

四国愛友会会報



《「野市動物園」(撮影)高橋 慶子さん(高知市)》

第172号

平成27年10月

目次

お知らせ	2
・「第2回全国女性会議」開催	2
支部だより	2
・「愛媛ヨガ愛好会」が「会員の皆さんへ」に掲載(愛媛)	2
・香南市野市あじさい街道の剪定実施(高知)	3
・第6回趣味の作品展開催(愛媛)	4
・イベント情報	5
ドキュメント	5
・「絵は、私の生きがい」(徳島)	6
健康のページ	6
・私の健康法(愛媛)	8
ボランティア紹介	8
・更正保護活動を通じた地域社会貢献活動(愛媛)	9
私は今	9
・会員のみなさんの近況	10
俳句	14
表紙の言葉	15
物故者叙勲／敬弔	15



お知らせ

★ 電友会「第2回全国女性の会」の開催について

全国の女性会員が東京品川ツインズビルに結集し、全国各地の物産展の開設についての意見交換、及びブログの講習を受けました。

四国からは井ノ口理事、長井愛媛副会長が出席しました。今後の展開としては、年内に四国初めての女性フォーラムを開催する予定



《全国から出席の皆さん》

です。

1. 日時 平成27年8月27日(木)～8月28日(金)

2. 場所 NTT品川ツインズビル

3. 出席者 ○本部 鈴木会長、事務局4名

○各地方本部 24名

支部だより

☆ 愛媛電友会「ヨガ愛好会」が電友会本部「会員の皆さんへ」に掲載される

愛媛電友会の「ヨガ愛好会」は平成25年4月に全国初のヨガサークルとしてスタートしました。会員は電友会会員のみならずNTTグループ各社員も多く参加し、毎週活動しています。OBと現役社員との交流サークルが珍しいと、今回同封の「会員の皆さんへ」に掲載されました。是非ご覧ください。

ヨガは血液とリンパの流れを良くし、身体をしなやかにする効果があります。また、会員の声として、肩凝りや腰痛の改善にも効果があるだけでなく、メンタルケアにも良いそ



《来島海峡しまなみウォークの参加者(女性がヨガ講師です)》

うです。

関心のある方は愛媛電友会事務局までお問い合わせください。

愛好会では、ヨガと同様に良いゆっくりとした運動として有志でウォーキングも実施しています。今までのウォーキングは次の通りです。

・ H 26 ・ 5 世界遺産登録に向けた「遍路ウォーク」

・ H 27 ・ 5 「来島海峡しまなみウォーク」
・ H 27 ・ 8 興居島伊予小富士登山ウォー

キング

・H27・9 大洲いもたきウォーク

一汗かいたウォーキングの後の懇親会の飲み食いは最高です。

☆ 香南市野市あじさい街道の剪定を実施

高知電友会会員の横田博さんが丹精込めてお世話し、テレビや新聞でも報道されて、すっかり有名になった「香南市野市アジサイ街道」の花後の剪定ボランティアを7月11日(土)



《高温多湿の中作業される皆さん》

に初参加2名を含む21名(内女性5名)が参加して実施しました。

異常気象を象徴するような今年の長雨で作業ができるか心配されましたが、当日は何とか雨も上がり、午前8時、横田博さんから作業に対する留意事項(蜂に刺されなよ等)の説明を受け、作業を開始しました。

幸い雨は降りませんでした。気温30℃、湿度80%と、ちょっと過酷な条件の中、約3時間半かけて予定の作業を無事に終えることができました。

今回は例年活躍頂いているベテラン勢数名が家事等の都合で参加できず、少し時間がかかりました。

作業後は、涼しい川風が吹き抜ける、物部川にかかる戸板島橋の下で、楽しいランチタイム。ノンアルコールドリンクで乾杯!

横田さんから、「毎年ご協力いただき本当に有難い。来年もきつときれいな花が咲く事でしょう」とのお礼の挨拶があり、参加者は「来年も元気でまた来るぜよ」と約束し、三々五々帰途につきました。

参加の皆さま暑い中、事故もなく(約1名ハラが減って道路で寝てた人がいましたが…)無事作業していただきありがとうございます。来年もよろしく願っています。



《花後の剪定ボランティアに参加の皆さん》

(足達裕昭 記)

(OBの皆様へのお願い)

この作業は参加者が多いほど助かります。来年の「アジサイ剪定ボランティア」にご協力いただける方を募集します。

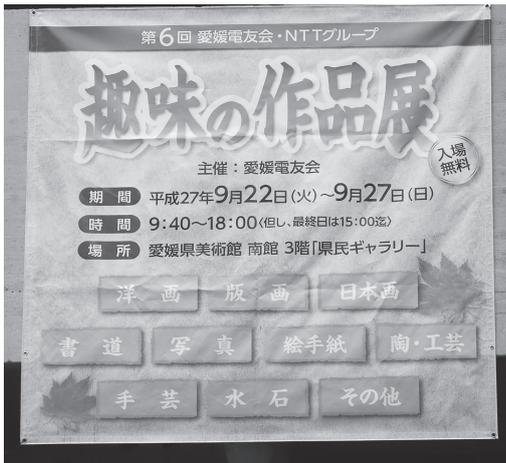
賛同いただける方は「ボランティアNNT 高知OB会」事務局(高知電友会内)まで、是非ご一報ください。Tel 088-804-0566

☆ 「第6回愛媛電友会 趣味の作品展」の開催

愛媛電友会では9月22日から9月27日の間、『第6回趣味の作品展』を開催しました。この作品展は平成17年から会員相互の親睦と交流を図ることを目的に2年毎に開催し、本年度6回目を迎えることとなりました。

本年の開催は、今年から始まったシルバーウィーク期間中でもあり来場者数が減少するのではと心配していたのですが、前回開催時(平成25年)の800名を上回る来場者がありました。

また、期間中にはNTT愛媛支店の三ツ矢支店長様をはじめ協賛を頂いたグループ各社



《愛媛県美術館壁面に掲出看板》



《作品の前で(左)小田電友会地方本部長(右)三ツ矢NTT愛媛支店長》

様から沢山の見学を頂くことが出来、出展者にもとより事務局も大変感謝している次第です。

出展作品は、全部で202作品/121名で、その内訳は絵画(洋画・日本画・版画・切り絵)で54点/29名、書道で20点/20名、写真で45点/22名、絵手紙で19点/12名、陶芸で23点/16名、手芸で33点/16名、水石で8点/6名でした。

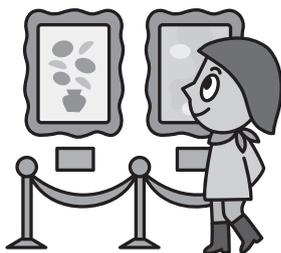
また、会場では久しぶりの再会を喜び合い、懐かしい思い出や作品の苦労話に花を咲かせる等、開催の目的に即した展示会となりました。

最後に作品を出展して頂いた方々、実行委員として準備から開催期間中の運営に携わって頂いた方々に感謝するとともに、次回の開催に向け沢山の方々が個々の趣味に精進され

ることを祈念し、第6回作品展の報告とします。



《閉会挨拶模様》



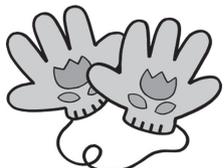
<イベント情報>

■電友会イベント

	10 月	11 月	12 月	第4四半期
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> 親睦ゴルフ大会 (10/30) 〈北条CC〉 	—	<ul style="list-style-type: none"> 環境クリーン作戦in 道後 	<ul style="list-style-type: none"> 事務局長会議(2月) 会報編集委員会(2月)
香 川	<ul style="list-style-type: none"> 第2回趣味の作品展 (10/27～10/29) 〈eーとびあかがわ〉 	—	—	<ul style="list-style-type: none"> 事務局長会議(2月) 会報編集委員会(2月)
徳 島	—	<ul style="list-style-type: none"> 日帰り旅行 高知赤岡町 (11/12) 	—	<ul style="list-style-type: none"> 趣味の作品展 郷土文化会館 (3/18～3/20)
高 知	—	—		<ul style="list-style-type: none"> 事務局長会議(2月) 会報編集委員会(2月)

■地域イベント

	10 月	11 月	12 月	第3四半期
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> 松山秋まつり (10/5～10/7) 西条まつり (10/10～) 新居浜太鼓台まつり (10/16～) 瀬戸内しまなみサイ クリング大会 (10/25) 	<ul style="list-style-type: none"> 大洲白滝まつり (11月第3日曜日) 		<ul style="list-style-type: none"> 伊予市双海町 水仙花まつり
香 川	<ul style="list-style-type: none"> 県展80周年記念展 (10/10～11/29) 〈香川県立ミュージ アム〉 玉藻公園開園60周 年記念イベント (10/1～11/15) 〈玉藻公園〉 		<ul style="list-style-type: none"> 第5回満濃池・こん ぴらしあわせツデー ウォーク (12/5～6) 〈国営さぬき満濃公 園〉 高松メディアアート 展(12/18～27) 〈玉藻公園〉 	—
徳 島	<ul style="list-style-type: none"> アニメの祭典「マチ ★アソビ」 Vol.14& 国際アニ メ映画祭(徳島市) (10/10～10/12) 祖谷平家まつり月間 10月中 (三好市) 徳島ビジネスチャレ ンジメッセ(徳島市) (10/29～10/31) 鴨島大菊人形展 (吉野川市) (10/23～11/15) 剣山もみじ祭り (三好市) (10/1～10/31) 	<ul style="list-style-type: none"> ふるさとカーニバル 阿波の狸まつり (徳島市) (11/1～11/3) 大谷焼釜まつり (鳴門市) (11/14～11/15) 犬飼農村舞台公演 (徳島市) 11/3 妖怪まつり(三好市) 11/22 	<ul style="list-style-type: none"> H27LED王国・ 徳島 光の88か所めぐり (徳島市他) 12月中旬～1月中 旬予定 池田の冬のオブジェ (三好市) 12/5 漁師の市(美波町) 12/30 薬王寺除夜の鐘 (美波町) 12/31 	<ul style="list-style-type: none"> 1月 大山寺の力餅 (上板町) 2月 ビッグひな祭り (勝浦町) 2月～4月 3月 春の渦まつり (鳴門市) 3月～4月

<p>高 知</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・高知家・まるごと東部博～ 12/23室戸市etc ・魚梁瀬森林鉄道ジオラマ展 ～12/23北川村モネの庭 ・四万十川ウルトラマラソン 10/18四万十市・四万十町 ・津野山神楽 10/30 栲原町三嶋神社 	<ul style="list-style-type: none"> ・四万十源流ウォーキング 11/8 津野町船戸 ・大川村謝肉祭 11/3 大川村白滝の里 ・龍馬ゆかりの地ツアーウォーク 11/7～8 高知市内 ・龍馬生誕記念各種イベント 11/14～15 高知市内 ・津野山古式神楽 11/15・16・19 津野町東津野地区の各地 ・中岡慎太郎墓前祭 11/17 北川村 ・みどりの王国芸西フェスタ 11/21～22 芸西村憩ヶ丘運動公園 ・一條神社大祭 11/22～24 四万十市 ・カシオワールドオープン 11/26～29 芸西村黒潮CC 	<ul style="list-style-type: none"> ・文化講演会及び忘年会 ・光のフェスタinモネの庭 12/4～25の金土日など北川村モネの庭 ・高知家まるごと東部博クロージングイベント 12/23 田野町ふれあいセンター 	<ul style="list-style-type: none"> ・高知龍馬マラソン2016 2/14高知市 
------------	---	---	--	---

☆ 絵は、私の生きがい。(徳島)

住友 政雄さん (吉野川市)

その人のアトリエには、数十枚の油絵が整然と並んでいた。なかでも目をひいたのが、ダイナミックで力感溢れる「巨木」を描いた1枚の絵だった……。

今回のドキュメントで取り上げる人は、今だに油絵の制作に打ち込んでいる住友政雄さん。

取材した日は、7月29日(水)。気温は30度を超えた暑い日だった。JR徳島駅から阿波山川駅へ。車で迎えに来ていただいた。

まず略歴から。昭和11年7月21日、吉野川市美郷倉羅に生まれる。79才。現在は、同市山川町に住んでいる。

NTTでの経歴は、昭和54年7月20日、美郷郵便局から脇町電報電話局機械課へ配属された。43才の時だった。「郵便局から全くの畑違いの機械課に入りました。脇町局では営業や庶務などにはすでに席が無く、機械課だけが空いていただけでした」と当時を振り返

ドキュメント



る。しかし部門はどつであれ何んでも積極的にやっていたというところで、空調や電力設備の修理をしたり、地元穴吹町主催の「いかだレース」に参加し、電話局のPRに努めた。60年代は、子供の時から好きだった絵の特技を生かして、テレホンカードの販売促進用に多くの看板を描いたことも。

それから、同64年1月、徳島電報電話局の機械課へ転勤・そして、平成9年3月に退職した。

さて、住友さんと絵との出会いは、昭和23年春にまでさかのぼる。中枝中学校なかえだ（現、美郷中学校）1年生の時だった。赴任してきた



《アトリエで制作中の住友さん》

佐光昭二先生（阿波市出身）にめぐり逢った時に始まる。以来3年生までの間、ずっと美術の先生として、毎日放課後に絵の手解きを受け絵を描き続けた。絵は小さい頃から好きだったが、佐光先生の指導を受けて、より一層拍車が掛かった。

「こんな事もありました」と前置きがあり、全国の色々な児童画展で特選を続けて受賞し「関西の横綱」ともてはやされ、天狗になった時期もあった。時代は終戦後間もない、食糧・物資難の真つ只中、「絵だけでは飯は食えん。そんな賞など何の価値もない」と、たくさんあった賞状や、絵の具さえも親に全部焼かれてしまいました。

絵への思い入れを封印し、50年の空白の時が流れた。

再び絵筆をとったのは、NTT退職後の平成14年のことだった。町内の絵画グループに入会し、手さぐりで油絵に挑戦しようと思いついた。第2のスタートである。

この時期、何人かの先生に指導を仰いだが、なかでも鴨島町在住で油絵師として日展などに常時入賞している、全国的に著名な「下しも時次郎秀臣ときじろひでおみ」氏の存在が大きかった、と語る。

取材した時点で住友さんが取り組んでいたのは「第44回絵で見る徳島展」（8月7日）



《ダイナミックで力感溢れる「巨木の貫録」》

16日、あわぎんホール）に出展する作品であった。筆者は8月8日に同展を拝見させていただいたが、出展していたのは「巨木の貫録」「剣山の森登口の紅葉」「過疎の残骸」の3点。甚だ僭越ながら、いずれも見応えある力作でした。特に「巨木の貫録」は、同氏のアトリエで最も目を引いた作品であり、ここでも同様の印象深かった。

また、来年3月に予定している「第3回徳島電友会趣味の作品展」への出展作品も構想中だとか。ちなみに、この「趣味の作品展」は、平成24年3月に徳島電友会創立50周年の記念行事として開催したもので、この時の提

案者の一人が住友さんだった。

住友さんが絵に取り組む姿勢は「ひとつのテーマを決めて、それをずっと追いつけることです」今は「巨木」をテーマに選んでいます。と言う。

最後に、「住友さんにとって〈絵〉とは？との問いに、「私の生きがいです」とキッパリ。「絵という夢中になれるものがあると、しあわせになります」と結んだ。

(編集委員 森住 斉)



私の健康法

田中 清平(愛媛県)

米ぬかには、ガンや糖尿病を予防するすごい力があるんです。

玄米を精米するときに出るのが、おなじみの米ぬかです。米ぬかは、各種ミネラルやビタミン、食物繊維、油脂成分などが豊富でさらに人間の生命を守るうえで大切な働きをする抗酸化物質なども含んでいます。

特に、米ぬかから抽出される「フェラル酸」

は、近年、日本人に急増している大腸ガンの予防効果があることが「国立ガンセンター研究所」と「和歌山県工業技術センター」などの共同研究で認められました。また、糖尿病を予防する効果があることがわかっています。

では、米ぬかを日々の健康維持に役立てるにはどうすればよいかといえば、ずばり食べることです。

後段、米ぬかの作り方を説明しますが、新鮮な米ぬかをフライパンで炒り、朝食後にスプーン大さじ一杯を目安に食べてみてください。

米ぬかを炒ることで腐敗しにくくなり、長期保存が可能になります。

米ぬかを食することでガンや糖尿病の予防効果はもちろんですが、疲労を回復したり便秘を解消したりといった効果も期待できます。

また、米ぬかに含まれる「セラミド」には、保湿効果があり、米ぬかに豊富に含まれる脂肪は肌の汚れを落とし、脂肪分を補うので肌をすべすべにします。ただし、こうした効果を期待するなら、ぜひ毎日食べ続けるようにしてください。

私は、7年前より食しており、元気はつらつて若返ったような気がします。また、炒つ



《愛車？トラクターで耕田する田中さん》

た米ぬかは、コーヒーマグの空き瓶に入れて食卓に常備しています。

電友会のみなさん！子供、孫に極力、迷惑をかけないように健康で日々を過ごすことは、我々に課せられたミッションではないでしょうか？ぜひ、米ぬかを食べて健康寿命を延ばしましょう！

◎米ぬかの作成方法

- 1 精米してすぐ(夏場は1日、冬場は1週間以内)の新鮮な米ぬか(きめこまかい網ザルで不純物を取り除く)を用意する。

- 2 フライパンに1の米ぬかを入れ、中火

で3〜5分ほど炒る。(焦がさないこと) 雑菌を滅菌させ、長期保存が可能に、これを保存瓶などに入れ食卓に常備しておく。

3 食べる目安は、朝食後にスプーン大さじ一杯を牛乳、お茶等で食べる。

因みに、玄米30kgで6カ月分の米ぬかがとれます。

ボランティア紹介

☆ 更正保護活動を通じた

地域社会貢献活動

羽藤 キミニ (愛媛県)

1. はじめに(キツカケ等)

私は昭和60年にN.T.Tを退職後間もなく地元の更正婦人会会長さんから「入会し、手伝って欲しい」と、会の趣旨や現状について説明を頂きました。

当時、主人は中学教師で教科指導にも生徒指導にも熱心に取組み、特に生徒問題では地域や学校からの深夜の電話にも出向き「解決した」と喜びの帰宅姿に心を撫でお

ろし畏敬の念さえ覚え、私も将来性のある子供達のために、少しでもお役に立つことが出来るならと心し活動を始めました。

2. 苦労したこと等

苦労と思った事はありませんが、まず、地域の皆さんとの「挨拶運動」「声かけ運動」を呼びかけを中心に活動していますが、若い方々の反応が気になります。

3. よかったこと等

(1) 元中学校教師の主人は、退職後も地元の中学生や高校生に服装や言動に高い関心を持っていました。

その主人が、ある日、下校中の四人組の中学生を我が家に招き入れ、一人一人の顔を見ながら笑顔で握手をしていますがA君の前では「馬鹿者！」と厳しい一喝をし、「親に貰った顔を粗末にするな！外観ではなく中身で勝負せよ！」と叱りつけ、翌日から自宅で勉強を教えながら見守っていました。

いつの間にかA君の眉も生え、きりっとした「いい顔」になって、私に「真面目に頑張り社長になります」と振り返る笑顔が私の励みにもなりました。

以来、A君とどこであっても声を掛けられ「いい笑顔」を見せてくれ、また、A君の祖母からも会う度に「奥様と先生のお陰です」と感謝の声をかけて頂きました。

(2) 私たち夫婦には多くの子供たちとの交流があります。その中の一人が時季になると「タケノコ」を必ず届けてくれる子がありますが、その筍をみて「子供はタケノコ」成長したら竹のように「それなりに節を持った人物になる」と、これまでの活動を思い起こし、嬉しく思うことがあります。

4. 今後について

「日本赤十字」に所属している私は、地域の「自治会」や「老人クラブ」にも所属し、それぞれの活動の主旨に沿って努力しています。お陰でいい勉強になり、それなりの恩恵にも浴び感謝しています。

しかし、老齢の私には、そのハンディがあります。それはそれなりに受け入れ、過剰意識せず健康に留意しながら地域の中で性別・年齢の老若は問わず共々にご協力を頂き、私なりに「自治会活動」市の「ク



《仲間と一緒に街頭パレード中の羽藤さん》

リーン活動」にも努めたいと思っています。また、「更正保護活動」においても、他の活動とは違い重い責任を覚えながら、仲間と一緒に、県内外の施設訪問・親子のひろば・ミニ集会・街頭パレード等々、社会貢献活動に積極的に参加し、明るい社会を作るために頑張ります。

どこまで出来るか分かりませんが、気持ちだけは、エンドレスでがんばって参ります。

私は今

今回は、昨年入会された方を中心に近況を報告していただきました。

◇ 安藤 秀樹 (観音寺市 H27年退)

感じたことのない時の流れに身を置き、日々カレンダーを見ては、日付と曜日を再認識。時計から流れる時報に、すでに過去となった日常が、時に、脳裏を走る。今はそんな現状を、心地良く受け入れ、いろんな自分を演じてみたいとも思う。時にはファーマー、時にはフィッシャーマン、時にはアスリート、時にはミュージシャン、時にはアーティスト、時には云々・・・。



毎年出場している丸亀ハーフマラソン

さて！今日は何を演じようか、まずは新聞を読んで一日の始まりである。

◇ 池川 良徳 (東温市 H26年退)

元気な毎日を送っていますが腰痛に悩まさ

れています。何かいい治療法があれば教えて頂きたいと思います。

退職後は、家庭菜園を本格的に手掛け野菜の自給自



足を目指し頑張っています。今は、秋野菜、冬野菜の種まきや、苗の植え付けに追われていますが、長雨で思い通りにいきません。近所の人に何だかんだとアドバイスを受け楽しくやっています。野菜などを育てて作る喜びを知りました。

◇ 池畠 良信 (高知市 H27年退)

47年間プラス1年間のNTT生活を終えて、早や5カ月が過ぎました。やっと毎日が日曜日の生活に慣れてきたところです。

毎週の孫のサッカー応援と、たまの魚さんとの遊び、TV・読書の毎日です。間もなく船釣りの好シーズンで楽しみにしていました。残念ながら、7回目のメス入れが10月に予定され、ちょっとした間お預けになりました。毎日の1時間



の散歩に努め、健康に留意して8回目は遠慮したいですね。

◇ 江岡 忠博 (土庄町 H26年退)



退職して一年と半年が過ぎました。退職後は楽農(楽しく楽な農業)をやるうと思っていました。

棚田でコシヒカリとヒノヒカリを29アール栽培していますが、田植後は鹿・イノシシと悪戦苦闘しています。その上台風も影響します。楽農なんてとんでもないです。苦農しています。でも元気で頑張っています。

下手なゴルフも皆に会えるのが楽しみで、積極的に参加しています。自転車競技観戦も楽しんでいきます。

◇ 榎戸 武志 (松山市 H11年退)

昨年3月最後の退職、しばらく余暇を楽しんでいましたが、英会話サークルに誘われ週1回参加、そのメンバーからギターサークルに誘われ、



またその一員から他のサークルに誘われ、今では土日はテニス、他の日は4つのサークル参加と、何も無いのは火曜日だけになりました。

この7月には老人ホーム慰問デビュー、老人の大きな歌声に元気をもらいながら、長く慰問出来るよう健康に気を付け頑張りたいと思います。

◇ 喜田 啓一 (高松市 H27年退)

入社した頃、定年になると悠々自適の生活かと勝手に思っていたが、とんでもない妄想で、65才の今、アルバイトや親の世話、孫の子守(妻からはたいした事はしてないと言われるが)等、結構忙しい毎日です。

趣味は若い頃を思い出しカメラ、登山、ギターをまた始めました。イベント情報をチェックし、セミナーや軽音楽系のコンサートへよく出かけてます。



庭の片隅で作るミニトマトは「じいちゃんおいしい」と孫が言ってくれるので、毎年続けようと思っています。

◇ 國分 祐三 (松山市 H14年退)

趣味の「水石^{すいせき}」で、楽しい毎日を過ごしています。始めて、もう30年ほどになります。

車と同じで、人間も年々ガタがきますが、廃車にならず健康で長生きしたいものです。

私は川原等で石を探し、足腰を丈夫にし、ストレスの解消に努めています。石に台座をつける作業は彫刻刀等を使うことで、ボケ防止に繋がると思います。

仲間と「八石^{はっせき}之会」を結成し活動しています。どなたでも、大歓迎です。ご連絡を！
089-1923-8866 國分方

◇ 佐伯 啓悟 (松山市 H26年退)

私は、松山市シルバー人材センター主催の研修イクじい・ばあばママ養成講習会を、先月修了しました。赤ちゃんから小学低学年の世話をする仕事です。「元気なうちは何かしなければ」と思い



修了しましたが、この後どうなることやら頑張りたいと思います。

時には、気が向いたら歩いています。これからも元気に暮らしたいと思っています。

◇ 神野 恒男 (新居浜市 H2年退)

私は82才と8カ月。40年間お世話になったNTTを退職して早や25年余り、月日の経過の早さと現在のNTTの業態の様変わりによって同時に、古き良き時代に勤めさせて頂いたと感謝しています。

傘寿を過ぎるとご多間にもれず足腰の衰えは日ごとに行進しがたガタ・。それでも子や孫に囲まれ先祖から引き継いだ少しばかりの田畑の管理に無理のない程度にポチポチとやっています。

入会一年生ですがこれからもよろしくお願ひします。

◇ 高橋 英二 (西条市 H27年退)

退職から早くも1年半、お陰様で体調を崩すことなく元気に過ごしております。

今は天気を見ながら、米と季節づくり



に励んでおります。出来た野菜などは友人・知人におすそ分けする事も。

また、作業のない日は長年の趣味であるオーディオで「よりいい音の再生」を目指し、同好の友人達と楽しみながら徐々にですが改善を進めております。最近はその影響でアナログレコード(ジャズ)を聴く機会が多くなりました。

◇ 竹内 正男 (須崎市 H26年退)

退職して1年が過ぎ、現在は「夫婦円満」妻の夫源病対策として、地元の桑田山温泉でパートしています。色々なお客様とコミュニケーションをとるので、ボケ防止にもなります。

泉質に優れ、浴しては切り傷、皮膚病、神経痛、リウマチ等に効能があると伝えられています。

「時間とお金」に余裕のある電友会会員の皆様もぜひ一度お越しください。

終わりに、亭主元気で留守が良い(笑)。

◇ 田村 博 (佐川町 H14年退)

契約社員になってから、高知県主催の商人塾に参加し、農商工のビジネスについて学び

ました。その後、中山間地域活性化のために、ある植物を栽培し加工することにより地場産業としての確立を目指しています。

先般までは、農業創造セミナーやHACC P取得に向けた講座に参加していました。今後は、地場の若者達と意見交換することにより、活力ある「いきいき人生」のシニアモデルを確立したいと奮闘中です。

◇ 都築 八紘 (八幡浜市 H14年退)

多趣味な私ですが、一番は、やはり書道ですかね。県展や八幡浜市文化協会でのお世話や交通安全協会書記の仕事も少しあり、他にも山岳写真・陶芸・バイクツーリング等あげればきりがありません。

これも体力あつてのことですね。ウォーキングや水泳もしながら、筋力維持に努めているところです。毎日の予定カレンダーを見ながら惚けないように頑張っています。

また、懇親会等で皆と会い、話など出来ることを楽しみにしています。今後よろしくお願ひします。

◇ 直井 敏彦 (丸亀市 H27年退)

私の住む丸亀市金倉町は宅地化が進んでま

すが、新しい住民は殆ど自治会に入りません。会費が高い、行事が多い等で敬遠されるようです。

一方、農家は人口減少と高齢化が進み、社寺や祭りの維持・継続が難しくなってきました。入って貰える自治会を目指して、経費の節減や時間の効率化に取り組始めました。退職して役員を頼まれた自治会の仕事が一番の関心事です。経験のある方、是非教えて下さい。みかん農家と歴史の物書きも始めたので、現役なみに多忙です。



家族と一緒に退職記念ホームコンサート (H27.2.28)

◇ 畑山 賀世子 (高知市 S45年退)

昨年主人が亡くなり1年が経ちました。折に触れ元気だった頃の主人を思い出し、淋しい日々を送っていました。

3年ほど前に両膝を骨折し、杖が離せない生活ですが、近くのデイサービスに週二日通うようになりました。そこには色々な運動器具があり、デイの職員さんは、皆優しく、朗らかな方ばかり。

また、利用者の皆さんと達と話をすることで淋しさを忘れることも出来、リハビリを頑張りながら日々を過ごしています。

◇ 畠山 博 (高知市 H27年退)

種々な野菜が植えられた畑を思い浮かべ、退職当時は、少しのんびりして畑に精を出すつもりが、未だにのんびりしたまま。腰まである雑草を疎ましく横目にして、また次の日にと思っているうち、見なかつたことにしようで、趣味の釣行に邁進中。



◇ 原田 明彦 (松山市 H26年退)

退職して1年3カ月。何かを始めようと考えているうちに、もつすく64歳を迎えますが、体の動くうちにボランテアをしようかなと考えています。近所にも同様の方がおり共に頑張りたと思います。軽作業も同時に出来ればと思います。お世話になったNTTグループから離れたところで活動したいと思っています。

退職してから新たな仲間が出来て、色々な考え方に接して楽しい日々を過ごしています

ので、今後も幅広い活動をしていきたいと思っています。

◇ 福本 博之 (勝浦町 H26年退)

退職後、家業の農業を継いでいます。温州ミカンとハウスすだちがメインです。農業はやっている楽しい。病害虫予防、雑草対策と大変なこともあります。収穫時の喜びはひとしおです。

近くの産直市へも出荷していますが、お客さんが「ミカンうまかったヨ」と声を掛けてくれる時があります。その時はうれしいものです。やりがいにもつながります。土いじりは自分に向いているようです。旨い空気と緑に囲まれて、生きている実感を感じながら、今日も畑へ出ています。

◇ 正木 活一 (高知市 H26年退)

元気です。規則正しい生活を心掛けて毎日を過ごしています。

◇ 松田 久治 (宇和島市 H21年退)

2月の愛媛マラソンを完走して、痛めた足を治療しながら軽いトレーニングを続けてい

ます。

66才の「にわかランナー」が、4時間で走れると思いき、初マラソンに挑戦しました。ところがどこい42キロの遠いこと。途中で完走は無理とあきらめかけましたが、孫がゴール地点で待っているので必死で走り、5時間半でゴールしました。何とかなるものです。空手も挑戦中です。残り20年しかありません。チャレンジあるのみ。



◇ 松本 増男 (土佐清水市 H26年退)

契約社員を終え1年半が過ぎました。退職後1年間は何もせずノンビリ過すことに決めていましたが、これといった趣味がないためか、そのまま気楽な日々が続いています。

今は好きな読書の時間をタップリ手に入れて満足感に浸っています。体を使うことが少ないので毎日夕方1時間ほどカミさんとウォーキングをしています。港周辺を歩いていると、知人から魚を買ったりすることがあり、そんな時はつい晩酌が増えたりして・・・



◇ 横内 重夫 (東京都 H21年退)

平成21年に退職後、東京の通信建設会社で6年間勤務し、今年の5月から小規模会社に勤めています。再就職後は民需の新規事業に携わっている関係からか「身」は幾分衰えつつも「心」は若くチャレンジ精神旺盛です。

また、仕事のオン・オフは明確に切り分け、月々金の夜は趣味、土日は家族サーブス、春と夏の長期休暇は南太平洋の島々でのダイビングか、人の少ない僻地の世界遺産めぐりですが、ツアーでなく個人手配の旅なので安全を含めて中々大変です。



◇ 脇 秀行 (丸亀市 H27年退)

今年4月に退職し、ゴルフ・旅行・ウォーキング等、第二の人生を楽しんでいます。

第171号のお詫びと訂正

藤田久隆様の写真を二川俊昭様の近況報告欄に掲載してしまいました。お詫びして訂正させて頂きます。

俳句

「若草句会」(愛媛)

竹婦人夢で逢いたい過去の人	石の花
ゆるゆると風に吹かれし案山子かな	泉
山肌の全面染めしよひらかな(四葩)	扇
借景は紫雲の山や松の花	高越
子ら帰り居間広々と法師蟬	そらまめ
行く末や心に懸る露曇り	旅風
さりげなく会話途切れしソーダ水	哲朗
大輪の椿ポトリと散る哀れ	菜の花
友よりの桃とどきたる夕べかな	浩風
海風に舞っては消ゆる春の雪	媛香
水を打つ静かな露地に風ひとつ	べいこう
共白髪元気味あう桜餅	峰生

(責任者)山岡郁夫



高齢者叙勲



☆瑞宝双光章 中山 角一様(高松市)
 ☆瑞宝双光章 藤田 利夫様(松山市)
 ☆瑞宝双光章 後藤 道晴様(松山市)
 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 松本 旬平様(高知市)
 H27・5・13逝去
 ☆ 瑞宝单光章 高川 昭夫様(松山市)
 H27・6・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)
 岩崎 豊武 様 27 6 8 松山市
 三木 俊男 様 27 9 8 松山市
 久保 重経 様 27 10 9 大洲市
 曾我部彰三 様 27 12 10 松山市
 山崎 宗春 様 27 7 7 松山市
 嶋田 員雄 様 27 7 7 松山市
 星合 信宏 様 27 7 7 松山市

高橋 佳子 様	27	8	8	6	83	新居浜市
玉井 弘 様	27	8	8	11	81	松山市
神中 静夫 様	27	8	8	20	74	松山市
蝶野 尚生 様	27	8	8	23	78	松山市
谷岡 顕伸 様	27	8	8	25	70	伊予市
二宮 邦昭 様	27	9	9	12	73	大洲市
山本 省三 様	27	9	9	12	85	松山市
神野 正 様	27	9	9	13	90	松前町
吉見 洋子 様	27	9	9	16	84	西予市
竹内 睦明 様	27	9	9	23	77	八王子市
(香川県)						
佐々徳太郎 様	27	6	6	27	90	坂出市
三浦 典一 様	27	7	7	13	87	高松市
平田 美博 様	27	8	8	14	87	さぬき市
(徳島県)						
島田 末義 様	27	7	7	25	92	牟岐町
都築 司郎 様	27	7	7	28	84	阿波市
細川 和彦 様	27	8	8	11	70	徳島市
村本 憲一 様	27	8	8	28	82	吉野川市
(高知県)						
尾崎 勤 様	27	7	7	26	92	南国市
西山登志雄 様	27	8	8	4	86	高知市
山崎 郁子 様	27	8	8	25	77	高知市
濱田美佐子 様	27	7	7	25	86	高知市

編集後記

記録的な猛暑の夏でしたが、ようやく過ぎやすくなり、行楽やスポーツに最適な季節となりました。体調を整え、お元気にお過ごしください。

表紙の言葉

高知県立のいち動物公園に行く(高橋慶子)
 テレビを見ていたら「かわうそのモニュメント」が『のいち動物公園』に設置された映像入りで紹介された。ちょっと思いつき、見物にと車を走らせました。高知市から30分、着き、初めての入園です。園内は広くて木々も多く、動物園と公園を兼ね備えているように、だから、動物園じゃなく動物公園ということなのだろうか。しかも、動物たちを間近に見ることが出来る。

むかし、愛媛の『どべ動物園』に白クマ「ピース」を見に行ったことがあるし、大きな動物園にも行ったことはある。
 しかし、環境もよく、癒し系の『のいち』もなかなかいいなあ〜と思いました。
 皆さん、是非一度『のいち動物公園』の「かわうそ」や「ハシビロコウ」に会いに行ってみませんか。

四国電友会会報 第百七二号

発行 平成二十七年十月
 編集責任者 電友会四国地方本部
 事務局長 木田 誠剛
 N T T 西日本愛媛支店内
 電話 (〇八九) 九三六二〇二三
 印刷 株式会社 ドルック

きらら保険サービスから、医療保険契約件数No.1^(※1)のアフラックの医療保険のご案内です。

重大疾病^(※2)にも強くなって 新登場

短期の入院も、入院前後の通院^(※3)も保障!

女性のための医療保険

ちゃんと応える
医療保険

EVER

ちゃんと応える
医療保険

Lady's EVER

ポイント 1 契約時から変わらない保険料で一生涯のサポート!^(※4)^(※5)

ポイント 2 三大疾病の保障をアップグレードできる特約が新登場!

(特約中途付加のお取扱いはありません)

三大疾病一時金特約

三大疾病で所定の状態になった場合
▶ 2年に1回を限度に
一時金をお支払い

三大疾病
保険料払込免除特約

三大疾病で所定の状態になった場合
▶ 以後の保険料は
いただきません

三大疾病無制限型
長期入院特約

▶ 三大疾病による入院は
日数無制限で保障

(※1)平成26年版「インシュアランス生命保険統計号」より (※2)アフラックでの重大疾病とは「がん・急性心筋梗塞・脳卒中」(三大疾病)のことを言います (※3)通院ありプランの場合 (※4)一部更新タイプの特約があります(三大疾病無制限型長期入院特約) (※5)退職等により団体(集団)を外れた場合は個別料率の保険料に変更になります

保障内容・保険料例

2015年9月現在

EVER/通院ありプラン 入院給付金日額:3,000円 保険期間:終身

病気・ケガで入院したとき	5日未満の場合	一律5日分	1.5万円
	5日以上の場合	1日につき	3,000円
病気・ケガで手術を受けたとき	入院中の手術	(重大手術を除く)1回につき	3万円
	外来による手術	(重大手術を除く)1回につき	1.5万円
	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	12万円
放射線治療を受けたとき	1回につき		3万円
病気・ケガの入院前後に通院したとき	1日につき		1,800円

たとえば65歳男性の場合

ちゃんと応える医療保険 EVER 通院ありプラン 月々の保険料 3,964円

たとえば65歳女性の場合

ちゃんと応える医療保険 EVER 通院ありプラン 月々の保険料 3,366円

団体(集団)取扱・月払保険料 入院給付金支払限度:60日型
入院給付金日額3,000円 定期タイプ 保険期間/保険料払込期間:終身
三大疾病保険料払込免除特約なし
上記でご案内の特約の保険料については募集代理店までお問合せください。

健康に不安がある人も入りやすい終身医療保険「もっとやさしいEVER」もございます。詳しくはお問い合わせください。

※詳しくは「契約概要」等をご覧ください。

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 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

AF277-2015-0374 9月29日(170929)