

# 四国電友会会報

第182号

平成30年4月



《 “新しい朝がきた,” (絵手紙)川根 昭代さん(東かがわ市) 》

## 目次

NTTグループの動き	2
・退職者交流会模様(愛媛・高知・香川・徳島)	2
・NTT四国グループ会社紹介	3
・愛媛マラソンへの参加(愛媛)	4
お知らせ	4
・各県電友会総会のご案内	5
・使用済み携帯電話の回収	5
・新入会員紹介	6
支部だより	6
〔香川〕	6
・会員名簿の訂正	9
〔愛媛〕	9
・地域交流会の開催模様	9
・山陰・蟹食べ放題日帰りバスツアー	11
・平成30年度親睦旅行のご案内	11
・平成30年度年会費の納入のお願い	12
〔徳島〕	12
・第4回趣味の作品展	12
〔高知〕	13
・第28回「地球33番地記念式典」に参加	13
・長寿番付	14
・イベント情報	16
ドキュメント	16
・いのちの電話(香川)	18
健康のページ	18
・糖尿病治療について	20
・私の健康法(徳島)	22
ボランティア紹介	22
・平成29年秋の褒章で「緑綬褒章」受賞!	22
私は今	24
・会員のみなさんの近況	24
俳句	29
物故者叙勲／敬弔	30
表紙の言葉	30



# NTTグループの動き

## ★退職者交流会模様

### 〈愛媛〉

NTT西日本愛媛支店主催による平成29年度NTT西日本グループ退職者交流会が2月28日(水)いよてつ高島屋9Fローズホールにおいて愛媛県在住の120数名のOB・OGとNTTから伊藤愛媛支店長をはじめNTTグループ各社の代表者20数名の総勢140数名参加のもと開催されました。

開催にあたり、四国事業本部長兼務の伊藤支店長より、「退職者の皆様と共に歩むNTT西日本グループ」と題し、最初に平成29年7月に着任された伊藤支店長のプロフィール説明があり、続いて平成29年度の事業動向のトピックスとして愛媛県・松山市と連携した「雇用の創出と人材育成」「子育て支援」「地域防災」の連携内容や西日本で初めてNTT愛媛支店敷地内(旧NTTINNSプラザをリフォーム)に設立した企



《事業動向を説明する伊藤支店長》

業内保育園

〈名称・ゆめ

みいよ保育園

(注)の内容等

について説明

され、最後に

四国事業本部

の平成29年度

営業利益が昨

年の10億円の

黒字に続き今年度も20億円の利益達成見込み

である等のご挨拶がありました。

続いて、NTT事業の発展及び電友会活動

に貢献のあった宇和島市の立花武博さんと松

山市の矢野昭和さんへ愛媛支店長表彰として

感謝状と記念品を贈呈して頂き懇親会に入り

ました。

懇親会のスタートは小田愛媛電友会会長に

より退職者交流会開催にあたっての謝辞等を

述べられ乾杯により始まりました。

懇親会は昨年に増して豪華になったお料理

のせいか各テーブル毎に1年ぶりの再会を喜

びあったり旧交を温めたりして会話が弾み、

NTTの幹部の方々とも情報交換を行ったり

して大変盛り上がり、お酒が間に合わないく

らい大変有意義な交流会でありました。

最後に愛媛退職者の会の尾崎会長による中



《表彰された矢野さん(左)立花さん(右)》

締めによりお開きとなりました。

退職者交流会開催に携わって頂いた愛媛支

店の関係各位に感謝を申し上げ、愛媛支店主

催のOB交流会模様の報告とします。

(注) ゆめみいよ保育園の名称について

ゆめみいよ保育園の名称は「夢を見てほし

い+伊予・愛媛(伊予の国)で夢見る子供

に育ってほしいという思い」から命名

### 〈高知〉

おめでとうございます

☆電友会幹事のお二人にNTTから感謝状

NTT高知支店とOBの交流会「NTT西

日本グループ退職者交流会in高知」が、2月

26日(月)高知市の三翠園ホテルで開催されま

した。

この席で、

長年にわたり

電友会役員と

して活躍し電

信電話事業の

発展に貢献し

たとして、高

知電友会幹事

の北村恵美さ

ん(高知市)

と同幹事の碓



《山支店長(左)北村さん(中央)碓さん(右)》

伸之さん(高知市)に、NTT西日本から感謝状が贈られました。

感謝状はNTT西日本高知支店山神支店長から記念品と共に授与されました。

お二人とも、平成16年に高知電友会の幹事に就任され、長きにわたり電友会とNTT、NTTグループ及び地域の方々との橋渡し役としてNTTグループのイメージアップに貢献されています。

お二人の長年の活動に心より感謝するとともに、今後益々のご活躍を期待いたします。

誠にありがとうございます。

なお、交流会は退職者87名はじめ97名が参加しました。

最初に山神支店長から「NTTの事業動向等について」のお話をお聞きした後、昼食を兼ねた懇親会となりました。

高知電友会井上会長の乾杯の音頭で始まった約2時間の交流会は、久しぶりに顔を合わせたOB仲間の溢れる笑顔と元氣な話し声で大いに盛り上がりました。

楽しい時間はあっという間に終わり、NTT労組退職者の会國弘会長の中締め乾杯でお開きとなりました。

今年参加できなかった方も、是非来年は参加してみてくださいでしょうか。

(幹事 松丸純二 記)

### 〈香川〉

○開催日：3月28日(水)

場 所：クレメント高松

参加人数：100数名

受賞者：二川俊昭 朝倉直次

### 〈徳島〉

○開催日：3月27日(火)

場 所：阿波観光ホテル

参加人数：60数名

受賞者：森住 斉 藤本邦彦

## ★NTT四国グループ会社の紹介

一人ひとりの役割を果たし

変化(進化)し続けることで

期待に応える、愛されるAPへ

### 《会社概要》

・NTT西日本アセット・プランニング

・所在地 大阪市中央区今橋二丁目五番八号

トレードピア淀屋橋ビル

・設立 平成元年1月11日

・資本金 1億1千万円

・従業員数 約300名

### 《四国支店概要》

・所在地

四国支店

松山市一番町四丁目二番地

NTT愛媛ビル一棟一階

※平成30年3月から移転しています。

香川営業所

高松市番町二丁目一番一号

NTT番町ビル新棟一階

山越ゴルフガーデン

松山市山越三丁目一

五番四五号

・支店長 松岡 和宏

・従業員数 26名



《松岡支店長》

### 《はじめに》

NTT西日本アセット・プランニングは、昨年、設立10周年を迎えました。これまで諸先輩方が残してくださった功績に深く感謝するとともに、これから先の10年に向けてさらに「良い会社」にするため、「何でも言い合える、生き生きとした会社」をめざし、何事にもチャレンジしてまいります。

また、昨年の7月から、ビジネスアソシエ社の不動産企画部門と統合して、中期不動産戦略の柱の一つである「総合不動産会社」としてスタートした年でもありました。

不動産事業の業績では、NTT西日本グループ内での期待が高まる成長ビジネスとして

平成30年度「売上高200億円、営業利益率10%以上」を目指す年となります。

とても高い目標を追いかけるだけでなく、全社員が一丸となり「一人ひとりが知恵を絞り、変化（進化）することを恐れず、自らが変化（進化）することで、周りも良い刺激を受け変化（進化）していく」ことを常に意識して「期待に応えるAP」「愛されるAP」となるよう取り組んでまいります。

四国支店では、今後、四国内の主要都市にあるNTT西日本ビルの活用開発を加速していくなかで、社員一人ひとりが英知とパワーを結集することで役割を果たし、地域の皆様やお客様に信頼されるよう頑張っております。

また、品質や安全の確保はお客様や社会からの信用・信頼の礎であることから、建物建設中の事故を発生させないよう基本動作の徹底や安全パトロールを通じた注意喚起に取り組んでまいります。

### 《事業紹介》

#### ◆不動産事業

NTTグループが所有する不動産の有効利用を行い、コンビニ、テナント事務所、駐車場等としてお客様のニーズにあった物件の提供やNTTグループのネットワークを生か

した不動産物件の仲介等を中心に事業を展開しています。

また、NTT西日本が所有するビル、土地等の建物維持・管理の受託業務を行っています。

#### ◆スポーツ施設運営

スポーツ施設としてゴルフ練習場の運営を積極的に行っていきます。

ゴルフ練習場には、大勢のNTTOBの方にご来場頂き、事業運営へのご協力を賜っております。心より御礼申し上げます。

### ★第56回愛媛マラソンにNTTグループ社員が多数参加

2月4日(日)、スタートの10時時点で1℃という厳しい寒さの中、愛媛マラソンが開催されました。

大会には例年NTT西日本グループ社員が多数参加しており、今年も1万人余りのランナーと一緒に盛り上がりました。

NTT西日本愛媛支店では、マラソンスタート前に支店ビルで、グループ社員ランナーの無事と目標達成を願って激励会を行っています。ここ数年はおそろいのTシャツを着て走る姿をご覧になった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



《スタートしたランナー》

今年には激励会に加えて、グループ社員ランナーのサポートになればと、更衣室、待機場所を支店ビルに用意しスूपやスポーツドリンク、冷却スプレーなどを提供しました。

また、愛媛支店は県庁前スタートの現コースに変更されるより前から愛媛マラソンには地域に密着する企業として協賛しており、今大会にも大会パートナーとして協賛いたしました。

愛媛マラソンは、ランナーから「沿道の素晴らしい声援が途切れることなく励まされた。」との声があるように、市民マラソンとして高い評価をいただき、定着しています。



《NTTグループの出場選手たち》

これからも愛媛、松山を代表するイベントとして発展していくものと期待しています。今大会に参加したグループ社員ランナーは、「今回3回目の参加で目標タイム3時間30分を切る3時間25分でゴールできました。練習通り、イメージ通り走ることができ目標を突破できました。アップダウンが苦手なので、克服したいと思います。満足の大会でした。」(マーケティングアクト 総合アウトソーシングセンタ 大西 卓哉さん)、「初のフルマラソン。昨年夏にランニングを開始し、ハーフマラソンを2回走り、4時間突破をめざして走りましたが、3時間58分で面白く走れました。やればできる。自信になりました。」

(四国事業本部 設備部 横田 大樹さん)と、各々成果や課題を発見できた愛媛マラソンとなったのではないのでしょうか。

## 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
高 知 電 友 会	5月16日(水) 午後3時～	高知商工会館
徳 島 電 友 会	5月22日(火) 午前11時～	阿波観光ホテル
香 川 電 友 会	5月23日(水) 午前10時～	レクザムホール (香川県県民ホール)
愛 媛 電 友 会	5月30日(水) 午前10時～	ひめぎんホール (愛媛県県民文化会館)

### ☆「使用済み携帯電話の回収」へのお願い

各県の電友会総会へ参加の方は是非持参願います。

会報1月号でもお知らせしましたが、NTTドコモは、使用済み携帯電話を回収し、2020東京オリンピック・パラリンピックの入賞メダルを製作する「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」の事業協力者として参加しております。

当該プロジェクトの主催はオリンピック組織委員会で、環境省、東京都、NTTドコモ(携帯電話の回収)、日本環境衛生センター(小型家電の回収)が共催していますが、NTTドコモが担当している使用済み携帯電話の回収は2年間で700〜800万台を目標としており、現在154万台の回収となっております。

つきましては、国民参加型のプロジェクトとして国民の皆さんや企業に広く協力を呼びかけ、NTTにおいてもグループ企業や社員へお願いしているところであり、「チームNTT」として、電友会の会員の皆さまにも是非ご協力方よろしくお願いいたします。



- 1. 回収期間
- 2. 回収品目
- 3. 回収方法
- 4. その他

2017年4月～2019年春頃まで

使用済み携帯電話、スマートフォン、タブレット

(注) 他社の携帯電話も回収対象、上記以外の小型家電は回収対象外

ドコモショップ店頭への持参  
各県の電友会総会に参加される方は持参願います。

回収に協力いただいた方には「感謝カード」が進呈されます。

●●●新入会員紹介●●●

【高知県支部】 ご入会を心から歓迎いたします。 (平成29年4月1日～平成30年3月31日受付分)

新入会員	①正会員入会数	18名	②無料会員入会数	9名
正会員入会者は以下のとおり				
青木 敬三	NTTフィールドテクノ高知	H26.3	高知市	
青木 英和	NTTフィールドテクノ高知	H29.3	香南市	
一圓 史朗	NTTフィールドテクノ高知	H30.3	香美市	
井元 敏博	NTTフィールドテクノ高知	H30.3	土佐市	
小川 渡	NTTフィールドテクノ高知	H27.3	高知市	
小野 修一	NTTフィールドテクノ高知 土佐中村FSC	H30.3	四万十市	
形岡 弘俊	NTTフィールドテクノ高知	H30.3	高知市	
北岡 範道	高知BBCC	H22.3	高知市	
久保田 光則	NTTフィールドテクノ高知	H30.3	高知市	
栗田 和志	NTTフィールドテクノ高知	H30.3	いの町	
田中 尚	ドコモCS四国 高知	H29.3	高知市	
田村 吉和	NTTフィールドテクノ高知	H30.3	高知市	
中村 武夫	NTTフィールドテクノ高知	H30.3	香南市	
西村 幸則	NTTビジネスソリューションズ愛媛	H29.3	いの町	
西森 建男	NTTマーケティングアクト高知	H29.3	仁淀川町	
野口 一徳	NTTビジネスソリューションズ高知	H29.3	香美市	
野島 宏俊	NTTフィールドテクノ高知	H30.3	高知市	
濱崎 正博	NTTフィールドテクノ高知	H30.3	高知市	
福岡 あゆみ	NTTビジネスソリューションズ高知	H27.6	香美市	
溝渕 信広	NTTフィールドテクノ高知	H30.3	いの町	
百田 和昭	NTTマーケティングアクト高知	H30.3	香南市	
安井 良一	NTTビジネスソリューションズ高知	H30.3	土佐市	
安田 公男	NTTフィールドテクノ高知 土佐中村FSC	H30.3	四万十市	
山崎 博司	NTTフィールドテクノ高知	H30.3	香美市	
横山 裕生	NTTフィールドテクノ高知	H30.3	高知市	
吉本 満喜雄	NTTフィールドテクノ高知	H30.2	高知市	
渡邊 賢二	NTTフィールドテクノ高知	H.29.3	高知市	

【愛媛県支部】 ご入会を心から歓迎いたします。 (平成29年4月1日～平成30年3月31日受付分)

新入会員	①正会員入会数	46名	②無料会員入会数	31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
阿 佐 政 博	NTTフィールドテクノ四国		H.29. 6	松 山 市
石 崎 達 治	NTT西日本高知支店		H.29. 6	松 山 市
和 泉 ヤヨイ	NTT西日本愛媛支店		H.12.12	松 山 市
今 村 祐 一	NTTビジネスソリューションズ四国		H.29. 6	松 山 市
上 野 茂 勝	NTTビジネスソリューションズ四国		H.29. 6	松 山 市
上 村 一 朗	ドコモCS四国		H.30. 3	松 山 市
大 西 晃	NTTインフラネット		H.24. 3	松 山 市
大 森 英 夫	NTTビジネスアソシエ四国		H.29.12	松 山 市
大 森 瑞 恵	NTTマーケティングアクト四国		H.30. 3	松 山 市
鴨 川 倭久子	今治支店		H. 7. 3	今 治 市
川 岸 広 明	NTTビジネスアソシエ四国		H.29. 6	松 山 市
岸 本 洋 子	NTT松山病院		S.47. 1	松 山 市
楠 野 哲 也	NTTビジネスアソシエ四国		H.30. 1	松 山 市
源 田 宗 雄	NTTマーケティングアクト四国		H.30. 3	松 山 市
小 池 康 子	NTTマーケティングアクト四国		H.12.12	松 山 市
河 野 和 男	NTTビジネスソリューションズ四国		H.30. 3	松 山 市
小 松 義 昌	NTTマーケティングアクト四国		H.30. 3	松 山 市
近 藤 恭 平	NTT西日本一四国		H.24. 6	新 居 浜 市
笹 岡 政 文	NTTビジネスソリューションズ四国		H.29. 3	松 山 市
篠 原 葉 子	NTTマーケティングアクト四国		H.30. 3	松 山 市
清 水 毅 志	NTTビジネスアソシエ		H.29. 4	松 山 市
白 石 博 之	NTTフィールドテクノ四国		H.30. 3	松 山 市
新 開 和 彦	NTTフィールドテクノ四国		H.30. 3	松 山 市
杉 野 節 子	会員家族			松 山 市
高 畑 英 外	NTTビジネスアソシエ四国		H.29. 6	松 山 市
武 智 貴 代美	NTTマーケティングアクト四国		H.29. 3	松 山 市
武 智 省 吾	NTTフィールドテクノ四国		H.30. 3	東 温 市
多 田 秀 信	NTTフィールドテクノ四国		H.29. 6	松 山 市
永 野 和 広	NTTフィールドテクノ四国		H.29. 6	松 山 市
中 平 修	NTTフィールドテクノ四国		H.30. 3	松 山 市
中 平 公 二	ドコモCS四国			松 山 市
中 矢 耕 治	新宿ネットワークセンター		H. 9.10	松 山 市
中 矢 百 合子	テルウェル西日本四国支店		H.18. 3	松 山 市
並 川 昭 博	NTTビジネスアソシエ四国		H.27. 3	松 山 市
西 岡 博 則	NTTフィールドテクノ四国		H.29. 3	松 前 町
原 信 一	NTTフィールドテクノ四国		H.29. 6	松 山 市
宮 脇 景 子	松山電話局		S.63. 5	松 山 市
村 上 文 治	NTTフィールドテクノ四国		H.29. 3	西 条 市
八 木 和 之	NTTフィールドテクノ四国		H.30. 3	松 山 市
矢 野 一 雄	NTTビジネスアソシエ四国		H.29.12	東 温 市
山 内 浩 二	NTTマーケティングアクト四国		H.30. 3	東 温 市
山 本 峻	NTT阿波池田支店		H.10. 3	松 野 町
吉 野 正 義	NTTフィールドテクノ四国		H.30. 3	松 山 市
若 江 邦 彦	NTTマーケティングアクト四国		H.30. 3	松 山 市
和 田 惠 充	NTTビジネスアソシエ四国		H.30. 3	松 山 市
渡 部 進	NTTフィールドテクノ四国		H.30. 3	東 温 市

【香川県支部】 ご入会を心から歓迎いたします。 (平成29年4月1日～平成30年3月31日受付分)

新入会員	①正会員入会数	10名	②無料会員入会数	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
市 村 定 男	NTTフィールドテクノ香川		H.29. 3	丸 亀 市
岩 本 富 夫	NTTフィールドテクノ香川		H.30. 3	三 豊 市
永 尾 寛	NTTネオメイト香川		H.20. 3	高 松 市
中 山 善 幸	NTTフィールドテクノ香川		H.30. 3	丸 亀 市
水 早 哲 二	NTTビジネスソリューション香川		H.28. 3	丸 亀 市
宮 崎 靖 人	NTTフィールドテクノ香川		H.29. 3	高 松 市
宮 武 修	NTTビジネスソリューション香川		H.30. 3	丸 亀 市
森 川 朋 之	NTTファイナンス		H.28.12	高 松 市
山 下 雅 歳	NTTフィールドテクノ香川		H.28. 3	高 松 市
山 地 辰 雄	NTTフィールドテクノ香川		H.30. 3	高 松 市

【徳島県支部】 ご入会を心から歓迎いたします。 (平成29年4月1日～平成30年3月31日受付分)

新入会員	①正会員入会数	31名	②無料会員入会数	28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 田 美 恵 子	NTTフィールドテクノ徳島		H.28. 3	阿 波 市
井 筒 弘 江	会員家族			徳 島 市
井 上 寛 子	阿波池田電報電話局		H.13. 3	美 馬 市
岩 浅 嘉 美	NTTマーケティングアクト徳島加入権センタ		H.30. 3	藍 住 町
大 田 育 之	NTTビジネスソリューションズ徳島		H.30. 3	徳 島 市
大 塚 慶 子	NTTビジネスソリューションズ徳島		H.29. 3	徳 島 市
大 村 美 代 子	NTTマーケティングアクト徳島加入権センタ		H.24. 3	吉 野 川 市
岡 民 子	NTT徳島支店		H. 6. 3	徳 島 市
小 笠 悠 子	NTT徳島支店		H. 7. 3	徳 島 市
岡 島 一 男	NTTマーケティングアクト東京116センタ		H.28. 3	徳 島 市
越 久 田 直 己	NTTフィールドテクノ徳島		H.26. 3	徳 島 市
川 端 正 治	NTTフィールドテクノ徳島		H.30. 3	山 川 町
木 内 美 枝 子	阿南電報電話局		H. 6. 3	徳 島 市
郡 順 子	NTTマーケティングアクト東四国116センタ		H.26. 3	吉 野 川 市
佐 藤 明	NTT徳島支店		H.13. 3	徳 島 市
高 木 英 昭	NTTフィールドテクノ徳島		H.27. 3	阿 南 市
高 橋 国 夫	NTTファシリティーズ関西徳島支店		H.25. 3	神 山 町
竹 内 一 郎	徳島事業部四国113お客様センタ		H.22. 3	徳 島 市
只 安 君 代	NTT徳島支店		H. 4. 5	石 井 町
豊 成 治 樹	NTTフィールドテクノ徳島		H.30. 3	松 茂 町
仁 尾 啓	NTTフィールドテクノ徳島		H.26. 3	池 田 町
西 田 和 夫	NTTフィールドテクノ徳島		H.30. 3	那 賀 町
林 憲 治	NTT-ME徳島		H.14. 3	徳 島 市
藤 田 芳 夫	NTTビジネスアソシエ徳島		H.30. 3	藍 住 町
松 田 ゆう子	NTT徳島支店		H.22. 3	東みよし町
三 好 美 智 恵	NTT徳島支店		H.10. 3	吉 野 川 市
柳 川 昌 弘	NTTフィールドテクノ徳島		H.30. 3	小 松 島 市
山 川 洋 子	鳴門営業所		H. 7. 3	鳴 門 市
山 田 裕 俊	NTTビジネスソリューションズ徳島		H.30. 3	藍 住 町
吉 田 正 治	NTT東日本 東京北 営業サービス部		H.21. 6	徳 島 市
割 石 久 雄	NTTホームテクノ四国		H.21.12	阿 波 市

## 「携帯電話番号の訂正情報」【平成29年度版会員名簿】

&lt;香川電友会&gt;



支部だより

ページ	氏 名	変更項目	変更後の内容
59	小野 逸	携帯電話番号	090-8690-8566
60	喜多 健之進	携帯電話番号	080-2991-3678
61	木村 千恵子	携帯電話番号	090-4339-3306
62	小林 一 隆	携帯電話番号	090-9771-3246
62	坂本 雅 彦	携帯電話番号	090-5144-4542
62	佐々木 正 則	携帯電話番号	090-4783-2190
63	柴野 繁	携帯電話番号	090-4785-4480
65	椿 武 義	携帯電話番号	090-1007-1894
66	中 打 正 雄	携帯電話番号	090-5911-5721
66	永尾 寛	携帯電話番号	090-4507-0190
67	長谷川 徹	携帯電話番号	090-6881-5934
71	村 上 安 正	携帯電話番号	090-5146-7540
72	山 下 文 代	携帯電話番号	090-2780-3035
72	横 井 博 文	携帯電話番号	090-5278-9288
72	横 山 一 夫	携帯電話番号	090-1572-2044
73	若 松 弘 子	携帯電話番号	080-3169-1303
76	濱 口 武 久	携帯電話番号	090-1005-2845
77	小 川 正 康	携帯電話番号	090-2788-2631
77	曾 川 博 行	携帯電話番号	090-1001-1667
78	土 井 武 義	携帯電話番号	090-8698-9506
79	松 浦 省 己	携帯電話番号	080-2981-6982
80	安 藤 公 一	携帯電話番号	090-2785-6182
81	三 田 良 子	携帯電話番号	090-7149-1073
83	尾 崎 利 男	携帯電話番号	090-3189-5877
85	石 川 光 一	携帯電話番号	080-1997-5678
86	篠 原 靖 彦	携帯電話番号	090-7149-8533
87	豊 本 隆 光	携帯電話番号	090-8694-2468



《今治・伯方交流会模様》

平成18年から開催している東予・南予の6エリアの会員を対象に、会員間の親睦と交流を図るとともに電友会事業とNTT事業活動の情報共有を図る場として毎年開催している地域交流会模様について報告します。

今年の交流会へは、昨年に引き続きNTT四国事業本部の幹部の方々（企画部長、アラ

☆地域交流会開催模様



イアンス営業部長、総務部長、総務部長（及びエリアの営業支店長の参加を頂き、NTT事業の取り組みとしてi・ビジネス市場での収益拡大、ii. 光サ  
ービスの収益拡大、iii. 成長ビジネスの拡大の3つを事業の柱にし、四国事業本部として平成29年度も昨年の10億円の黒字に続き20億円の黒字になる見込みである旨のお話を中心に説明され、この黒字化達成にはOB各位のこれまでのご尽力によるものでもあり、今後ともこれまで同様にご支援・ご協力をお願いしますとのご挨拶がありました。

愛媛電友会からは、①会員拡大のお願いとしてご近所の未加入会員への入会勧奨、②平成30年度から無料会員制度の導入について、③会員の健康施策としてNTT松山病院での人間ドックの割引のお知らせ、④日本カーソリビューション様からのご協力を頂き会員のリ



《壬生川交流会模様》

ース代金の割引について、⑤エリア内でのサークル活動の掘り起こし、⑥毎年行っているNTT事業への協力施策として行っているアンケート調査、⑦使用済み携帯電話の回収等を中心に説明しました。

引き続き行われた懇親会では、お酒等を酌み交わしながらNTTの幹部や営業支店長とも会話が弾み、また会員相互ではお互いの健康状況について語り合ったり近況を報告しあったりして、久しぶりの再会に会話が盛り上がり、次年度開催での再会を約束しながら帰路に就かれました。

6エリアの参加状況は別表のとおりです。



《大洲・八幡浜・宇和交流会模様》

<別表>

エ リ ア	開 催 日	参加者数		事務局からの参加
今 治 ・ 伯 方	平成29年12月6日(木)	22名	岩浅部門長 中平営業支店長	小田会長 井ノ口副会長
宇 和 島 ・ 御 荘	平成30年2月4日(土)	18名	石井総務部長 塩見営業課長	小田会長 長井副会長
壬 生 川	平成30年2月20日(火)	10名	西川企画部長 中平営業支店長	依光副会長 柳原事務局長
新 居 浜 ・ 四 国 中 央	平成30年2月27日(火)	24名	岩浅部門長 武田営業支店長	長井副会長 木田事務局長
大 洲 ・ 八 幡 浜 ・ 宇 和	平成30年3月9日(金)	28名	西本営業部長 緒賀営業支店長	依光副会長 柳原事務局長
西 条	平成29年3月16日(金)	18名	岩浅部門長 武田営業支店長	井ノ口副会長 木田事務局長

## ☆山陰 蟹食べ放題日帰りバスツアー

―「ベニズワイガニ・甘海老・鱒食べ放題」  
「日本庭園、由志園鑑賞」の旅―

愛媛電友会は念願であった日帰りバスツアーを実施しました。

愛媛電友会の日帰りツアーについてはエリア的に東・中・南予と広域であるため、全エリアの会員を対象にした日帰りツアーは実施できないので、各エリア毎で実施するためにアンケート調査を行ったところ中予エリアから30名を超える希望者があったので、初めて実施することができました。ツアーは参加人数14名(男性9名、女性5名)で3月5日(月)に『山陰・境港で食す』蟹・甘海老・鱒食べ



《楽しく食べ放題》

放題と日本庭園「由志園」

鑑賞」のコースで実施しました。

当日は、誰が雨男かしりませんが生憎の雨となりましたが、参加者全員が楽しい思い出を作ることができました。

具体的なコース内容は、午前7時に松山を出発し、しまなみ海道・やまなみ街道を経て境港に12時前に到着、そこで蟹・甘海老・鱒の食べ放題での昼食となり、蟹を食べ始めるや会話も無くなり只ひたすらに食し、大変満足しました。

食後は、近くのお魚センターでノドグロやハタハタの干物や紅ズワイガニ等の海産物を買って求め次の訪問地である大根島にある出雲の国の箱庭として有名な「由志園」へ行きました。

この由志園は一年中牡丹の花が咲く園で、訪問した折には華道家の假屋崎省吾氏による牡丹を用いた作品が展示され優雅な雰囲気



《満開のボタン》

浸りました。

由志園観覧を終え帰路の途に就き、午後8時30分頃に松山に到着しました。

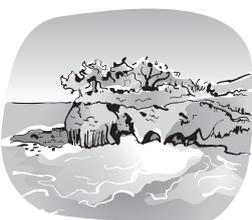
バスを降りる際には「また、このようなツアーを計画して下さいね」とか「雨だったけど楽しい一日でしたよ」等を仰って頂き、「日帰りツアーをして良かった」と実感しました。参加された皆さんありがとうございました。

## ☆平成30年度 親睦旅行について

―九州唐津の旅―

平成30年度の親睦旅行は、「唐津くんち」や「唐津焼」、「呼子のイカ」、日本三大朝市の一つの「呼子の朝市」、日本三大松原の一つである「虹の松原」、高額宝くじが参拝することで当たるとわれている「宝当神社」、玄界灘の荒波に浸食され出来た7つの海蝕洞のある「七ツ釜」や世界遺産に登録された「宗像大社」などを巡る1泊2日の旅を計画しますので、多数の参加をお待ちしています。

なお、具体的な申込については7月の会報配布に併せてお知らせいたします。



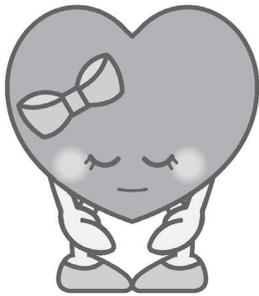
### ☆平成30年度年会費の納入について

平成30年度の年会費2、500円（期間…平成30年4月1日から平成31年3月31日）の納入については、①昨年から実施している郵便局の口座振替、②従来どおりの郵便局の振込通知書による方法。③現金による総会参加時や電友会事務局での納入の3つの方法がありますので、よろしくお願いいたします。

なお、新たに郵便局の口座振替を希望される場合は、事務局（柳原：089-936-2023）へご連絡下さい。

### 【平成30年度・年会費納入スケジュール】

- (1) 郵便局の口座振替の手続きをされている方は、平成30年6月15日(金)で納入処理を行います。
- (2) 従来どおりの振替通知書及び現金で納入される方は6月30日までにお願いいたします。



### 徳島

### ☆第4回趣味の作品展盛大に開催！

徳島電友会では、3月9日(金)から11日(日)までの3日間、第4回「趣味の作品展」を開催しました。場所は「あわぎんホール」(徳島市藍場浜2丁目)の3階B展示室です。

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今回で4回目となります。今後も2年毎に開催予定ですので、会員は勿論家族も含め作品の展示をお待ちしています。

出展資格は、電友会の会員とその家族、徳

島県在住のN

TTグループ

各社の退職

者、社員及び

家族です。今

回の出展者数

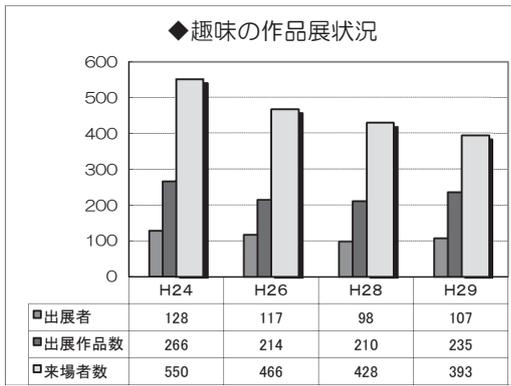
は、107名、

出展作品は、

洋画・日本画・

書道・写真・

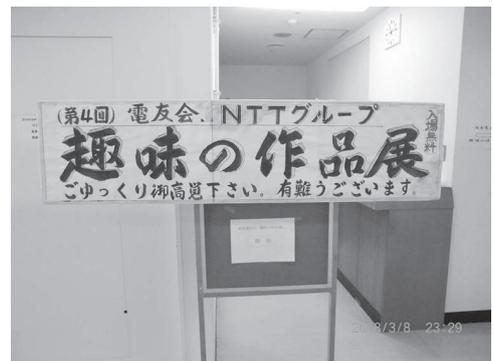
詩歌・工芸・



《受付模様》

PCや模造紙等での活動状況等のPRを頂きました。多くの新規会員の入会を頂き更なる親睦や健康増進等を図っていきたいと思いま

手芸・盆栽等全部で235点余りの力作ぞろいでした。なお、今回藤本徳島支店総務部長の写真の展示を頂くとともに、裁景盆栽も初めての出展頂きました。入場者数は初日の悪天候にも関わらずほぼ例年に近い約400名弱と多くの方ににご来場を頂きました。そして、今回から、6サークルとボランティアグループからの活動状況、役員紹介や、新規会員募集等をそれぞれの各サークルが知恵を絞って



《案内看板》

す。

力作揃い作品で埋め尽くされた会場では、久々に再会した会員らが懐かしそうに、あの人がこんな趣味があるとは等語り合いながら鑑賞の中で、多くの方々から「素晴らしい」「凄い」と一様に感心していました。



《茶道サークル「おもてなし」》

報道機関関連では、開催日前日に徳島新聞に「徳島電友会・NTTグループ趣味の作品展開催！」の掲載記事と、1日目に読売新聞社から取材があり、工芸部門の「あわ踊り45人LED付」作



《読売新聞掲載記事(H30.3.10)》

品に関心を示され、出展者の年齢、制作日数、サイズ、LED数等の取材と作品写真撮影、そして、折り紙の「折り鶴の木」

の作品では、折り紙のサイズ、鶴の数、製作日数、苦勞談等の質問があり、工芸同様に作品写真撮影もありました。

又、前回に続き茶道サークル「なごみ会」からの着物美人による抹茶でのおもてなしもあり、親睦交流の輪に華を添えて頂きました。

多くの出展者の皆さん、ご来場の皆さま、ご支援を頂きましたNTTグループ各社さま、諸準備を頂きましたスタッフの皆さま大変有難うございました。(編集担当：楠本)



高知

### ☆第28回「地球33番地記念式典」に参加

身近な環境保全を

考えるきっかけにと、今年も「地球33番地記念式典」が、さる3月3日(土)、高知市北本町の一文字公園で市民等約320名が参加し開催されました。



《ボランティア参加の皆さん》

当日は2月までの寒波が嘘のような気温17℃と暖かい好天に恵まれ、参加者の挨拶も「今日は温いねえ」...

ボランティアNTT

T高知OB会のメンバー14名も、NTT高知支店等NTTグループ関係者とともにお馴染の緑ジャンパーを着て集合。

午前10時より33分間33番地周辺の「ゴミ拾いと引き続き行われた式典に参加しました。式典の後では、33種類の具材を入れた「33(さんさん)鍋」が振舞われ美味しくいただきました。

また、式典では今年も昭和小学校、江陽小学校の3年生による環境標語が各クラス毎に発表されました。

- ・もどそうよ 昔みたいな 江ノロ川
- ・未来まで 支え続けよう 江ノロ川
- ・お魚が 大すきになる 江ノロ川
- ・守ろうよ 未来にのこる きれいな川
- ・作ろうよ ダイヤのように 光る川
- ・いつまでも きれいな川を 大切に

(幹事 松丸純二 記)



《清掃模様》

## 長寿番付

東			寿	西		
お名前	年齢	居住地		お名前	年齢	居住地
増田幸晴	101	高松市	横綱	菊池一男	100	松山市
橋田寛一	100	南国市	横綱			
宮武久代	99	丸亀市	大関	山地ユキエ	99	坂出市
藤本テル工	99	高松市	大関			
横田富美子	98	善通寺市	関脇	六車美一	98	広島県
松本行重	97	松山市	心結	宇都宮祝	96	三木町
小野芙美恵	96	丸亀市	心結			
山本房子	96	香南市	前頭筆頭	宮崎豊子	96	四国中央市
永井弘	96	松山市	前頭2	小田清見	96	三豊市
金子初美	96	京都府	前頭3	竹村節	95	宿毛市
川原政男	95	三豊市	前頭4	亀田常雄	95	坂出市
北田忠一	94	高松市	前頭5	伊藤国美	94	松山市
大野文雄	94	藍住町	前頭6	濱田英雄	94	松山市
日野詮季	94	砥部町	前頭7	田内千代子	94	南国市
宮田作兵衛	94	高知市	前頭8	合田始	94	松山市
奥岡敏夫	94	松山市	前頭9	森田雪乃	94	高知市
西本明	94	宇和島市	前頭10	片山哲	94	松山市
林久男	94	松山市	前頭11	大谷光雄	94	松山市
青野廣太郎	93	松山市	前頭12	明野續	93	松山市
武田寿	93	松山市	前頭13	岡本進	93	松山市
小川寅雄	93	松山市	前頭14	永吉孝男	93	松山市
池田次生	93	伊予市	前頭15	岡本宏	93	松山市
上野博三郎	93	松山市	前頭16	池浦博美	93	高松市
清水健市	93	高松市	前頭17	地行祐助	93	徳島市
中川政則	93	阿南市	前頭18	板東義雄	93	徳島市
樽家圓一	93	藍住町	前頭19	福田貴美子	93	徳島市
岡林綾美	93	いの町	前頭20	山本栄吾	93	高知市
浜窪サワ	93	高知市	前頭21	片岡三代恵	93	高知市
西本寿恵一	93	松山市	前頭22	田村薫	93	松山市
本田實	93	松山市	前頭23	加藤友子	93	松山市
松本喜代一	93	西条市	前頭24	隅田太郎	93	横浜市
吉村きみ子	93	高知市	前頭25	小林敏子	93	高知市
田中長憲	92	東温市	前頭26	桑原啓次	92	松山市
黒河寿美恵	92	松山市	前頭27	高橋紫朗	92	松山市
梅崎日出丸	92	松山市	前頭28	吉村サヨ子	92	宇和島市
重川邦夫	92	松山市	前頭29	香河喜雄	92	松山市
六車文明	92	高松市	前頭30	斎藤キミ工	92	高松市
鈴木文雄	92	高松市	前頭31	小島安弘	92	三豊市
中原義隆	92	高松市	前頭32	菅清一	92	高松市
片岡久江	92	高松市	前頭33	岡本保次	92	小豆島町
溝渕道信	92	高松市	前頭34	岡本正男	92	石井町
村田花子	92	高知市	前頭35	浜崎信雄	92	高知市
藤川喜美子	92	高知市	前頭36	森元豊子	92	高知市
川村静枝	92	佐川町	前頭37	濱田福子	92	安芸市
中内富三	92	高知市	前頭38			

※大正15年以前にお生まれの方を掲載させて頂きました。(平成30年3月31日現在)

東			寿	西		
お名前	年齢	居住地		お名前	年齢	居住地
泊 寛	92	松山市	十画筆頭	水野 栄二	92	松山市
松浦 虎雄	92	松山市	十画2	西山 弘敏	92	東温市
尾崎 哲明	92	松山市	十画3	森 繁	92	今治市
田房 ヨシノ	92	さぬき市	十画4	岩崎 勲	92	松山市
高木 輝夫	92	松山市	十画5	山内 昌孝	92	松山市
金田 進	92	松山市	十画6	中井 吉太郎	92	観音寺市
杉山 ヨシ子	92	高松市	十画7	上原 トミ子	92	さぬき市
長町 律子	92	高松市	十画8	西川 艶子	92	高松市
大西 登美子	92	高松市	十画9	森本 政一	92	徳島市
黒部 満喜子	92	徳島市	十画10	浜 喜忠	92	徳島市
池本 晃	92	南国市	十画11	小川 秀	92	香美市
安岡 伊佐	92	高知市	十画12	前田 邦雄	92	高知市
山本 モモエ	91	大洲市	十画13	沖見 章	91	松前町
坂井 鬼子夫	91	大洲市	十画14	宮崎 忠夫	91	松山市
正岡 笑子	91	新居浜市	十画15	井出 憲博	91	今治市
馬木 重美	91	松山市	十画16	一色 善太郎	91	松山市
有田 アヤ子	91	松山市	十画17	土居 通雄	91	宇和島市
木内 康雄	91	松山市	十画18	二宮 愛子	91	松山市
森 正光	91	松山市	十画19	和田 與	91	松山市
西原 次郎	91	東温市	十画20	梅本 安則	91	東京都
斎藤 秀雄	91	善通寺市	十画21	三谷 春子	91	多度津町
鈴木 富子	91	高松市	十画22	宮武 キミコ	91	高松市
神辺 光雄	91	高松市	十画23	中 勇	91	多度津町
山口 幸子	91	高松市	十画24	安井 瑛	91	高松市
日下 佳季	91	徳島市	十画25	仁田 若利	91	牟岐町
高木 美知子	91	阿南市	十画26	廣田 廣美	91	徳島市
雲財 定	91	徳島市	十画27	新居 正規	91	徳島市
岩川 進	91	四万十町	十画28	福原 亨	91	高知市
八井田 盈	91	高知市	十画29	住江 逸勝	91	香南市

※大正15年以前にお生まれの方を掲載させて頂きました。(平成30年3月31日現在)



## &lt;イベント情報&gt;

## ■電友会イベント

	4 月	5 月	6 月	第2四半期
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サークル支援金交付 (4月中旬)</li> <li>・会報182号郵送 (4/4～6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・四国地方本部総会 (5/9)</li> <li>・役員会(中旬)</li> <li>・愛媛電友会総会 (5/30)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年会費郵便振替 (6/15)</li> <li>・年会費納入日 (6/30)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会報183号手配り</li> <li>・親睦旅行(10月)</li> <li>・親睦ゴルフ(10月)</li> </ul>
香 川	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会報182号郵送 (一部手配) (4/2～6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・四国地方本部総会 (5/9)</li> <li>・香川電友会総会 (5/23)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年会費郵便振替 (6/20)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会報183号手配り</li> </ul>
徳 島	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会報182号手配り (4/4～8)</li> <li>・常任幹事会 (4月下旬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・四国地方本部総会 (5/9)</li> <li>・徳島電友会総会 (5/22)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年会費郵便振替 (6/11)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会報183号郵送</li> </ul>
高 知	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会報182号郵送 (4/4～6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・四国地方本部総会 (5/9)</li> <li>・高知電友会総会 (5/16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年会費郵便振替 (6/11)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会報183号郵送</li> </ul>

## ■地域イベント

	4 月	5 月	6 月	第2四半期
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> <li>・松山お城まつり (4/1～4)</li> <li>・積善山三千本桜 (4/5～15)</li> <li>・開山桜まつり (～15)</li> <li>・能島桜観賞 (4/13～14)</li> <li>・松山市議会議員選挙 (4/22～29)</li> <li>・砥部焼まつり (4/21～22)</li> <li>・川登川祭、筏流し (4/22)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五十崎大凧合戦 (5/5)</li> <li>・今治タオルフェア (5/12～5/13)</li> <li>・南楽園花菖蒲祭 (5月下旬～6月上旬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大山祇神社御田植祭 (6月18)</li> <li>・新宮あじさい祭り (中旬～下旬)</li> </ul> 	
香 川	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こんぴら歌舞伎大芝居(4/7～4/22)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高松春のまつり (5/3～5/4)</li> <li>・丸亀お城祭り (5/3～5/4)</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・観音寺銭形まつり (7/下旬)</li> <li>・さかいで大橋まつり (8/上旬)</li> <li>・さぬき高松まつり (8/12～14)</li> </ul>

徳島	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯉のぼり(秘境大歩危峡を泳ぐ)三好市 (4/1 ~ 5/31)</li> <li>高開石積みシバザクラまつり(吉野川市) (4/1 ~ 4/22)</li> <li>吉野川カヌーショー ツアー(つるぎ町) (4/4, 4/6)</li> <li>はな、はるフェスタ 2018徳島市 (4/21 ~ 4/22)</li> <li>大谷焼の里スプリングフェスタ(鳴門市) (4/28 ~ 4/29)</li> <li>牟岐アワビ祭り(牟岐) (4/28 ~ 4/29)</li> <li>剣山山開き(三好市) (4/29)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マチ★アソビ VOi20 (徳島市) (5/4 ~ 6)</li> <li>カレッタこどもの日 特別イベント(美波町) (5/5)</li> <li>阿波オープニングガーデン(阿波市) (5/19 ~ 5/20)</li> <li>最後まで残った空海の道ウォーク(阿波市・吉野川市・神山町) (5/20)</li> <li>①切幡寺~藤井寺 (平野コース)</li> <li>②藤井寺~焼山寺 (山間コース)</li> <li>美郷ほたるまつり(吉野川市) (5/26 ~ 6/10)</li> <li>神山温泉まつり(神山町) (5/27)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>第37回ベートーヴェン第九交響曲演奏会(鳴門市) (6/2 ~ 6/3)</li> <li>久藪あじさい祭(つるぎ町) (6/17)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>阿波おどり(徳島市) (8/12 ~ 8/15)</li> <li>エキサイティング・サマー・イン・ワジキ 2018 (那賀町) (8/13)</li> </ul>																																																																												
高知	<ul style="list-style-type: none"> <li>志国高知幕末維新博 NTT中ビル前・高知城歴史博物館など県下全域 (3/4 ~ H31年3/31)</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>咸臨丸でゆく龍馬クルーズ 高知市仁井田・高知新港 9時発から、一日5回 (4/21 ~ 23)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こうち春花まつり(高知市) (5/3 ~ 5)</li> <li>仁淀川 紙のこいのぼり (いの町) (5/3 ~ 5)</li> <li>「藤祭り」土佐一條家公家行列(四万十市) (5/3)</li> <li>長宗我部フェス(南国市) (5/19)</li> <li>長宗我部まつり(高知市) (5/20)</li> <li>かつお祭り(中土佐町) (5/50)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>絵金まつり(香南市赤岡町) (7/21 ~ 22)</li> <li>よさこい祭り(高知市) (8/9 ~ 12)</li> <li>高知市納涼花火大会(高知市) (8/9)</li> </ul>																																																																								
<p>●高知新港 巨大クルーズ客船寄航予定 (変更される場合あり)</p> <table border="1" data-bbox="272 1606 853 2063"> <tr><td>4/10</td><td>スター・レジェンド</td><td>13:00入</td><td>18:00出</td></tr> <tr><td>4/13</td><td>マジェスティック・プリンセス</td><td>12:00入</td><td>20:00出</td></tr> <tr><td>4/19</td><td>セリプリティ・ミレニウム</td><td>7:00入</td><td>15:00出</td></tr> <tr><td>4/22</td><td>フォーレンド</td><td>10:00入</td><td>18:00出</td></tr> <tr><td>4/23</td><td>スター・レジェンド</td><td>13:00入</td><td>18:00出</td></tr> <tr><td>4/25</td><td>スター・レジェンド</td><td>7:00入</td><td>12:00出</td></tr> <tr><td>4/25</td><td>ノルウェー・ジュエル</td><td>8:00入</td><td>17:00出</td></tr> <tr><td>4/29</td><td>ノルウェー・ジュエル</td><td>13:00入</td><td>23:59出</td></tr> <tr><td>4/30</td><td>コスタ・ネオロマンチカ</td><td>9:00入</td><td>15:00出</td></tr> </table>		4/10	スター・レジェンド	13:00入	18:00出	4/13	マジェスティック・プリンセス	12:00入	20:00出	4/19	セリプリティ・ミレニウム	7:00入	15:00出	4/22	フォーレンド	10:00入	18:00出	4/23	スター・レジェンド	13:00入	18:00出	4/25	スター・レジェンド	7:00入	12:00出	4/25	ノルウェー・ジュエル	8:00入	17:00出	4/29	ノルウェー・ジュエル	13:00入	23:59出	4/30	コスタ・ネオロマンチカ	9:00入	15:00出	<table border="1" data-bbox="853 1606 1430 2063"> <tr><td>5/7</td><td>ダイヤモンド・プリンセス</td><td>8:00入</td><td>18:00出</td></tr> <tr><td>5/13</td><td>MSCスプレンドィダ</td><td>13:00入</td><td>22:00出</td></tr> <tr><td>5/21</td><td>ダイヤモンド・プリンセス</td><td>8:00入</td><td>18:00出</td></tr> <tr><td>5/30</td><td>にっぽん丸</td><td>10:00入</td><td>18:00出</td></tr> <tr><td>6/4</td><td>ダイヤモンド・プリンセス</td><td>7:00入</td><td>17:00出</td></tr> <tr><td>6/7</td><td>クワンタム・オブ・ザ・シーズ</td><td>7:00入</td><td>16:00出</td></tr> <tr><td>6/8</td><td>コスタ・ネオロマンチカ</td><td>7:00入</td><td>16:00出</td></tr> <tr><td>6/18</td><td>コスタ・ネオロマンチカ</td><td>9:00入</td><td>15:00出</td></tr> <tr><td>6/25</td><td>マジェスティック・プリンセス</td><td>12:00入</td><td>22:00出</td></tr> <tr><td>7/10</td><td>マジェスティック・プリンセス</td><td>7:00入</td><td>15:00出</td></tr> </table>			5/7	ダイヤモンド・プリンセス	8:00入	18:00出	5/13	MSCスプレンドィダ	13:00入	22:00出	5/21	ダイヤモンド・プリンセス	8:00入	18:00出	5/30	にっぽん丸	10:00入	18:00出	6/4	ダイヤモンド・プリンセス	7:00入	17:00出	6/7	クワンタム・オブ・ザ・シーズ	7:00入	16:00出	6/8	コスタ・ネオロマンチカ	7:00入	16:00出	6/18	コスタ・ネオロマンチカ	9:00入	15:00出	6/25	マジェスティック・プリンセス	12:00入	22:00出	7/10	マジェスティック・プリンセス	7:00入	15:00出
4/10	スター・レジェンド	13:00入	18:00出																																																																													
4/13	マジェスティック・プリンセス	12:00入	20:00出																																																																													
4/19	セリプリティ・ミレニウム	7:00入	15:00出																																																																													
4/22	フォーレンド	10:00入	18:00出																																																																													
4/23	スター・レジェンド	13:00入	18:00出																																																																													
4/25	スター・レジェンド	7:00入	12:00出																																																																													
4/25	ノルウェー・ジュエル	8:00入	17:00出																																																																													
4/29	ノルウェー・ジュエル	13:00入	23:59出																																																																													
4/30	コスタ・ネオロマンチカ	9:00入	15:00出																																																																													
5/7	ダイヤモンド・プリンセス	8:00入	18:00出																																																																													
5/13	MSCスプレンドィダ	13:00入	22:00出																																																																													
5/21	ダイヤモンド・プリンセス	8:00入	18:00出																																																																													
5/30	にっぽん丸	10:00入	18:00出																																																																													
6/4	ダイヤモンド・プリンセス	7:00入	17:00出																																																																													
6/7	クワンタム・オブ・ザ・シーズ	7:00入	16:00出																																																																													
6/8	コスタ・ネオロマンチカ	7:00入	16:00出																																																																													
6/18	コスタ・ネオロマンチカ	9:00入	15:00出																																																																													
6/25	マジェスティック・プリンセス	12:00入	22:00出																																																																													
7/10	マジェスティック・プリンセス	7:00入	15:00出																																																																													

# ドキュメント

## ☆いのちの電話

松本 剛一さん（高松市）

電話を取るといきなり「今、手首を切りま  
す。死のうとしています」と受話器の向こう  
から聞こえて来たら皆さんだったらどうしま  
すか。

2017年の全国の自殺者数は21、14  
0人。

8年連続で減少しているとは言え21、0  
00人を上回る人が亡くなっている。

四国に置き換えると徳島県123人香川県  
159人愛媛県290人高知県121人のト  
ータル693人。（月平均57.7人）

平成29年の全国比率では3.3%（昔仕事  
上設備投資額が四国は全国の4%だと通信局  
の先輩がよく言っていたことを思い出しま  
す。）

今年に入ると1月分として徳島県11人、香  
川県13人、愛媛県14人、高知県15人のトータ  
ル53人（高知県は昨年12月1人でしたのでそ  
の反動が出たのかもしれない。）

『いのちの電話』は自殺を少しでも減らそ  
うと全国52カ所の拠点を構えボランティアが  
相談を受けている一般社団法人「いのちの電  
話連盟」の総称です。

『いのちの電話』の活動は1953年英国  
のロンドンで開始された自殺予防のために方  
策の一つとして考えられました。

日本ではドイツ人宣教師ルツ・ヘットカン  
プ女史を中心として準備され、生まれたのは  
高度成長の真ったた中の昭和46年格差が広が  
る中社会から落ちこぼれる人を救おうという  
呼びかけでボランティア相談員による電話相  
談が東京で開始されたのが最初です。

四国には香川、愛媛、高知の3カ所の拠点  
があり、活動が行われています。

余談ですが徳島県は阿波踊り等ストレスの  
発散が上手で自殺率が全国的に少ないのでこ  
の拠点からはずれているのかと個人的に思い  
ます。

この活動に香川から参加しておられます松  
本剛一さんに活動状況・問題点等について語  
ってもらいました。

NTT在職中（主に線路部門）職場仲間や  
親類縁者の人達の中で歳にそぐわない人たち  
の逝き方に疑問を持ち、世の中には理不尽な

平成30年度(第37期)香川いのちの電話

### いのちの電話 相談員養成講座

受講生募集 定員20名

いのちの電話相談員養成講座は、臨床心理士などの専門家の方々の指導と電話相談員養成講座を受講して、自ら電話相談員として活動することができます。また、今年度から新しく講座のみを履修するコースができました。費用が従来の講座の半分に減り、気軽に申し込むことができます。

いのちの電話には、毎年約100名の相談員が参加しています。

●講座の概要 基本コース、履修生コースの2つからお選びいただけます

- 開 講 日 平成30年6月開講予定
- 講 座 場 所 高松市総合福祉会館（高松市旭光東）ほか
- 費 用 講 料 基本コース 5000円 / 履修生コース 15000円  
（教材費・研修費・研修料は別途）

コース	講座内容	講座とグループ研修	受講生コース
基本コース	講座内容 月2回～3回研修 講座日程 月2回～3回 【土】13:00～16:30 【水】13:00～16:30 【火】13:00～16:30 【日】13:00～16:30 ※土・日・祝日・研修日あり	月2回～3回研修 月3回～4回研修 月3回～4回研修 月3回～4回研修 月3回～4回研修 月3回～4回研修	月3回～4回研修 月3回～4回研修 月3回～4回研修 月3回～4回研修 月3回～4回研修 月3回～4回研修
履修生コース	講座内容 講座 講座日程 木曜 18:30～20:30(8)		受講生コースは定員20名です

いのちの電話とは  
私たちの社会では、誰もが生活し、仕事をする毎日のように生きています。打ち明けて語り合える友をなく、孤独と絶望の中で生きる方を支えたいという人々に、誰が自分の力で生きていけるよう電話を通して支える市民のための民間による活動です。

いのちの電話相談員  
1. いのちの電話相談員は、ボランティア活動の一環としてボランティア活動の一環として活動しています。その活動内容は、電話相談員としての活動です。2. いのちの電話相談員は、ボランティア活動の一環として活動しています。その活動内容は、電話相談員としての活動です。3. いのちの電話相談員は、ボランティア活動の一環として活動しています。その活動内容は、電話相談員としての活動です。4. いのちの電話相談員は、ボランティア活動の一環として活動しています。その活動内容は、電話相談員としての活動です。

《37期生受講生募集チラシ》

生き方、特に年若くしての逝去がたくさん見られる社会になっていると思っていたそうです。

平成17年にNTTを退職し平成25年に関連  
会社を退職して図書館通いをする中でふと  
『いのちの電話』相談員受講生募集というチ  
ラシが目にとまりました。早くして逝き急ぐ  
人たちの考えはどうなっているのだろう。

早速いのちの相談員養成講座33期生に応募  
し、受講を開始しました。月に2〜3回程度  
の講義・演習・実習を行いました。同期生と  
しては40人の方が受講していました。

その後1年程度研修を行い、独り立ちした  
のは2年前ぐらいです。  
最初の頃は電話をかけてくる相手と真っ向  
から向き合い電話を聞いた後、ストレスが溜  
まって夕飯も不味くなり夜も眠れない日が続



《ゴルフも楽しむ松本さん》

きました。

電話をかけてくる人は発達障害のある人、精神障害のある人が多くみられます。

自分の思いを一方的にしゃべる人、自分の考えを肯定してもらいたい人、気に入らないと一方的に電話を切ってしまう人、電話に出るとすぐ切る人。相談員を困らせてやろうという人。

心無い人は聴くのが相談員の義務だろうとかそれがあなたの仕事でしょつとか言われる。こういった人たちは自分自身のことをよく知っているし研究もしている。

相手の電話番号もわからないこちらの担当者の名前も知らせないこの関係で相談者に分かってもらうことと言つのは第三者から見ても非常に難しいことだと思いますが。

このことについて松本さんに聞くと説得は

いらないます。相談者は答えをみんな持ってきます。

そうやねと言ってほしいだけ。

説得することはいらない。聴く、共感することが大事！毎回電話に出るたびに白紙の状態で対応するように心がけているとの事です。

昨年の3月30日にNHK朝のニュース「おはよう日本」でいのちの電話がつかないという特集が放送されました。

自殺を考える人たちの悩みを聞いてきたいところがピーク時8000人弱いた相談員が6500人と2割減少し今鳴り続ける電話に応えられないという事態が起きています。

参加の妨げとなる要因としては生活様式が変わってきて参加する時間が無くなった54%、十分な情報がない40%、休暇が取りにくい31%、参加する際の経費負担（講習会費用）27%、手続きが分かりにくい23%となっている。松本さんは、週2〜3回のペースでコンスタントに参加されています。

香川の『いのちの電話』も24時間受付でやっているが実際には全部対応できている訳ではなく相談員が都合によりスケジュール表に

入れられなくて参加できない時間も生じ、不在の時間がたくさん出ている。

このドキュメントを読まれて我こそは相談員受講講座に参加される方が数多く出るとを期待していますとの事です。

松本さんが奥さんに相談員の仕事を聞くと「私には出来ません。腹が立つだけです」という返事が返ってきたそうです。

相談員をやっている何が一番うれしいですかと尋ねたら最後にありがとうと言ってくれたときです。

電話相談だけではなくて、月の後半はゴルフのために空けている。冬は寒いし、夏は暑い。けれども面白い。長くやっていたバスケットボールと同じくらい面白い。と答えてくれました。

世のため人のためにと活躍されている松本さん、世の中のいろんな困難なことに少しでもお役に立てたら良いなあと感じました。「これは自分のため、人生の勉強のため」だそうです。

(編集担当 雉鳥)



# 血糖コントロールが重要



なかむら・なおこ 大阪大大学院医学研究科修了後、国立呉病院(現・呉医療センター)、愛媛大医学部付属病院勤務を経て、1995年から現職。日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医

## 聞く

### 尿病治療

#### 合併症引き起こす前に

進行すると失明や腎症などの重篤な合併症を引き起こすこともある糖尿病。予備軍の早期発見、早期治療が叫ばれているが、増加傾向に歯止めはかかっている。糖尿病専門医のN.T.T西日本松山病院(松山市喜与町1)の中村尚子内科部長に、糖尿病や合併症、治療などについて詳しく聞いた。【聞き手、毎日新聞松山支局次長・久保聡】

が極端に足りなくなると筋肉や肝臓などに栄養を取り

下します。ある患者さんは、「朝目が覚めたら赤いカーテンが眼前にかかって何も見えなくなった」と言っていました。成人の中途失明の原因として上位を占めています。腎臓にも毛細血管が集まっていますが、「糸球体」の血管が傷むと尿にたんぱくが主となります。両足の先から段々としびれや痛みが広がってきます。自律神経も障害され、便秘、立ちくらみ、男性ではED(勃起障害)が起こることもあります。——認知症と糖尿病は関係ありますか。◆あります。血糖コントロールの悪い人は認知症になる確率が高いといわれています。糖代謝の異常は脳にも関係するようです。

#### 投薬よりも食事と運動

——診断基準について教えてください。

◆血糖値が糖尿病型(早朝空腹時血糖が126mg/dl以上か、75g経口血糖負荷試験の2時間値が200mg/dl以上か、随時血糖値が200mg/dl以上のいずれか)であり、1~2カ月からの血糖コントロール状態が分かるヘモグロビンA1c(HbA1c)が6.5%以上の両方が満たされれば初回検査

確認されれば1型と診断されます。1型であれば直ちにインスリン治療を始めます。2型でも、病状が悪い人にはインスリンを使う場合もあります。症状もなく、全身状態が安定しているようならまずは食事療法と運動療法です。——食事療法は。◆当院では、その人の年齢、性別、体格、仕事の内容などに合わせてカロリー

方しますが、ただ薬を飲んでいればそれで大丈夫というのではなく、食事や運動に気を付けていないとどんな薬を使ってもうまくいきません。食事と運動に気を付けているのに目標とするコントロール値に届かないようであれば、薬でお手伝いするということがあります。

——糖尿病は治らないのですか。◆糖尿病は基本的に、治

(第3種郵便物認可)

毎 日

# NTT西日本松山病院 中村尚子・内科部長に

## 糖

### シリーズ 地域医療を考える

—糖尿病とはどのような病気ですか。

◆食事すると小腸でブドウ糖が吸収されて血糖値が上昇します。するとインスリン(血糖を低下させるホルモン)が分泌され、血液中の糖は肝臓や筋肉などに取り込まれます。インスリンの作用不足によって血液中のブドウ糖が多くなり過ぎ、慢性的に高血糖状態が続く疾患が糖尿病です。主に「1型糖尿病」と「2型糖尿病」に分かれます。

—具体的には。

◆1型糖尿病は、比較的急激に発症するタイプで、インスリンが絶対的に欠乏しています。自己免疫が原因で起こるものと、原因がわからない(特発性)ものがあります。

患者の90%以上を占めるのは2型です。もともとインスリン分泌低下やインスリン抵抗性をきたす体質があるところに、食べ過ぎや運動不足、ストレスなどの環境因子が加わって起きます。

—運動不足や食べ物な

どは社会的な要因もありませんね。

◆車で移動するなど、あまり体を動かさなくなったこともあるかと思います。食べ物で言うと、現代は脂質の多い食べ物、糖質の多い食べ物簡単に手に入りますよ。昔ながらの日本の、雑穀を多く食べるという食生活からかなり変わってきていますが、体質を規定する遺伝子は、そのような変化に素早く適応するようには変わらない。食べ過ぎは肥満を招きますが、日本人はアメリカ人と比べて太りすぎる前に糖尿病を発症してしまう体質といわれています。

—どのような症状が表れるのですか。

◆血糖値が高くても初期は自覚症状がありません。健康診断で初めて血糖値が高いことが分かる人が多いです。もう少しひどくなると、疲れやすい、のどが渇く、体重が減る、夜中に何度も尿意が目覚めるなどの症状が出ます。体重が減るのは、インスリンの作用

込むことができなくなり、痩せるためです。のどが渇くのは脱水のためです。—合併症について教えてください。

◆3大合併症として網膜症、腎症、神経障害があります。糖尿病は血管の病気でもありますが、慢性的に血糖値が高いと網膜の毛細血管が傷み、出血が起きます。網膜の中心に近いところに出血するとすぐに視力が低

のみで糖尿病と診断されま す。どれか一つの場合は別の日にもう一度確認します。—治療はどのようにするのですか。

◆1型と2型で違いますが、血糖値だけでは両者の見分けはつきませんが、尿検査でケトン体が出ており、血液でインスリン分泌がほとんどない、臍島自己抗体が陽性といったことが

を設定し、栄養士に指導をお願いしています。糖質のとりすぎを制限し、アルコールはコントロールが改善するまで基本禁止です。タバコについてはぜひ禁煙してください。タバコは毛細血管を傷め、糖尿病の合併症を進めてしまいます。

—運動についてはどうですか。

◆ジムでモチベーションを上げる人もいますし、時間が取れない人には職場の階段を使ったり、一駅離れた駅から歩いたり、といったことを勧めています。診察でその人の生活について聞き、どんなやり方がいいか考えてアドバイスしていきます。運動すると、インスリン感受性の改善が期待できます。

十分な睡眠も大事です。ストレス対策も重要です。ストレスがかかると、インスリンと反対の働きをするホルモンが増えて、血糖が上がりがやすくなってしまいます。

—必ずしも薬は必要ないとは。

◆2型糖尿病では食事療法だけでコントロールできる人もいます。しかしインスリンの作用不足が進行すれば食事療法だけでは無理。そうした場合は薬を処方

るというのではなく、コントロールする病気で、HbA1cが正常な人と変わらないくらいにコントロールすることも可能ですが、下げ過ぎははいけません。主治医とよく相談してください。治療で良好なコントロールを保てば健康な人と同じように生活できます。治療をあきらめて医師にかならなくなるのが一番いけません。

—最近の話題についてお願いします。

◆2000年に日本の研究者によって報告された、「劇症1型糖尿病」というタイプの糖尿病があります。「体がだるい」「腹の調子が悪い」といった胃腸炎と間違っような症状で来られることがあります

が、見落とすと数日で命に関わるほど病状が悪化します。最近、皮膚がんや肺がんの治療に使われるようになった免疫チェックポイント阻害薬の副作用で劇症1型糖尿病を発症したという報告が出てきており、薬が広く使われればそのような副作用で1型糖尿病を発症する人も増えてくるのではないかと思っています。

今後ますます各診療科の連携が必要になると考えます。



歴史があるNTT西日本松山病院 松山市で

☆日々の体操と趣味を満喫健康維持！

(ゴルフ・登山・将棋・般若心経の臨書)

喜多 泰治さん(美馬市)

今年1月の誕生日でついに古希を迎えました。まだまだ若い気分でしたが、やはり体力の衰えが気になり始めています。この頃です。「私の健康法」ということですが、健康のために行っていることと言えば、10年以上続けている健康食品にんにくサプリメント(毎朝3錠)の摂取と日課のラジオ体操(Eテレのラジオ体操を録画して第1〜第2を続けて行う)でしょうか。お陰で普段、薬を飲むことはありません。

ただ、市の健康診断で毎年、指摘されるのが高尿酸値、昨年の数値は8・3、まだ痛風になったことはありませんがプリン体の多い食品を避けること、アルコールの飲み過ぎを注意されています。

次に、趣味を兼ねて心身の衰え防止に取り組んでいるのが、週2回のゴルフと週1〜2回の登山、そして将棋と般若心経の臨書。

登山については、日本百名山を年1回登ることを目標に県内、主に剣山系、西部エリアの山々を登って楽しんでいきます。

将棋は若いころからの趣味ですが、退職してようやく将棋の相手(ゴルフ仲間)に恵まれました。最近では中学生でプロになった藤井聡太6段の活躍に刺激を受け、改めて対局する面白さに魅力を感じているところですが、勝敗とは別にボケ防止にもつながればと密かに思っている次第です。

般若心経の臨書は、信仰心というよりメンツの位置づけです。昨年まで隣の書道教室へ4年近く通った経験を踏まえて、今年から般若心経の臨書(お手本を見ながら清書する)に取り組んでいます。とりあえず100枚を目標、1枚(276文字)書くのに2時間半、を2日かけて仕上げます。

体を動かすことと、心を落ち着けて書に向かう、結果として健康に結びつくのであれば幸いと思っています。ただ、体を動かすことに不純な目的があることも否めません。ゴルフと登山、汗をかいた後のアルコール飲料も大好きな嗜好品、家内から「少し休肝日を設けては」…これが当面の課題です。

## ボランティア紹介

☆平成29年秋の褒章で「緑綬褒章」受賞！

朗読奉仕者…社会奉仕活動功績



岸 原子さん(石井町)

平成29年秋の褒章で、岸原子さんが(朗読奉仕者…社会奉仕活動功績)により緑綬褒章を受章されました。受賞式等の模様と朗読のキッカケ等をお話頂きました。

授賞式は、昨年11月14日皇居において拝謁を受けられた状況等をまずお話し頂きました。昨年1月18日、買い物をしてお店を出た所で転倒し、頸髄損傷を発症(20年間こまかしてきた損傷の再発です)体が全く動かず救急車で徳島大学病院に運ばれ即入院です。入院して3日目、少し手が動き携帯電話が持てるようになった時、電話があり「秋の褒章に推薦してもよろしいでしょうか」とのことでした。これはリハビリ頑張って歩いて行けるようにならなくてはと思いました。

それから9カ月後、受章が確定しましたが、退院した頃よりも手足のシビレがひどく、筋肉の動きも悪くなり歩いてはとても無理だ



と思い、皇居では車椅子をお願いしました。これが功を奏しました。

車椅子は特別扱いです。11月14日(火)、午後3時からの拝謁を受ける人たちはバスで15、16台、車椅子の私たちは最後です。その中でも私は一番最後となり最後尾に並びました。

拝謁の会場は「春秋の間」5百畳はあろうかと思う部屋に、5人縦列で30列位並び、それが前後で2列です。車椅子はその列にコの字型に1列に並びました。

天皇はその間を謁見して回ります。最後の私の前では立ち止まり、目と目が合いニコッと笑われた感じです。最後尾様々でした。二度とない出会い、感無量でした。

病後初めての旅行でしたから不安いっぱい



《皇居での受賞式にて》

でしたが、皇居参内は大きな収穫でした。東京へ行って来られたことで自信になりました。

次に、岸さんに①朗読のキッカケ②苦労談③今後の方針④受賞の感想等をお聞きしました。

① 朗読のキッカケは、平成元年にNTTを ご勇退されて子供の頃から大好きだった 読書で何かお役になる活動がしたいと、県の音訳奉仕員の養成講座に参加して以来、30年の長きに亘り奉仕活動を続けているとの事です。

② 苦労談等もお聞きしました

③ 固有名詞等の朗読の前に難しい言葉等については、多くの辞書(広辞苑、国語辞書、類語辞書、和英辞書、日中辞書、専門辞書、現代用語辞典、Net等)で探す事が大変でした。(小さい文字も含めて)

④ 誤読等の修正は、修正箇所の前でイントネーションが最初は異なった事があり修正の難しさや時間ロス等を痛感しました。

⑤ いろいろな書物等で検索する事により、見識が広まり一回り自身が大きくなった幸せな気持ちにもさせて頂きました。

⑥ 今後の方針については、「私の声を聴いてくれる人がいる限り、語りたい。できれば100歳まで続けたい」とほほ笑んだ。



《徳島新聞掲載記事(H29.11.2)》

④ 受賞の感想についてもお聞きしました。これからも、喜んでもらえるお手伝いが出る事を生涯のライフワークとしていきたいのでOBの皆さまもご支援、ご協力をお願いいたします。

※朗読奉仕の最初の媒体は、オープンデックス音響に始まり、カセットテープに変わり、現在ではCDへと変遷しています。

なお、昨年11月2日(木)NHK徳島局の昼と夜のニュースで受賞のインタビューの状況が放映されました。徳島新聞の受賞記事は右のとおりです。

本当に長きに亘り奉仕活動ご苦労様です、そしてこれからも体調管理等行いながら、5年、10年、20年と更なる頑張り喜んで頂ける奉仕活動に期待しています、受賞本当におめでとうございました。

(徳島編集担当…楠本)

私は今

◇ 青木 ノブ子 (三木町 H13年退)

子供達が巣立って数年。加齢と共に、ふとネガティブな思考におそわれがちになります。が、それらを救ってくれているのが、我庭のお花達です。メインは夫が栽培しているバラと私が育てているあじさいです。色も香りも花形も新品種が出てきて奥が深いのです。

在職中はとても出来なかったのですが、夏の梅仕事(梅酒と梅干し) 晩秋の柿仕事(干し柿)も楽しんでます。その上 花つながら「押し花」まで手を広げて・・・ポジティブに生きたい・・・そだねー。

◇ 有友 万里 (四万十市 H13年退)

早期退職して早くも17年になりました。健康のため、バレーボールやテニスを楽しみ、庭先の畑で野菜作り、子供達や近所に配り喜んでもらっています。  
二人で一人前になった日々、元気なうちにと旅行も楽しんでます。今回は少し遠くモロッコへ行って来ます。

◇ 乙武 雅夫 (綾川町 H15年退)

53歳でN.T.Tを希望退職し15年が経ちます。家族構成は妻と息子と娘の4人の同居暮らし、全員元気に過ごしています。



私は4月から足腰のため地域の卓球サークルに入り卓球を始めました。  
また、地元の仲間と少しでも世直しと思い政治活動に参加しています。

それと、西本願寺の地域寺院で毎月1回の研修会に参加し、学習しています。1年間で研修は終わりますが依頼されれば活動を続けたいと思っています。

◇ 形上 哲也 (松山市 H20年退)



完全リタイアして2年になります。任継続保も期限切れを迎え、もはや賞味期限切れ?なんて考える余裕もなくなからずと温めていた夢(野望?)のスタートです。

昨年は生まれて初めて猛勉強し、国家試験

をクリアし年末に旅行業登録を行いました。名前は『亀さん旅行社』(詳細は裏表紙の広告をご覧ください。)です。お陰様で毎日ワクワクドキドキの連続で、刺激的な日々を送っております。



◇ 木村 久雄 (四国中央市 H24年退)

退職してから6年、もうすぐ70歳になります。生活に大きな変化もなく通常7時起床でのんびりマイペースの毎日日曜日を楽しんでいます。

今年の冬はとても寒いので趣味のゴルフや釣りは休眠中で春よ早く来いの思いです。

ちょうど今は平昌オリンピック中で連日TVの前で日本選手の活躍に声援を送っています。自分は冬のスポーツは何もできませんが、選手の頑張りに何度となく感動や元気をもらっており、その影響もあってか徒歩より若干早い程度のジョギングを始めました。体力維持のためにも長く続くといいのですが。



◇ 木村 道夫 (高松市 H29年退)

昨年12月末ドコモCS四国を退職して2カ月足らず、今年の寒さは例年以上で計画していた庭木の手入れや、とりあえず物置に放置している不要な物の整理など、もう少し暖かくなってからすることにしました。

現状、幸いにして大きな病気(持病はありませんが)もなく、家事手伝いをしながら趣味の囲碁とゴルフで頭と身体の健康維持に努めています。

◇ 小出 健二 (観音寺市 H23年退)

退職後1年位まで孫請けで、所内工事のバイト、その後仕事の切れ目と共に3回目となる自治会長(任期2年)自治公民館長(2年)を頂き、やっとこれを今年1月で終えて、今は宮総代とお寺の世話人をしています。

小さい自治会(15軒)は話をすれば、役が回って来ます。

ぶつぶつ言いながら、元気でいるからだろうと半ば諦めながら?。中学生になった孫に遊んでもらえなくなつて、地元とOB会のゴルフコンペを楽しんでいます。

◇ 河野 豊 (内子町 H18年退)

光陰矢ののごとし。退職して12年経ちました。

電電公社員として入社し、線路マンとして技術畑を42年間。大過なく勤めさせて頂きました。技術者として各種資格等の取得では大変苦労した時期もありました。

退職後は地域の活性化、文化の継承等のため各種世話役を引き受け、現在も民宿「いかだや」の管理をしています。施設へは先輩・同僚の方々も多く利用して頂き感謝しています。

家庭では零細農業の傍ら、内孫双子の男児(小三)とサッカー、キャッチボール等で健康管理に努めています。

◇ 小松 秀生 (安芸市 H22年退)



田満退職から、早8年が過ぎようとしています。今は現職時代のスキルを生かし防災士の資格・フォークリフト運転免許証の取得・わな



猟狩猟資格とボケ防止の勉強もしています。また、当安芸市では、NTT安芸OB会の皆さまのおかげを持ち市役所でのアルバイト仕事・ボランティア清掃活動にも参加し地域貢献にも努めております。

戦争で亡くなられた方々を考えますと、ありがたき我が人生であります。

◇ 近藤 強 (高知市 H15年退)



お蔭さまで高知市議会議員として、6期24年目を迎えようとしています。昨年前期高齢者の仲間入りをした事もあって引退をとも考えましたが、後継者問題もあり来春の統一地方選に7期目の出馬を決意した処です。

今治市出身の私が、高知で24年間も議員活動が続けられるのも皆さんの支えがあつてこそと思っています。2日にご逝去された山本立夫元松山市議(南国市出身)と、立場が逆だったらよかつたねと笑い合った事が思い出されます。

◇ 仙頭 隆二 (いの町 S23年退)



電友会の皆様お元気でしょうか。NTTドコモを60才で退職

し、エクシオモバイル高知技術センターで早7年が過ぎようとしています。ドコモ基地局の折衝・コンサルを担当しています。

体力維持の為、休みの日は40分位ランニングをしております。尺八を吹いています、夜吹くと苦情がくるので防音部屋を購入しましたが、クーラーを入れられないので夏はサウナ状態です。

昨年から歯医者通いです。歯の治療は、期間が長く費用も掛かります。皆様もお元氣でお過ごしください。



◇ 竹田 米一 (松山市 H18年退)

現在健康で趣味の水石や船釣りを楽しんでます。水石は「八石之会」のメンバーとして、山

川海で、自然の石を探し、台座を作成して、年3回の展示会に出展して楽しみ、船釣りは、最近友達から誘われて再度始めました。以前は陸からの釣りが多かった為、船釣り用の釣竿やリール等を買ひ揃え、色々な魚にアタックしています。

妻からは、「趣味が多すぎる」と一言。



◇ 立花 武博 (宇和島市 H13年退)

平成13年に退職してからアマチュア無線を再開し現在に至っています。

この10数年の間に世界の300を超える地域とアマチュア無線で交信することができました。

一方アマチュア無線以外の空いた時間は地元の公民館長としてイベントの企画、また農業用施設の保全作業の事務局としてお手伝いしたりと忙しい日々を送っています。



◇ 田所 秀二 (南国市 H22年退)



退職して8年目となり、当たり前ですが何だか年を取ってきたなと思う日が多くなりました。人の名前を忘れる、さっき思っていたことを思い出さない、何回も同じことを言う、などなど多いですね。本当にいやになってしまします。認知が来たかなと思ひ、知り合ひの医者に話を聞くと「歳相応」と簡単に言われ安心するや、がっかりするやらで今を過ごしています。みなさんはいかがですか。

最近友達が大ケガをして力仕事ができない関係で、4月早々に始まるその友達の田んぼの準備で大わらわです。あまり体力もない私ですが、体の許す範囲で頑張っています。

◇ 豊永 佳代 (高知市 H23年退)

筆不精なので、折紙で近況報告とさせていただきます。



◇ 中塚 清三 (松山市 H16年退)

早期退職して早15年の年月が流れ、今年70歳になります。諸先輩の方々から見ればまだまだヒヨコの私ですが、これからの人生は日々是好日の心境で生きたいと思っています。先日、平昌オリンピックをテレビ観戦中に大好きな俳優(大杉漣)が急性心不全で亡くなったとの訃報が流れびっくりしました。

明日何が起こってもおかしくない年代になりましたから、健康とボケ防止のため日課(散

歩、読書、ラジオ体操、ストレッチ等)を継続して頑張り、一日を大事に生きたいと思っているこの頃です。

◇ 西野 清 (徳島市 H22年退)

退職して早8年になりました。退職後は、私の退職を待っていたように役員や総代の話が多数ありました。

今まで勤めていたため近所の人に迷惑を掛けていたので全部引き受けたら6件になり、これ以上受けたらやばいと思っていました。が、年が経つにつれ現在は2件に減って一安心しています。それと農業をしています。米・ホウレン草・家庭菜園、家庭菜園のスイカと枝豆は親戚や友人合計10軒程が待ってくれています。

◇ 納田 咲子 (藍住町 H16年退)

春の陽光に、ほっこりと、ゆるーく生きる夢は夢。我が家には老犬と保護猫4匹が加わり毎日家事とペットの世話で大わらわですが、何処か身も心も癒されています。健康の為、週3回カーブスに通い、週1回は施設の母の所へ通っています。

今年の冬は野菜高騰にもかかわらず四季

折々に野菜、果物を頂き、質素ではありますが不自由なく暮らせています。

人間欲を言えばきりが無い。何も特別な事もないけれど、家族との平穏な生活が一番しあわせかもしれないと思いつつ日々生活しています。



◇ 野本 峰夫 (松山市 H29年退)

60歳で「狭心症」、65歳で「ガン宣告」と二度の荒波を乗り越えて、好きなゴルフと飲酒にドクターストップがかからなかったことに感謝し、「健康のありがたさ」を再認識しているところです。

肥満解消のために、現役のころ通い始めた夜間の水泳教室は6年続いています。

また、今年シルバ一人材センター(剪定班)に入班しましたが、庭木の剪定を自前のできるようにスキルの向上と運動をすることが目的で、ボケ防止にも役立てばと思っています



前列右端が野本さん

す。

◇ 畑山 進 (丸亀市 H17年退)

体調「年相応に良好」、体力「急降下中」、気力「なし」、あるがままに、なるがままに暮らしています。朝夕は愛犬「チャッピー」の散歩のお供。



また、丸亀市の60歳以上のバレーボールチーム「いそじクラブ」のお世話役として、週2回ママさんチームの練習日に合わせて、遊んで貰っています。年6回程は親善大会に参加しています。それ以外は、NTTOBのボランティア活動。

また、極限られたエリアでの「老人会」「子供の安全パトロール隊」「高齢者交通安全指導員」などのお手伝いをしています。

◇ 藤原 重信 (徳島市 H28年退)

現役当時は好きな海釣りも休日を中心に楽しんでいましたが、退職後はサンデー毎日の日々、退職当初は平日に釣りに行くことの罪

悪感とあわせ好きな時に釣りに行ける醍醐味を感じていました。が、それも飽きてきた頃、NTTのグループ会社が受託した業務を半年間させて頂きました。



H29.10月 マゴチ67cm

今はそれも終わり、シーズンインした海釣りを楽しんで友人と共に行ったり、猫の額ほどの畑で農作業をするなど穏やかな生活を送らせて頂いています。

◇ 堀田 多恵子 (阿南市 H15年退)

68歳を目前にして新車に乗り換えました。しかしこの車、私にはちょっと厄介です。まず鍵穴がありません。どうするのう？ああそうだブレーキを踏んでボタンを押すのだ。サイドブレーキに手をやると、ない、左手が宙に浮いています。信号で止まるとエンジンが切れます？ドキドキ・ドキ。バックをしようとするともニターが出て…。「ああーややくしいー」。しばらくボケている暇もなさそう。何はともあれ高齢を意識し、「安全第一」とスローな毎日を送っています。

◇ 間崎 正廣 (砥部町 H16年退)

年金暮らしになって丸2年、昨年は古希を迎えた。現役と変わった事といえば冬には寂しくなった頭にいつも毛糸の帽子、週に2日程息子の窯場の片付け、身内の見舞いなどで帰省の機会も多くなったこの頃。

今年は地域の役員も外れ、近くの旅行など楽しもうと思う。この冬、野菜は不作だが、失敗続きの柿の接ぎ木は成功し、実りを楽しみにしている。

修理した3台のパソコンを見てほくそ笑んでもいる。何はともあれ、46回目の結婚記念日を共に元気に迎えられた事に感謝。



◇ 松原 逸子 (美馬市 H17年退)

ふとしたきっかけでかけがえのない人たちとの出会いがあるものです。

中学時代からの友人。NTTを退職してからも続く仲間。10数年続く近所の主婦仲間とのウォーキング。毎土曜日のマンドリンクラブの仲間。共に子供たちに絵本の読み聞かせをする先輩方。伝統工芸和傘マイスターの仲

間たち。それぞれに気の合う仲間を得て、もうすぐ古希に手が届く今、覚えるより忘れる方が早くて青息吐息ですが、家族や友人仲間たちに支えられて続けていける事をありがたく思う毎日です。



江原中学校於

◇ 道久 隆雄 (琴平町 H26年退)



仕事をリタイヤしてからの私の最大の目標の一つが呆け防止です。妻との買物もそのひとつになります。買った物の金額を合計していくのですが今の所間違わないで出来ているようです。いつだったか、妻からお母さんは介護度判定の時「計算はきちんと出来るの」にすぐ前の出来事は思い出せないのよ」と言われた事がある。

最近私も計算はきちんと出来ているのだが、前の出来事が思い出せない事が多くなっているような気がする…ヤバイ！



◇ 邑田 正次 (高知市 H23年退)

H23年定年退職後は契約社員として勤務し自分の時間が増え、完全退職となった今は町内会長を引き受けたが基本のんびりと過ごしています。



50才から始めた貸農園での野菜作りは今も続けていますが、この1年間は天候不良と世話不良で作物不良。もうすぐ菜花、ふきのとうも。

月1〜2度のゴルフも長く続けたい思いで自転車、散歩、ストレッチ等、毎日ではありません。あと若い頃からやっている海釣りは回数がぐっと減りましたが、安全な釣場で続けたいと思っています。

◇ 森 一修 (松前町 H22年退)

NTTを退職後、通建会社の再就職も昨年7月に満期を迎え、年金生活に突入です。

在職中から農作業に興味を持ち、松山(来住町)に農地を借りて、ブルーベリー農園を開設し、日々雑草と格闘しています。

少しずつ苗木を増やして、やっと農園内に幼木がそろい、今年は少し収穫も見込めそう

です。

園内の端でトマト、ジャガイモ等の野菜も育てます。女房からは、道楽が過ぎると言われながら、幸せな老後です。



◇ 渡部 加代 (松山市 H18年退)

昨年12月の末に98才の母が旅立ちました。ここ10年間で義父を93才で、義母を91才で看取り、最後に母の介護で看取り終えました。

母は、長い人生を感謝の言葉で「ありがとう」と残して逝きました。私にとって、三人の親の老いと死



はかけがえのない最後の教えとなりました。私も「ありがとう」と言えるような生き方をしたいと願っています。

◇ 渡部 均 (松山市 H19年退)

昨年、約10年間勤めた四国通信産業(株)を退職しました。

現在は、野菜作り、孫の世話・読書等あり余る時間を満喫しています。

俳句

香川支部

恋心くすぐる水面藤淡し  
トントンと背より呼ばれ春の風

上枝文敬

瀬戸大橋の列車止めたる春疾風  
県名は香る川なり風光る

川端 豊

振り向きつ振り向きつ行く山桜  
沢庵の囁む音軽し春の風

清水 茂昭

まだ歩く生きる幸せかみしめる  
長短を混ぜて命が咲いている

奈良 正雄

短冊に花ひとひらの野立傘  
仏生会戦なき世の数珠の音

横山注太郎

うす紅の雑木の目覚め木の芽風  
潮風に靡き楽しむ水仙花

脇谷 笑子

高 齢 者 叙 勲



☆瑞宝双光章 青野 貞友様(西条市)  
 ☆瑞宝双光章 岡林 圭一様(高知市)  
 ☆瑞宝双光章 徳岡 圭三様(高知市)  
 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 高橋 次男様(高知市)  
 H 29・11・26 逝去  
 ☆ 瑞宝单光章 井上 政夫様(松山市)  
 H 29・12・1 逝去  
 ☆ 瑞宝双光章 高本 隆之様(松山市)  
 H 30・1・4 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)

土居 喜嘉 様 29 4 2 95 松山市  
 鈴木 和夫 様 29 11 28 83 松山市  
 大澤 伍 様 29 12 1 85 西条市  
 仲神 徳彦 様 29 23 1 79 伊予市  
 山口 常夫 様 29 28 23 85 松山市  
 西脇 武志 様 29 30 28 80 宇和島市

前田 二郎 様 30 3 2 89 高知市	西内 和子 様 30 2 21 88 高知市	竹内 富弘 様 30 2 17 70 高知市	林 鶴幸 様 30 1 9 87 香南市	山田 郁美 様 30 1 2 81 徳島市	小野 逸 様 30 2 19 80 高松市	阿河 俊一 様 30 2 13 83 高松市	村尾 守康 様 30 1 31 82 高松市	松本 毅 様 30 1 27 84 高松市	宮西 準一 様 30 1 15 86 丸亀市	熊田 雅臣 様 30 1 6 76 丸亀市	小野 雅良 様 29 12 31 89 三豊市	赤木 茂 様 29 12 22 93 高松市	土居 幹雄 様 29 11 14 87 高松市	桜木 武芳 様 29 6 17 83 高松市	森 紀展 様 30 3 2 75 松山市	長井 二代子 様 30 3 2 72 松山市	山本 立夫 様 30 2 14 77 松山市	武智 弘忠 様 30 2 13 96 伊予市	真部 喜吉 様 30 2 8 86 今治市	土岐 次夫 様 30 2 2 88 今治市	酒井 光男 様 30 1 24 89 松山市	白石 春二 様 30 1 22 86 松山市	妻鳥 博 様 30 1 11 68 四国中央市	谷本 博 様 30 1 1 82 大洲市
-----------------------	------------------------	------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	----------------------	------------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	------------------------	-------------------------	----------------------

表紙の言葉

新しい朝がきた

春を告げる椿の花が咲いています。花の名は「玉の浦」庭の片隅に鮮やかに花を咲かせています。

今日も元気で頑張ろうと生涯学習のひとつとして絵手紙を楽しんでいます。

あなたも絵手紙やってみませんか。



編集後記

表紙の椿の花と一緒に春がやってきました。今年の長寿番付は大正15年以前にお生まれの方です。嬉しいこと、ご長寿の方が多くなりましたので、番付表に十両を加えました。皆さんの益々のご健勝をお祈りいたします。

四国電友会会報 第百八二号

発行 平成三十年四月  
 編集責任者 電友会四国地方本部  
 事務局長 木田 誠剛

印刷 株式会社 ドルック  
 電話 (〇八九) 九三六二〇三三  
 NTT西日本愛媛支店内


 一般社団法人  
**日本旅行業協会 協力会員**

株式会社 み・の・り

# 亀さん旅行社

(愛媛県知事登録旅行業第 3-202 号)

ご高齢の方の のんびり旅やわがまま旅  
 サポートが必要な方の 気楽な旅や夢をかなえる旅など  
 ご要望に応じた旅をプランニングさせていただきます

(お1人様のご旅行からサポートさせていただきます)



旅を楽しみたい方、ぜひ一度お問い合わせください

電話 (089) 909-3939 FAX (089) 909-3900

Mail [minori@minori-turtle.co.jp](mailto:minori@minori-turtle.co.jp)

<http://www.minori-turtle.co.jp/>



〒790-0803 愛媛県松山市東雲町 2 番地 8 毘沙門坂ビル201

ゆっくり～ のんびり～





## 未来につづくプレゼント

子どもの保険は「今すぐ役立つ」だけでなく、  
将来を見守り安心を届けるためのものでもあります。

今は必要ないと思われても、

いつかきっと役に立つ時を迎える子どもの保険は、

何よりも大きなプレゼントに。

きらら保険サービスは、NTTグループ退職者の皆さまのために  
プレゼント選びのお手伝いをさせていただきます。

皆さまが、お子さまやお孫さまにピッタリな

**「医療保険」「がん保険」**を

ご契約者として保険料をお支払いただき、

後々お子さまやお孫さまを契約者に変更いただくことで、

「生前贈与」という形をとることも可能です。

無料の保険相談を実施しておりますので、ぜひこの機会に  
ご相談ください。



〈お問い合わせ・取扱代理店〉

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**  
〒790-0001 愛媛県松山市一番町4-3NTT愛媛支店ビル別棟1F

四国営業所



**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)

