

四国愛友会会報

第187号

令和元年7月



かしはら たなだ
《榎原の棚田》

高曽根信義さん（小松島市）

目次

お知らせ	2
・第48回四国地方本部総会の開催	
NTTグループの動き	
・2018年度決算概要	4
各県支部定期総会模様	
高知支部	5
徳島支部	6
香川支部	7
愛媛支部	8
支部だより	
・感謝状受賞（愛媛）	10
・「趣味の作品展」作品募集（愛媛）	10
・環境クリーン作戦2019 in 峰山（香川）	11
・「いきいき健康体操」を開催（香川）	12
・「第2回女性会議」開催模様（徳島）	12
長寿者の表彰	13
イベント情報	15
ボランティア紹介	
・大山岬の清掃活動と人気の伊尾木洞探検	
ボランティアNTT高知OB会（高知）	17
ドキュメント	
・日尾クラブ活動（愛媛）	17
健康のページ	
・私の健康法（高知）	18
私は今	
・会員のみなさんの近況	19
短歌（高知）	26
高齢者・物故者叙位叙勲／敬弔	27
表紙の言葉	27

お知らせ

☆第48回四国地方本部総会の開催

電友会四国地方本部は5月8日(水)、松山市の「東京第一ホテル松山」において、各県支部代議員(43名)が参加し、第48回総会を開催しました。

冒頭、四国の物故会員に対する黙祷を行い、小田本部長の挨拶、ご来賓のNTTドコモ四国立石支社長並びに電友会本部青野事務局長のご祝辞の後、総会の議長に高知県支部の中村代議員を選出し、平成30年度事業報告、同収支計算書報告及び会計監査報告が行われ、原案どおり承認されました。引き続き、2019年度事業計画及び同収支予算計画が審議され、次のとおり決定されました。

■2019年度四国地方本部事業計画

NTTグループ各社を取り巻く環境変化及び社会情勢の変化等に対応するため、今後想定される諸課題等を解決しながら、更に活動内容に付加価値をつけ、本部と各県支部と一体となって、諸施策を推進していくこととします。



《小田四国会長挨拶》

1. 会員サービスの充実

(1) 会員とのコミュニケーションの充実

① 会報手配り時における「声かけ運動」の実施拡大

② 現在取り組んでいる会員へのアンケートの充実・拡大

③ 総会への参加困難会員に対し、地域交流会等の充実・実施

(2) 会報誌、ホームページ等の活用による活動状況の紹介

① サークル活動等を積極的に紹介し、会員コミュニケーションの強化を図る。

2. 社会への貢献

(1) ボランティア活動による貢献

① 優良活動を掘り起こし、ボランティア活動表彰を行う。

② ボランティア団体に対し活動を推奨するとともに、活動物品支援金を本部へ上申し、支給する。

③ NTTグループのCSR活動に対し、チームNTTの一員として積極的に協力・参加し、NTTグループの企業イメージ向上に貢献していく。

(3) 女性会員の活動の活性化

① 女性会員の役員拡大

② 本部女性会議への参加

③ 四国女性会議の充実

・支部単位で施策を計画実施する。

(4) 会員の健康増進等への協力

① 会報の健康コーナーの充実

(5) 年会費の自動払込利用の推進

① 会員の利便性の向上と経費節減を目的に「ゆうちょ銀行」の自動払込の利用推進



《ドコモ立石四国支社長挨拶》

(2) 会員の就労ニーズへの対応

- ① 会員のスキル・経験を活かし、有意義なシニア生活を送る観点から、会員の就労ニーズを把握する。
- ② 把握した就労希望者をデータベース化し、NTTグループ等からの求人要請に対応していく。

3. NTTの諸施策への協力と連携の強化

(1) NTTにとって価値ある団体の維持

- ① NTT支店長等トップ層への電友会活動状況の定期報告とアピール
- ② 「NTT稼働支援実施」の充実

(2) NTT・CSR活動への積極的参加

- ① CSR活動への積極的参加によるNTTブランド向上に貢献

(3) NTT事業への協力・支援

- ① NTT主催の退職者交流会への会員の積極的参加要請
- ② 地域交流会等へのNTT幹部招請によるNTT事業動向等の浸透



《電友会本部青野事務局長挨拶》

4. 会員の確保と財務基盤の健全化

(1) 会員の確保

- ① NTTグループ退職予定者への入会勧奨の強化
 - ・ 退職説明会の対象者は全員「無料会員」(1年)とする。

② 本部と連携した会員メリットの施策展開

- ・ 人間ドックの割引制継続実施
- ・ NCSのリース代金割引制の継続実施

(2) 財務基盤の健全化

- ① NTTとの日常のコミュニケーションを充実し、NTTに対し電友会の存在意義をアピールするとともに、総会開催、会報発行等に対するNTT分担金の支援拡大をお願いする。
- ② グループ各社等のキーマンを訪問し、会報等への広告掲載等の維持・拡大をお願いする。

●●●● 2019年度 収支予算書 ●●●●

(平成31年4月1日～令和2年3月31日)

【収入の部】

(単位：千円)

科 目	予 算 額	記 事
前 期 繰 越 金	1,212	
分 担 金 収 入	950	NTTから（総会費、会報費）
配 布 金 収 入	1,911	運営補助費等
総 会 収 入	150	祝い金
広 告 収 入	1,500	会報への広告掲載、チラシ封入
その他の収入	800	公職等調査費等
合 計	6,523	

【支出の部】

(単位：千円)

科 目	予 算 額	記 事
事 業 費	1,400	会報発行費等
会 議 費	2,460	総会費、本部・支部理事会、事務局長会議等
事 務 費	342	用品費、賃借料、旅費交通費等
運 営 補 助 費	366	支部へ（運営補助費）
そ の 他 支 出	1,200	支部へ（チラシ封入、会員獲得支援等）
次 期 繰 越 金	755	
合 計	6,523	

NTTグループの動き

★NTT西日本グループ

2018年度決算概要

◆決算の概要

営業収益は、固定音声関連収入減等により減収が継続しています。営業費用は、災害経費が増加したものの、業務効率化等により費用を削減した結果、営業利益は、ほぼ前年並み（対前年▲10億円）の1,183億円を確保し、目標利益1,100億円を達成しました。

主要事業の成果としてビジネス市場収入はS・Mーヤクラウド収入等の拡大、新領域・BPO売上高はコンテンツ事業、サポートビジネス等グループ各社の売り上げ拡大により、計画を達成しました。（計画達成率 ビジネス市場101%、新領域・BPOビジネス103%）また、光サービスは、廃止抑制施策等の取組みにより2017年度廃止数を下回る成果を収めました。コラボ開通数の伸び悩み等により純増計画は未達となりました。（計画達成率78%）

経営改善の取組みとして、想定を超える災

害経費の増がありました。内製化の推進や各種施策の効率化等の経営改善努力により、計画以上のコスト削減を実現できました。

2025年度営業利益率10%をめざす新中期戦略の実現に向けて、「チャレンジステージ」となる2019年度は、収益基盤強化・効率的経営を推進し、施策の弾込めを実行しつつ、ビジネス営業（BPO含む）や新領域の更なる増収、光サービスの拡大を図り、対前年増益をめざします。

今年度もNTT西日本グループは、社会を取巻く環境変化がもたらす様々な課題に対し、ICTを活用して解決する先駆者（地域のビタミン）として社会の発展に貢献し、地域から愛され信頼される企業に変革し続けSDGsの実現に取り組んでいきます。

独自開発のAI分析を活用し、業務実態やセキュリティリスクなどの働き方見える化サービスを活用し、自治体や地場企業様に働き方改革をコンサルから導入後のサポートまで提供していきます。

災害対策の取組みとして、気象情報や被災情報のビックデータからエリアごとの災害規模を予測し、リ障状況の早期把握・体制構築を行い、自治体との連携による復旧の早期化を図ります。

2018年度決算概況及び2019年度業績予想 NTT西日本

- 2018年度営業利益は対前年▲10億円の1,183億円
 - 2019年度営業利益は対前年+97億円の1,280億円
- 営業収益におけるSI・新領域等の成長分野は着実に拡大

項目	2017年度 実績	2018年度 実績	対前年	2019年度 業績予想	対前年
営業収益	14,940	14,623	▲317	14,200	▲423
SI・新領域等 ^{※1}	2,205	2,350	+144	2,500	+150
営業利益	1,194	1,183	▲10	1,280	+97
当期純利益 ^{※2}	800	807	+6	870	+63
設備投資	2,810	2,669	▲141	2,550	▲119
光サービス契約数	904	920	+16	940	+20

※1 SI・新領域等は「システムインテグレーション収入」に「その他営業収入」の合計額
 ※2 当社に帰属する当期純利益（非支配持分持分控除後）を記載しております。

本当にありがとうございました

四国カンパニーにおいても、営業利益16・7億円（単体）、21・3億円（連結）となり、3年連続で黒字を達成しました。

これは、現役社員はもちろんのこと四国電友会の会員様をはじめとするOBの皆さまがこれまで各種施策に懸命に取り組み、礎を築いて来られたお蔭であると感じております。

各県支部定期総会模様



高知

☆第58回高知電友会定期総会模様

2019年度の高知電友会総会を、5月15日（水）に高知商工会館で開催しました。

当日は、会員81名が出席、来賓としてNTT高知支店 山神克己支店長、ドコモCS四国高知支店 秋山浩希支店長、NTT西日本ビジネスフロント四国支店 黒部哲浩支店長、きらら保険

サービス株式会社 四国営業所 河野隆営業所長、NTT労組退職者の会高知県支部協議会 國弘昭会長、並びに電友会四国地方本部 黒石敬博副本部長、高知電友会 中



《総会模様》

西正弘顧問、森沢義宏顧問のご臨席をいただきまし

た。
総会では中村副会長の司会で始まり、まず物故会員14名に対してご冥福を祈り、全員で黙祷を捧げました。

その後、井上会長の挨拶に続き、来賓のNTT高知支店 山神支店長、ドコモCS四国高知支店 秋山支店長、NTT西日本ビジネスフロント四国支店 黒部支店長、きらら保険サービス株式会社 四国営業所 河野営業所長、NTT労組退職者の会 國弘会長並びに電友会四国 黒石副本部長からご祝辞を賜りました。

引き続き、新入会員27名の紹介と、長寿者66名(米寿24名、喜寿42名)の祝福が行われ、出席の長寿者の方々に井上会長から祝金を贈呈、長寿者を代表して和田昌寛さん(米寿・高知市)から謝辞が述べられました。

議事は、市川喜美雄氏(高知市)を議長に



《長寿の皆さん》

選出して始まり、平成30年度の事業報告、収支決算報告及び会計監査報告が承認されました。

続いて、①会員サービスの充実②電友会組織の活性化と社会への貢献③NTT及びNTTグループ各社の諸施策への協力と連携の強化④会員の確保と財務基盤の健全化⑤安心・安全施策の推進を重点とした、2019年度の事業計画(案)、同予算(案)を提案し、原案どおり承認されました。

今年の特記事項は、財務基盤健全化のため①年会費の改定(2020年度から)②会報作成費及び総会(懇親会)費についてNTTから半額補助の実施、組織の活性化施策として女性が活躍する施策の充実(お元氣コールの実施)が提案され議論がされました。

引き続き井上会長から新役員の指名があり、満場一致で承認され総会を終了しました。☆新任役員(敬称略)は次のとおりです。今後ともどうぞ、よろしく願います。

幹事 宇佐美正美(高知市)

幹事 浜田 成明(南国市)

会計監査 青木 敬三(高知市)

また、次の方々は役職を退任されました。永い間のご功労に感謝いたします。

☆退任される役員(敬称略)は次のとおり。

幹事 大須賀英男(高知市)
〃 高橋 慶子(高知市)
会計監査 安岡 和男(高知市)

総会終了後は、NTTグループ各社並びにNTT労組関連の幹部、近藤強高知市議他、来賓の方々と交えた総勢99名による懇親会を開催し、和やかに旧交を温め、かつ有意義に総会ならびに懇親会を終了しました。



徳島

☆第58回徳島電友会定期総会模様

徳島電友会では、5月21日(火)阿波観光ホテルにおいて会員ら99名が出席し、第58回定期総会を開催しました。

総会では稲井副会長の司会により開会、物故者全員に対する黙祷に始まり、植田会長から会の財務基盤の確立(会費の改定)、高齢化等の諸課題、会員サービスの充実策(会員情報ひろばの開設)、NTT及びグループ各社の諸施策への協力と連携の強化の概要説明等を行いました。続きまして、来賓者のNTT川口徳島支店長からNTT西日本の決算状況の概要説明等、NTT労組徳島連絡会川口会



《植田会長挨拶》



《ドコモ土屋支店長乾杯の発声》



《元木相談役の締め乾杯》

長から近況等と祝辞を賜りました。
その後ご来賓の方々（NTTグループ等10名）をご紹介し、それぞれ自己紹介とPRを兼ねたご挨拶を頂きました。
続きまして、19名の新会員を紹介し出席頂いた会員4名から挨拶を頂きました。
長寿会員46名の紹介と、出席を頂いた、9名の会員の皆様に記念日を贈呈いたしました。
続いて、議長に吉田正治氏（徳島市）を出して、議事に入り、平成30年度活動報告・収支決算書と会計監査報告が承認され、平成31年度活動計画と収支予算書が承認されました。

なお、2名の会員の方から①収支予算書の一般繰越金と特別基金の繰越金は別々か？、会則の変更は次期総会に配布頂きたい。②電友会に入って良かった、特に日帰り旅行、趣味の作品展等を楽しみにしている等の質問、意見等を頂戴しました。
その後、場所を移動しご来賓、長寿会員等で記念撮影を行い第一部の終了です。
第2部の懇親会に移り、植田会長の挨拶後、土屋ドコモ徳島支店長の乾杯の発声で、楽しい宴の開始です。
えっとぶり（久しぶり）に再会した会員同士やご来賓を交えての親睦に和やかに話が咲きました。



☆第57回香川電友会定期総会模様

宴も中盤に入り、カラオケ等で友好のひとつが和やかに行われ、カラオケのトリは川口徳島支店長と鴨島の演歌姫？のデュエット曲、銀座の恋の物語で最高潮となり、予定の懇親会の時間を忘れる程名残りを惜しみながら14時30分過ぎに元木相談役の締めの音頭にて散会となりました。
来年も多くの会員の皆様のご参加をお待ちしています。
（楠本編集委員）

令和元年5月22日(水)第57回総会をレクザムホール・多目的会議室において開催しました。
総会にはご来賓のNTT西日本香川支店長の西川宏幸様、NTTドコモ四国支社長の立石真弓様を迎えて、会員104名が出席して開催されました。
まず物故会員20名に対してご冥福を祈り全員で黙祷を捧げました。その後、大西会長の挨拶に続き、ご来賓を代表して西川NTT西日本香川支店長からご祝辞を頂戴しました。
引き続き長寿者（米寿27名）のうち出席さ



《大西会長挨拶》



《総会模様》



《米寿の皆さん》

れた米寿9名の方に、大西会長からお祝金の贈呈と10サークル2ボランティアグループへ援助金を贈呈しました。

その後、議長に高松市の久保朋起様を選出し、平成30年度事業報告・決算報告及び会計監査報告を承認するとともに、2019年度事業計画（案）並びに同収支予算（案）、会則の一部改正【年会費及び弔慰金の変更】（案）を審議し、原案どおり可決しました。さらに今年度は役員改選時期となっており、会長選出は大西現会長の再任が承認されました。続いて、恒例となっているオリーブ高松メディカルクリニック（元NTT高松診療所・

予防医療センター）福井院長による講演会を実施しました。

講演会終了後は、NTTグループのご来賓を交え、総勢約119名による懇親会を本山NTT香川支店ビジネス営業部長のご発声により開会しました。皆さん一年ぶりの再会に和気あいあいとお酒も進み楽しいひと時を過ごし、午後1時半ごろに閉会しました。

なお、今回の総会へは、NTT西日本香川支店から多大な分担金を支援していただき、毎年、毎年のNTT各グループ会社からのお祝い金と併せまして心よりお礼を申し上げます。



☆第58回愛媛電友会定期総会模様

令和元年5月22日(水)、松山総合コミュニティセンターにおいて、会員189名、来賓26名の参加のもと第58回総会を開催しました。

総会は、ご来賓のNTT西日本愛媛支店長伊藤謙一様を始めとして25名の方々の紹介に始まり、平成30年度に亡くなった方々（会員47名、配偶者4名）へ黙祷を捧げた後、小田会長から平成30年度の主だった事業報告と令和元年度の事業計画の骨子並びに会則の見直しについて挨拶があり、引き続き、ご来賓を代表してNTT愛媛支店長の伊藤様から固定電話の加入数の現状（最高期の1997年に6,300万あったものが今では1千万程度になっている）等に加えて2020年東京オリンピックの聖火が四国内では徳島から始まり最後が愛媛を通過して大分に渡る際にNTTが今回のオリンピックでゴールドスポンサーになったこともあり愛媛支店でイベントの開催についても検討しているとの興味深いお話を交えてのご挨拶がありました。

引き続き、令和元年に米寿（昭和7年生まれ）・喜寿（昭和18年生まれ）を迎えられる方（対象数…米寿44名・喜寿64名）の中からご出席頂いた方々を代表し、米寿のお祝いを『菅本達雄様』に、喜寿のお祝いを『日野勝様』に贈呈し、続いてボランティア活動功労賞として、一人暮らしのお年寄りのお世話と登下校する子供達の見守り隊活動と子供無料食堂を開設するなどして地域の人達が安心して安全で暮らせる活動を続けられている大洲市在住の福田トミ子様を、平成27年に設けられた電友会活動功労賞として、自費で収集されたパソコン部品を活用し、電友会会員及び電友会事務室にあるパソコンの機能向上を図り事務の効率化にも貢献され、電友会のホームページのリファインと日々の更新にもご尽力頂いている松山市在住の田邊松太郎様を表彰し、議事に入りました。

議事進行は、議長に松山市の堤俊文さんを選出した後、1号議案として平成30年度事業報告と2号議案の平成30年度収支計算書について柳原事務局長から説明があり、続いて寺岡会計監事より3号議案として平成30年度会計監査報告があり、原案どおりに承認されました。

続いて柳原事務局長から第4号議案の令和



《NTT伊藤支店長挨拶》



《長寿の皆さん》

元年度事業計画（案）をこれまでの事業活動方針の4つの柱（①会員サービスの充実、②会員の増強、③NTT及びNTTグループ諸施策への協力と連携強化、④財務基盤の強化）を継続していく旨と第5号議案の令和元年度の収支予算について提案があり、満場一致で原案どおり可決・承認され、第6号議案として愛媛電友会の会則の見直し（年会費の変更について、電友会の収入の太宗を占める年会費のベースとなる会員数の減少、新規入会者の減少、郵便振込手数料の倍増等から「2,500円から3,000円」と「夫婦会員の年会費を一方は半額」にすることと長寿祝い金の中で「白寿の額を1万円から2万円」

に変更）について説明と審議が行われ、原案どおり承認され令和2年度から実施することとなりました。

最後に副会長の交代（依光副会長から黒石副会長に交代）について報告がなされ新旧副会長の挨拶を受け、午前中の部は終了しました。

午後の懇親会は、小田会長の挨拶の後、ドコモCS四国・愛媛支店長の三浦様からドコモ全体としての売り上げ状況と間もなく始まる5Gサービスについての挨拶に続く乾杯のご発声により始まりました。

懇親会は1年ぶりの再会を喜び、来賓の方々と情報交換や写真撮影を行ったり、終始

会則見直しポイント(令和2年度から実施内容)

見直し項目	見直し内容
年会費	2,500円 → 3,000円
夫婦会員の年会費	一方の年会費を半額
白寿祝い金	10,000円 → 20,000円
敬老の日施策	90歳以上の方々へ記念品贈呈

和やかな中で進められ、最後にNTT労働組合四国総支部・松木副委員長による中締めで懇親会のお開きとなりました。参加された方々は次年度の再会を約束し、別れを惜しみながら帰路の途につきました。

支部だより



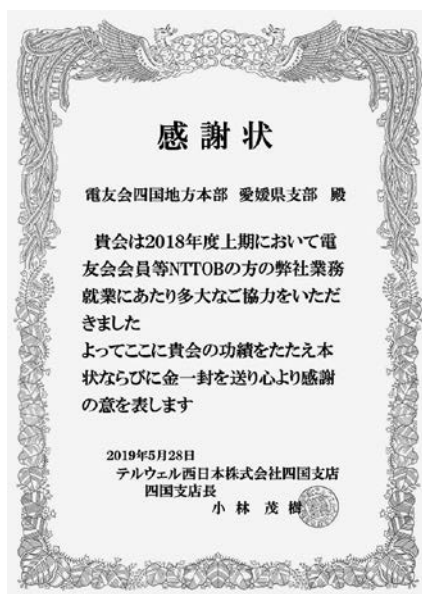
☆感謝状受賞

愛媛電友会は、4つの事業活動方針（①会員サービスの充実、②社会への貢献、③NTT諸施策への協力と連携強化、④会員の増強と財務基盤の確保）に基づき事業活動を展開しています。

その活動方針の一つである『NTT諸施策への協力と連携強化』として行っているNTTグループ各社への事業協力の一環とし各社からの要望依頼に基づき人材の紹介を、これまで会員とも相談しながら進めてきました。その中で、この度、テルウェル西日本㈱から2018年度上期におけるテルウェル事業

への協力（統一地方選挙や市長選、知事選での出口調査人員の紹介等）が認められ、テルウェル四国支店、小林支店長より感謝状と金一封を頂きました。

令和元年度は7月の参議院選挙等が行われる予定ですので、今回頂いた感謝状を糧に、更なる協力に努める所存です。



☆「第8回愛媛電友会・NTTグループ趣味の作品展」の作品募集

1. はじめに

NTTのOB・OGで構成している愛媛電友会では、平成17年からNTT及びNTTグループ各社の退職者・現役社員とその家族の作品展を開催してきました。

今年で8回目を迎えるにあたり、仲間の親



睦・交流と更なる創作活動の向上はもとより、これらの活動を通じて、NTTグループ一体感の醸成を目的に、NTT西日本愛媛支店と共催する運びとなりました。

つきましては、次のとおり作品の募集を行いますので多数の出展をお願いします。

2. 開催期間

令和元年9月25日(水)～9月29日(日)

〈作品搬入：9月23日、搬出：9月29日〉

3. 開催会場

愛媛県美術館 南館3階 県民ギャラリー

4. 出展部門

洋画、版画、日本画、俳画、絵手紙、書道、写真、陶芸、手芸、水石等

5. 出展点数

1部門一人3点まで（但し複数部門の出展は可能）

6. 出展申込

（1）申込期限：令和元年7月31日(水)

（2）申込方法：愛媛電友会所定様式（別紙）

による

⑦. 本件連絡先
 〒790-0001 松山市一番町4-3
 NTT愛媛支店内 愛媛電友会事務局
 電話(089)936-2023
 FAX(089)936-3005

(3) 申込先: 愛媛電友会(愛媛支店付属棟
 3階)

愛媛電友会・NTT愛媛支店作品展・作品出展申込書

氏 名		出 展 部 門	① 絵 画 (油彩・水彩・パステル・版画・水墨画・俳画・その他)
作 品 タイトル		② 絵手紙	
出展者 区 分	① 電友会会員 ② NTT退職者 ③ ①・②の家族 ④ NTT社員(所属:) ⑤ グループ会社社員 ⑥ ④・⑤の家族	③ 書 道 (書道・篆刻) ④ 陶芸 (陶芸・木彫・木工・その他) ⑤ 手 芸 (押花・刺繍・編物・トランプ・ちぎり絵・その他) ⑥ 水 石 ⑦ その他 ()	
作品の サイズ	□: 号数 (号) □: 縦 (cm) □: 横 (cm) □: 高さ (cm) □: 奥行 (cm) <立体作品の場合> □: 写真撮影場所 ()	出展者 住 所	〒 ○連絡先電話番号:
搬 入 搬 出	□: 自分で搬入・搬出します □: 業者に依頼します(業者名)		

* 所定事項にご記入の上、可能な限り2019年7月末迄に「愛媛電友会事務局」宛ご提出願います。
 * 7月末迄に作品タイトルが決まらない場合は、作品タイトル欄へ出展数を記入し、提出願います。
 * 作品タイトルが決まり次第、タイトル名を報告願います。



☆「環境クリーン作戦2019 in 峰山」

5月11日(土)に行われた「NTT西日本環境クリーン作戦2019 in 峰山」に電友会ボランティアNTT高松OB会(会長: 二川 俊昭)の皆さん14名がボランティア活動の一環として参加しました。栗林公園の西に位置し、市民憩いの場である峰山公園一帯の清掃活動を行いました。

当日は青空の下、【美しい環境を、未来へ残そう! 守ろう! 育てよう!】をスローガンに清掃活動に心地良い汗を流しました。

今年は五月晴れのすばらしい天候に恵まれ、参加者全員爽やかな時間を過ごしました。

NTT香川支店が社会貢献と地球環境保護を目的に毎年行っている恒例行事で、NTTグループ企業の社員、家族を含む、約380名が参加しました。

作業終了後に、お楽しみ抽選会で盛り上がった後、峰山公園管理事務所から参加者へお花の苗が贈られ、クリーン作戦in峰山の活動を終了しました。



《清掃活動に参加の皆さん》

☆「いきいき健康体操」を開催

香川電友会の第1回女性会議は、介護予防にもなる「いきいき健康体操」を開催しました。

目的は、歳を重ねても自分らしく過ごせる様「ゆつくり・楽しく・無理せず」できる体操です。

4月10日(水)、場所は香川電友会二階会議室において参加者9名で実施しました。教材には高松市作成の「のびのび元気体操」のDVDを見ながら行いました。内容は、イスに座り「セルフマッサージ」に始まり「ストレッチ」「身体を大きく動かす」「のびのび体操」「お口の体操」と皆さん自分の体調に合わせて約1時間身体を動かして心も身体もケア出来ました。香川電友会女性会議では、今後も「健康」に関わる内容で開催する予定です。

第1回目は、OBサロンで活動してい

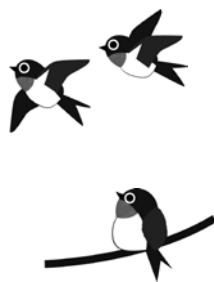


《DVDを見ながらストレッチ》



《体操教室に参加の皆さん》

る同好会「手編みの会」の皆さんにご協力頂きましたが、今後の課題は集客に併せて周知方法です。一人でも多くの方に参加頂ける内容と周知方法を検討していきますので皆さんよりしく願います。次回からは、香川電友会ホームページの行事予定表にも掲載しますので、パソコン・スマートフォン等から「香川電友会」で検索をお願いします。皆さんのご参加をお待ちしています。



徳島

☆「第2回女性会議」開催模様について!



『実用的な折り紙』講座開催!



徳島電友会は、「第2回女性会議」を6月6日(木)10時～16時まで、女性会員14名でNTTOBサロン徳島で「実用的な折り紙」講座を開催しました。

折り紙をするのは、学習院初等科?以来あれから40年ぶり?とか(笑い)、冗談を交えながら昼食時間も忘れる程童心に帰るも、熱中し少し肩こり状態(年相応)になったか?! 講座は、濱常任幹事と竹内会員に指導を頂き、まず指導の二人の先生の作品を見せて頂き折り紙実施のルールやコツ等を教わり、それぞれ思い思いに「楊枝入れ」「福鶴」「鶴を織り込んだ熨斗紙」「箸袋」等5～6種類程の作品づくりに和気あいあいと楽しく充実した講座でした。

作成した作品は、来年3月開催の「趣味の作品展」にお越し頂いたお客様にお渡しした

いと考えています。
 楽しく、実用的な折り紙の指導を頂いた濱先生、竹内先生有難うございました。(幼稚園児を教えるより苦労したとか？(先生談))
 今回の女性会議の行事として、介護施設・老人ホーム等の訪問も考えているので、お土産として持参し、また簡単な折り紙もお教えしたいと女性会員で話し合いました。
 次回開催は折り紙パート2を11月頃を予定しております。

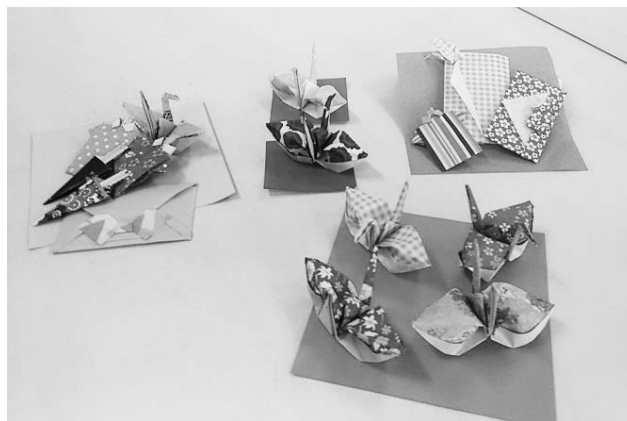


《熱心に折り紙にチャレンジ》

◆第2回折紙講座多くの会員の出席を心よりお待ちしております。



《ハズキルーペをかけての熱心な講座》



《出来上がった見事な作品》

長寿者の表彰

各県支部総会に出席された方々に、各会長から記念品を贈呈しました。出席が出来なかった方々には後日お届けしました。各県支部における長寿表彰者は次のとおりです。

・米寿（昭和7年生まれ）

・喜寿（昭和18年生まれ）

○長寿者名簿（敬称略、順不同）

米寿〈愛媛〉44名

亀井 重夫	水本 敏次	渡部貴世子
渡辺 保之	志賀 幸一	山下重比古
阿部多喜子	内海 睦子	西山 信子
常行 悦功	平林 恒男	菅本 達雄
中川由美子	五藤 哲雄	水木 政美
永野 泰昭	東 哲雄	藤田 道夫
薬師神文子	中野 益雄	日高 達一
坂本 廣延	安部 孝	横井 満恵
近藤 健策	山崎 忠輝	西崎ヨシエ
土居喜代美	大和ツヤ子	野村 玉市
西嶋 敏雄	西村 港	田村ミサ子
松原 豊	八木 一堯	千葉 舒敏
松本 文彰	石戸 谷武	新宮 淳恵
岡村ミサ子	戒田 浩	脇田 喜熙
菊池佳喜美	上田 至	

米寿〈香川〉27名

荒井 重範 泉 俊夫 井清力ヅ子
大森 光子 小野二三雄 柏野トミ子
資延 隆 多田 年夫 英 省三
福田 道廣 鏡原ハルミ 田中 富恵
島津 達雄 須藤 宏三 長尾 定雄
丸岡 幸春 三野 芳男 武藤 洋子
米田 昌敬 澤井 正 津村 政子
西山 俊生 野島千代子 三好 正視
和納 恭三 高城ヨシ子 小野 誉富

米寿〈徳島〉16名

中井 通隆 富平 真澄 村上 武夫
坂東 嘉幸 東山 佳弘 中原 絹恵
福永 久江 栗若 康子 若江太三郎
川人 皓 藤本 康子 西谷 良子
小笠原幸雄 野村 昌典 小泉 立子
正木 康晴

米寿〈高知〉24名

森田 栄子 豊永 敬子 谷脇 正夫
藤村 東洋 塩井 六郎 松岡須弥子
畑山賀世子 小川 誘子 西内 俊子
桃田 栄子 岡林 愛子 高鴨 憲夫
松田島幸子 中谷 満恵 藤川登茂子
和田 昌寛 中村 秋子 近沢晶二郎

喜寿〈愛媛〉64名

山本 襄児 一圓 君恵 小野富美代
三宮 文子 小笠原多規 谷村 君男

梶島 順子 日野 勝 宇野 靖男
藤田 昌之 中川 雅公 出海マスミ
門田 耕三 三好 秀明 山下 勝
金原 光義 和田 康彦 山本 峻
長井 榮二 藤田久美子 浅野 義磨
有満 悟 横関 剛 山本 久
石井 寛司 山内 一孝 渡部 孝夫
芳野力ツミ 高市 清香 渡部 剛
都築 八紘 菊地 正旨 岩田 勝利
池本 洋司 水野 昭紘 板谷 勝
加藤 清忠 清水 正恵 桑村 宜久
石丸 一 福住 秀教 麻生 徹夫
柿内 武正 重松 和生 濱崎 省二
本間 督 天野多喜枝 大喜多利津子
橋本 圭五 栗林 俊夫 日野 史哉
藤田 稔 越智 峻 小倉 憲雄
中野 憲二 椎名津義寛 塩見 誠三
玉川 剛 黒川 勝 村上 豈弘
井川 博光 豊田 和子 宮崎 良典
三好 省三 山上 慶信 高須賀 功
高橋 明 大堀 行男 中司 厚美
古谷 好造

喜寿〈徳島〉30名

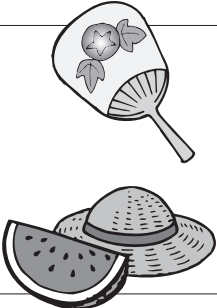
西尾 正一 元木 義則 延本 義則
三好美智恵 黒川 英治 四宮 淳宏
庄野 光子 山田 廣子 渡部 宏
福永 真一 中川 政昭 宮田 孝枝
北島 静子 久富 芳康 板東 博行
青山 哲夫 西崎 明宏 高原由紀子
竹谷 芳明 大原喜代子 山川 洋子
高原 浩史 江藤 雄造 梅山ミサヲ
川原 昌佳 亀井 勝 北村 重明
益岡 武久 岡田 剛 富永 角一

喜寿〈高知〉42名

吉川 都 苅谷 功一 碓 伸之
平松 公雄 西岡 武司 道倉 邦男
松本 安正 山本 宣子 田岡 隆範
立花 広海 浅井多賀子 石元 充子
南 幸子 北添 絹子 國弘 昭
畠山 繁 杉本 博宣 黒岩 泰秀
大西 脩子 安岡 和男 西川 美和
鈴木 健次 斎藤 芙美 和泉 清一
別役 彰夫 安養寺宏子 谷川 寿賀
森 敏 足達 裕昭 曾我 純司
三本 健助 藤戸 勇輔 平松 壽彦
山脇 妙 浜田 勝義 池 由縁
鍵山 淳一 池上 茂 谷 律枝
岡村 修一 山下 福恵 秦泉寺昭雄

<イベント情報>

■電友会イベント

	7 月	8 月	9 月	第3四半期
愛 媛	- 会報187号配布 (7/10～7/15) - 親睦ゴルフ案内 - 親睦旅行案内	- 趣味の作品展実行委員会 (8月上旬) - 趣味の作品展募集締切 (8/31) - 親睦旅行募集締切 (8/31)	- 第8回趣味の作品展 (9/25～9/29) - 親睦ゴルフ募集締切 (9/30)	- 親睦ゴルフ大会 (10/29) - 親睦旅行 (11/11～13)
香 川	会報187号配布 (7/10～7/15)			第4回趣味の作品展 (10/22～24)
徳 島	- 会報187号配布 (7/10～7/15) - アドプトプログラム 吉野川一斉清掃 (7/7)		- 役員会(9月中旬) - 小松海岸清掃 (9月上旬) - とくしま、まちなか花ロードプロジェクト (9月中旬)	- アドプトプログラム 吉野川一斉清掃 (10月中旬) - 日帰り旅行 (11月～12月頃) - 工担者試験監督 (11/24)
高 知	会報187号配布 (7/10～7/15)			- 泊旅行 - 講演会、忘年会

■地域イベント

	7 月	8 月	9 月	第3四半期
愛 媛	- 松山市民大清掃 (7/7) - 牛鬼まつり (7/22～24) - 松山土曜市 (6/22～8/3)	- 今治おんまく祭り (8/4) - 松山三津浜花火大会 (8/3) - 俳句甲子園 (8/16～19) - トライアスロン中島大会 (8/25)	- 大洲鵜飼い (～9/20) - 第30回龍馬脱藩の道ウォーキング (9月下旬) - 夕焼けプラットホームコンサート (9/7)	- お供馬走り込み (10/21) - 野村乙亥相撲 (11月)
香 川	- 金刀比羅宮 七夕鞠 (7/7) - 観音寺銭形まつり (7/13～14) - 善通寺まつり (7/27～28) - 豊稔池ゆる抜き	- さかいで大橋まつり (8/2～4) - 第54回さぬき高松祭 (8/12～14) - まるがめ婆娑羅祭 (8/24～25) - むれ源平石あかりロード (8/3～9/14)		- さぬき豊浜ちょうさ祭 (10/11～13) - 金刀比羅宮例大祭 (10/9～11)
徳 島	- 佐那河内あじさい祭 (佐那河内大川高原) (7/7) - 徳島ひょうたん島水都祭(7/12～14) - 小松島市港まつり (7/13～14)	- 鳴門市納涼花火大会 & 阿波おどり (8/7～11) - 穴喰港まつり(海陽町) (8/10)	穴喰八幡神社祭り (海陽町)(9/21～22) 	- 辺川神社農村舞台公演(那賀町) (10/13) - 穴喰伊勢エビ祭り (10/13) - 吉野川市菊人形展、菊花展、四国菊花品評会(10/18～11/17)

	7月	8月	9月	第3四半期																														
徳島	・74回夏季阿波人形浄瑠璃大会(徳島市)(7/20～21) ・吉野川フェスティバル(7/26～28) ・阿南夏祭り(7/26～28)	・徳島市阿波おどり(8/12～15) ※民間委託で再出発 乞うご期待！ ・阿波池田阿波おどり(8/14～16)		・ふるさとカーニバル「阿波の狸まつり」(徳島市)(11/2～4) ・大谷焼窯まつり(鳴門市)(11月中旬) ・犬飼農村舞台公演(徳島市)(11月上旬) ・妖怪まつり(三好市)(11月下旬)																														
高知	・「リョーマの休日」自然&体験キャンペーン 高知県内各所(2019年2月～2020年12月予定) 詳細は公式ガイドブック(こうち旅広場＝JR高知駅前や観光施設で配布)、県庁ホームページなどでご覧下さい。 																																	
	・絵金まつり(香南市赤岡町)(7/20～21) ・しまんと市民祭(7/27) 	・四国唯一2尺玉花火須崎まつり花火大会須崎市富士が浜(8/3) ・高知市納涼花火大会鏡川河畔みどりの広場(8/9) ・よさこい祭り高知市各所演舞場(8/9～12) ・土佐市大綱まつり市民会館付近(8/17) ・四万十大正あゆまつり四万十町大正(8/18) ・しなね祭高知市一宮土佐神社(8/24、25)	・秋の夜のお城まつり高知市高知城公園(9/13～16) ・久礼八幡宮秋季大祭中土佐町(9/12、13) 	・越知町コスモスまつり越知町宮の前公園(10/5～20) ・四万十川ウルトラマラソン(10/20) ・大川村謝肉祭大川村白滝の里(11/3) ・坂本龍馬生誕日関連高知市内イベント上町生誕地(11/15)中央公園など(11/15)桂浜公園(11/17)																														
●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) <table><tr><td>7/18</td><td>ボイジャー・オブ・ザ・シーズ</td><td>7:00入 15:00出</td></tr><tr><td>8/4</td><td>マースダム</td><td>8:00入 17:00出</td></tr><tr><td>8/12</td><td>ダイヤモンド・プリンセス</td><td>7:00入 23:59出</td></tr><tr><td>8/18</td><td>ダイヤモンド・プリンセス</td><td>8:00入 18:00出</td></tr><tr><td>8/18</td><td>マースダム</td><td>8:00入 17:00出</td></tr></table> <table><tr><td>8/24</td><td>マジスティック・プリンセス</td><td>7:00入 16:00出</td></tr><tr><td>9/13</td><td>アザマラ・クエスト</td><td>13:00入 20:00出</td></tr><tr><td>9/30</td><td>飛鳥II</td><td>9:00入 16:00出</td></tr><tr><td>10/9</td><td>ぱしふいっく びいなす</td><td>9:00入 17:00出</td></tr><tr><td>10/17</td><td>セレブリティ・ミレニウム</td><td>9:00入 17:00出</td></tr></table> 最新情報は クルーズ船 高知県庁 で検索					7/18	ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	7:00入 15:00出	8/4	マースダム	8:00入 17:00出	8/12	ダイヤモンド・プリンセス	7:00入 23:59出	8/18	ダイヤモンド・プリンセス	8:00入 18:00出	8/18	マースダム	8:00入 17:00出	8/24	マジスティック・プリンセス	7:00入 16:00出	9/13	アザマラ・クエスト	13:00入 20:00出	9/30	飛鳥II	9:00入 16:00出	10/9	ぱしふいっく びいなす	9:00入 17:00出	10/17	セレブリティ・ミレニウム	9:00入 17:00出
7/18	ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	7:00入 15:00出																																
8/4	マースダム	8:00入 17:00出																																
8/12	ダイヤモンド・プリンセス	7:00入 23:59出																																
8/18	ダイヤモンド・プリンセス	8:00入 18:00出																																
8/18	マースダム	8:00入 17:00出																																
8/24	マジスティック・プリンセス	7:00入 16:00出																																
9/13	アザマラ・クエスト	13:00入 20:00出																																
9/30	飛鳥II	9:00入 16:00出																																
10/9	ぱしふいっく びいなす	9:00入 17:00出																																
10/17	セレブリティ・ミレニウム	9:00入 17:00出																																

ボランティア紹介

☆レクリエーションを兼ねたボランティア 大山岬の清掃活動と人気の伊尾木洞探検 ボランティアNTT高知OB会

毎年恒例となった会員のレクを兼ねたボランティアを5月24日(金)に高知の会員17名と安芸OB会の会員6名が参加して実施しました。10時50分、大山岬にある浜千鳥公園に集合。毎年、日除け・昼食に利用させていたでいた同公園の「あずまや」(2012年に桜ヶ丘高校生が製作)は、昨年9月5日の台風21号で飛ばされて跡形もなくなっていました。公園の鉄柵や記念碑の一部も倒壊しており自然災害の恐ろしさを目の当たりにしました。

☆11時から約1時間、日本全国軒並み最高気温を観測した日差しの下、道路沿いの雑草や岩場に捨てられたゴミを回収しました。

回収量は写真の通りですが、今年は岩場に捨てられた大量のゴミ(空き缶・空



《岩場に挑戦》

き瓶・ペットボトル・弁当の食べかす・衣類・バッグ等)が目立ちました。また、大量のバッテリーも捨てられており、一部の人のマナーの悪さに一同ビックリしました。



《ランチタイム》

◆清掃後は、4年前に閉店した「美しい夕陽の見える喫茶店跡」の駐車場をお借りしてランチタイム。安芸OB会女性部の方々が

真心こめて作ってくれた、五目寿司や安芸名物「ちりめん丼」「おはぎ」等で美味しく楽しい交流ランチとなりました。感謝！感謝！また、感謝！

◆昼食後はご存じ、安芸市の観光ボランティアガイド曾我純司さんに神秘と癒やしのパワースポット「伊尾木洞」の冒険コース(約400m)を約時間30分程度案内してもらいました。涼しい洞窟の風、群生したシダの瑞々しい緑に参加者一同、大満足で帰途につきました。

曾我さんはじめ安芸OB会の皆様大変お世話になりました。ありがとうございました。

(足達裕昭 記)

ドキュメント

☆日尾クラブ活動

愛媛電友会のサークルとしても活動している『日尾クラブ』は、松山市久米地区近郊に在住する電友会会員により構成し、会員相互の親睦と交流と生涯学習を通じた健康増進を図り地域社会との融合を図ることを目的にして、昭和52年に発足し、今年で42年目を迎えるサークルです。

現在、会員数は男性29名、女性10名で活動しています。

日尾クラブの名前の由来は、地域にある日尾八幡大社の社名から名付けられています。

活動内容として、1月は新年を祝う食事会の開催、4月は鷹ノ子老人福祉センター(ふれあい館)で1年間の活動内容や前年度の活動を振り返る定期総会と懇親会、7月には東温市にある坊ちゃん劇場での観劇と食事を、10月には生涯学習の一環としてふれあい館で高齢者を対象とした講座を受講し、充実した活動を展開しています。

また、日常的な活動としては、会員相互の情報交換ツールとして「回覧ノート」を作成



《日尾クラブ新年会 2019.1.10》



し、会員個々の生活（特に健康面）状況や旅行等の趣味に関すること、感動したこと等の近況をノートに綴り、読む側の人は他の会員の近況を把握することで元気づけられたり共感したり、逆に書く側は自身の現状を分かっていたり、逆にご一緒できるのが、大変重宝されています。

この回覧ノートは年1回の取り組みですが、他に会員相互の連絡体制としては電話連絡網を通じ、案内文を配布したり、年会費の集金や計報情報等を各班長さんが主体となっ

て連絡する仕組みをとっています。

以上が現在の日尾クラブの活動状況です。

最後に、本クラブは年々会員数が減少傾向になってきていますので、会員個々は色々な機会を通じて一人でも多くの仲間を増やしていこうとする素晴らしい仲間の集まりですので、ご入会を希望される方は（氏名・年齢・生年月日・住所・連絡先）をご連絡ください。

連絡先：野本 俊夫（日尾クラブ会長）
電話：090-4784-1405



☆私の健康法

曾我 敦子さん（安芸市）

若い時は、ある程度健康には自信もあり、走りまわっていました。が、高齢になると（とうとう）今年は後期高齢者の仲間入り）なにをするにも、よっこらしょ。

バネ指手術後の左手は、挟んだつもりペンや紙がポロリと落ちたり……。年には本当に勝てません。

長年続けている週1回のボウリングは、成績は二の次で（そうでもないかな？）昼食時のスターの活躍、政治、三面記事の意見や感想などに話題は事欠きません。おしゃべりもボケ防止の一つだと……。

長男が小学5年生の時に始めたビーチバレーボール、組合のレクに参加するために始めたソフトバレーボール。

学生時代はバレーが嫌いで授業で怠けたこともある私にしては思いもよらないことです。が、ただただ健康で寝たきりにならないようにと続けています。

ビーチバレーは、さる先輩に「70歳を過ぎたら止めちゃらな」と言われ、それもそうだと71歳でやめました。

しかし、昨年ひよんなことから「女性の人数が今少ないし、どうせ暇やろうから練習にきてや」と誘われ、ソフトバレーだけではちよつと太ったかな?とと思っていたので練習に行くことにしました。

練習では若い子にあだ・・・こうだと叱られながらも続けています。

「メンバーが6人かつちりしかおらんき(芸弁)」とかに試合に出してもらい、試合後のお疲れ様会も楽しんでいきます。

もともとが地道なことが嫌いなので、ウォーキングとかは長続きはしません。

ソフトバレーのチームのメンバーに「ようせんようになつたらネット張りだけ来るきかね」と言うのが笑います。外出しなくなつたらボケも早まるかもしれませんので・・・。冬になると夕方7時過ぎにはもう真っ暗。道具などの荷物をさげて外に出ると、近所の方に「人が寝る時間に何処へ行きゆうが」と笑われますが、もう少し健康のために頑張ろうかなと思う今日この頃です。

第186号（4月号）のお詫びと訂正

氏名を誤っていました。申し訳ございませんでした。

○新入会員の紹介

高橋 直子（誤）→ **高島 直子（正）**

○俳句の作者

川端 豊（誤）→ **河端 豊（正）**

○物故者の氏名

塩田 利通（誤）→ **塩田 利道（正）**



《助走をつけて》

私は今

◇ 池本 洋司（伊予市 H8年退）

直売所&道の駅の管理システムの開発・販売、(株)インプットの事業運営8年目。北海道から九州まで60ヶ所超。愛媛では「道の駅からり」様。NTT時代と違い、開発・営業・資金繰り、零細企業の苦しみを味わっています。総勢11名、この分野で日本一になるべく日々改善。3年前にJICAの仕事でナミビア（アフリカ）に1ヶ月滞在。直売所設置の可能性調査。アフリカでも直売所は生活向上の有効ツール。

国際協力、76歳、夢継続。
報告会後の政府主催の送別会の情景です。



《ナミビア(アフリカ)にて》

◇ 石戸谷 武 (松山市 H10年退)

私の誕生日は昭和7年10月22日です。

令和の世になって、この10月22日は天皇陛下の即位礼正殿儀の日になりました。この日で丁度満87才(数え年齢88才で米寿)となります。先日、電友会から米寿のお祝の会を催しますので出席下さいとの事でした。

ところが、丁度仕事の時間に当り失礼致しました。この年令まで特別な大きな病気もなく過ごすこと

ができ、さらに働くことも

でき、感謝・

感謝です。



◇ 上田 至 (松山市 H11年退)

平成元年NTTを辞し、移动通信・ドコモに8年間勤め64歳で辞して20数年、馬齢を重ねて参りました。先日は電友会で米寿の祝をして頂き、誠に有り難うございました。私も地域のNTT・OBの会「日尾クラブ」の行事には努めて参加しております。

日常生活は北側に子供の家族が住み、南

前面にスーパーもあり、温泉も近くて不便なく過ごしています。近頃は高齢者運転に風当たりが強くなり、私も決断に迫られております。

◇ 大西 脩子 (高知市 H13年退)

窓を全開し庭の花を眺める朝が始まる一日、秋来ればフジバカマの花にアサギマダラの舞う姿が見られる。

5月高齢者認知症検査を通過し、免許証が更新された。高齢者による事故のニュースを聞くにつけ40年前の事故が頭をよぎる。生死の間をさまよった日は、多くの方の力で乗り越えられました。生かされた今を大切に楽に生きたいと思う。

アクセルは控えめにし、今日もジムに行ってきます。自主返納は少しお待ち下さい。

◇ 越智 峻 (今治市 H11年退)

この度は、喜寿のお祝をいただきありがとうございます。思えば早いものでNTTを退職して20年が過ぎましたが、このところ腰痛と物忘れが気になるようになりました。

野菜づくり、民生委員・地域保全会・老人会の会合、仕事仲間・遊び仲間との定例会(主

に飲み会)等スケジュールがいっぱいですが、毎日欠かさず朝のラジオ体操や腰痛予防のストレッチ、筋トレ等を行い健康の維持に努めております。



《とうもろこし収穫間近6.14》

◇ 柿内 武正 (東温市 H11年退)

平成19年1月に脳幹梗塞を発症し、左半身不随となっていました。リハビリのおかげで、日常生活も7割程度の動きはできるようになっております。

昨年1月には左膝を痛め、とうとう人造人間の仲間入りもしました。

日常は、月3回程度の病院通い、毎朝の墓地掃除、寺参拝を済ませ、家庭菜園に行き、夕方まで昼寝などしながら野菜作りをしています。夜は近くの温泉で歩行浴、ストレッチなどで、健康維持をしております。

◇ 柏野 トミ子 (牟礼町 S61年退)

退職後、牟礼町本部の会計3年。書記を2年いたしました。

その後、①日本3B体操に入り約32年あります。

②手編教室に入り、毛糸で色々な物を編んで楽しんでいます。

③家庭菜園、野菜作りも約30年くらいしています。今もこの3つを続けています。

健康は栄養と運動にあると思います。



《手編み作品》



◇ 菊地 正旨 (東温市 H11年退)

喜寿の祝いありがとうございました。

私は日々虫と雑草との戦いで真つ黒になっております。四苦八苦しても家庭菜園が続けられるのは旬の一番旨い時に安心して食べられる自己満足です。また、これからは好きな鮎釣でますます黒さに磨きがかかりそうです。

◇ 國弘 昭 (高知市 H16年退)

今年喜寿を迎える年になりました。現在はNTT退職者の会の会長・高知県退職者連合の会長等をやらせてもらっています。

趣味は日本画を1人でコツコツ、ウクレレ教室へ週1回通いながらボケ防止に努めていますが、いずれも物にならず、ただただ時間のみ浪費しています。老後?の不安を感じながら、日々過ごしています。体調は酒も旨いし、とりあえず元気です。

◇ 五藤 哲雄 (松山市 H1年退)

退職後早や30年、この間、家内の他界、心

臓・頭・前立腺などの病がありました。生き甲斐でもあった、ダンスサークルを思い出しってみました。

NTT愛媛ダンスサークルは、平成2年8月発足

で、現在も毎週土曜日に運営しています。

しかし、好きなダンスも年齢には勝てず、昨年4月に身を引きましたが、この28年間の思い出は忘れることが出来ません。

最大の難関は会場の確保でした。付属棟4F会議室・県生活文化センター、郵政局武道館、そして今は無き学園講堂、梅本の体育館、電話帳印刷機械棟などを思い出します。

そして参加者の方々の顔・出来事など懐かしく感じています。

さて、これからが大変です。お疲れ気味の単身生活から次のスタートへ、この1年が出発点となりそうです?



《レッスン風景》

◇ 権名津 義寛 (松山市 H11年退)

先日、電友会で喜寿祝の招待を受け、旧知の人々にお会いでき、お陰様で楽しいひと時を過ごしました。

減る年金に増える薬。血圧、心臓等薬の世話になりながら家庭菜園で猿・猪等と知恵比べして汗を流し、ボランティアガイドでは「事前に予習、当日は多くの人と話し歩数を増やし、終われば記録すること」で脳と身体の変化遅延に努めています。次の年寿まで「力キクケコ」をしながら迎えたいです。(力は感動、キは興味を持つ、クは工夫する、ケは健康、コは恋心を抱く)

◇ 新宮 淳恵 (松山市 S43年退)

子育て期間を過ぎ、自分の時間がもてるようになってきた時、「習字」に興味をもって、いた私、約8年「書道教室」へ通う。ほかに「通信講座」でちぎり絵づくりをならった。今は「キルト作品づくり」特大タペストリー、部屋敷マット、クッションカバー等々つくりいるところであります。

それから以前は近辺を1時間位、現在は30

分程歩きおります。

筆末では御座いますが、先日は米寿のお祝有難うございました。

◇ 菅本 達雄 (松山市 H1年退)

2月で米寿となりました。同い年の女房は腰痛が酷く、毎日貼り薬で凌ぎつつ、家事をこなしてくれ助かります。小生この歳まで大病知らず。昔から禁酒禁煙。朝晩のブラックコーヒーが効いたのか？

娘や息子は県外で、成人の孫が3人。急ぐ間には合いません。

趣味は3つのビデオクラブ発表会と編集用パソコン操作指導。歴史探訪は10年間で120箇所を訪問。ビデオに収めました。

車はメカに強いので、マニュアル車を安全運転で後2年乗りたいなと…。



《大久野島にて》

◇ 資延 隆 (高松市 S63年退)

NTT退職後、四国整備、ドコモでお世話になり、その後平成12年に通産OBや銀行OBなどと共に中小企業を支援するNPOを立ち上げて20年、現在も活動中です。

74歳の時に、香川大学の客員教授に就任、80歳まで勤めた。現在、NPOのほか、ボランティアや電友会アートクラブ、自治会などで体と頭の健康のため無理しない範囲で参加しており、医者通いも増えたが、その日その日を夫婦2人で大切に過ごしている今日この頃です。

◇ 都築 八紘 (八幡浜市 H13年退)

先日、電友会にて喜寿のお祝いを頂き、ありがとございました。今は夫婦2人の生活で、日々を過ごしています。趣味は書道が第一で他に写真・陶芸、また年に何回か船釣りにも行っています。書は、生徒も少し居るので頑張っています。写真は県内等近くの山に行き撮っていますが、なかなか満足なのが出来ません。陶芸も鉢や皿等、自宅で使用の作品や友の為に作り、毎日の時間を配分しながら忙

しい日々の中、カラオケも友と励んでいます。何時までも元気でいたいもんですね…。



《阿蘇方面へ大型バイクで最後のツーリング》

◇ 常行 悦功 (守谷市 H1年退)

74歳で家内に先立たれたときから、あと数年、せいぜい喜寿まででいいだろう、それまでに2人の墓をと予定し、その段取りどおりきていましたので、まさかこんなに長生きすることになるとはと、我ながら感心なのか、少しあきれてなのか、ちょっとヘンな感じも持っています。だから息子や孫たちからオメデトウを言われると照れちゃうんです。こんな考え方、感じを持つのはやっぱり私はチョイヒネクレ者なんでしょうかね。

いただいた祝い金の半額程度は、ユニセフへの寄付にあてることになるだろうと思いま

す。この春に別件でいただいたもので一度は寄付を送っているのですが、また秋にと考えてきましたので、これに充当することをお許してください。

令和元年 6月2日

◇ 富平 眞澄 (藍住町 S63年退)



昭和63年に、NTTを退職してから、30年が経過しました。その間、平成が終わり令和になりました。

退職後、7年間の民間会社の勤務を経て、社会保険労務士業を開業したのが平成7年。それより24年が経過しました。米寿を区切りに、仕事人間を卒業し、いわゆる終活にとりかかる予定です。(今年中に、廃業届を出す予定。)

◇ 西岡 武司 (いの町 H10年退)

後期高齢者と呼ばれて心身の衰えを感じるこの頃です。祖父の代から続いている雑貨商

も細々と続いています。長山洋子の歌に雪は下から舞い上がるとありますが、高知の雨は下から降ると云われるくらい強い雨が降ります。私の家は仁淀川沿い、大雨が降るたびに川の水位が気になります。想定外の雨が降らないよう、祈るばかりです。

この後何年生きるかわかりませんが、ときめきの心を忘れないよう生きていきたいと思っています。

◇ 西村 港 (宇和島市 S63年退)

米寿のお祝いをお送り下さいまして、ありがとうございました。

これからも一日一日を大切に過ごして行きたいと思っています。

本当にありがとうございます。

御礼申し上げます。

◇ 英 省三 (高松市 H3年退)

老人会の役員をしながら、趣味と家庭菜園づくりを楽しんでいます。

◇ 板東 博行 (徳島市 H11年退)

いつのまにか自分自身が喜寿を今年迎えることになりました。年を取ったなあーと感じる今日この頃です。本場に「光陰矢の如し」です。一方で自分は、まだまだ若いと思う時が時々ありますが、体力気力物忘れなど、いやおうなしに退化していると実感しています。

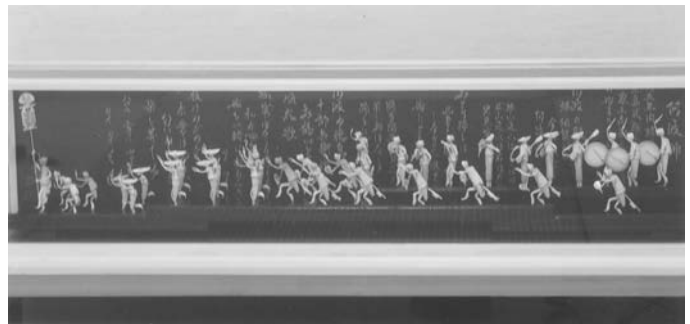
近況は、毎日農作業、家庭菜園に従事しています。また、ボランティア活動では、徳島マラソンの給水係、町内会及び地域の一斉清掃に前向きに参加しました。今後も体調管理に充分気をつけボランティアに参加したい。

◇ 坂東 嘉幸 (徳島市 S63年退)

退職して30年が過ぎましたが、健康に恵まれ、これといった大病もせず、元気で趣味の竹人形造り、庭の草むしり、畑で野菜作りを楽しんでいます。

今年、徳島電友会総会で米寿のお祝を頂き感謝しています。

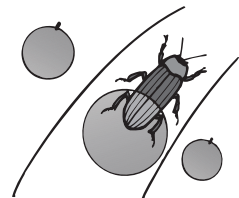
会員の皆様もお元気で。



◇ 東 哲雄 (松山市 S63年退)

愛媛電友会の皆様にはいつもお世話になっております。この度は会長さんから「米寿祝金」を送って頂き誠に有難うございました。

私ごと、急に体調を崩し



総会に出席できなくて残念でしたが、今は元氣になりました。

NTT退職後は、民間のポケベル会社に約10年勤めました。その後は自由人として、英語教室やギター教室などを仲間と楽しく続けています。また、東京オリンピックを元気で見たいと毎日30分ウォーキングをしています。

電友会の皆様のご多幸をお祈りします。

◇ 日野 勝 (松山市 H11年退)

総会では喜寿を祝って頂き感謝しています。

退職して22年、時の流れの速さを感じます。年に1度会える方々もあり、総会参加は楽しみです。

健康を保持したいので、愛媛森林公園や砥部通谷池を週1〜2回闊歩しています。女房には追い付かない。筋トレは週1で筋肉痛は回復するのに3日かかります。

年齢を感じさせないようにな服装・姿勢・笑顔をとりますが、なかなか難しいものです。

普通に元気で私の口癖ですが、酒も煙草も継続中。

◇ 別役 彰夫 (高知市 H11年退)

相変わらずの毎日です(といたいのですが)体力、知力の衰えを実感することが多くなりました。

畑とスポーツジムにいる時間は減りましたが、ほぼ毎日通っています。

町内会と小学校区防災連合会の役員を引き受けており、OB会のボランティアにも参加させてもらっています。民生委員は定年になり今年の11月までです。

胃ガンの手術から6年経過しました。先日の内視鏡検査では問題なくて一安心です。



《佐渡島でたらい舟》

◇ 三野 芳男 (多度津町 H1年退)

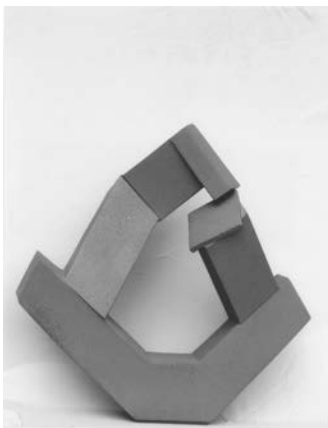
毎朝胸焼けの薬を1粒飲む程度に元気で、米寿の表彰を受けることが出来た。定年後30年これといったこともないが、知らぬ間に短歌との繋がりが出来た。詠む方はからつきしだが、人の歌を読む楽しさみたいなものを感じるようになった。短歌は私小説的なもので、仮想体験できるし、己にも蓄積される。

職場との繋がりが薄れるのは気になるも、新しい繋がりも多くなってゆく近況である。

老いゆけるだんだんだら坂の道
顔上げ行かな何のあるとも

◇ 三本 健助 (高知市 H16年退)

8年前、咽頭癌と診断され、放射線と抗癌剤の治療を受け、体力が無くなりました。今



《明治維新150周年記念「薩長土肥現代の陶芸」展出品作》

は日高村の実家で、陶芸や野菜をつくりながら、日々を過ごしています。やっこの思いで、日展や日工会展の中央展・高知県展や高知市展等に出品しています。なかなか造りたい日常に使う雑器まで、手が廻りません。

今後は健康が第一ですので、制作の時間を減らし、のんびりと過ごすと思っています。

◇ 三好 省三 (伊予市 H11年退)

55才で退職、伊予市公民館に就職し、今はスポーツジム通い、図書館・本屋で週刊誌等を立ち読み、50才から学んだ料理、健康面に活用しています。



私は、若い時から宗教の鍛錬をしてきたが、この度3ヶ月の修養生活(写真)をして、月2日の御神楽等、神事を心の拠り所にしております。

私の日々の楽しみとしては、回数券を5ヶ所持っている温泉で各種病気の治療をして、リフレッシュすることです。

◇ 山下 重比古 (松山市 H2年退)

この度は米寿を迎えるにあたり、御祝辞と金一封をいただき、まことにありがたく、厚く御礼申し上げます。

さて老妻と食事にもと、考えているところですが。

どうもありがとうございました。

◇ 山本 宣子 (室戸市 H13年退)

めでたく喜寿を迎えたものの夫婦で病院とも仲良くなり、とりたてて言う程の近況でもありませんが、親の代からの少しの田圃、柑橘、菜園の世話の他、地域デイサービスのスタッフの仕事「多趣味のあんたはいつ寝ようぞね」とてがわれつつ、歌に踊りに手芸・書・吟・卓球と何事にも興味を持ち続ける心がぼけ防止かと自分を納得させているものの毎日何かを探している

昨今です。



◇ 和田 昌寛 (高知市 S63年退)

退職してから30年が過ぎました。

退職後は、ミニ百姓の傍ら、親の残した植林の手入れ(枝打ち・間伐作業)を足掛け5年程実施しました。又、地域の社会福祉活動にも参加し、民生児童委員を10年余り続けました。一方、趣味のゴルフも続けて参りました。

又、これまで怪我と病気で2度病院のお世話にもなり、今ではその痕跡を背負つての日常生活ですが、幸いにして、それに伴う支障も無くこれまでどおりミニ百姓を続け、趣味のゴルフも続けております。



短歌

高知支部

幼のころ

藤近 容子 (黒潮町)

ママの声のスマホを見つつこっくりとうなずく幼のころはママへ

メガネメガネ鼻歌にウロウロしておれば「はいっ」とめがね差し出す二歳

朝の日は雲のすきまをすべり入る白き斜光の差す海の上

珊瑚と月と

川上 理恵 (四万十町)

まるまると月は東の空に見え居残りの子はお迎えを待つ

つつましき恋かな父母の思い出のももいろ珊瑚いま我が襟に

その首に珊瑚ひとつぶ点りたり猫のブローチ月にかざせば

高齢者叙勲



☆瑞宝双光章 山内 弘識様(松山市)
 ☆瑞宝双光章 徳廣 孝敏様(高知市)
 ☆瑞宝双光章 芳野 運様(松山市)
 ☆瑞宝双光章 立花 茂様(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。

物故者叙位叙勲

☆瑞宝単光章 山本 光和様(松前町)
 H 31・2・15 逝去 91歳
 ☆瑞宝双光章 松長 嘉重郎様(松前町)
 H 31・3・6 逝去 85歳
 ☆従五位 本田 實様(松山市)
 H 31・3・7 逝去 94歳

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)

池内 一雄様 H 31・2・21 86 松山市

(香川県)

水口 壽一様 H 31・2・28 63 松山市
 村上 二郎様 H 31・3・22 83 松山市
 越智トヨミ様 H 31・3・28 85 松山市
 清水 義則様 R 1・5・8 91 八幡浜市
 青野廣太郎様 R 1・5・18 95 松山市
 松岡 政壽様 R 1・5・22 89 松山市
 横山 忠様 R 1・5・30 88 宇和島市

(徳島県)

六車 文明様 H 31・2・2 94 高松市
 堀家 政美様 H 31・3・12 87 多度津町
 増田 幸晴様 H 31・4・3 102 高松市
 中村 一也様 H 31・4・16 87 琴平町
 長尾 敏文様 H 31・4・26 85 高松市
 大喜多一淑様 R 1・5・1 87 三豊市
 小野芙美恵様 R 1・5・8 98 丸亀市
 真鍋 裕之様 R 1・5・9 80 三豊市
 安芸 保様 H 30・11・2 89 徳島市
 新居 正規様 R 1・6・1 92 徳島市
 橋田 寛一様 H 31・4・21 101 南国市

表紙の言葉

かしはら たなだ
 榎原の棚田

徳島県上勝町の榎原地区で剣山山系の急斜面に作られた棚田です。二〇〇年の歴史があり、「日本棚田百選」のひとつ、徳島県では初の「国の重要文化景観」に認定されています。

編集後記

今月の「私は今」は長寿の皆様を紹介させて頂きました。
 今後ますますのご活躍を祈念いたします。
 これから夏本番、お身体ご自愛ください。

四国電友会会報 第百八十七号

発行 令和元年七月
 編集責任者 電友会四国地方本部
 事務局長 木田 誠剛

印刷 電話 (〇八九) 九三八・二〇二三
 株式会社 ドルック



50周年ありがとう キャンペーン

NTTグループ団体扱 自動車保険



NTTグループの皆さまに支えられて、
2019年4月に団体扱制度発足から、50年を迎えました。

50周年を記念して
(合計200名)
毎回**50名様に
当たる!**

感謝をこめて、新たにご契約していただいた方の中から
抽選で豪華賞品をプレゼント!
まずは**無料のお見積もり**で保険料をご確認ください。▶▶▶

団体扱割引率 **34.5%!** *1*2

お見積もりはコチラ



または
N-Biz Life Stationから

団体・団体扱保険

キャンペーン期間

2019年4月1日～2020年3月31日始期分

*1 2018年11月1日から2019年10月31日までの始期契約に適用。割引率は団体の損害率などにより毎年見直されます。
*2 既に「あんしん太助」をご契約の場合には、保険始期年月による団体扱割引率を適用しております。



JTBえらべるギフト
「たびもの撰華 冬」

●全国の名旅館・ホテルの宿泊、
世界各国のグルメ、雑貨など

計20名様(各回5名)



SHARP
車載用イオン
発生機

※色は選べませんのでご了承ください。

計60名様(各回15名)



車載用防災
セット

計120名様(各回30名)



賞品は変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

..... ポイントをGETして、当選確率をあげよう!

新たに
ご契約
いただくと

**1pt
GET!**



LINE
お友だち
コース

**1pt
GET!**



ドライブエージェント
パーソナル特約
コース

**2pt
GET!**



インターネット
手続き
コース

**4pt
GET!**

3コース全てにエントリーすると、最大8倍のチャンス!

＜引受保険会社(幹事)＞東京海上日動火災保険株式会社 19-TC00117 (2019年4月作成)

＜お問い合わせ先・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1階

四国営業所



0120-772-560

受付 平日 午前9:00～午後5:30
時間 (土・日・祝日はお休みさせていただきます)