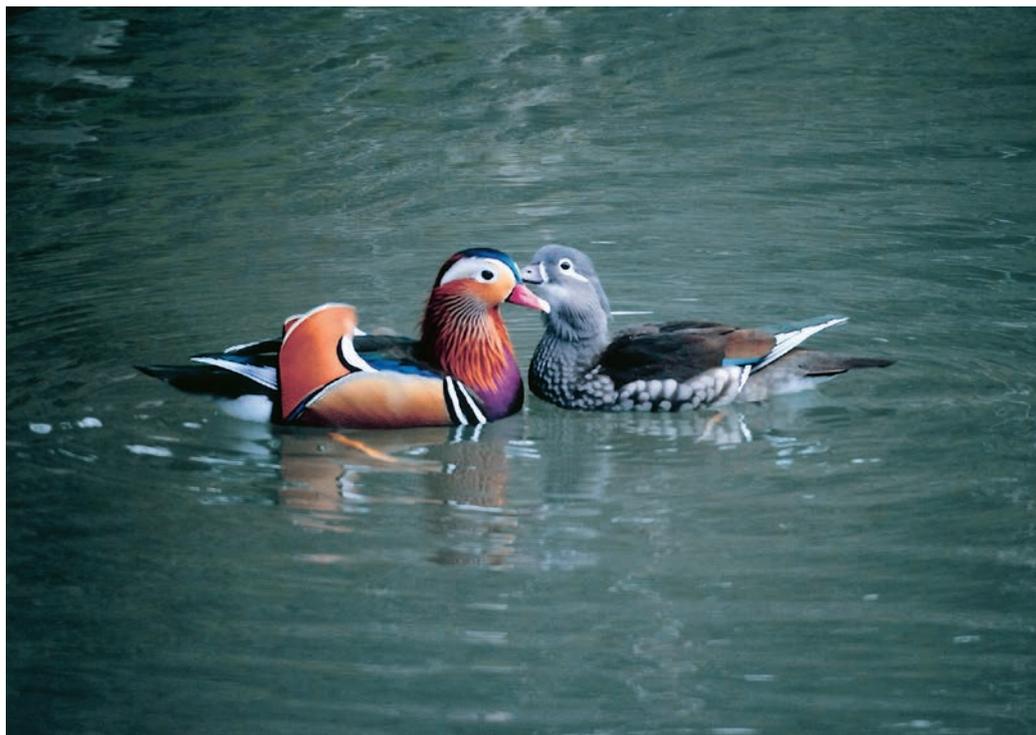


四国電友会会報

第189号

令和2年1月



《石手川の鴛鴦》

(撮影) 西川 晴さん (松山市)

目次

新年のごあいさつ (四国電友会 小田本部長)	2
年頭のごあいさつ (NTT西日本 前田事業本部長)	3
NTTグループの動き	3
・NTT-OB交流会の開催について	4
支部だより	4
〈愛媛〉	4
・第8回趣味の作品展開催	4
・第20回親睦ゴルフ大会を開催	5
・晩秋の五島列島・世界遺産を巡る旅	6
・地域交流会始まる	8
・女性会議、「藍染体験レポート」	9
〈香川〉	9
・第4回趣味の作品展開催	10
〈徳島〉	10
・全国女性会議に参加	10
・令和元年日帰り旅行	11
〈高知〉	11
・NTT高知OB親睦旅行	13
イベント情報	16
ドキュメント	16
・私が今頑張っている事 (高知)	18
ボランティア紹介	18
・第29回「電友会ボランティア活動賞」	19
第5回「電友会活動功労章」受賞	19
・遍路お接待を行う老人パワー (香川)	19
健康のページ	19
・私の健康維持と日々の挑戦 (香川)	20
私は今	20
・会員の皆さんの近況	22
俳句	22
・眉秋会 (徳島)	29
高齢者叙勲・物故者叙勲／敬弔	30
表紙の言葉	30

新年のごあいさつ

電友会四国地方本部長

小田 尚見



新年明けましておめでとございます。

令和になって初めて迎える新年、会員の皆様にはご家族お揃いで良い年をお迎えのことと存じます。

昨年8月から10月にかけて全国的に大型台風や豪雨による大規模な災害が発生し、広範囲にわたり甚大な被害をもたらしました。被災されました電友会会員皆さまには、心からお見舞い申し上げます。

会員の被災状況は、幸いにも人的被害は無かったものの、現在把握できている状況は床上浸水以上の住宅被害が95件(関東:62件、信越:10件、東北:23件)となっています。電友会といたしましては、会員の被災状況の把握に努め、必要な対応を実施していくこととしていきます。

昨年における四国電友会の特徴的な活動としましては、先ず各県支部総会において年会費の値上げ(令和2年度から3,000円)

に踏み切ったことです。これは主に慶弔費の増加に対応したのですが、サークル活動等の支援にも反映していくつもりですのでご理解、ご協力をお願いします。

次に女性会議の活動ですが、従来の四国地方本部での集約会議から、各県支部において独自の活動を実施することに変更しました。愛媛では、「介護施設の見学」、「藍染体験」、

香川では「いきいき健康体操」、徳島では「優しい茶道入門講座」「実用的な折り紙講座」、高知では、「お元気ですかコール」を実施しました。今後も引き続き実施していきますので女性会員の皆さまの参加をお待ちしています。

また、会員の皆さまの「ご要望」に応え、グループ会社等への人材派遣のお世話、NTT無人交換所の除草業務の紹介等を実施しました。お元気で、まだまだ働く意欲のある会員の方はご連絡願います。

それに電友会の主な活動として、趣味、資格、特技等を活かして地域に根付いた様々なボランティア活動、NTTのCSR活動に「チームNTT」の一員として参加し、積極的な社会貢献活動にも取り組みました。

一方、私たちの出身母体であるNTT西日本グループは、設立20周年を迎えることになりました。厳しい経営環境からのスタートで

したが、全社一丸となった取り組みにより、今年度も1,000億円を超える営業利益を確保できると伺っています。誠に喜ばしい限りです。

私たちOBとしても、NTTグループと地域のお客様との橋渡し役となって、販売情報や設備に関する情報等を出来る限りお手伝いさせて頂きたいと考えています。

会員の皆様、NTT西日本グループは2月に各県庁所在地において事業動向の説明を「NTT-OB交流会」として実施されます。昔の仲間と旧交を温めつつNTTグループの事業動向に耳を傾けてみてはどうでしょうか。

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

最後になりましたが、これまで私も電友会の活動について多大なご支援・ご配慮を頂いているNTT西日本四国事業本部、並びにNTTグループ各社様に対し、改めて深く感謝申し上げますと共に会員及びご家族の益々のご健勝、ご多幸を心からお祈りし、新年のご挨拶と致します。

年頭のごあいさつ

NTT西日本四国事業本部長

前田 克哉



新年あけましておめでとございます。四国電友会の皆さまには良い年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

また、旧年中はNTT西日本グループ事業に対する深いご理解とご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。新たな年の始まりにあたり、ひと言ご挨拶を申し上げます。

昨年は、年号が平成から令和に改元され新たな時代の幕開けとなりました。またNTT西日本グループは設立20周年を迎えることができました。

設立当時は厳しい経営環境からのスタートでしたが、私たちNTT西日本グループは、全社一丸となり光サービスの基盤を広げつつ、技術を磨き、パートナー企業との協業も広げながら、新サービスの提供、課題解決営業の推進、お客さまサポートの充実等に努めることにより、直近では一千億円を超える営業利益を確保できるまでに成長しました。

ひとつの節目として20周年を迎えられたことに対し、OBの皆さまや社員の皆さん一人ひとりのご尽力に改めまして心から感謝申し上げます。

今の日本には少子高齢化や生産年齢人口の減少など、様々な社会課題が顕在化しています。

NTT西日本グループはこうした様々な社会課題に対し、ICTを活用した解決のお手伝いをし、地域から愛され頼りにされる企業となるよう「ソーシャル・ICTパイオニア」をめざしていきます。

「健康・防災・観光・教育」×ICT等、地域にとって「ビタミン」となるような様々な取り組みと新たなチャレンジにより豊かな社会づくりに貢献していく考えです。

また、昨年四国においては大きな自然災害は発生しなかったものの、日本各地では、台風や大雨等で甚大な被害が発生し、四国からも設備復旧の応援に駆けつけました。今後も災害に強い設備作りや迅速な対応により、誰もが安心して使える通信サービスの提供に取り組みます。

さて、いよいよ今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。NTTグループは、ゴールドパートナーとして、また、

聖火リレーのプレゼンティングパートナーとして大会の成功に向けて取り組んでいます。

聖火リレーは、四国には4月16日から23日の間に徳島↓香川↓高知↓愛媛を2日間ずつかけて回ります。

一日の最終市町村では最終ランナーの到着を祝うイベントを行います。松山ではそれに加えて一番町ビルの前を聖火リレーが通過する際に数分間止めて盛り上げイベントを行う「スポンサーストップ」も予定されています。是非ご期待下さい。

私自身、昨年7月に着任しまして半年が過ぎましたが、常に周囲に支えて頂いていることに感謝するばかりです。

これからもNTT西日本四国カンパニーの全社員が一丸となって取り組んでいきますので、電友会の会員の皆さまにも引き続き厚いご支援をお願いいたします。

最後になりましたが、四国電友会の更なるご発展と、会員の皆さまとご家族が健康で充実した幸せな一年となることを祈念して、新年の挨拶とさせていただきます。

NTT西日本グループの動き

★NTT-OB交流会の開催について

次の日程で、NTT-OB交流会が開催されます。会員の皆様ごぞつて参加願います。ご案内のハガキがお届きになつていない方は、各県のNTTへご連絡して頂きますようお願いいたします。(案内ハガキの発送は1月中旬予定)

地域	日 時	場 所	NTT連絡先
愛媛	R2.2.27(木) 13:00~15:00	いよてつ高島屋	089-936-2841 黒田、松浦
香川	R2.2.26(水) 12:00~14:00	クレメント高松	087-833-5400 若林、松原
徳島	R2.2.26(水) 15:00~17:00	阿波観光ホテル	088-602-1146 岩橋、近藤
高知	R2.2.27(木) 11:00~13:00	三翠園	088-802-7151 武田、松村

支部だより



☆第8回趣味の作品展開催

— NTT愛媛支店と共催 —

愛媛電友会では9月25日(水)から29日(日)の間、『第8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8回目を迎えることとなりました。

今回からNTT愛媛支店と共催として開催となり、出展作品も現役社員12名から洋画や写真二十数点あり出展作品数は181作品で第7回作品展より多くの出展数となりました。部門別の作品数は絵画部門では水彩12点、水彩16点、版画8点、パステル画2点、切り絵3点、日本画1点、水墨画4点、俳画3点、和紙絵2点の計51点が、書道部門では掛け軸等作品が16点と篆刻1点の計17点が、写真部門では風景や植物・昆虫等の作品52点(現役社員出品20点含む)に加え、愛媛電友会写真サークルから「松山市近郊を彩る桜」の写真

20点の計72点が、絵手紙部門で13点、陶芸部門では茶碗や急須・コーヒーカップの陶芸品が4点、更紗染やレザークラフトとしてバック等の工芸品4点の計8点が、手芸部門では押し花5点とツールペイント2点、ちぎり絵1点、てまりやビーズ小物及びちりめん細工3点が、水石部門から石手川や重信川から収集した9石(中には観音菩薩が乗り移つたような水石があり来場者が手を合わせる場面もありました)の作品と電電公社時代のなつかしのコーナーとして、昭和25年から昭和45年までの広報新聞(高知電友会の小松康秀様が収集されていたものを四国電友会で引継いだもの)と愛媛電友会会員の竹内弘 征様から提供された昭和51年から昭和60年までの広報誌を展示し、昔を懐かしむたくさんの方が長時間閲覧されていました。

併せてNTT四国硬式野球部の思い出の優勝旗やカップ・トロフィー等も展示し、来場された方々は楽しまれていました。

来場者数は期間中の天候にも恵まれて、前回開催時(平成29年)の来場者数(703名)を超える760名の方々に見て頂きました。また、期間中には共催頂いたNTT愛媛支店の前田支店長様をはじめ協賛を頂いたグループ各社様からたくさんの方々の来場を頂くことが出



《正面入口》

来ました。
会場では久しぶりの再会に「2年振りの同窓会やね」等と旧交に花を咲かせ、出展者と来場者が一体となって楽しめた展示会でした。
最後に開催にあたり共催頂いたNTT愛媛支店及び協賛頂いたNTTグループ各社の皆様に感謝するとともに、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、次回の開催に向けたたくさんの方々が個々の趣味に精進されることを祈念し、第8回作品展の報告といたします。



《写真展示ブース》



《書道作品展示ブース》

☆第20回愛媛電友会親睦ゴルフ大会

令和元年10月30日(水)、東予・南予方面からの参加を含めて総勢72名(男性70名、女性2名)による毎年恒例行事のひとつでもある『親睦ゴルフ大会』をチサンカントリックラブ北条で開催しました。

一番スタートは午前8時なので30分前には受付を済ませるように周知していたのですが、60数年前の小学校生が遠足にでも行くかのように、早めに目が覚めた方も多く7時から大勢の参加となりました。

当日の天気は雲ひとつも無い快晴のもとアウトコースとインコースからそれぞれスタートし途中棄権もなく全員が無事にプレーし、中には自身の年齢より低いエイジシユートのスコアの方が3名も出るなどして、本開催の目的である会員相互の親睦・交流を深めることができました。

午後3時過ぎから行われた表彰式では小田会長より入賞者個人へ賞品(賞品は持ち帰って家族の方々に喜ばれる品物(和牛ロースステーキや旬のフルーツセット、干物セット、お米等で合計68個を用意)を手渡し第20回親睦ゴルフ大会を終え、参加者は賞品に加え参加賞(生卵10個とシークワサー1袋)

【表彰者等】

順位	氏名	アウト	イン	計	HD	Net	賞品
優勝	石原 真人	34	35	69	0	69	和牛ステーキ
準優勝	田中 則基	39	39	78	7.2	70.8	〃
3位	西山 明	40	37	77	6.0	71.0	牛バラ焼肉
4位	平井 善起	38	44	82	10.8	71.2	和牛ステーキ
5位	三瀬 崇市	46	41	87	15.6	71.4	旬のフルーツ
ベスグロ	石原 真人	34	35	69			ゴルフボール
ドラコン	曾我部 功 (2個)、平井 善起、斎藤 晃						ピーカンナッツ
ニアピン	石原 真人 (2個)、西山 明、石原 陽子、西本 徹男 山本 久、今城 幸男、小田 尚見						ラーメン(5個)

を抱え帰路の途につきました。
本開催にあたりたくさんの協賛を頂きました、さらには保険サービス四国営業所様、チサンカントリークラブ北条様のご協賛に御礼申し上げます。第20回親睦ゴルフ大会の報告といたします。



《スタート前のメンバー》



《入賞賞品に喜ぶ参加者》



《小田会長から優勝賞品を受ける石原真人さん》

☆晩秋の五島列島・世界遺産を巡る旅

愛媛電友会では、長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産として世界遺産に登録された五島列島（福江島、久賀島、奈留島、若松島、中通島の五島で構成）の中通島にある頭ヶ島天主堂をメインに教会群を巡る親睦旅行を14名（うち女性5名）の参加のもと令和元年11月5日（火）から泊3日で行いました。

第1日目は、四国中央市の参加者が西条から、今治市及び松山市在任の参加者が松山市駅とJR松山駅からバス乗車し三崎港より九四国道フェリーにて大分県の佐賀関港へ、そこから高速道路にて長崎県の佐世保に向かい午後5時ごろに第一目の宿泊先へ到着し近くの飲食店で夕食をとり2日目の中通島への乗船に備えました。

二日目は佐世保港からフェリーにて約2時間30分をかけて中通島の有川港に到着し、港近くの「鯨賓館ミュージアム」を散策し、少し早めの昼食タイムとなりました。昼食メニューは日本三大うどんの一つである五島うどんを鉄鍋でぐつぐつ茹で上げる地獄焚きうどん（地獄焚きの由来は大昔に食した旅人が「びんくおいし」と言ったのを地獄おいし」と聞き取れたため）を飛魚だして頂き、頭



《頭ヶ島天主堂》



《米山展望台にて》



《坂本龍馬ゆかりの広場にて》



《頭ヶ島天主堂にて》

ヶ島天主堂へ向かいました。この教会は本島に29の教会の中でも珍しい石造りの教会で本年11月末にローマ法王が長崎に来られることもありステンドグラス等が美しく整備され、ひと時のクリスチャン気分を味わいました。続いて「坂本龍馬ゆかり広場」へ坂本龍馬が仲間と創設した亀山社中所有の船舶がこの島の沖で遭難し多数の同志が亡くなり、その同志へ祈りを行った場所へに赴き記念撮影し、龍観山展望所・宿泊場所近くの米山展望台から列島のパノラマ風景を堪能した後に宿泊する民宿「あらた」に到着しました。

見つけ方」の撮影を行ったホテルの温泉に連れて行って頂き、疲れをとることができました。(女性達は吉永小百合が入ったお風呂に浸かり、さぞかし満足したことでしょう。) 入浴後の夕食は民宿でないと味わえない地元ならではの料理に舌鼓をうち、参加者全員で親睦と交流を図りました。

3日目は奈良尾港から長崎港へ渡り長崎自動車道・大分自動車道を経由し佐賀関港から三崎港へ渡り松山及び四国中央市方面へ帰路の途につきました。

3日間、これ以上ないくらいの天候に恵まれ全員楽しく名所巡りを行い本旅行の目的である親睦・交流を深めることが出来ました。

参加された皆さんお疲れ様でした。

また、今回の全行程を安心・安全で快適に運転していただいた愛媛バス会社の杉野ドライバー、そして明るく楽しく道中ではもとよりホテルの懇親会でも盛り上げに努めて頂いた、一人三役(旅行参加者、添乗員、親睦旅行の企画)をそつなくこなして下さった亀さん旅行社の形上さんに感謝を申し上げ、令和元年度愛媛電友会の親睦旅行報告といたします。

皆さん、来年も計画しますので、また一緒に楽しみましょうね!!

☆地域交流会始まる

愛媛電友会の東予・南予エリアの会員の方々においては、松山にて開催している定期総会への出席が難しいことを加味し、平成17年から東予・南予6エリアにおいて会員相互の親睦と交流を図りNTT事業活動や電友会活動状況について情報を共有する場として開催している『愛媛電友会地域交流会』が令和元年度も東温エリアを皮切りに始まりました。

東温エリアは、これまでは中予エリアに属するため開催はしていなかったのですが、エリア内にはNTTのOB・OGが150人近く居住しているもののエリア内で一同に会したことが一度もなかったため、OB・OG相互の親睦交流を図るために有志数人で『東温NTT・OB・OG会』を立ち上げ本年度から開催する運びとなりました。

第1回東温エリア交流会は11月16日(土) 15時から東温市見奈良の『利楽』で開催しました。

交流会はエリア内OB・OG25名とNTT四国事業本部から角川企画部長、愛媛電友会から小田会長と柳原事



《開催主旨説明する八木幹事》

務局長の計28名の参加のもと始まりました。最初にエリアを代表して本会の発起人でもある八木幹事から開催に至った主旨等について説明があり、引き続き企画部長の角川様からNTT西日本の事業動向とNTT四国の取り組みや本年度の収支状況が今年度も黒字見込みである旨のご挨拶と、小田会長より本開催にご尽力頂いた方々に対して感謝の意を述べ、これまで一般的にOB(オールドボーイ)と表現していたものを今後はOB・OG(オールドガール)として表現することになります等の挨拶があり、出席者を代表して糸川敏男様の乾杯により懇親会が始まりました。懇親会では美味しい料理とお酒で話が弾



《5名の女性会員》

み、久しぶりの再開に感激したり、現役時代を懐かしんだりと大変盛り上がり、時間が経つのを忘れるくらいでした。惜しまれながら懇親会の中締めを出席されている5名の女性を代表し渡部さんによる「来年もまたお会いしましょう!!」との発声により本会を終了しました。

【令和元年度地域交流会開催日程】

東温エリア	令和元年11月16日(土)	見奈良「利楽」
今治・伯方エリア	令和元年11月30日(土)	「海舟亭」
新居浜・伊予三島川之江エリア	令和元年12月17日(火)	「レイグラッツエふじ」
壬生川エリア	令和2年1月28日(火)	「五観房」
宇和島・御荘エリア	令和2年1月31日(金)	「ハイウェイレストラン」
西条エリア	令和2年2月12日(水)	「今治ケーオーホテル」
大洲・八幡浜・西予エリア	令和2年2月5日(水)	「浜味館あたご」

☆女性会議 『藍染体験』 レポート

愛媛電友会では女性会議の一環として、松山市在住の女性会員9名による『藍染』を体験しました。

藍染は白地の布を糸で縛り柄を作り、それを藍壺に浸して縛った部分が白地で残り、その柄を楽しむものです。



《参加者集合写真》

最初に講師の方から柄（菱形模様、花火の大輪のような模様、シャバラ模様等）を出す縛り方を学び、各自がそれぞれの作品作りに励みました。その姿勢はまるで数十年前の少女のようで愛（藍）らしくも見えましたが、縛り方を見ていると個々人の性格が出て、難しい柄に挑戦する人や簡単な柄に取り組む人、几帳面に細かくする方等がおられました。縛った作品を藍壺に1分間浸して1分間空気にあてる工程を3回行い完成させました。出来上がった作品は9人それぞれに特長があり、素晴らしいものでした。

参加者全員からは貴重な体験ができてとても良かったとの声もあり、本会議の目的でもある会員相互の親睦交流に併せて女性会員の活性化も図れた有意義なイベントでした。

（記 柳原 寛信）



《藍染体験のスタート》

◇参加者
長井攝子（副会長）、井ノ口和子（副会長）、藤田久美子、奥岡諄子、南条寿子、三上妙子、山下恵子、篠原葉子、宮川節子



《素晴らしい作品の仕上がり》



《藍壺に浸し、しばし》



☆「第4回趣味の作品展」を開催

香川電友会では令和元年10月22日（火）から3日間にわたって、NTTグループ各社のご協力のもと、会員及びご家族の作品80点超を展示し「第4回趣味の作品展」を盛大に開催しました。

どの作品も、作者の長年の精進の賜物であるとともに、作品にかける思いや生き様が伝わって来る大作・力作ばかりでした。

期間中NTT関係の方や一般の方を合わせて160名を超える大勢の方々のご来場を賜りました。来場者からは作品に対する賞賛の声を多々頂戴しました。

中日にはNTT西日本香川支店・北口支店長及び大庭総務部長にもお忙しい中、鑑賞に来ていただきました。

会員皆様の趣味の作品を通して、更なる会員相互の親睦・交流の輪の広がりを



《正面入口》



《展示ブース》



《力作の数々》

体感できた作品展となりました。

開催にご協賛頂きましたNTT西日本香川支店並びに会員の皆様方に厚くお礼申し上げます。

なお、開催の期間、内容等は次の通りです。

・開催期間：令和元年10月22日（火）～24日（木）

・開催場所：市民交流プラザエスオーエ瓦町

アートステーションギャラリー（瓦町FLAG8階）

・展出内容：展出総数82点（内訳は洋画12点、書道5点、写真15点、絵手紙27点、工芸8点、手芸15点）



☆第6回電友会全国女性の会に参加して

9月25日（水）～26日（木）に東京で開催された全国女性の会に参加させて頂きました。

大西 淳子さん（徳島市）

1日目は「NTTドコモ・アグリガールの農業ICTの取り組み」の講演会がありました。ICTで農業を元気にしたいという熱い思いで一人から始まった活動は今全国で140名になっているそうです。牛の分娩事故を防ぐ「モバイル牛温患」九州では海苔養殖に水温、塩分濃度を測定する「ICTフイ」などの成果をあげています。ドコモの営業ノルマをクリアしてからの非公式組織活動をしていると聴き、彼女たちのバイタリティに圧倒され、また大変誇らしい気持ちにもなり感動しました。

次に各地方本部女性の活動紹介があり特に健康についての取り組みが多いことと、活発な活動を積極的にされていると感じました。2日目「上手な医療機関の関わり方」と題してどのようなかかりつけ医をもつことがより良いかなどの内容でした。健康講座では「い





《参加者の皆さん》



《ヨガ体操模様》



《大西さん（右端）》

くつになっても自分の足で正しく美しい姿勢で笑顔でさっそうと歩こう」というテーマで健康体操を教えて頂きました。タオルも使い普段使わない筋肉を伸ばすストレッチはとても気持ちの良いものでした。次に「笑いヨガ」は頭、顔、手足、など身体に感謝することから始まりました。科学的にも笑いが身体に良

い影響を与えることは広く知られてます。動きながら出会った人と握手して笑う、場面を想像して笑う、スカーフなどで工夫して笑う、次第に頬の筋肉がゆるみ沢山の素敵な笑顔に包まれました。
私は徳島の女性の会で習った折り紙「福鶴」を持っていき、散会前に全員にお渡ししてとても喜ばれました。初めての参加でしたが充実した内容で参加者同士打ち解け有意義な2日間でした。

☆令和元年日帰り旅行

大阪の新名所イリュージョンミュージアム幻想博物館とアサヒビール吹田工場の旅

旅行日 令和元年11月8日（金） 快晴

行き先 アサヒビール吹田工場とイリュージョンミュージアムく大阪城

植田会長の挨拶で出発です。

おやつ、ビール、お茶が配られそれぞれ話が弾みます。子供の頃の遠足を思い出したのは私だけでしょうか？

天気は絶好の秋晴れ一路アサヒビール吹田工場を目指します。

作業開始当時の写真などを展示。120年前のビールづくりを彷彿させることができます。
早速見学です。

案内の濱西さんは、創業時のポスターのような日本的美人でした。

美人の説明で皆さん少年少女のように説明を聞いて



《創業時のポスター》



《案内担当の濱西さん》

います。

◆原料展示

ビールの主原料である麦芽やホップに実際に触れることができます。

◆仕込工程

大きな釜の中で原料を煮込む、ビールの元となる麦汁(ばくじゅう)づくりを工程順に説明してもらいました。

◆発酵・熟成工程

ビールづくりで大切な「発酵・熟成」の工程を分かりやすく映像を使って説明聞きます。

◆ろ過室

熟成したビールから酵母などを取り除き、透明で黄金色に輝くビールに仕上げます。

この間約一カ月かかるそうです。

◆びん詰・缶詰工程

できあがったビールを、びんや缶に詰めるダイナミックな製造ラインを見学しました。

あまりのスピードで製造されるので動体視力の低い方には詳しく見ることはできません。大量のビールが次々と箱詰めされています。

工場に着いた時、見学のバスと大型トラックが次々と工場内に入ってきたのは製造されたビールを運び出すためなのです。納

得!!!!!!

いよいよ試飲(ゲストホール)です。広々としたゲストホールで、できたての生ビールをいただきました。アサヒスーパードライ、ドライブラックなどを試飲しました。20分間の試飲ですが、お楽しみもついて十分ビールを堪能することができました。久しぶりに飲んだスーパードライは極旨!!!出来立てのほっかほっか!!! と言っても摂氏2℃ですけれど、アサヒビールファンになった会員も多いのでは?

ほろ酔い気分では次は昼食の木曾路 東大阪店へ昼食と飲み物です。ビールは、勿論アサヒスーパードライでした。日本酒、焼酎等で満足満腹ですみません。

次はいよいよイリュージョンミュージアム博物館と大阪城を目指します。といっても40分ほどでした。

イリュージョンミュージアム〜幻影博物館〜

「ミライザ大阪城」に古今東西のマジック、トリック、イリュージョンを一堂に集めた「イリュージョンミュージアム〜幻影博物館〜」が誕生しました。世界各国のマジックやイリュージョンに関する歴史的資料の展示から、最新のイリュージョンを体験できるエリ



《ミライザ大阪城にて》

ア、さらにはイリュージョニストによるパフォーマンスショーが目の前で楽しめるという、今までになかった新しいタイプのミュージアムです。

首だけの美女に話しかけると、自然と顔がにやけるのは歳を取っても同じようです。英語でも日本語でも話します。もちろん日本語で話しましたが。

最新のイリュージョンを15分ほど堪能しました。なんでマジックは美男美女なんだろう。笑顔と拍手が絶えません。というわけで、



《大阪城をバックに記念撮影》

仕掛けはサッパリわかりませんでした。眼が美男美女に向けさせるためかも？

次は大阪城天守閣を目指します。結構な距離です。後で見ると一日で12000歩くらい歩いていました。周りはほとんど外国の方です。約8割くらいかな？それもそのはずです。日本の城で一番の入場者数です。

大阪の定番観光スポット「大阪城」は、例年250万人以上が天守閣に登る。その周りに広がる大阪城公園では、重要文化財に指定



《1626年創建の金明水井戸屋形》

される建造物が点在し、8階は大阪の街並み360度見渡せる回廊式の展望台、外観は5層だが、内部は8階建て。大阪の中心にある大阪城は、外国人観光客にも人気があるようです。

十分に大阪城を堪能した後は、心地よい疲れとともに帰路のバスに乗り込みました。バスでは、豊田さんの・第四回趣味の作品展・30年度日帰り旅行ビデオを視聴です。見事な出来栄です。そのあと軽妙な事務局長の司会で添乗員の花本さんとじゃんけん&クイズ

大会。いつの間にかたくさん景品（お土産）が用意されていました。さすが気配りの事務局長???

絶好の天気にも恵まれた日帰り旅行でした。皆さんお疲れさまでした。美郷観光バスの乗務員の高岡さん、添乗員の花本さん大変お世話になりました。



☆NTT高知OB親睦旅行

見どころ満載の山口と

世界遺産の宮島厳島神社を訪れる3日間

中村 美知さん（高知市）

毎年恒例となった電友会と退職者の会の共催による親睦旅行が、今年は11月5日（火）〜7日（木）の3日間の日程で実施されました。参加者は会員とその家族で総勢29名。今年は少し人数が減りましたが、いやいやなかなか賑やかで楽しい旅行となりました。

（1日目）

雲ひとつない秋晴れのもと、定刻の朝8時半にはりまや橋をバスで出発。今年の世話役

である退職者の会から出発のご挨拶の後、ひと通りの朝の儀式が終わると、待ちかねたようにあちちでプシュー！こっちでプシュー！私は四国を出る頃にはもうホロ酔いでした。

道中すっかりおなじみになったガイドの西山さんの軽妙なお話しで笑いの渦も度々。山口が近づくとつれ山口にまつわるお話しをいろいろ聞かせていただきました。

岩国市には瀬(かわうそ)に祭と書いて「瀬祭(たっさい)」と読む変わった名前前の日本酒があり、あるツアー客が一晚で12万円も飲んだという、高知県人も真つ青なお話しも紹介されました。よっぽど美味しかったのでしょうか。私もお味見に小さなビンを買って帰りました。

まず本日最初の観光地の「秋吉台」へ到着。日本最大のカルスト台地とされているようですが、確かに相当広いことは展望台から確認できたものの石灰石がゴツゴツと群がる光景というのはそこからは確認できず、残念でした。そのせいか「天狗高原のほづがえいねえ」の声があちこちから聞こえてきましたが、秋の陽に白く輝くスキの穂はとてもきれいでした。

秋吉台の次は「萩の反射炉」へ。この反射炉は萩藩が海防強化のために鉄製の大型を鑄

造しようとして造られた金属溶解炉であり、本格的な操業の記録はなく、試験炉であったと言われているそうです。

反射炉の観光を終え、いよいよ本日のお宿「萩本陣」へ到着。ゆったりと温泉につかった後、2時間飲み放題の大宴会。歌に踊りにと大盛り上がり、仕上げに二次会の部屋飲みに参加したものの半数近くでまたまた賑やかに(うるさ過ぎだったこと反省)夜遅くまで盛り上がりました。

(2日目)

今日も快晴！みんな元気で8時15分出発。まずは宿のすぐ近くの松下村塾の観光へ。この後訪れた藩校の明倫館が武士の子しか入学できなかったのに対し、松下村塾は町民、農民など身分の隔たりなく受け入れたそうです。塾生の中からは幕末、明治にかけ多くの人材が輩出されていますね。

松陰神社でお参りをすませ、次は蒲鉾店へ立ち寄り、今回の旅行で最初のショッピングです。まあみんな買うわ買うわ(笑)荷物にして発送している人もいました。

その後萩城下町散策の予定を変更して、添乗員さんお勧めの藩校の明倫館跡に建つ日本最大の木造校舎、明倫学舎へ向かいました。

近年まで授業が行われていたそうで本館の展示室には懐かしい黒板拭きや大きな三角定規などもありました。

また、2号館にはもともとは古物商であったという小川さんという方のコレクション6,000点余り(江戸時代の医学、測量、天文、鉄砲、大砲、軍装等に関する資料)の中から600点ほどが見事に展示されていて、いったいどれだけの財力のある方だろうと、もっぱら変なところで驚き、感心してそこを後にし、次の目的地長門市へ向かいました。途中道の駅で新鮮な海鮮丼の昼食をいただき、そこから30分ほどで元乃隅神社へ到着。

その後この神社から40mほど離れたところにある角島大橋へ向かいました。青い海の中、向



《元乃隅神社》



《瑠璃光寺五重塔》

国宝の瑠璃光寺の五重塔は応仁の乱で命を落とした大内義弘の霊を弔うために建立された。国宝の瑠璃光寺の五重塔は応仁の乱で命を落とした大内義弘の霊を弔うために建立された。



《角島大橋》

かいの角島に向かつて伸びる曲線の美しい橋を渡り、角島灯台をグルッと回って帰ってきました。全長1,780mだそうです。

今回の旅行で一番楽しみにしていた光景を素晴らし

いお天気の中で堪能できて最高でした。橋の元の海士ヶ瀬公園でしばし絶景をスマホに残し、瑠璃光寺へ向けバスは走ります。1時間以上走りましたが、西山ガイドさんの土佐弁にまつわる笑い話が炸裂し、短く感じる移動でした。

でした。

国宝の瑠璃光寺の五重塔は応仁の乱で命を落とした大内義弘の霊を弔うために建立された。

今朝は、ほんの少し雲が出たものの上のお天気です。8時半に出発。まずは岩国の錦帯橋へ向かいました。岩国城のふもと錦川に架かったら連のアーチ型の橋は



《錦帯橋》

昨夜のお酒がまだ残っている状態で5時過ぎに起床。温泉につかりさっぱりして朝食をおいしくいただきました。

(3日目)

最後まで見た人、途中で抜けてカラオケスナックへ行った人、街へ出かけた人もいたか。それぞれに楽しんだ一夜でした。

たと言われているそうです。境内の紅葉が少し色づき始めて、木立の間に見える檜の皮葺きの茶色の塔とのコントラストがとてもきれいでした。

ここで集合写真をとる、今日のお宿、湯田温泉へ到着です。今夜の宴会も大盛り上がり

でした。その後女将劇場を見学。なかなか楽しい催しでした。

最後まで見た人、途中で抜けてカラオケスナックへ行った人、街へ出かけた人もいたか。それぞれに楽しんだ一夜でした。

世界で最も美しい木造橋と賞賛されていて、いろいろな角度から見てみるとよいと聞き、あっちでパシャ！こっちでパシャ！何枚もシャッターを押していました。

お昼は宮島口で牡蠣釜飯をいただき、今回の旅の最後の観光は宮島厳島神社です。日本三景の一つに数えられているこの宮島は神の聖地とされており、そこに社殿を建てるわけにはいかないと海にせり出すように建てられたとか。近年まで女性がお産をするときは陣痛が始まると島外へ出たとか聞いてちょっとショックでした。

残念なことに宮島のシンボルの赤い鳥居は修復中です。つぼりと隠されており、景観は台無しでした。

その後観光の余韻を残しながら、予定通り高知へ向けてバスは出発しました。

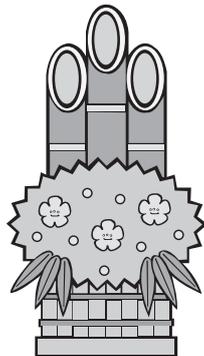
最後までビール漬けたったかな？はしゃぎ過ぎたかな？と今年もいつもと同じ反省をしつつ楽しかった3日間を振り返っています。

皆様お疲れ様でした。来年も行こうネ！行ってネ！

<イベント情報>

■電友会イベント

	1 月	2 月	3 月	第1四半期
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> 高知退職説明会 (1/27) 壬生川交流会 (1/28) 徳島退職説明会 (1/29) 宇和島御荘交流会 (1/31) 	<ul style="list-style-type: none"> 八幡浜エリア地域交流会 (2/5) 事務局長会議 (2/7) 会報編集委員会 (2/7) 西条交流会 (2/12) 退職説明会 (2/12~13) N T T 退職者交流会 (2/27) 	<ul style="list-style-type: none"> 無料会員への正会員勸奨 	<ul style="list-style-type: none"> 四国電友会総会 (5/8) 愛媛電友会総会 (5/26)
香 川		<ul style="list-style-type: none"> 退職者説明会 (2/6) 事務局長会議 (2/7) 会報編集委員会 (2/7) N T T 退職者交流会 (2/26) 	<ul style="list-style-type: none"> 無料会員への正会員勸奨 	<ul style="list-style-type: none"> 四国電友会総会 (5/8) 香川電友会総会 (6/2)
徳 島	<ul style="list-style-type: none"> とくしま・まちなか花ロード花植会 (1/18) 新年役員会 (1/28) 退職者説明会 (1/29) 	<ul style="list-style-type: none"> 事務局長会議 (2/7) 会報編集委員会 (2/7) N T T 退職者交流会 (2/26) 	<ul style="list-style-type: none"> アドプトプログラム 吉野川一斉清掃 (3/8) 趣味の作品展 (3/12~14) 無料会員への正会員勸奨 	<ul style="list-style-type: none"> 四国電友会総会 (5/8) 徳島電友会総会 (5/26)
高 知	<ul style="list-style-type: none"> 退職者説明会 (1/27) 	<ul style="list-style-type: none"> 事務局長会議 (2/7) 会報編集委員会 (2/7) N T T 退職者交流会 (2/27) 	<ul style="list-style-type: none"> 無料会員への正会員勸奨 	<ul style="list-style-type: none"> 四国電友会総会 (5/8) 高知電友会総会 (5/13)



■地域イベント

	1 月	2 月	3 月	第1四半期
愛 媛		<ul style="list-style-type: none"> ・ 椿まつり(椿神社) (1/31~2/2) ・ 遍照院節分会厄除大祭 (2/3) ・ 第58回愛媛マラソン (2/9) ・ 七折梅祭(砥部町) 2月下旬~3月上旬) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 松山お城まつり (4月上旬) ・ 2020オリンピック 聖火 NTT愛媛支店へ (4/22)
香 川	<ul style="list-style-type: none"> ・ 小豆島霊場開き (1/21) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 丸亀国際ハーフマラソン (2/1~2/2) ・ 坂出天狗まつり (2/8~2/9) ・ 坂出天狗マラソン (2/9) ・ 二十四の瞳映画村ひなまつり (2/9~3/3) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 宇多津の町家と雑祭 (2/29~3/1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 丸亀城桜まつり (4/1~14) ・ 丸亀お城祭り (5/3~5/4)
徳 島	第13回假屋崎省吾 「うだつをいける~華寿絢爛~」(1/12~2/24)		<ul style="list-style-type: none"> ・ とくしまマラソン (3/22) 	
高 知	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>■「リョーマの休日」自然&体験キャンペーン 高知県内全域各所(12/31まで開催中) ニッポン城めぐり御城印ラリー 高知県内会場7か所 高知城・岡豊城跡など (2/2まで開催中) 詳細は公式ガイドブック(とさてらす=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。</p> </div>			
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 土佐はし拳全日本選手権大会 宿毛市スワロー会館 (1/26) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第15回花へんろ足摺温泉ジョン万ウオーク 土佐清水市(2/1~2) ・ 第8回高知龍馬マラソン (2/16) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 土佐のおきゃく2020 高知市中心商店街ほか (3/7~15) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 若宮八幡宮どろんこ祭り 高知市長 (4月第一土曜~3日間) ・ 高知城花回廊 (4月上旬)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <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) 13/27 ダイヤモンド・プリンセス 7:00入港 18:00出港</p> </div>				

ドキュメント

☆私が今頑張っている事

山本 宣子さん(室戸市)



「私が今頑張っている事」のタイトルでと言う事で、頑張ると言うには恥ずかしい状況だが書道の事を少し書いてみる。

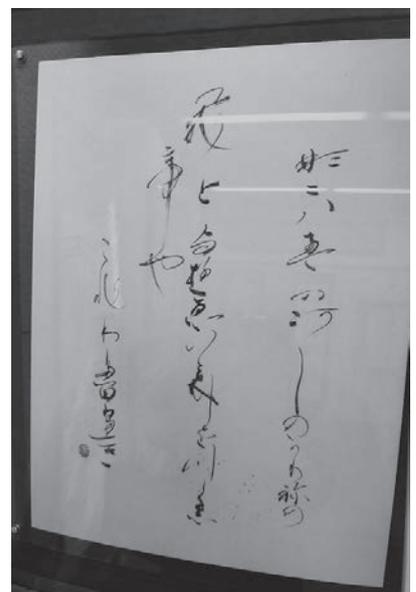
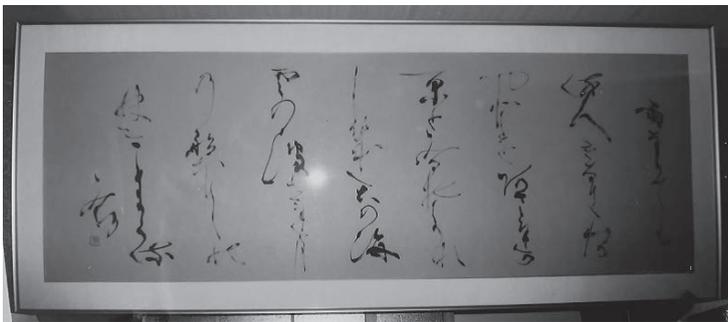
長く続けているのをガンバルと言うならば小学4年の時、大学で書を学んだ熱血先生が担任となり、練習をさぼっては頭ごづかれたり、教室の後に立たされたりしながらも3年間習字の基礎を学んだ事が今につながっていると思う。

中・高生の間は、教科以外はほぼ独学で、競書も出したり出さなかったり。入社して何

年か経って友人に誘われ仮名教室へ。友人は間もなくやめてしまったが、通ううちに仮名の優美・繊細・古筆の魅力にはまり今に至っている。

歴史が好きだった事、中学時代叔母に詠んで貰って百人一首の札を取り合って和歌に親しんだ事、等も続いている一因かも知れない。100才を超えた恩師の背に学びつつ、展覧会の度に四苦八苦しながら泥縄式で仕上げるのはいつ迄も変わらず、締め切り迄まだ何日あると横着しながらの作品作りである。

普段は手芸や読書、韓ドラ観賞？美術館巡り、卓球などさぼる原因も多々あるが、子育てや転勤で中断しながらも続けているのは、今書く事をやめるのは淋しいとの思いだと結論づけている。



今回は、長く書道の道を歩み活躍してきた山本宣子さんに登場をお願いしました。

山本さんといえば、高知県展や室戸市展覧会など各地展覧会の書道部門の入賞常連者として知られています。

2018年には、第36回安芸全国書展で、全国から寄せられた1,404点の中から中国駐日大使館賞を受賞されています。

また、当会報187号(2019年7月号)にもご本人が投稿されているように、自宅の田畑のお世話、地域サービスのスタッフ、歌に踊りに手芸、吟、卓球と大忙しの毎日のようです。

これからもお元気でNTT-OGパワーを発揮して益々活躍ください。

(松丸 純二)

ボランティア紹介

☆第29回「電友会ボランティア活動賞」
 第5回「電友会活動功労賞」を受賞

第29回「電友会ボランティア活動賞」等の表彰式が令和元年11月20日（水）に東京大手町の「KKRホテル東京」で開催され、「ボランティア活動賞」は36件、「電友会活動功労賞」は13件が選ばれ、電友会本部鈴木会長から表彰状等が授与されました。

四国からは、「ボランティア活動賞」に、愛媛の福田トミ子さんの「子供見守り隊と子ども食堂活動を通じた地域支援活動」と、高知の田中一郎さんの「電波を守る活動と文教の町活性化のお手伝い」が受賞しました。

また「電友会活動功労賞」には、愛媛の田邊松太郎さんの「不要パソコンのリサイクルとパソコントラブルレスキュー活動」が受賞しました。

3名の今後の益々のご活躍を期待しています。



《受賞の福田さん（中央左）、田中さん（中央）、田邊さん（中央右）》

☆遍路お接待を行う老人パワー

大久保 喜明さん（高松市）

私達、長寿大学OB「和みの会・遍路お接待グループ」は2012年4月から2年間、長寿大学で共に学んだ者が卒業した後何かせ間の役にたちたいなあ！との思いで始めた活動グループです。



《和みの会メンバー》

当初はお接待のやり方も道具も無いなか、27名（男性6名、女性21名）で四国八十八ヶ所を巡るお遍路さんへのお接待を始めることとしました。

お接待は、『白峯寺 第81番札所』『一宮寺 第83番札所』『志度寺 第86番札所』『長尾寺 第87番札所』の4カ所を順繰りに、月に一度、第三日曜日午前中に行うことに決まりました。

お接待を始めてみると、参加メンバーがそれぞれ役割分担も決め、お茶などの飲み物、お菓子、手作りの小物（巾着袋、爪楊枝入れ、

携帯ケース、扇子入れ等）を提供したり、焼きたての手作りパン、うどん、ぜんざい、彼岸団子：いろいろと揃い、テーブルがいつも一杯でにぎやかになりました。

お接待では、何といっても全国（外国）からおいでた初対面の方々の苦勞話・楽しい話などをお聞きできることで最も充実感を得ます。

外国からのお遍路さんとは「単語だけの英語」で話しかけ、スペイン、フランス、オーストリア、ドイツ：などの方にも英語で無理押しして、身振り手振りですぐに会話を通じました。

また、お遍路さんが途切れた時は、メンバー同士で、おしゃべりしたり、つまみ喰いしたりと時間があっという間に過ぎ去ります。

最近のお遍路さんの特徴は「歩き遍路」が結構多くなっており、世界遺産登録へ向けての「遍路道整備」の必要性を強く感じています。

活動開始以来、お遍路さんの接待者数も



《お接待の準備に大忙し》



《お接待模様》



《納札》

5、300人を超えました。『地域に何か貢献できることをと考え、この活動を始めましたが、私達の方が教わるこことが多い』と感じています。これからも、この活動はしっかり続けたらこうと、「古希から後期高齢者のメンバー」で励ましあっております。私も微力ながら世のため、自分の健康のために努力して参ります。



☆私の健康維持と日々の挑戦について

西川 英俊さん（高松市）

私の一日は、朝のジョギングから始まります。人間、健康を維持し毎日元気に楽しく生きていくことが、いかに難しいか退職後痛感しました。

それは「会社のOB会」、「仲間との寄合」、「地域での懇親会」等で、出席者が現況をそれぞれ発表する時、多数の方々が病気の話に特化してしまい、何だか宴席が盛り上がりながらも、日々の健康維持がいかに難しいか、それぞれの会のお世話時に痛感しました。

会社勤めの時期は日々仕事中心で、あまり身体に対するケア等は考えずに過ごしてきました。但し、家族との約束で午後7時までに帰った時は、近くの公園を5〜6kmジョギングし、夕食にありついていました。

しかし退職後は、体調維持と生きがいを求めて、毎年正月に1年間の目標を月ごとに作成し、それに向かって日々努力することとしました。目標は大きく分けて、スポーツ・ボ

ランティア活動・インターネット・読書を、日々順序良く進めることとしました。

Ⅱ取組概要ですⅡ

●スポーツ活動

テニス・陸上競技・パークゴルフ・バウン
ドテニス・グラントゴルフ・卓球・ソフト
バレーボール等

●ポランティア活動

介護施設応援・老人会・自治会・独居老人
宅への農作業支援等

●脳トレ

パソコン、メールのやり取りと、ゲーム感
覚で暮への挑戦。

●読書

船旅が好きなので、最近読んだのは「100
日間地球ひとまわり 著：青木 由紀子」、
旅行の本です。

●身体のケア

時間の空いた時、近くのジムで、下半身
心の筋トレ（背筋・腹筋中心）実施、2日
に一度で挑戦。

●身体への予防保全として

10日～20日に一度2時間かけてのマッサー
ジと鍼治療。

Ⅱ日々の具体的な活動を紹介しますⅡ
『スポーツ』

テニスは週2日～3日練習し、大会へは年
齢別の大会へ積極的に参加しています、最近
の成績は、9月の県選手権大会で、75歳クラ
スで優勝しました。又、昨年の「ねんりんピッ
ク（全国健康福祉祭）」富山県大会へ出場し
3位で銅メダルを獲得しました。ほぼ年間目
標は達成でき楽しい一年間でした。



《陸上競技大会（R1.9.1）》

陸上競技は6月の香川県「マスターズ陸上
大会」（屋島陸上競技場）と9月の四国「マ
スターズ陸上大会」（徳島県ポカリスエット
陸上競技場）に出場し、75歳クラスの800
mと1500mで優勝しました。

今後は冬のシーズンに入るため、マラソン
（ロードレース）に冬季5回出場目標に挑戦
しています。特に小豆島開催の「オリーブマ
ラソン全国大会」へは年齢別で全国からたく



《練習模様》

さん強敵が参加しますので、充分練習して出場しています。今年5月の第42回大会では、熊本県の方に続いて2位でゴールし、表彰状と小豆島素麺等、たくさん賞品を頂き、喜んで帰りの船に乗船しました。その他のスポーツも毎日目標に向かって、挑戦しています。今、特にハマっているのは、パークゴルフで、ゴルフと競技自体は同じですが、距離が短く道具もゲートボールの道具とよく似ています。が、「ねんりんピック大会」の種目にも入っているため、レベルが高くて日々がんばっています。が、なかなか上達せず苦労しています。

『ボランティア活動』

毎年春と秋に独居老人宅（86歳の女性）の田植と稲刈りへ各一週間支援し、又別の日に畑仕事の要請があれば、サトイモ堀等力のいる仕事を支援しています。介護施設への応援は67歳過ぎから2年半、週二日支援していましたが、最近では体力不足で支援を中止しました。その他自治会・老人会活動は、現在副会長の役職で活動支援をしています。

『脳トレインターネット』

仲間とのメールのやり取りと、ボランティア活動時の資料作り、パソコンに基のソフト

を入れて、空いた時間に脳の活性化を兼ねて挑戦しています。

『身体のケア』

今後一番大事なことは、病気にせず体力維持と脳の活性化に努め、充実した日々を送れるよう、ジムでの筋トレと、3カ月に1回必ず行きつけの病院で、身体検査を受診し健康な日々が過ごせるよう努めています。

最後に、今年77歳喜寿を迎え、記念に仲間7人と、「ヨーロッパのイタリア世界遺産巡り」の旅を、10月10日（木）～17日（木）の8日間楽しんできました。

飛行時間が片道11時間、アムステルダム空港（オランダ）経由し、ミラノ空港着と、長時間飛行で少し苦しかったが、イタリア到着後の世界遺産見学が充実していて、喜寿という区切りの年の、いい思い出作りが出来ました。今後も日々目標に向かって進んでゆきます。

私は今

◇ 阿部 進一郎（三木町 H20年退）

家族は妻と2人、定期的に来る孫と会うのが楽しみです。

妻の仕事の手伝いもあり、呆け防止になっています。

早いもので退職して10年余り、あっという間に過ぎました。現在は交通安全協の役員その他、仲間と高齢者や子ども達の施設を訪ね「笑い



《笑いヨガの仲間と（東かがわ市とらまる公園）》

ヨガ」の健康体操に取り組んでおります。人生の先輩や子ども達の笑顔に元気をもらっています。1年前からはヨガのため、ウクレレを始め、仲間と下手なりに楽しんでおります。それなりに体力の衰えや持病もありますが、これからも1つ1つ歩んでいこうと思っています。

◇ 石 炉 竹紫 (阿南市 H21年退)

定年退職の60歳から75歳までの15年間を「黄金の15年」と呼ぶらしいとの記事が目にとまりました。この時期は自由の身になり、1日を意のままに過ごすことができ、体力もある期間のようです。

退職した年から始めたバウンドテニスと卓球を今も週4日昼から2時間少々続けており、「黄金の15年」の第4コーナーにさしかかっている自分がいる事に気がつきました。おかげで心身共にまだ多少の余裕があるので「黄金の20年」を目指して頑張っていこうと思っています。今口この頃です。

◇ 糸 川 好一 (高知市 H4年退)

高知無線会情報 高知無線会は旧短波(電報)通信の廃止を契機に発足し、現在も定期的に開催し、総会は毎年1回4月です。

親睦会を毎月第3金曜日に高知市の小料理店でやっています。参加者は、参加資格等不問で、参加料のみです。また、当日の出欠の連絡も不要で、行けば誰かがいます。(是非参加ください、私は、常時参加)

その他、ゴルフ・釣りの集いがあります。私も、傘寿を超え、体力の低下と部品不良を何とか乗り越えています。

皆様お元気で

◇ 白 杵 明美 (徳島市 H19年退)



月に1週間程度、三好市に帰り、空き家となった実家の管理をしています。しかし、管理と言っても住んでいなければ無理なのが、実情です。

昨年、その実家の墓地改葬許可申請をして、お寺に永代供養をお願いして、お寺が管理する霊園に移しました。元気なうちに無事に終えることが出来て安心したところです。

日常は、約1時間程度、ウォーキングをして足腰を鍛えています。また、趣味のゴルフに、月2日程度行っていますが、長く楽しめればと思っています。

◇ 麻 植 秀俊 (徳島市 H17年退)

古希を過ぎ、訃報に接することが多くなつた。とりわけ昭和の時代を共に生き抜いた仲間たちの報には、何とも切ない気持ちになる。最近では心身の適応力の低下を感じ、不安が募ることがある。今さら筋トシは難しいが、脳トシだけでも継続し、心はアンチエイジングでいたいと思っている。(せめて脳の委縮は避けたい)

これからも可能な限り、大きな手術を乗り越え、元気になった家内との四季折々のお出かけを楽しみたい。



《お出かけ先での1枚(上高地)》

◇ 岡村 淑子 (須崎市 H3年退)

いつもお世話になり会報等ありがとうございます。まあまあ歳なりに元気です。

主人を2年くらいい世話をして今は施設でお世話になっていますので1人暮らしですが、頭を使わないと思ひ、毛糸のしまつに、編む人のポケ防止、かぶる人の毛糸帽子を編んでいます。使って下さる方はもらって下さいます。

でも働いていた時に感謝しています。

ありがとうございました。

◇ 川田 和生 (高知市 H25年退)

47年勤めた職場を退職し、早7年が過ぎました。

テルウエルの警備員として、高知支店ビル(南ビル4年、支店ビル2年)で勤務しています。

永年使い続けてきた身体も、文句を言いながらも、何とか頑張ってくれています。

皆様も、お身体を大切にして下さい。

◇ 河村 道範 (大洲市 H21年退)

平成21年に60才で退職し、それから66才までフルタイムでネオメイト四国支店で6年間働きました。(テルウエル四国の人材派遣1

年を含む)

67才になり初めて、地元の民間会社(造り酒屋)で半年間働きました。(軽作業)

その後、大洲河川国道事務所(国交省)で3交代制のシフト勤務(宿直)に従事していた時、昨年7月の西日本豪雨災害に見舞われました。一晩中、苦情の電話が鳴りっぱなしでした。

70才になり、働くことをやめ、現在はスイミングに通い1km泳ぐのを日課に頑張っています。

◇ 雉鳥 伸由紀 (高松市 H20年退)

NTT退職後、第2の職場で10年余サラリーマン生活をして今年3月退職しました。ライセンスの関係で少し長く雇ってもらいました。NTT時代にいろんな経験や勉強をさせていただいた賜物と感謝しています。

退職後は少し余裕ができると思いましたが、孫との遊びや送迎・農作業・地域のお世話等やる事がいっぱいです。

70歳の坂、人間ドックで病が見つかりましたが、何とか乗り越えました。動ける間に神社・温泉巡りなど自然のもと、80歳の坂を目指してゆっくり歩いていくつもりです。

◇ 國吉 勇雄 (松山市 H15年退)

心筋梗塞等を患って以降、ウォーキング程度の軽い運動しか出来ず、趣味のゴルフも遠のきプレーは年1回のみ。電友会コンペに参加しています。いつまで参加出来るか分かりませんが、先輩後輩と旧交を温める場として重宝しています。

家庭菜園歴は27年。小石まじりの真砂土の宅地を耕し、肥料の効きも悪く、思うような収穫も出来なかったが今では土地も肥え、季節ごとの野菜の収穫を楽しんでいます。

果樹は杏、柿、梨、柑橘類、ブルーベリーなどを育てながらのんびりと過ごしています。

◇ 杉野 倫且 (吉野川市 H21年退)

趣味と健康のためゴルフとソフトボールをしています。

ゴルフは月数回、スコアは90台です。メンバーは、近所、居酒屋、NTT現役、OB仲間です。近所、居酒屋は月1回コンペがあり、年末には忘年会等をしています。

ソフトボールは、県シニアソフトボール(G)リーグに参加しており、ちなみに(G)はジーサン、チーム数は10です。

私は吉野川サラブレッドというチームで監督兼選手をしています。令和元年の成績は5

位で、4勝4敗1引分。
これからも健康で、できる限り続けていこうと思っています。

◇ **杉本 嘉香** (大豊町 H2年退)

私は現在主人と2人で、今まで大した病気もせず、お陰様で元気に暮らしています。主人は手足が不自由で着替えや入浴は介助しますが、家で頑張っています。

私はボランティアでイベントの料理の手伝い、また食生活改善推進員としてお手伝いしております。健康法として毎日30分位のウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、趣味の大正琴を続けております。

少しの菜園で野菜も作り近所にあげて喜んでもらっています。

電友会の皆様のご健康をお祈り致します。

◇ **鈴木 綾子** (高松市 H14年退)

NTT高松病院を退職後10年間、高松市のごんには赤ちゃん訪問に携わってききましたが、今は子育てママのための親子ヨガ、保育園でキッズヨガの講師をしています。また、地域の保健委員会や福祉ネットワークの一員として参加しています。

家では95才の母の介護の傍ら四季折々、季

節の花を見に出かけたり、カフェ巡りをしてリフレッシュをしています。

先日は瀬戸芸で訪れた犬島で、アートを鑑賞し、古民家カフェでコーヒーとケーキで一服、のどかな島の1日を満喫しました。



《犬島にて》

◇ **祖父江 健一** (松山市 H11年退)

20世紀最後の年に退職して20年。

退職後は、ラオスという国に7年ほどお世話になりました。その後、思いついて愛媛大

学法文学部の学生に。若い同級生に混じり、

5年間歳を忘れて楽しみました。学部・大学院と無事修了。テレコムの国際協力を自分なりに修士論文にできた自己満足のみ。

自由気ままにさせてくれた家内に感謝するとともに、先送りしてきた人生のマスト事項対応に頭を抱えている昨今です。

◇ **竹内 正憲** (徳島市 H26年退)

60才になった時に、健康のためにと、若かりし頃にハマったボウリングを再開しました。それから6年間は、週に3〜4日位はボウリングに打ち込みましたが、あまり上手になりませんでした。(年令のため?)

現在は、健康寿命の延長を考えて、週1日(3時間位)だけ、サークルのみんなで、わいわいと賑やかにボウリングを楽しんでいます。

ちなみに、年間アベレージ175です。





《前列中央(自分)》

◇ **中野 隆** (高知市 H16年退)
 グループ会社退職まもない頃、小脳変性症という難病で、20年で車イスになると診断された大きなショックでした。

退職後しばらくはNTTOBの方のお世話でゴルフを楽しんでいましたが、運動と話すことが次第に苦手になり、今では毎日の散歩と週2回の通院リハビリが仕事です。

お酒は真面目にほぼ毎日、先日は岡山でぶどう園を営んでいる小学校同級生が夫婦でひろめ市場にカツオを食べに来てくれました。遅い歩みですが、のんびり過ごしております。

◇ **並川 匡邦** (高知市 H4年退)
 暑くて長い夏がやっと終わり、10月の末に面河溪谷へ行って来ました。

黄葉の稜線の展望と溪流の音の中、手入れの行き届いた、ロープ伝いの木道を登り、飛び石伝いの浅瀬の渡りでは、よけて足首まで水に浸かるお粗末。

山頂まで5時間かかる旧道は寂れていましたが、半世紀も前に何度か登った急坂にある石の鳥居の額の「石鎚神社」の文字は読み取れました。

帰途、引地橋でこんにゃくのおでんを食べてきました。

◇ **浜野 昌子** (南国市 S58年退)

年のはじめ、まず、おめでと〜いいます。もの心ついた頃は「人生50年」と云われていたのに、それをはるかに越えて8回目の「年おんな」を迎えました。戦前戦後の食糧難の

時代も乗り越え、今日まで大病することもなく、ふくよかな体型を堅持しています。

予期せぬ小さな落とし穴にも出会いながらも、周りの人々に助けられながら後期高齢者として、まあ幸せに暮らしています。

息子家族と同居で玄関、お風呂、トイレ、食卓いっしょで、朝のトイレは交通渋滞の日々です。

◇ **久岡 美佐雄** (高松市 H23年退)
 謹んで新春のお慶びを申し上げます。

▼私は今年70あまり2つを迎えました。元気(〇〇)に過ごさせてもらっています(〇〇)先相様に感謝)。

▼7年間両親の介護をし、近頃は、夕日など美しい風景を探して、カメラを首にぶら下げ写真撮影を楽しんでいます。

▼これまで大病はしていませんが、生活習慣病で病院通いをしています(自分の甘さに喝!)

▼人生白秋期は健康に努め「よい加減」の手加減をして機嫌よく過ごしたいと思っています。

▼すてきな1年になりますように!

◇ 弘田 和幸 (高知市 H21年退)

年年歳歳花相似と申しますが、こちらはもうは問屋が卸しません。白髪頭1つ見れば一目瞭然です。然も、その中身についても些か怪しげですが、如何とも致し難しです。と、つい愚痴の1つもこぼしたくなる日々を送っています。

ただ、酒だけは相変わらずで「大法螺吹いて」呑んでいます。

皆さんお元気でご多幸を祈念します。

◇ 藤田 末勇 (徳島市 H13年退)

3年前から、退職者の会の事務局の仕事をしています。当番・事務処理のため、月数回N.T.T西大工町ビルまで、約4キロを徒歩で往復しています。

それに加え、週2〜3回、14〜15キロのランニングを楽しんでいます。おかげさまで入社当時の体重54kgまで戻り、体調はますますです。

薬いらず、医者いらずで、年男もあと2〜3回巡ってくれば、嬉しいかなと思う次第です。

◇ 細川 哲夫 (綾川町 H20年退)

平成20年退職を機に水彩画・カメラ・ソフ

トバレーを始めたが、ソフトバレーだけは、11年間続いています。(週2日・夜2時間)

続いている理由としては、仲間とのコミュニケーション、他チームとの交流、特に低学年の一途な練習態度・マナー等には気力・活力を貰います。大きな声でのあいさつ、機敏なプレー、大変気持ちがいいものだ…強くなれよ!

若かりし頃を思い出されます。やはり指導者がいいのだろう。英気をありがとう…ソフトバレーは、今私のリハビリテーションです。

◇ 松井 正久 (松山市 H25年退)

退職して6年、健康に恵まれ月1〜2回のゴルフと家庭菜園を楽しみながら地域への恩返しとしてボランティア活動をしております。

特に、ボランティア活動は住居の団地が、まちなみ景観等を対象とした全国コンクールで表彰を受けたことから、住民で組織する「まちなみ景観委員会草刈隊」に入隊し、公園の草刈・清掃、樹木の剪定・伐採・植樹、道路側溝清掃、共用土地の草刈・花の植栽など2世代、3世代にわたって繋がる、まちなみ環境保護活動のボランティアに力を入れていきます。



《道路側溝清掃作業》



《公園の草刈清掃作業》

◇ 三宅 良博（高松市 H25年退）

退職したらこれだけは必ずやりたかった事が、思う存分出来て楽しんでます。

高校野球の観戦と、ゴルフをたしなむこと。春の選抜、夏の選手権、秋の神宮大会を開幕から決勝戦まで1日も欠かさず観戦、7年間飽きることなく続けております。大差あっても、汗をかきながら懸命に頑張っている球児を見ると、非常に感動します。

また、月に2回ほど旧職場仲間とゴルフしながら昔話に華を咲かせ親交を深めています。

健康に気をつけて頑張っています。

◇ 山内 栄一（松山市 H16年退）

私はNTTを退職して16年、2年前からは、文字通り「毎日が日曜日」となり、得られた時間で趣味三昧の日々を送っています。1つは、長年の夢だった大型システムの5WAYマルチアンブ化を、最近にOBのFさん、Iさん達の助けで実現し、オーディオを楽しんでいます。

また、ヨットから釣り船に乗り換え、OBのSさんと2人で我家の眼前に広がる海で楽しんでます。

年と共に、体力低下等で病院通いも増えま

したが、これからも仲間とアクティブに過ごしたいと思っています。

◇ 山崎 美智子（須崎市 H6年退）

退職して30余年、すっかり年を重ね老いを感ずるこの頃。ですが、NTT須崎局の近くに住んでいるので在職中のこと想い出しています。

退職一番心配したのは、ずるずる人生終了！

そこで自分を拘束しなくてはと始め続けているのが、生命・貯蓄体操（本部松山）。毎週腹底から号令をかけ体を動かす、更に高知県産百歳体操。頭の方は毎日高知新聞の小さな欄の写筆。

夕陽の沈む空に向って愛犬ジョンと散歩と怠け心にムチを打っています。

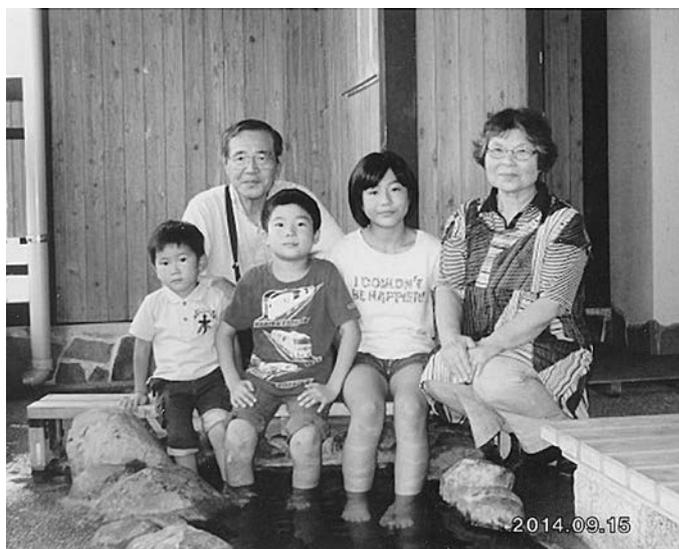
今年5月の須崎広報に載りましたので、同じようなことになりました。

◇ 山本 信久（久万高原町 H14年退）

NTTを退職後、(社) 四国電信電話工事協会四国支部で9年間、体制改革等の見直し、後半3年は、支部機能の集約等に我武者羅に取り組んできました。時の流れが激しく疲労困憊の毎日を通す事となり、勤続44年の節

目を捉え退職し、何をおいても健康が第一との気構えで日々過ごし、時々現れる3人の孫達を楽しみに暮らしてきました。その楽しみも少なくない、今は色々なボランティア活動等で悪戦苦闘中ですが、会員の皆様の「ご支援・ご協力」により何とかやっています。

健康維持の交換所草刈に頑張ってます。



孫と一緒に！旅行先の足湯

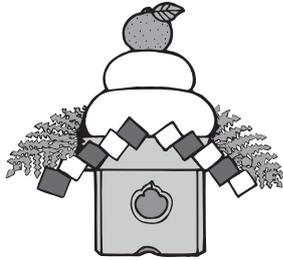
◇ 鷺野 健次（松山市 H20年退）

テルウエル四国電報事業部を退職して11年、今はテルウエル四国退職者の会の事務局を担当しています。

日常生活は晴耕雨読で、時々カメラを持って出かけています。愛媛電友会の写真会に所属し、撮影会や合評会・展示会にも参加するなど発表の機会を増やし、国内外の世界遺産の訪問をライフワークとして、少しずつその数を増やしています。



《ドイツロマンチック街道》



俳句

徳島支部「眉秋会」

大住 清美
街路樹の紅葉や黄葉人の波
石路の花新聞受けの足下に
堀江 邦子
枯葉舞う仁王の腹に虫の穴
中華街の店に行列時雨くる

加治 道子
眼下より備中櫓の秋の風
雪女郎地酒酌めども酔いはざりき
山田 まさよ
牛放つ四国カルスト秋澄あり
艶やかに実石榴わかれて無人駅

加茂 陽子
晩秋の朝市めぐる国訛り
立秋や波が波追う日本海
吉岡 由子
初時雨辞世の歌碑を洗うかに
糞虫も花材の一つ華道展

高木 閑人
古書店の小さき踏台春隣
自分史の広き余白へ秋の声
和田 偕子
祝砲の響もす即位の秋の虹
独り居の庭に群れなす石路の花

日開 桃花
茶の花の蕊ほんのりと日に溜めて
小春日や渦遠巻きに漁船

平井 孝子
松茸に酔って酔わされ旅の宿
秋雲に乗って行きたや世界まで

高齢者叙勲



☆瑞宝双光章 中藤 悦雄 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

☆瑞宝双光章 地行 祐助 様(徳島市)

R1・8・4 逝去 95歳

☆従六位 伊藤 國見 様(伊予市)

R1・9・13 逝去 96歳

☆瑞宝单光章 酒井 建一 様(砥部町)

R1・10・26 逝去 90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)

馬木 重美 様 R1・8・19 93 松山市

岡内 傳 様 R1・10・18 86 松山市

岡田美津子 様 R1・11・1 81 四国中央市

長尾若太郎 様 R1・11・9 85 松山市

土居 通雄 様 R1・11・11 94 宇和島市
岡本 進 様 R1・11・13 95 松山市
八木 保 様 R1・12・1 72 今治市

(香川県)

森谷 優 様 H30・5・6 83 高松市
香西恵美子 様 R1・5・10 86 高松市
山地 恭博 様 R1・8・3 69 三木町
有馬 賢二 様 R1・10・4 86 東かがわ市
湯口 裕至 様 R1・11・30 71 三豊市

(徳島県)

野村 昌典 様 R1・10・3 87 阿南市
古市 達 様 R1・10・17 83 柏市
河野 幸雄 様 R1・11・18 92 小松島市
濱口 優 様 R1・11・23 89 鳴門市

(高知市)

宮崎 智雄 様 R1・7・5 88 高知市
蒲原ウタ子 様 R1・10・19 92 高知市
小松 茂美 様 R1・11・2 88 高知市
岡林 利枝 様 R1・11・15 88 高知市



表紙の言葉

松山市を流れる石手川の中流に位置する岩堰(いわせき)にて撮影しました鴛鴦(オシドリ)のつがいです。

夫婦仲睦まじい姿で微笑ましく新年の始めに相応しい雰囲気醸し出しています。

撮影者 西川 晴(松山市)

編集後記

令和で迎えた初めての正月。会員の皆さん、お元氣のこととお喜び申し上げます。今年には東京オリンピックの年です。みんなで元氣に応援しましょう。

四国電友会会報 第百八九号

発行 令和二年一月

編集責任者 電友会四国地方本部

事務局長 木田 誠剛

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

謹 賀 新 年

昨年中はいろいろとお世話になりました
本年もどうぞよろしくお願ひいたします



さあ！ 今年こそ出かけよう

= ご夫婦で。ご家族で。お友達と。もちろんお一人でも。 =

『日本旅行』 提携販売

日本旅行商品



どこにいこうかな～



パッケージツアー？



オリジナル旅行？



株式会社み・の・り
亀さん旅行社

☆☆ お気軽にご一報下さい ☆☆

〒790-0803
愛媛県松山市東雲町2番地8
毘沙門坂ビル201
TEL (089) 909-3939
FAX (089) 909-3900
✉ minori@minori-turtle.co.jp

かたがみ
総合旅行業務取扱管理者 形上 哲也

さらにおトクになりました!

 **NTTグループ団体扱
火災保険**

NEW 2019年10月1日より
新たに大口団体割引^{※1}が適用され

約**14.3%**^{※2}も**割安**に!

持家
にお住まいの方

建物の補償

家財の補償

賃貸住宅
にお住まいの方

家財の補償

賠償責任の補償

まずはお見積もりを!

<http://www.ki-ra-ra.jp/>



※1 大口団体割引は、2019年10月1日～2020年9月30日の間に保険始期日があるご契約に適用されます(ただし、地震保険には適用されません)。大口団体割引は、団体のお引受実績に応じて毎年10月1日に見直されます。
※2 大口団体割引10%を適用することにより、団体扱以外のご契約(保険期間1年・分割払)と比べて約14.3%割安になります。

十分な備えになっているかを保険のプロへご相談ください。

<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4-3 NTT愛媛支店ビル別棟1階
四国営業所

 **0120-772-560**

きらら保険サービス
LINE公式アカウントできました!



<引受保険会社>

三井住友海上火災保険株式会社
MS&AD INSURANCE GROUP

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)
※月曜日等の休日明けは大変電話が混み合い、つながりにくくなりますのでご容赦願います。