93	丸 亀 市
志 摩 邦 康	93	徳 島 市	”	川 村 花	93	高 知 市
谷 岡 定	93	伊 予 市	”	児 玉 五 郎	93	高 松 市
永 井 弘	93	松 山 市	”	仙 波 公 一		東 温 市
中 島 久 芳	93	徳 島 市	”	土 居 喜 嘉	93	松 山 市
平 井 考 昌	93	高 松 市	”	中 川 アイコ	93	観 音 寺 市
宮 崎 豊 子	93	四 国 中 央 市	”	中 西 カズ工	93	高 松 市
森 岡 勸	93	室 戸 市	”	細 川 安 治	93	土 佐 清 水 市
吉 田 克 己	93	三 豊 市	”	三 好 勘 四 郎	93	松 山 市
石 川 房 子	92	高 知 市	”	山 本 房 子	93	香 南 市
今 城 岩 吉	92	高 知 市	”	井 上 政 夫	92	松 山 市
小 田 清 見	92	三 豊 市	”	今 村 幸 一	92	松 山 市
門 田 晃	92	松 山 市	”	角 野 陳 明	92	徳 島 市
川 原 政 男	92	三 豊 市	”	金 子 初 美	92	京 都 府 市
久 保 本 一 郎	92	宇 和 島 市	”	喜 虎 富 夫	92	松 山 市
高 市 沖 見	92	松 山 市	”	十 河 歳 勝	92	高 松 市
竹 村 節	92	宿 毛 市	”	武 智 弘 忠	92	伊 予 市
西 原 マサ工	92	四 国 中 央 市	”	豊 田 眞 一	92	松 山 市
村 山 悦 雄	92	徳 島 市	”	浜 田 敏 喜	92	南 国 市
吉 本 元 樹	92	松 山 市	”	山 中 裕 之 助	92	松 山 市
大 野 正 治	91	松 山 市	”			
一 色 盛 文	91	松 山 市	”	阿 部 岩 夫	91	松 山 市
井 門 静 馬	91	松 山 市	”	伊 藤 国 美	91	松 山 市
大 野 正 治		松 山 市	”	牛 窓 明 史	91	京 都 市
尾 崎 勤	91	南 国 市	”	奥 岡 敏 夫	91	松 山 市
亀 田 常 雄	91	坂 出 市	”	門 脇 俊 雄	91	香 美 市
合 田 始	91	松 山 市	”	窪 田 茂 秋	91	松 前 町
鈴 木 格 二	91	松 山 市	”	島 田 末 義	91	牟 岐 町
中 矢 幸 美	91	松 山 市	”	田 内 千 代 子	91	南 国 市
西 岡 正 一	91	まんのう 町	”	中 山 通	91	高 知 市
濱 田 英 雄	91	松 山 市	”	橋 田 郁 夫	91	今 治 市
福 永 宮 子	91	徳 島 市	”	日 野 詮 季	91	砥 部 町
宮 崎 俊 雄	91	四 万 十 市	”	松 木 竹 男	91	西 条 市
森 田 雪 乃	91	高 知 市	”	宮 田 作 兵 衛	91	高 知 市

※90才の方は41名ですが、紙面の都合により、今回は91才以上とさせていただきます。 平成26年3月31日現在 (敬称略)

●●●新入会員紹介●●●

【愛媛県支部】47名 ご入会を心から歓迎いたします。(平成25年4月1日～平成26年3月31日受付分)

新入会員	①正会員入会	47名	②準会員入会数	30名
正会員入会者は以下のとおり				
氏 名	退職時の所属		退職年月	住 所
池 川 良 徳	NTTフィールドテクノ四国		H.26.3	東 温 市
井 上 謙 治	ITメイト四国支店		H.25.9	松 山 市
岩 田 真 一	NTT西日本一四国		H.25.7	松 山 市
岩 本 昇	NTT西日本一四国		H.25.7	松 山 市
遠 藤 剛 功	NTT愛媛支店		H.9.3	松 山 市
大 野 幸 信	NTTドコモサービス四国		H.22.3	松 山 市
岡 山 聖	NTTパステル		H.12.3	松 山 市
加 茂 正 利	NTTビジネスアソシエ四国		H.26.3	大 洲 市
川 口 健 一	NTTネオメイト四国		H.26.3	松 山 市
岸 田 政 子	松山電話局		S.61.4	松 山 市
後 藤 敏 晴	NTTビジネスソリューション四国		H.26.3	松 山 市
國 分 祐 三	NTT愛媛支店		H.13.8	松 山 市
佐 伯 啓 悟	NTTビジネスアソシエ四国		H.26.3	松 山 市
作 道 敏 夫	NTT西日本一四国		H.21.12	松 山 市
白 石 貢 一 郎	NTT西日本松山病院		H.26.3	松 山 市
鈴 木 孝 弘	愛媛技術センタ		H.6.12	四 国 中 央 市
十 河 洋 一	NTTコムウェア西日本		H.26.3	松 山 市
高 岡 幸 泰	NTT西日本一四国		H.25.3	喜 多 郡
高 橋 英 二	NTTフィールドテクノ四国		H.26.3	西 条 市
高 橋 秀 樹	NTTドコモ四国		H.22.4	松 山 市
竹 内 彰	NTT西日本一四国 徳島		H.25.10	松 山 市
竹 内 光 知	NTT愛媛支店		H.25.3	松 山 市
竹 田 吉 勝	NTTフィールドテクノ四国		H.26.3	松 山 市
谷 本 徹 也	NTT西日本一四国		H.25.3	東 温 市
玉 井 治	NTT西日本一四国		H.14.3	松 山 市
都 築 八 紘	NTT愛媛支店		H.14.4	八 幡 浜 市
徳 永 久 仁 子	NTT愛媛支店		H.15.12	松 山 市
友 澤 宙 三	大阪電波監理局		S.55.7	松 山 市
日 道 俊 明	NTT八幡浜支店		S.62.4	八 幡 浜 市
日 道 浜 子	NTT八幡浜支店		S.57.3	八 幡 浜 市
兵 頭 松 恵	NTT八幡浜支店		H.20.4	八 幡 浜 市
藤 岡 弥 太 郎	NTTネオメイト四国		H.26.3	東 温 市
藤 田 功 三	NTTビジネスアソシエ四国		H.26.3	松 山 市
藤 田 多 加 良	NTTドコモサービス四国		H.25.3	松 山 市
本 田 始	NTTフィールドテクノ四国		H.26.3	松 山 市
松 田 久 治	NTT西日本一四国		H.20.4	宇 和 島 市
松 田 眞 佐 子	NTT愛媛支店		H.13.12	宇 和 島 市
丸 山 保 彦	NTT-F関西・四国		H.25.12	松 山 市
三 上 妙 子	NTT西日本一四国		H.26.6	松 山 市
美 崎 敏 昭	NTT-F関西・四国		H.26.3	松 山 市
森 繁	NTTビジネスソリューション四国		H.26.3	松 山 市
森 幸 雄	NTTマーケティングアクト四国		H.26.3	松 山 市
山 口 日 年	NTTフィールドテクノ四国		H.26.3	松 山 市
山 下 敬 二	NTTネオメイト香川		H.18.6	松 山 市
山 田 厚 二	NTTフィールドテクノ四国		H.26.3	松 山 市
吉 岡 広 志	NTT西日本営業部		H.26.6	松 山 市
渡 部 今 比 古	NTTビジネスアソシエ四国		H.26.3	松 山 市

【香川県支部】19名

(平成25年4月1日～平成26年3月31日受付分)

新入会員	①正会員入会	19名	②準会員入会数	16名
正会員入会者は以下のとおり				
氏 名	退 職 時 の 所 属		退職年月	住 所
田 岡 良 子	NTT香川支店		S61.3	高 松 市
富 田 照 代	NTT香川支店		H13.3	高 松 市
柴 野 繁	ドコモサービス香川		H26.3	高 松 市
安 野 雅 文	NTTファイナンス四国料金センタ		H26.3	高 松 市
横 山 一 夫	NTTフィールドテクノ香川		H26.3	高 松 市
横 井 博 文	NTTフィールドテクノ香川		H26.3	高 松 市
反 り 目 敏 昭	NTTホームテクノ香川		H24.3	さ ぬ き 市
山 津 敬 治	NTTビジネスソリューションズ香川		H25.12	さ ぬ き 市
藤 井 一 三	NTTファイナンス四国料金センタ		H26.3	さ ぬ き 市
久 保 法 子	NTT香川支店		H13.3	綾 歌 郡
好 村 節 子	NTT西日本-四国・香川支店		H25.3	東 か が わ 市
江 岡 忠 博	NTTネオメイト香川		H26.3	小 豆 郡
土 井 武 義	NTTフィールドテクノ香川		H26.3	仲 多 度 郡
三 宅 正 瞭	坂出電報電話局		S58.3	坂 出 市
荒 井 進	NTTデータ四国		H15.3	坂 出 市
松 浦 茂 教	NTT西日本-四国・香川支店		H25.3	坂 出 市
井 手 洩 卓 由	NTTファイナンス四国料金センタ		H26.3	善 通 寺 市
今 井 正	NTT西日本-四国・香川支店		H25.3	三 豊 市
島 田 恵	NTTマーケティングアクト香川		H26.3	三 豊 市

【徳島県支部】20名

(平成25年4月1日～平成26年3月31日受付分)

新入会員	①正会員入会	20名	②準会員入会数	16名
正会員入会者は以下のとおり				
氏 名	退 職 時 の 所 属		退職年月	住 所
大 滝 富美枝	丹生谷電報電話局		S.58.12	徳 島 市
赤 松 陽 子	NTTマーケティングアクト徳島		H.26.3	徳 島 市
清 水 進	NTTフィールドテクノ徳島		H.26.3	徳 島 市
辻 義 徳	NTTネオメイト徳島		H.26.3	徳 島 市
長 島 俊 樹	NTTビジネスソリューションズ徳島		H.26.3	徳 島 市
板 東 清 司	NTTマーケティングアクト徳島		H.25.3	徳 島 市
和 喜 隆 夫	NTTビジネスソリューションズ徳島		H.26.3	徳 島 市
池 田 喜 俊	NTTフィールドテクノ徳島		H.26.3	鳴 門 市
内 田 雅 夫	NTTフィールドテクノ徳島		H.26.3	板 野 郡
麻 岡 芳 雄	NTTフィールドテクノ徳島		H.26.3	吉 野 川 市
市 原 康 孝	NTTマーケティングアクト徳島		H.26.3	吉 野 川 市
長 瀬 忠 史	NTTビジネスアソシエ徳島		H.26.3	阿 波 市
結 城 保	NTTフィールドテクノ徳島		H.26.3	吉 野 川 市
谷 口 あや子	NTTマーケティングアクト徳島		H.26.3	板 野 郡
宮 本 あや子	NTTマーケティングアクト徳島		H.26.3	藍 住 町
福 本 博 之	NTTビジネスソリューションズ徳島		H.26.3	勝 浦 郡
長 谷 川 吉 正	NTTマーケティングアクト徳島		H.26.3	三 好 郡
原 幸 男	NTTフィールドテクノ徳島		H.26.3	三 好 郡
眞 鍋 利 正	NTTビジネスソリューションズ徳島		H.26.3	三 好 市
杉 山 信 行	NTTマーケティングアクト徳島		H.26.3	美 馬 市

【高知県支部】35名

(平成25年4月1日～平成26年3月31日受付分)

新入会員	①正会員入会	35名	②準会員入会数	13名
正会員入会者は以下のとおり				
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		H.25.3	高 知 市
上 村 正 臣	NTT西日本-四国 土佐中村		H.22.3	宿 毛 市
藤 田 幸 雄	ドコモサービス(株)高知営業所		H.25.3	高 知 市
三 木 一 義	NTTホームテクノ高知		H.23.3	高 知 市
片 岡 恵 子	須崎電報電話局		S.62.8	津 野 町
山 本 憲 一	NTT関西支社		H.8.3	香 南 市
島 崎 博 幸	NTTフィールドテクノ高知		H.26.3	高 知 市
中 山 堅	NTTフィールドテクノ高知		H.26.3	高 知 市
竹 内 正 男	NTTフィールドテクノ高知		H.26.3	須 崎 市
筧 静 夫	NTTコミュニケーションズ高知		H.14.3	高 知 市
畠 山 博	NTTフィールドテクノ高知		H.23.3	高 知 市
池 畠 良 信	NTTネオメイト高知		H.26.3	高 知 市
一 圓 明 博	NTTフィールドテクノ高知		H.26.3	香 南 市
梅 原 圭 子	NTTマーケティングアクト高知		H.26.3	高 知 市
岡 本 由 美 子	NTTビジネスソリューションズ高知		H.26.3	高 知 市
門 田 富 久	NTTフィールドテクノ高知		H.26.3	南 国 市
掛 水 秋 男	NTTマーケティングアクト高知		H.26.3	い の 町
片 岡 慶 介	NTTネオメイト高知		H.26.3	い の 町
小 松 高 志	NTTネオメイト高知		H.26.3	高 知 市
坂 本 宣 和	NTTビジネスソリューションズ高知		H.26.3	高 知 市
三 宮 芳 廣	NTTフィールドテクノ高知		H.26.3	高 知 市
篠 順 一	NTTフィールドテクノ高知		H.26.3	香 南 市
下 村 朝 昭	NTTネオメイト高知		H.26.3	高 知 市
田 村 享 子	NTTビジネスアソシエ高知		H.26.3	高 知 市
田 村 博	NTTネオメイト高知		H.26.3	佐 川 町
常 石 光 二	NTTネオメイト高知		H.26.3	香 美 市
中 村 博 光	NTTフィールドテクノ高知		H.26.3	香 美 市
西 村 公 志	NTTフィールドテクノ高知		H.21.3	高 知 市
西 村 富 美 恵	NTTマーケティングアクト高知		H.26.3	高 知 市
正 木 浩 二	NTTフィールドテクノ高知		H.26.3	高 知 市
松 本 増 男	NTTフィールドテクノ高知		H.26.03	土 佐 清 水 市
森 光 健 二	NTTフィールドテクノ高知		H.26.03	須 崎 市
安 光 眞 一 郎	NTTビジネスアソシエ高知		H.26.03	四 万 十 市
山 崎 哲 夫	NTTフィールドテクノ高知		H.26.03	高 知 市
水 口 章 彦	NTT丸亀支店		H.10.3	西 宮 市



支部だより

☆ NTT・OB交流会開催模様(愛媛)

NTT西日本愛媛支店様主催により、平成26年2月17日(月)、松山全日空ホテルにおいて「平成25年度OB交流会」を開催していただき、愛媛県内在住のOB約250名が参加し、旧交を温めるとともに現状の健康状況等について語り合うなどとして楽しい一時を過ごすことが出来ました。

今回の開催からNTT様のご配慮を頂き、交流会の中で平成25年度に白寿・米寿を迎え



大橋支店長より表彰される小田さん、三瀬さん

る方々に花束と記念品を、また、NTT事業の発展に貢献した会員2名に対しても支店長表彰として感謝状等を贈呈して頂き、これまでにない盛り上がった交流会でありました。



平成25年度OB交流会模様

また、主催者代表である大橋愛媛支店長様からは『退職者の皆様と共に歩むNTT』と題して、ご講演があり、「獅子奮迅」「不撓不屈」「一致団結」「前途洋々」「和氣藹々」の四文字熟語を用いたNTTの事業運営や事業動向等について解り易くご説明を頂き、参加したOB各位からもNTT四国の発展に向けて、参加者各人のそれぞれの分野において、今まで以上に協力が必要であると再認識した交流会でもありました。

最後に、本年1月から愛媛支店1Fロビーに設置して頂いた「愛媛電友会趣味の作品」展示コーナーの洋画3点・版画2点についてもご紹介して頂くなど、参加者各位が大変満

足し、「来年も又この交流会で会いましょう!」等の合い言葉を交わしながら帰路に就きました。

愛媛支店・大橋支店長をはじめ関係各位に御礼を申し上げ、交流会模様の報告と致します。

☆ 地域交流会開催だより(愛媛)

愛媛電友会では、東予・南予エリア会員の親睦と交流を図り、電友会及びNTTの事業動向等をお知らせし、電友会活動への参画意識を高揚する場として平成18年から開催していますので、平成25年度の開催状況についてお知らせいたします。

開催状況

(1) 新居浜・伊予三島・川之江エリア

○開催日：平成25年10月5日(出)

○参加者：18名(愛媛電友会副会長の参加含む)

○内 容：電友会活動状況報告

・NTTドコモタブレット端末操作演習

・意見交換会

(2) 今治・伯方エリア

○開催日：平成25年12月7日(土)
 ○参加者：24名(愛媛電友会会長の参加含む)

○内 容：電友会活動状況報告

・ NTT今治営業支店長による事業動向説明

・ NTTドコモタブレット端末操作演習

・ 意見交換会

(3) 大洲・八幡浜・宇和エリア

○開催日：平成26年1月24日(金)

○参加者：25名(愛媛電友会副会長の参加含む)

○内 容：電友会活動状況報告

・ NTT南予営業支店長による事業動向説明

・ NTTドコモタブレット端末操作演習

・ 意見交換会

(4) 宇和島・御荘エリア

○開催日：平成26年2月22日(土)

○参加者：20名(愛媛電友会会長等の参加含む)

○内 容：電友会活動状況報告

・ NTT南予営業支店長による事業動向説明

・ NTTドコモタブレット端末操作演習
 ・ 意見交換会

(5) 壬生川エリア

○開催日：平成26年2月27日(木)

○参加者：10名(愛媛電友会事務局の参加含む)

○内 容：電友会活動状況報告

・ NTTドコモタブレット端末操作演習

・ 意見交換会

(6) 西条エリア

○開催日：平成26年3月20日(木)

○参加者：募集中(愛媛電友会副会長の参加含む)

○内 容：電友会活動状況報告

・ NTT新居浜営業支店長による事業動向説明

・ NTTドコモタブレット端末操作演習

・ 意見交換会

☆ 四コマ漫画の裏話を満喫

まんが家を講師に文化講演会(高知)

高知電友会は昨年12月11日、高知商工会館(高知市本町1丁目)で年末恒例の「文化講演会」を開き、約90名の会員が聞き入りました。開催時期が例年1月号原稿締め切り直後のためこれまで掲載できませんでした。少し間延びした話題ですが、四国の皆さんに紹介したいと思います。

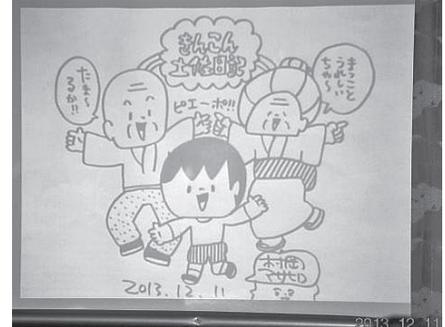
講師は高知新聞連載の人気四コマ漫画「きんこん土佐日記」で県民にお馴染みの村岡マサヒロさん。高知県の町出身で、現在も同町に居住して、まんが家・イラストレーターとして活躍している37才の好青年です。

演題は「まんが・高知 楽しい話」。10年も続いている「きんこん」は、金婚を迎えるじいちゃん・ばあちゃんと可愛い幼稚園児の孫たくみ君がからむ土佐弁たっぷりのほのぼのとした漫画。連



講師の村岡マサヒロさん(中央)

載がスタートするきっかけの話や、高知県内のスーパーでならんでいる「きんこん・・・」のイラストが印刷された牛乳パックが生まれたいきさつやその人気度など、演台で手描きした漫画をスクリーンに投影しながら楽しい話を聞かせてくださいました。



きんこん土佐日記の挿絵

「高知の漫画界は新陳代謝が上手くいっており私のような若いものでも出番が回ってくる。郷土の先輩のはらたいらさんも青柳裕介さんも、酒好きで若くして亡くなられた。私も新陳代謝に貢献しなければと、せっせとお酒を呑んでいます。」とブラックユーモア。「酒場で出あう七十歳代の高知の女性が、最高のネタを提供してくれませう」と、爆笑を誘う場面もありました。

講演会後に開いた忘年会にもきさくに参加下さり、余興の「炭坑節」を民謡サークルの皆さんと一緒に会場を練り踊るなど、飾らぬ人柄に村岡ファンが益々増えたようです。

今回で13回目となったこの文化講演会。N

TT労働退職者の会と共催しており、前年は県立坂本龍馬記念館長森健志郎さんを迎えて「今なぜ龍馬」、前々年は高知県生涯学習研究所所長明神宏和さんを講師に「年はとつても男と女」と、毎回硬軟とりませた話題で教養を高め、心に潤いをもたらす場となっています。

☆ 「八一会ゴルフ大会」で初のホールインワン！

西川 八郎（高松市）

私こと、この度歴史ある「八一会第338回ゴルフコンペ」において、河瀬会長よりクラブ始まって以来、初のホールインワンが達成されたと聞かされ、驚きと感激が湧いたのを昨日のように思い出します。

また、平成26年3月14日高松グランドCCにて、八一会第341回ゴルフコンペに併せて、ホールインワン記念杯を盛大に実施して頂き有難く御礼を申し上げます。

なお、ホールインワンの内容は次のとおりであります。

- ① 記録年月日 平成25年11月14日
- ② ゴルフ場 鮎滝カントリークラブ
- ③ ホール NO. 4ホール

④ 距離 123ヤード
 ⑤ 使用クラブ 8番アイアン
 《ホールインワン記憶》
 打った瞬間ピンに真っ直ぐ向かって行き、ツীবウンドでホールに入っていくのがスロームーションのようにはつきり見え、後ろからキャディさんの「ホールインワンだ」との声を記憶しております。



見事ホールインワンを達成の西川さん

ドキュメント

☆ 美しい瀬戸内海を舞台に

思い出づくりをお手伝い

香西 弘吉さん（高松市）

高松市上之町在住の香西弘吉さん（68歳）が起業した海上タクシーのご紹介をいたします。

《自己紹介をお願いします》

昭和43年4月電電公社へ入社。

線路部門に勤務し、平成13年3月31日NTTを55歳で退職。

その後(株)協和エクスオ四国支店へ再就職し、平成21年9月30日退職。

10月1日から地デジ化の全国展開の関係で、NTTコミュニケーションへ2年間の特別契約社員として再就職。

地デジ化の完了した平成23年9月30日をもってNTT関係の会社勤めを完全に卒業しました。

《全く今までの会社勤めとは関係の無い、海上タクシー会社を、どのような経緯で始めたのですか》

会社勤めをしている時は、土日しか行けなかった趣味の釣りに、退職後は毎日のように行っていました。半年もしない内に趣味の釣りを毎日出来ないことが分かりました。

何故かと言うと、釣った魚を売る訳でも無いし、船代・餌代等の経費が高むことから毎日は無理、今更漁師は出来ないし、これかも元気なうちは体も動かし、趣味も生かされた何か出来ることは無いかと考えていた時、ちょうど前年開催された第1回瀬戸内国際芸術祭に100万人ものお客様が全国（外国）から島々を訪れたが、フェリー・高速船の便が悪く島々への移動に苦労した記事を見て、次回開催の第2回瀬戸内国際芸術祭が開催される平成25年3月までに海上タクシーを開業しておけば、島々を移動してARTを鑑賞したいと思われているお客様に、少しでも喜んでいただけ、地域貢献の一環にもなるのではと思いはじめました。

《いつ頃起業されたのですか》

海上タクシーの起業に当たって、まず船を係留する場所の確保と香川県港湾課への係留申請・許可、実際の係留設備の設置等も済ませてから、国土交通省への許可申請をしました。

全ての知識がゼロからのスタートで、手続



31フィート定員12名のクルーザー「TAKAMATSU丸」で開業しました

きの方法の一から勉強をして苦労した分、平成24年7月に開業許可を頂いた時はうれしかったです。

《今日までのご活躍状況を教えてください》

開業後は海上タクシーという認識が一般的にメジャーでないため、いかにして(有)高松海上タクシーの知名度を上げ、旅行者の方々が手軽に利用してみようと思っ頂けるかが課題でした。

①ホームページを作成して、多くの方に検索して頂く

②パンフレットを作成して高松市内の主なホテルへ置かせて頂く

ホームページの作成は5年程前から、自分の勉強として趣味の釣りのホームページ <http://kouzai.marin.jp/>を立ち上げていましたので、今回ビジネス用HP作成技術の勉強をして、全て自前で新しく<http://takamatu.marin.com/>を作成しました。

開業して約半年後に第二回瀬戸内国際芸術祭が始まりましたので、その間は色々な島々の係留場所を確認したり、運行コースの危険箇所等も確認して準備をしながら、少しずつホームページ等を見て下さり、予約のあったお客様をご希望どおりお送りしてきました。

平成25年1月に、香川県観光課へ開業の挨拶を兼ねて行った際、「前回芸術祭の時にボランティアで島々のお手伝いをして下さる「こえび隊」の送迎にフェリー・高速船を使ったが、今回は一部の不便な島（豊島）の送迎に海上タクシーを契約する話を聞きました」。そこで入札に必要な書類を作成して香川県に持って行った時「数社の入札があります」と担当者から聞いていたので、まず無理だろうなと思っていたら、後日私が落札したとの通知が香川県からありました。

契約内容は、香川県観光課「第2回瀬戸内国際芸術祭事務局船」として春・夏・秋の開催期間108日間の契約で、観光客の足とし

て頑張ることが出来ました。

《開業1年目で香川県の事務局船として契約するのはすごいですね》

私はボランティアの方々の送迎と香川県に関連した人達を送迎する仕事ということで、出来る限り地域貢献を重視して少しでも安く入札したことが、良い結果につながりました。それでも結果的には船の減価償却費を除いて、思った以上に赤字でしたので、大正解だったということですよ。

《芸術祭期間中は一般のお客様は乗せなかったということですか》

そうですね。私は香川県と事務局船として契約したため、一般客は乗せませんでした。起業時の理念である、お客様に喜んでもらうために準備してきました。

HP、宣伝活動等により、一般の方々からも随分電話、メール等で予約がありました。お客様に迷惑をかけないように、全ての予約を友達の海上タクシーにそのまま回して、何とかお客様からの苦情も無く無事終わりました。

《これからどのような方針で進めるのですか》

開業時の理念である「美しい瀬戸内海を舞台に、唯一無二の思い出作りをお手伝い」の

気持ちを忘れることなく、元気で動ける間は、この仕事を続けたいと思っています。

平成28年に開催が予定されている「第3回瀬戸内国際芸術祭」までは、主に瀬戸大橋の海上クルージングと芸術祭閉会後も継続して開催している、多くの島々のARTを見たいと思つて来て頂くお客様に、美しい瀬戸内海国立公園の魅力とART作品鑑賞で満足して帰って頂ける「おもてなし」の一つとして、「海上タクシーを利用して良かった」と思つて頂ける対応をしたと考えております。

《取材者：香川編集委員・上枝文敬》





健康のページ

「私の健康法」

―「体操、ウォーキング、ゴルフ」―

佐川 仁志さん(徳島市)

会報に投稿されているような立派な健康法はありませんが、私の日常気をつけていることについて書いてみます。

1. 毎朝10分間の体操

30歳半ばの頃、中腰で重い荷物を持ち上げようとした時、腰の辺りで「ギクッ!」というような鈍い音がしてその場で立てなきました。今の歳であれば考えられないような不注意な姿勢であったと思います。

それ以降、毎年1〜2回不意な腰痛に襲われています。その予防法については接骨院で教えてもらった運動を毎朝起きる前に布団の上で腰・脚の屈伸と腹筋運動を約10分間程度実施しています。今でも洗面所で顔を洗おうと前屈みになった時とか、歯磨き時に不意な腰痛に襲われていますが、程度が軽くなったようです。朝の体操で心身も目覚めるように朝食が美味しくなりました。また、月1〜2接骨院で腰・背中の凝りをほくすために電気

治療とマッサージを受けています。

2. 月に20日程度のウォーキング

在職中の人間ドック受検時に高血糖値の指摘を受け、保健指導で①1日1回のウォーキング②炭水化物を控え大豆を食べること。という指導がありました。好物の麺類を控えることは出来ていませんがウォーキングは月に20日・5000歩・50分を目標に続け、藍住町の田園風景であるカリフラワー・ブロッコリーの栽培・収穫、田植え・稲刈り、人參ハウスの設置・収穫等、季節の移り変わりを感しながらウォーキングを楽しんでいます。

3. 田植え・稲刈り

4月〜9月までは田植えの準備、田植えと稲刈り、籾すりを手伝っています。真夏の稲刈りは苦痛ですが、汗を流した後のビールを楽しみにしています。

また、籾すり時には毎朝の体操の成果もあり、ここ数年は腰の不安も少なくなっ



ウォーキング途中のビニールハウス

たのではと感じています。勿論、袋を持つ時の姿勢には十分注意しています。ただ、一人の不安ではないのですが、農業の後継者不足もあり今の美しい田園風景が10年位後には荒れた放棄地にならないか心配です。

4. ゴルフ

現役組とOBの01会、退職者サークルの80会・吉野川会に入会して月3〜4回のゴルフを楽しんでいます。冬のゴルフは苦手ですが新緑時の芝生の匂いとフワフワの青々とした芝生の上を歩くときの爽快感は特別! 殆どがカートを使用しない吉野川コースはラウンド後の少々の疲れも感じ、気に入っているコースの一つです。

コーナー

☆ 四国電友会・ホームページ

山岡 郁夫(愛媛)

愛媛電友会では、従来からインターネット愛好会を主宰としたホームページを作成して皆さんにいろいろな情報を提供して参りましたが、今回テルウエルが主宰していたNT

TOB四国のホームページを閉じることになりましたのでその補完も兼ねてNTT-OB四国電友会のホームページを作成することとしました。今までの愛媛電友会のホームページを整理して、四国・愛媛の各ホームページをリニューアルしました。四国電友会の方では、四国全般に関することを主体として掲上し愛媛電友会の方では愛媛を主体としたもので纏めてみました。

特に四国では「四国電友会会報」の全ページを掲上するとともに「私は今」を投稿別に、また個人別にも検索が可能となり、容易に閲覧出来るようにいたしました。また、会員の「サークル活動状況」「会員の訃報情報連絡」「四国電友会の事務局情報」その他、会員皆様の参考になるような情報を集めて提供しています。

愛媛電友会では、会員の作成したホームページの紹介・旅行した思い出の写真集・愛媛電友会の親睦旅行のおもい出「ユーチューブ」やイベントの催しとして、インターネット句会「若草句会」とインターネットギャラリー「楓の館」を開催しています。「若草句会」では、毎月1日から20日に三句投句して頂き21日〜27日で選句二八日以降選句・披露を発表しています。また、「楓の館」では、毎月1

日〜15日に写真を展示して15日〜月末までに投票をして頂きその結果を翌月1日以降に発表展示しています。是非皆さん観覧して下さい。

部外の方からよく入会希望がありますがお断りしている次第です。会員の皆さんは是非ご入会され俳句・写真の披露をお願いしたいです。また、愛媛電友会では二年に一度「趣味の作品展」を愛媛美術館で行っておりますがその模様もホームページで披露しております。これからもその内容については充実したものにしていきたいと思っておりますので皆さんの



NTT-OB四国電友会のホームページ

ご協力を期待しております。

ここで愛媛電友会パソコン愛好会での作業内容をご紹介します。

一、ワード・エクセルの各種毎のカリキュラムの実施。

二、個別のニーズに対する個人指導

1. パソコンの基本操作の指導

2. ホームページの作成

3. 写真のレタッチ方法の指導

4. 葉書作成ソフト（各種）の操作方法

5. 動画・スライドのCD・DVD作成

6. パソコンの各種エラー処理の実施

7. パソコンの機能回復及び機能アップの

実施

8. パソコン購入の際のサポート

9. その他、パソコンに関するあらゆるサポートを実施しております。要望の際には是非来室して下さい。

毎週水曜・木曜に開催してベテランスタッフがお待ちしております。



サークル紹介

☆ ヨガ愛好会

木田 誠剛(愛媛)

愛媛電友会「ヨガ愛好会」は、「いつまでも元気でしなやかに」を合言葉に平成25年4月17日に発足しました。

発足当初は、体が堅いから、恥ずかしい等の声もありましたが、9名のメンバーが集まり、NTT愛媛支店のご好意により付属棟4階の大会議室で2週間に1回の予定でスタートしました。

講師の指導のもと実際にヨガを始めてみると、全身の血液とリンパと気の流れが良くなったのが、メンバーから「毎週やりたい」の声が上がリ毎週やることとなり、平成26年3月末現在で42回、参加人数延べ351



しなやかな?ポーズを決める愛好会の皆さん

名と盛況です。

メンバーは現在16名となり、電友会会員8名だけでなくNTTグループ社員からも8名の参加があります。

現役社員とヨガと懇親会を通して、身体だけでなく心もしなやかになるように頑張っていると思います。

■日 毎月水曜日18時30分から約1時間
(会場等の都合により変更あり)

■場 所 NTT一番町ビル 付属棟4階

大会議室

■参加費 1回につき500円

☆ 高知電友会ゴルフクラブ

平成16年に発足した高知電友会ゴルフクラブの紹介です。

本誌、平成19年10月号でもご紹介しましたとおり、当時の会員数は30名程度でしたが、口コミ等での働きかけの結果、現在は約50名の会員で運営しています。

例会コンペの回数も平成24年からは年4回の定期開催とし、サークルの活性化に努めています。香川、徳島のほぼ毎月開催には遠く及びませんが…。

しかしながら、

年々「冬場は冷い」、「夏は暑い」、

「腰が痛い」、

「肩が痛い、すねが痛い」等で欠場選手が多

く毎回の参加人数は20〜

25名程度となっています。



記念すべき第1回コンペの参加者
(平成16年12月 於:錦山CC)

今後は会員の健康増進と、親睦のため、若い会員や休職中の会員に働きかけ、もっともっと活性化するように頑張りたいと思います。

ゴルフを楽しまれる方の一人でも多くのご参加をお待ちしております。

「私のところにはお誘いが無い」と、お思いの会員の方もおいでだと思いますが、是非ご入会のほどよろしく願いいたします。

【入会申し込み先】

高知電友会事務局

Tel 088-804-0566

サークル事務局 西川浩俊

Tel 090-4781-3130

ボランティア紹介

☆ 〳あまり無理せず、長続きがモットー

西野 信男（徳島市）

ボランティアNTT徳島OB会は、平成元年に発足しました。現在32名で頑張っており、当会のモットーは「あまり無理せず、長続きすること」を一心に守り、会員相互の親睦を図りながら、徳島東部を中心に活動を行っております。あせらず、無理をせず自分が行ってみようと思うことに参加してきたことが、永年の活動につながっておりと思えます。今年度の活動は次のとおり。

○環境美化活動

・ 吉野川沿岸の清掃

アドプトプログラム吉野川において一定の区間の清掃を行った。

7月、10月、11月の3回、NTT社員との合同で行った。台風等天候不良で何度も日程が変更となった。

・ 公衆BOXの清掃

かの有名な「阿波踊り」開催日の直前（8月上旬）県内外のお客様に気持ち良く公衆

電話を利用していただくため、徳島駅周辺の公衆電話BOXを日公会会員と共に行った。

・ 小松海岸の清掃

海水浴シーズン終了後（9月）、溶着物等の塵を拾い集めた。

・ 田宮川右岸の除草、植栽

今年から新たに、緑いっぱいプロジェクト（河川護岸の除草・植栽）を発足、1月に除草、2月に植栽（紫陽花200本）をBA徳島事業所、NPO法人「新町川を守る会」の皆様と共に行った。これは、NTT西日本のスピリッツの行動規範並びに地球環境憲章、環境指針に基づき「植栽活動を核として多彩な生物多様性活動」に取組んでいる。

○福祉活動

車椅子を福祉団体へ寄贈する運動の一環として、空き缶プルタブ30.1kgを収集した。

○国際救護活動

カンボジア、バングラデッシュ、ネパール、パキスタン、タンザニアの5カ国に保険医療従事者を派遣すること、現地医療従事者への奨学金支援を行うことによって、地域の人々の健康を守ることに貢献するため「使用済み切手」7、425枚を収集し、

関係機関に送付した。

以上が当会の主な活動内奥でした。次年度に向け若い人材の入会を期待して無理なく活動を続けていくつもりです。



公衆電話BOXを熱心に清掃される皆さん

私は今

◇ 石原 靖世 (高知市 H14年退)

お元気ですか？私も高知の片隅で清く、貧しく暮らしております。松山の勤務が10年近く知人の方々も多く、近況をお知らせします。今もバッカスの神に見放されず、ウィーナスの神に見放され、「酒と野球が好き男じゃったが、まだ生きちゅうがかや」等と言われずに、週3回元気にソフトボールやっています。昔のお嬢さん曰く「いやあ、お顔真っ黒、日焼け、雪焼け、お酒飲まんき、酒やけせんわネ」じゃと公民館、町内会活動を10年、今も現役、老後の事を考えて、そろそろ「ちよっと今が老後じゃろ」などと言われて老後がしばらく続きそうです。皆さん老後を楽しく元気に過ごして下さい。



◇ 糸川 好一 (高知市 H4年退)

毎日が日曜日になって随分長くなりまして。一日の始まりは、NHKの朝ドラを見ながらの朝食で、午前中はゴルフの打ちっぱなし、家内の卓球練習場への送り迎え、畑での野菜作り等、この野菜作りが結構むつかしく雑草と虫とで三分です。見た目は悪いですが味は好評です。

午後は時々スポーツジムで汗を流し、晩酌の味を高め、時には昔の仲間と酒の場をもって(定例会もあり)交流を図っています。どうぞ皆様もお元気でお過ごしください。

◇ 井元 孝 (松山市 H6年退)

なんとか元気にしています。ですが、軟弱な脳は回転不足、眼や膝、時にお休み状態なので、活性化のため版画の制作や月一ゴルフ等で過ごしています。



◇ 宇高 明郎 (松山市 H5年退)

今年も初詣、節分祭と石手寺へ参拝した。

何れもお参りする人の列が参道の入り口から続いており、

本堂まで1時間を越える待ち時間を老若男女が、厳しい寒風の中じっと我慢していた。



何故だろうか？きつと塔頭にも掲げられている「招福」を願ってのことであろうと思つ。いい年をしてそんなに混む中へと思つかも知れないが、たまには出かけて心身共に耐えられるかためしている次第です。

来年も参拝したい。

◇ 大塚 良生 (松山市 H8年退)

平成8年に56歳でドコモを退職してから18年、74歳になりました。

平成年65歳の時に喉頭癌の手術をしました。余命が短くなったかもしれないので、三食付きのサ高住(サービスタ付き高齢者向け住宅)に転居しました。家と土地は売りました。

私たちは夫婦だけで、子供がいないので、墓は作らず、永代供養を予約しました。二人で七〇万円也。現在インディングノートを買ってきて、遺言書を書く準備をしています。

◇ 岡林 宣子 (高知市 H8年退)

退職して早いもので18年が経ちました。

もともと細かい事が好きで、退職後はパッチワーク教室に通い今も続けています。最初から一緒だったお友達も一人二人と辞められ寂しい思いをすることもありましたが今では教室を終えた時習った作品について話し合いながらのランチの時間が一番楽しいです。

また、時にはOBのお友達と勤務した昔を懐かしみながら食事やお茶でおしゃべりをしてストレスを発散しています。

これからも健康に心掛けて日々を送りたいと思う今日この頃です。



◇ 越智 健二 (今治市 H6年退)

早いもので退職して20年を迎えようとしています。

第2の人生として農業をしながら地域の皆さんにも喜んでもらえるような造園技能士として頑張っています。



さらに2年前より農水省が進めてます農

地・水保全管理活動を仲間と立ち上げ農水路・農道等の改修改善を図り、年毎に少しずつですが活動の成果が見えてきました。

また、池の堤防・農道等の雑草等も定期的除草し美観もよくなりました。

これからも健康を維持しながら少しでも地元のためになるよう活動を続けてたいと思います。

◇ 金石 弘子 (八幡浜市 H6年退)

5時30分起床。孫娘の弁当作りから一日が始まる。高校までの距離が遠いため、中間の我家に下宿させ、共働きの娘夫婦を支えている。友人から「若さと活力を貰って元気やな

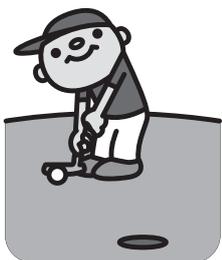
あ」と言われ頼りにされる内が華よと、多少の不満は内に秘める。

それにしても看護師の娘の勤務の過酷さには驚く。今更のように、恵まれた労働条件のもとで永年働くことが出来たことに感謝している。「転ばん体操教室」やカラオケに参加して元気で楽しく過ごしています。

◇ 亀田 勝彦 (松山市 H6年退)

今年になり、後期高齢者の仲間入りをしました。病気をすることもありませんが、現在元気に過ごせることに感謝しています。

今は、好きなゴルフを月3〜4回していますが、これが健康に良いのかもしれない。また、所属倶楽部で競技委員をしているので、例会などで結構駆り出され、会員の皆さんとの交流会や大会で、各会トップの方々と話をする機会があり、刺激を受けながら楽しくやっています。



◇ 河井 壯次 (那賀町 H11年退)

今年で後期高齢者のお礼を戴いて、それなりの年齢を感じるようになりましたが、頭の方は若く幼くなってきました。体は取り立て悪い所も無く、関節のサプリを一種だけ飲用している。

サークル活動は、遊びを兼ねてできるだけ参加している。グラウンドゴルフは週3回と地域の世話をしている。ソフトバレーボールは週2回、山歩きは年4、5回、俳句細々、繰り返ししている内にあっという間に15年が過ぎた。幸い阿南OBの方々に大変親切にいただき、有り難いと思っている。



◇ 斉藤 静男 (松山市 H6年退)

早いものでNTTを退職して20年が過ぎ、今年、後期高齢者に仲間入り。これを機に「元気な内に行動を！」をコンセプトにしていきたいと思っている。

現在、親の介護をしているが、おかげさま

で健康に恵まれスポーツジムに家内と共に通い、また、月一ゴルフも楽しんでいる。

3年前からクルーズ旅行にはまり短期クルーズは経験していることから次はあの有名なクイーンエリザベス号でヨーロッパを巡りたいと夢んでいる。「可処分資金」は乏しいが「可処分元気」がある内に・夢かな？



◇ 斉藤 芙美 (高知市 H14年退)

毎夜冷やしたグラスになみなみと注いで、一杯、二杯とつい深酒の月日が流れて立春の朝、目眩に襲われ病院へ直行。検査後、血圧が高めと診断され、アルコールもドクターズトップとなり、冷やした水をグラスに注ぎ誤



H25年11月羽田にて

魔化しの日々が続いた結果、メタボ気味が少し解消され、何事もホドホドが肝心と実感しているこの頃です。

皆様も暴飲には気をつけて笑って日々を過ごしてくださいね。

◇ 下川 和幸 (阿南市 H14年退)

退職してあつという間の13年。

これからは大きな病気もせず、またボケたりして家族に迷惑をかけるまいようにと願い健康維持のため、毎日の散歩、OB会や地域行事に参加して元気をもらっています。



退職後始めた、趣味の登山も春から秋にかけて、四国内の山々へ日帰り登山をして、美しい自然の山に魅せられて登っています。体力の続く限り続けたいと思っています。

◇ 杉山 幸男 (吉野川市 H3年退)

退職して23年。おかげで今年傘寿を迎えます。5年前から地元自治会、社会福祉協議会、

人権推進協議会の役員を仰せつかりボランティア活動に取り組んでいます。当地区もご多間にもれず高齢が一段と進み高齢化率も3割を超えています。各施策を行なうにあたり人材の確保が一番の悩みです。



最近、健康保持のため従来からしていた下手なゴルフに加え、グラウンドゴルフを始めました。残余の人生も余りありませんが、健康に留意しながら地域福祉向上のお役に立てればと思ひ頑張っています。

◇ 瀬尾 俊雄 (高松市 H12年退)

第3の人生で現在「発掘調査」に従事して早や3年が過ぎました。

新聞に発表できるような土器等は発掘されておりませんが、何かロマンを感じる仕事でワクワクする日々です。

従事者は異業種の人ばかりで、なおかつ同年齢の人達ばかりなので話が弾みます。

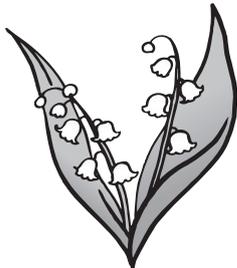
皆様も興味がある方は、地域の発掘調査に参加してはいかがですか？

定年があるかどうかは不明ですが、身体が続く間は続けようかと思っております。

◇ 十河富士栄 (さぬき市 H6年退)

10人の大家族から50年。今主人と二人のんびりと野菜や草花作りを楽しんでいます。NTT時代の先輩が始めた茶華道教室でお花に囲まれ仲間と和やかにお茶を頂いたり、おしゃべりして16年になりました。最近師範3級の免状を頂きました。

ミニデイサービス奉仕の日は、会員が持ち寄った季節の花を飾り、華やかな会場にします。手料理も一段とおいしく訪れた人達の笑顔で私も元気をもらっています。子供達に心配をかけない様、一年でも長く自立して健康で過ごしたいものです。



◇ 高瀬 巖 (松山市 H6年退)

あと数ヶ月で後期高齢者の仲間入りです。身体はいたって元気です。今が「人生で一番

若い時」だと心得て、若さを維持するため、ジム通いに励んでいます。

一方、身体を動かしながらする脳の活性化策など頭の老化防止にも努め、前々から進めていた語学教室を通じ、国際交流の輪を深めています。

しかし、今まで気楽に行っていた国々へも世界情勢の変化などで、その国々への旅を自粛しています。いつまでも、若々しく過したいものです。

◇ 滝沢 竜紀 (いの町 H6年退)

今、私の主たる日課は、痛い膝を庇いながら畑仕事に精出し、果物や野菜を直販店に出荷することです。

楽しみの一つは、月1回の線路OB会でわいわい飲むことです。それとOBサロンで切った切られた、又殺されたと言いながら白黒シヨ(囲碁)をして偶然に勝って、すっきりすることです。

夏になれば、自宅近くの清流仁淀川で鮎取り



りをして、それをさかんに仲間と飲んでいま
す。こんな日常を感謝し、変わらない日が続
きますようお願いしています。電友会の皆様もお
元気で。

◇ 尺長 績 (松山市 H5年退)

一昨年の4月、愛大で胃の3/4を切除する手
術を受けて2年が経ちました。現在も3カ月
ごとの「経過観察」が続いていますが、日常
の生活は術前と変わらず、節々の諸検査に基
づく総合診断も、再発・移転の所見なしで
順調に推移しています。おかげで、夢だった
適正体重(BMI)が実現し、検査数値の改
善で一切の服薬と訣別することができました。
また、家族も、東京で暮らす子や孫たちを
含めて元気で。



NTTの交流会に参加して
2013年10月23日

今年は日課の早朝ウォーキングも22年目に
入り、昨年の10月には帝国ホテルでの「交流
会」に出席して多くの先輩たちと交流を温め
る事もできました。

5月には3番目の孫の結婚式で上京しま
す。が、これからもパートナー共々、カメラ片手
のスローライフを満喫するつもりです。

◇ 立石 安子 (石井町 H13年退)

今年の春は、寒暖の差が厳しく、体調維持
が大変でしたね。

毎朝起床後、近くの神社まで30分程、ウォ
ーキングをできるだけ続けております。朝日
が昇るのを見ながら、帰宅するのは、とても
気持ちがいいものです。

家の中ばかりで過ごさず、できるだけ外に
出ようと、老人会の世話役を仰せつかりいろ
いろな行事や、計画を実行するのを楽しみに
日々感謝し過ごしております。



◇ 田中 佳子 (香南市 H1年退)

退職して早いもので26年経ちました。今春
は、末の孫が大学卒業と、小学校の教員内定
と安心しました。

私も80才になり、健康
に気をつけて暮らしたい
と思います。



◇ 谷岡 行利 (徳島市 H9年退)

いつの間にか71歳を超えた。たまに風邪な
どで寝込むことはあっても、死にかかるほど
の病気もせず毎日元気に暮らしている。

在職中、よき先輩・よき同僚に恵まれ、心身
とも鍛えていただいたおかげと感謝している。
退職者の会の役員としての仕事を通じ、現役
の皆さんと接することにより、元気・若さを
もらえることも大きい。

健康長寿を説くには青二才過ぎるが、唯一
の健康法として、車ばかりであまり使わな
かった両足をできるだけ使い、動かすことを常
に心がけている。

自身の健康遺伝子にも感謝しながら、今後

とも「ウォーキング」を追求し、出来れば休肝日のないままの日々を送りたい。

◇ 濱 順子 (海陽町 H14年退)

私は毎年6月23日に沖縄を訪れています。その日は沖縄戦終結の日で戦没者の追悼と平和行進に参加する為です。

私の父は20年5月沖縄の激戦地で死亡、今もその地の何処かで眠っています。自分達が元気な内はお墓参りのつもりでと、同じ遺児仲間と一緒にです。

昨年は「風立ちぬ」や「永遠の0」がヒットし興味のなかった若者が戦争の事を知ろうとしています。戦争の犠牲者として、悲惨な戦争は二度と繰り返さず、命を大切に恒久平和を守ってほしいと願っています。



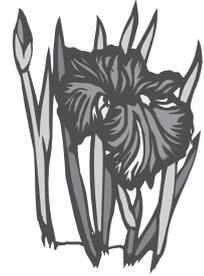
◇ 坂東 利和 (北島町 H2年退)

今年傘寿を迎えます。脳梗塞の後遺症(9

年間)に加えて頸椎症性背骨髄症による歩行

障害で悩んでいます。このほど要介護1に認定されデイケアで歩行訓練を始めました。自治会役員等は4年前に引退し、趣味(カラオケ会と英会話教室)も昨年末から休止中です。この頃は家の留守番とテレビの毎日の

です。これからは歩行リハビリに専念し早期に楽しい趣味の活動に復帰したいと思っています。それからポツポツ天国行の旅行プランを考えてみようかなあ...



◇ 福留 章 (安芸市 H6年退)

退職して、19年余り、本当に年月の早さに驚くばかりです。妻と二人きりの生活ですが、夕食を食べるのは、月のうち半分あればよい方です。

地域の各団体の役員をはじめ、ライオンズ

クラブやOB会、地元でのボランティアでフル活動です。

NTTの地域共生の精神・取り組みをあらゆる機会にPRしているが、どこの企業・団体からも、「すごい・さすが」と言われ、いい気分が頑張っている今日この頃です。

◇ 福見 節子 (徳島市 H7年退)

今年80才になりました。お祝い等を、祝って頂きありがとうございます。

健康維持のため週2回水中ウォーキングに通っています。

おかげ様で元気にしております。皆様お元気で。



◇ 松長嘉重郎 (松前町 H1年退)

ボケ防止はネット囲碁で

午前は、グラウンドゴルフ、クロッキー、午後は囲碁と遊ぶことに熱中しています。囲碁はOBサロンや公民館で仲間と楽しん

でいますが、ネットのサンサン棋院で全国の会員と昼夜お構いなしでやっています。勝てば(+)1点、負ければ(-)1点なので持ち点がエレベーターのように上下します。厳しい。

しかし、これが励みとなってボケる間がないと自分で嬉しがっています。
81才になりました。皆さんもお元気で！

◇ 松本 洋子 (高瀬町 H6年退)

早いもので退職して20年になりました。最初はこれといってもすることも無く時間をもてあましていましたが、地区の公民館の講座に参加したり、食生活改善グループに誘われたり、それまであまりつき合いのなかった人達と知り合い良かったです。

息子は高松で家を持ち、今は松山へ単身赴任中、娘は松山に住んでいます。両方とも受験生を連れてるのでピリピリしています。

我家は母が介護施設へ入所中で主人と二人暮らしです。毎日母の施設へ通っています。

頭がしっかりしているのが救



いです。

◇ 水沼 淳三 (松山市 H10年退)

一、今年6回目の年男を迎えます。
朝夕の犬の散歩が唯一の運動といったところです。

一、町内会の地区「総代」(2期目)として地域活動に参加しています。

一、ボケ防止策としてパソコンで「ネット囲碁対局」に挑戦し一喜一憂しています。

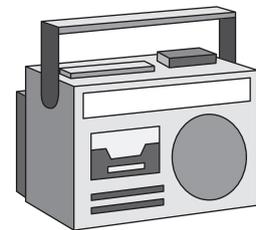
一、夜は、ラジオ第一放送(NHKジャーナル)を聞き見聞の浅さをカバーしています。

◇ 村上 勲 (松山市 H8年退)

趣味のひとつであるゴルフを始めて、もう何年になるだろうか。40年は超えている。

健康のためと思いつつも、つつい結果を求めてしまう。そのためか、今だに達成感や満足感が得られない。なぜ上達しないのか。

答えは単純明白である。余りにも失敗が多すぎる。加えて同じ失敗を何度も何度も繰り返す。



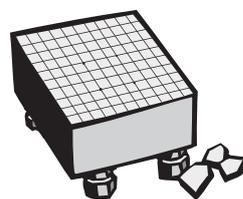
返す。反省しても次に反省が生かせない。もう技術的なことは諦めて、元気でゴルフが出来ることだけを喜び、心から楽しめるゴルフがしたくなった。

◇ 山内 正彦 (松山市 H8年退)

退職後は年をとるにつれ、1年が益々早く感じられる頃の頃です。

趣味を通じた友達にも恵まれ、将棋、採石等声を掛け合いい、元気に過ごしております。

これからも、健康に留意しながら、日々楽しく過ごすよう心掛けていきたいと思ひます。



◇ 山懸 勤 (徳島市 H19年退)

あづり越え(往復約4時間のウォーキング)その昔義経と弁慶一行が屋島に向かう途中山越に難儀したとの伝説がある峠越えを月水金、天気であれば(参加自由、毎回15〜25名男女比3:7)参加しております。いつも女性群の勢いに驚くしいです。四季を通じ山



野の移ろいに心と目の保養にもなります。ぜひご参加を。

また発声も大切と思い毎週カラオケにも：年数回大会にも出場し、舞台での心身の緊張によいとのこと、おかげで元気です。

人生行動が一番と心に命じて！

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』

活動について

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、四国各県のボランティアセンターの活動を支援しております。

今年度の社会福祉事業の活動としましては、「電話訪問・ふれあい訪問・ふれあいレター・生活支援」のボランティア活動と「地域ボランティアグループ支援」を行います。平成二十年度より実施しておりました「介護予防教室」については、前年度をもちまして終了とさせていただきます。多くの皆様にご参加をいただきまして本当にありがとうございます。

さて、四国各県のボランティアセンターでは次のような活動をしております。

(愛媛)

NTTグループボランティア松山

松山市山越三丁目一五一―一五

NTT山越ビル3階

電話(〇八九)九二二―八七五二

《活動内容》

- ・ 職域ボランティア
- ・ 地域ボランティア
- ・ どんぐり植樹ボランティア

(香川)

NTT―OBグループ香川

高松市内町二丁目十一番地

NTT西日本香川支店北ビル内

電話(〇八七)八三三―〇二九四

《活動内容》

- ・ 電話訪問ボランティア
- ・ ふれあい訪問ボランティア
- ・ 絵手紙ボランティア

(徳島)

徳島ボランティアクラブ

徳島市西大工町二―五―一

NTT西大工町ビルB棟6階

電話(〇八八)六五五―〇二九四

《活動内容》

- ・ 電話訪問ボランティア
- ・ ふれあい訪問ボランティア
- ・ 生活支援ボランティア

(高知)

・ 絵手紙ボランティア

NTTグループネットワーク「きずな高知の会」

高知市はりまや町一〇〇一

NTT西日本高知支店東ビル2階

電話(〇八八)八〇四一〇五六六

《活動内容》

- ・ 電話訪問ボランティア
- ・ 生活支援ボランティア

以上が主な活動内容ですが、老々介護で頑張っている方や、独り暮らし高齢者の方々に少しでも、お役に立つ活動ができるように、頑張っております。

年々、ボランティア会員も高齢化しておりますが、この活動を通して助け合い、励ましながら、お互いが元気で生きがいのある生活を送れるようにと、会員の皆様が一体となって活動に取り組まれています。

今後、(社)電気通信共済会の動向により社会福祉事業の内容が変更となる可能性があります。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ます。

【お問い合わせ先】

テルウエル西日本(株)四国支店

厚生サービスマ担当…岡田

〇八九一九二二一八七五八

表紙の言葉

柳野 治示 (松野町)

北宇和郡松野町は桃の産地で春には里山はピンクに染まり心癒される風景となります。まるで桃源郷を思わせる眺めを町内外の多くのの人に楽しんでもらおうと松野町では4月の第一日曜日に「まつの桃源郷マラソン大会」を開催して今年25回目となります。だれでも参加できるようにと2kmのウォーキングからハイマラソンまでコースを揃えてあり、毎年県内外から家族連れからお年寄りまで3000人を超えるランナーが参加して楽しまれています。

俳句

香川支部

八十路過ぎまだ片づかぬ春炬燵
霞み濃く汽笛響くや瀬戸の海

池田 治 豊

草原にこころ遊べし日和かな
今年こそ！三日坊主の呪文かな

上 枝 文 敬

でんと座す上司が居たり花の宴
うららかや萎縮の身心伸ばさむと

河 端 豊

手のひらに受けてまた飛ぶ花吹雪
藤垂れて雨の暗さのなかりけり

佐 藤 君 代

八重の梅笑みをたたえし女子のごと
パソコンの打つ手休める余寒かな

中 山 忠 彦

曲線の中で流れてゆく命
世の中の曲線にある泣き笑い

奈 良 正 雄



高齢者叙勲



☆瑞宝双光章 松澤 憲一様(松山市)
 ☆瑞宝双光章 永野 榮二様(松山市)
 ☆瑞宝双光章 藤原 斌利様(松山市)
 ☆瑞宝双光章 森 繁様(今治市)
 ☆瑞宝双光章 岡田 恂三様(加古川市)
 ☆瑞宝双光章 山内 昌孝様(松山市)
 栄えある受賞おめでとございます。
 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 本田 健様(松山市)
 H 26・2・2 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)

渡辺 一夫 様 25・12・17 100 松山市
 鈴木マス工 様 26・1・8 90 八幡浜市
 大内 忠夫 様 26・1・8 81 松山市
 平野 正軒 様 26・1・13 76 松山市

藤田 峯義 様 26・1・15 90 広島市	近藤 博 様 26・1・15 82 松山市	友近 昭夫 様 26・1・25 85 松山市	相原 正隆 様 26・1・27 89 東温市	戸井 和夫 様 26・2・7 90 松山市	檜垣 種一 様 26・2・8 88 今治市	越智 宗一 様 26・2・8 85 今治市	檜垣 圭吾 様 26・2・20 84 今治市	石本 勝義 様 26・3・6 76 松前町	仙波 公一 様 26・3・12 92 東温市	近藤 哲夫 様 26・3・22 85 松山市	(香川県)		美濃 信子 様 26・1・13 75 高松市	浜口 忠士 様 26・1・17 88 東かがわ市	真鍋 恒久 様 26・2・6 84 三豊市	(徳島県)		竹内 正廣 様 26・1・8 70 三好市	井上 邦衛 様 26・1・16 94 徳島市	亀井八ル子 様 26・2・6 91 鳴門市	真屋 金由 様 26・2・24 69 三好市	中田 淑子 様 26・3・5 77 徳島市	森下 昌仁 様 26・3・13 66 東みよし町	安原 治 様 26・3・22 76 徳島市	(高知県)		西田 雅俊 様 25・11・28 90 高知市	形岡 功 様 26・1・1 83 土佐清水市
------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------	-------	--	------------------------	--------------------------	-----------------------	-------	--	-----------------------	------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	-------	--	-------------------------	------------------------

編集後記

表紙の桃の花も見事ですが、今年も美しい桜を観ることが出来た喜びを噛みしめています。
 年年歳歳花相似たり
 歳歳年年人同じからず。
 【訂正】第165号(1月)掲載の故人(香南市)のお名前が間違っていました。謹んでお詫び申し上げます。
 【正】井上春子 【誤】井上晴子

四国電友会会報 第百八十六号

発行 平成二十六年四月
 編集責任者 電友会四国地方本部
 事務局長 木田 誠剛
 NTT西日本愛媛支店内
 電話 (〇八九) 九三六・二〇三三
 印刷 株式会社 ドルック

支部だより

☆ 第2回趣味の作品展を開催(徳島)

徳島電友会では、平成25年2月28日から3月2日までの3日間、「あわぎんホール」において「第2回趣味の作品展」を開催しました。

この作品展は、平成24年3月に徳島電友会創立50周年の記念行事の一環として開催しましたところ、会員の要望が強く引き続き開催することとしたものです。今後2年毎に開催していく予定です。

出展者は、徳島電友会会員に限らず、徳島在住のN-TT社員、退職者にも広く呼びかけています。

今回は洋画、日本画、書道、写真、詩歌、工芸、手芸、生花等で117名の方から21

4点の出展がありました。

力作揃いで埋め尽くされた会場では、えつとぶりに再会した会員たちが懐かしそうに語り合いながら鑑賞していました。ご来場された46名の方々から「素晴らしい」「凄い」と感動の声が上がっていました。



会員手作りの入り口看板



熱心に鑑賞される来場者の皆さん





「きらら」は、お客様のライフデザインに応じた保険プランを
 きめ細かくコンサルティング致します。
 ひとりひとりの人生をより豊かにするライフプランニングをお手伝いします。



ファイナンシャル・プランニング技能士センター会員の
私たちにお任せください

<取扱・募集代理店>

NTTグループ総合保険代理店
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

保険のご相談・お問い合わせ

0120-772-560

FAX : 089-998-3917

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)



NTTグループ団体扱自動車保険



健康に不安がある人も入りやすい 医療保険



電友会団体傷害保険



「Days+」、「もっとやさしいEVER」の引受保険会社はアフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)、
 「あんしん太助」の幹事引受保険会社は東京海上日動火災保険株式会社、「でんちゃん」の幹事引受保険会社は株式会社損害保険ジャパンです。