四国電友会会報

《栗林公園　光の祭》（2020.1.25 ～ 2020.3.8）
（撮影）後藤　勝さん（高松市）

第１９０号
令和２年４月

目　次

ＮＴＴグループの動き
・ＮＴＴ支店長表彰受賞……2
・退職者施策の見直し……3
お知らせ
・会員名簿発行のお知らせ……3
・長寿番付……4
・新入会員紹介……5
支部だより
〈愛媛〉
・地域交流会の開催模様……7
・年会費の納入について……9
〈香川〉
・第４００回記念八一会ゴルフ大会……9
イベント情報……10
サークル紹介
・〈愛媛〉カラオケサークル「すずめの学校」……12
・〈香川〉囲碁同好会香川……13
・〈徳島〉釣りクラブ「えべっさん」……13
・〈高知〉ボウリングサークル「ひまわり会」……14
ドキュメント
・我が人生70余年のあゆみ（香川）……15
健康のページ
・健康維持の為にやっている事（徳島）……20
ボランティア紹介
・ボランティアＮＴＴ徳島ＯＢ会（徳島）……21
私は今
・会員の皆さんの近況……22
俳句（香川）……25
各県電友会総会のご案内……25
物故者叙位叙勲／敬弔……26
表紙の言葉……26

NTT西日本グループの動き

NTT 支店長表彰受賞について

毎年、NTT 主催による NTT OB・OG を対象に開催している「NTT 西日本グループ事業動向説明及び交流会」（通称：退職者交流会）について、本年度は新型コロナウィルス感染拡大に伴い中止となりましたが、これまでその交流会にて実施していました NTT の事業発展に貢献した会員の表彰について、次の通り実施しました。

県支部	受　賞　者
愛　媛	• 山本　信久　• 篠原　紀昭
香　川	• 鎌橋美恵子　• 野田　康之
徳　島	• 稲井　和代
高　知	• 三本　健助　• 西川　浩俊

（愛媛）

左：篠原さん　中央：前田愛媛支店長　右：山本さん

（香川）

前列左から　鎌橋さん　米寿の野田さん
野田さん　北口香川支店長

（高知）

左：三本さん　右：山神高知支店長

左:山神高知支店長　中央:西川さん　右:梶本総務部長

☆退職者施策の見直しについて

ＮＴＴ西日本では、退職者の皆さまの福祉の増進を目的に各種取り組みを実施していますが、退職者とＮＴＴとの関係、退職者同士の交流を深め、参加しやすい意見交換の場を設けることが望ましいこと、またＮＴＴからの感謝の念を表すことに、特定の年齢の方へ限定されていること等を勘案し、退職者の皆さまへの施策を見直すこととします。

□退職者交流会の参加費無料化

現在各県単位で実施している「退職者交流会」の参加費を、令和２年度から無料（現在３、０００円）とします。

□長寿祝い金の見直し

退職者交流会の無料化に合わせ、長寿祝い金をカタログ電報のみとします。（現金部分を廃止）

実施時期は令和２年度からです。

（現　状）

米寿	現金3.5万円　＋ カタログ電報（1.5万円）
白寿	現金8.5万円　＋ カタログ電報（1.5万円）

⬇

（令和２年度から）

米寿	カタログ電報（1.5万円）
白寿	カタログ電報（1.5万円）

お知らせ

☆会員名簿発行のお知らせ

四国電友会では、会員相互の連絡親交の一環として3年毎に会員名簿を発行しており、本年が発行予定となっています。発行に当たっては次の点に留意しますので会員の皆さまのご理解をお願いします。

□個人情報の扱い

個人情報の取り扱いについては、平成17年4月から「個人情報保護法」により個人の権利、利益を保護する必要があります。

□会員名簿の内容

従来通り、氏名、生年。退職時の所属、在職時の主たる職種、退職年、住所、電話番号を掲載する予定です。

□掲載を承諾されない方

会員名簿への掲載を承諾されない方は、５月29日（金）までに四国電友会各県支部事務局にご連絡願います。

□会員名簿の取り扱い

○会員名簿は個人情報が掲載されていますので、会員の皆さまが責任をもって管理するようお願いします。

○不要となった会員名簿は、単に不要ごみとして処分しないよう十分注意してください。焼却等適切な廃棄処分をお願いします。また、各県支部へ送付していただければ責任をもって処分します。

□発行時期

令和２年10月（会報10月号と一緒に配布）

□各県支部連絡先

○愛媛県支部　０８９－９３６－２０２３
○香川県支部　０８７－８３９－９１５０
○徳島県支部　０８８－６２１－４１３７
○高知県支部　０８８－８０４－０５６６

長寿番付

東			寿	西		
お名前	年齢	居住地		お名前	年齢	居住地
菊池一男	102	松山市	横綱	山地ユキヱ	101	坂出市
藤本テルエ	101	高松市	横綱	横田冨美子	100	善通寺市
六車美一	100	広島県	横綱			
松本行重	99	松山市	大関	小田清見	98	三豊市
金子初美	98	京都府	大関			
竹村節	97	宿毛市	関脇	川原政男	97	三豊市
北田忠一	96	高松市	関脇	濱田英雄	96	松山市
田内千代子	96	高知市	関脇	宮田作兵衛	96	高知市
合田始	96	松山市	小結	森田雪乃	96	高知市
西本明	96	宇和島市	小結	片山哲	96	松山市
林久男	96	松山市	小結	大谷光雄	96	松山市
明野績	95	松山市	前頭筆頭	武田寿	95	松山市
小川寅雄	95	松山市	前頭2	永吉孝男	95	松山市
池田次生	95	伊予市	前頭3	岡本宏	95	松山市
上野博三郎	95	松山市	前頭4	池浦博美	95	高松市
清水健市	95	高松市	前頭5	中川政則	95	阿南市
福田貴美子	95	徳島市	前頭6	岡林綾美	95	いの町
山本栄吾	95	高知市	前頭7	浜窪サワ	95	高知市
片岡三代恵	95	高知市	前頭8	西本寿恵一	95	松山市
田村薫	95	松山市	前頭9	吉村きみ子	95	高知市
小林敏子	95	高知市	前頭10	桑原啓次	94	松山市
高橋紫朗	94	松山市	前頭11	吉村サヨ子	94	宇和島市
香河喜雄	94	松山市	前頭12	鈴木文雄	94	高松市
小島安弘	94	三豊市	前頭13	中原義隆	94	高松市
菅清一	94	高松市	前頭14	片岡久江	94	高松市
岡本保次	94	小豆島町	前頭15	村田花子	94	高知市
藤川喜美子	94	高知市	前頭16	森元豊子	94	高知市
中内富三	94	高知市	前頭17			

※大正14年に以前にお生まれの方を掲載させて頂きました。（令和２年３月31日現在）

泊寛	94	松山市	十両筆頭	永野栄二	94	松山市
松浦虎雄	94	松山市	十両2	尾崎哲明	94	松山市
田房ヨシノ	94	さぬき市	十両3	岩崎勲	94	松山市
高木輝夫	94	松山市	十両4	金田進	94	松山市
中井吉太郎	94	観音寺市	十両5	長町律子	94	高松市
西川艶子	94	高松市	十両6	大西登美子	94	高松市
森本政一	94	徳島市	十両7	安岡伊佐	94	高知市
山本モモヱ	93	大洲市	十両8	坂井鬼子夫	93	大洲市
宮崎忠夫	93	松山市	十両9	正岡笑子	93	新居浜市
井出憲博	93	今治市	十両10	有田アヤ子	93	松山市
木内康雄	93	松山市	十両11	森正光	93	松山市
梅本安則	93	東京都	十両12	三谷春子	93	多度津町
鈴木冨子	93	高松市	十両13	宮武キミコ	93	高松市
山口幸子	93	高松市	十両14	安井瑛	93	高松市
日下佳季	93	徳島市	十両15	仁田若利	93	牟岐町
雲財定	93	徳島市	十両16	岩川進	93	四万十町
福原亨	93	高知市	十両17	住江逸勝	93	香南市

※大正15年にお生まれの方を掲載させて頂きました。（令和２年３月31日現在）

●●●新入会員紹介●●●

ご入会を心から歓迎いたします。（平成31年4月1日～令和2年3月31日受付分）

【愛媛県支部】

新入会員	①正会員入会数	35名	②無料会員入会数	10名

正会員入会者は以下のとおり（五十音順）

氏　　名	退　職　時　の　所　属	退職年月	住　　所
池　田　基　樹	ＮＴＴフィールドテクノ四国	H31. 3	松　山　市
石　井　健　一	ＮＴＴマーケティングアクト四国	R 2. 3	松　山　市
上　野　幸　文	ＮＴＴビジネスアソシエ四国	R 2. 3	松　山　市
梅　原　純　一	ＮＴＴビジネスソリューションズ四国	R 2. 3	西　予　市
榎　宮　昭　彦	ＮＴＴマーケティングアクト四国	R 1. 6	松　山　市
大　近　正　男	ＮＴＴネオメイト四国	R 2. 3	松　山　市
大　野　勇　人	ＮＴＴビジネスソリューションズ四国	H29. 3	松　山　市
緒　賀　克　郎	ＮＴＴビジネスソリューションズ四国	R 2. 3	松　山　市
尾　田　成　樹	ＮＴＴネオメイト四国	R 1. 6	松　山　市
加　藤　祐　代	ＮＴＴビジネスソリューションズ四国	H31. 3	松　山　市
門　屋　文　憲	ＮＴＴファシリティーズ関西・四国	R 2. 3	松　山　市
河　端　俊　哉	ＮＴＴビジネスソリューションズ四国	R 1. 6	松　山　市
清　原　　優	ＮＴＴフィールドテクノ四国	R 2. 3	松　山　市
神　山　政　盛	ＮＴＴビジネスソリューションズ四国	R 2. 3	松　山　市
川　本　博　志	ＮＴＴビジネスソリューションズ四国	R 2. 2	松　山　市
桜　又　　武	ＮＴＴコミュニケーション	H23. 3	松　山　市
清　水　敏　子	ＮＴＴビジネスソリューションズ四国	R 1.12	松　山　市
仙　井　隆　子	松山電話局	S42. 3	松　山　市
高　畑　修　三	ＮＴＴネオメイ四国	R 2. 3	松　山　市
田　中　潤　二	ＮＴＴビジネスアソシエ四国	R 2. 3	松　山　市
谷　口　茂　樹	ＮＴＴネオメイ四国	R 2. 3	東　温　市
長　井　研　一	ＮＴＴコムウェア四国	H27. 3	松　山　市
長　谷　清　久	ＮＴＴビジネスアソシエ四国	R 1. 6	松　山　市
中　西　　武	ＮＴＴフィールドテクノ四国	R 1. 6	松　前　町
野　首　泰　伸	ＮＴＴ愛媛支店	H25. 6	西　条　市
林　田　道　子	大洲電報電話局	S37.10	大　洲　市
東　村　直　明	ＮＴＴコムウェア四国	H14. 3	松　山　市
日　野　猛　弘	ＮＴＴマーケティングアクト四国	R 2. 3	松　山　市
藤　川　孝　幸	ＮＴＴネオメイ四国	R 2. 3	松　山　市
船　井　忠　則	ＮＴＴネオメイ四国	R 2. 3	松　山　市
松　木　　健	ＮＴＴビジネスアソシエ四国	R 1. 6	松　山　市
松　澤　裕　之	ＮＴＴフィールドテクノ四国	R 1. 6	松　山　市
水　沼　富美子	大洲電報電話局	S37.10	大　洲　市
森　川　初　美	ＮＴＴ八幡浜支店	H 7. 6	大　洲　市
柚　木　重　保	ＮＴＴマーケティングアクト四国	H31. 3	松　山　市

【香川県支部】

新入会員	①正会員入会数	8名	②無料会員入会数	4名

正会員入会者は以下のとおり（五十音順）

氏　　名	退　職　時　の　所　属	退職年月	住　　所
井　下　洋　司	ＮＴＴフィールドテクノ香川	Ｒ 1.12	高　松　市
岡　　隆　茂	ＮＴＴビジネスソリューションズ香川	Ｒ 2. 3	高　松　市
小　國　正　知	ＮＴＴビジネスソリューションズ香川	H31. 3	多度津町
上　里　敏　昭	ドコモＣＳ四国・香川	Ｒ 2. 3	まんのう町
高　木　康　裕	ＮＴＴフィールドテクノ香川	H31. 3	高　松　市
馬　場　博　文	ＮＴＴフィールドテクノ香川	Ｒ 2. 3	丸　亀　市
宮　崎　俊　二	ＮＴＴフィールドテクノ香川	Ｒ 1. 6	高　松　市
森　下　幹　生	ＮＴＴフィールドテクノ香川	H31. 3	高　松　市

【徳島県支部】

新入会員	①正会員入会数	13名	②無料会員入会数	5名

正会員入会者は以下のとおり（五十音順）

氏　　名	退　職　時　の　所　属	退職年月	住　　所
青　木　香　澄	ＮＴＴフィールドテクノ徳島	H31. 3	鳴　門　市
稲　井　英　夫	ＮＴＴドコモ関西	H18. 3	阿　波　市
大　上　富士男	ＮＴＴフィールドテクノ徳島	Ｒ 2. 3	鳴　門　市
大　元　洋　志	ＮＴＴファシリティーズ関西・徳島	Ｒ 2. 3	石　井　町
岡　宮　多美子	ＮＴＴマーケティングアクト四国	Ｒ 2. 3	徳　島　市
近　藤　　修	ＮＴＴフィールドテクノ徳島	Ｒ 2. 3	東みよし町
齋　藤　公　司	ＮＴＴフィールドテクノ徳島	Ｒ 2. 3	徳　島　市
里　見　達　也	ＮＴＴコムウェア	H31. 3	鳴　門　市
武　重　正　三	ＮＴＴフィールドテクノ四国	Ｒ 2. 3	東みよし町
中　平　信　一	ＮＴＴマーケティングアクト徳島	Ｒ 2. 3	藍　住　町
馬　場　清　充	ＮＴＴフィールドテクノ徳島	H31. 3	三　野　町
芳　川　正　則	ＮＴＴ徳島事業部	H24. 3	阿　南　市
吉　崎　元　治	ＮＴＴフィールドテクノ徳島	Ｒ 2. 3	徳　島　市

【高知県支部】

新入会員	①正会員入会数	17名	②無料会員入会数	8名

正会員入会者は以下のとおり（五十音順）

氏　　名	退　職　時　の　所　属	退職年月	住　　所
井　上　研　一	NTTフィールドテクノ四国	Ｒ 2. 3	松　山　市
梅　原　孝　助	NTTフィールドテクノ四国	Ｒ 2. 3	高　知　市
上　村　順　子	NTTマーケティングアクト四国支店	H31. 3	香　美　市
川　島　秀　昭	NTTフィールドテクノ四国	Ｒ 2. 3	高　知　市
河　村　　寛	NTTマーケティングアクト四国支店	H31. 3	高　知　市
清　川　直　美	NTTフィールドテクノ高知	Ｒ 2. 3	四万十市
高　橋　順　二	NTTフィールドテクノ四国	Ｒ 2. 3	高　知　市
高嶋田　雅　司	NTTフィールドテクノ四国	H31. 3	香　美　市
土　居　修　吾	NTTフィールドテクノ四国	Ｒ 2. 3	須　崎　市
戸　田　直　人	NTTフィールドテクノ高知	Ｒ 2. 3	高　知　市
中　村　睦　巳	ドコモCS四国　徳島	H31. 3	高　知　市
信　清　和　子	NTTビジネスソリューションズ四国	H31. 3	安　芸　市
宮　田　　正	NTTフィールドテクノ高知	Ｒ 2. 3	南　国　市
矢　野　　司	ドコモCS四国　高知	H29. 6	黒　潮　町
山　田　　正	NTTデータ　カスタマサービス	H26. 3	香　美　市
吉　岡　文　代	NTTフィールドテクノ四国	H31. 3	高　知　市
和　田　圭　子	ドコモCS四国　高知	Ｒ 2. 3	高　知　市

支部だより

愛媛

☆地域交流会模様

平成18年から東予４エリア（今治・伯方、壬生川、西条、新居浜・伊予三島・川之江）と南予２エリア（大洲・八幡浜・西予、宇和島・御荘）の計６エリアの会員を対象に会員相互の親睦と交流を図り、電友会活動状況とＮＴＴ事業動向について理解を深める場として開催してきました地域交流会ですが、令和元年度より１５０名余りのＮＴＴＯＢが居住し、これまで親睦・交流を図る場がなかったため、エリアの役員が中心となって今年度から東温エリア交流会が新たに加わり計７会場で、ＮＴＴの幹部やエリアの営業支店長の参加を頂き開催しました令和元年度の交流会模様について報告します。

交流会の進め方は、どの会場も当該年度に亡くなった方のご冥福をお祈りし黙祷を捧げた後、ＮＴＴ幹部の方からは①今年でＮＴＴ西日本が発足して20年の節目を迎えたこと②２０２０年はオリンピックの年でＮＴＴはオリンピックのゴールドパートナーになっていることもあり聖火が松山に来たときはＮＴＴ愛媛支店に立ち寄りイベントを行う予定であること等を中心にお話があり、愛媛電友会からは、①第58回総会にて決定しました年会費が令和２年度から３，０００円になり夫婦会員は一方の方が半額になること②会員の減少している中で未加入ＯＢへの入会勧奨のお願い③元年度の事業活動として作品展・親睦旅行と親睦ゴルフ大会について報告した後、質疑を交わし懇親会に移りました。

懇親会では、お酒を酌み交わしながらＮＴＴ幹部及び営業支店長とＯＢの方々が現役であったころの思い出話に花が咲き、またＯＢ各位においては久しぶりの再会を喜び、健康状況や日常生活等について語り合うなど大変盛り上がることが出来ました。

参加頂いた会員各位及び忙しい中ご出席を頂いたＮＴＴの幹部並びに営業支店長に感謝し、令和元年度の地域交流会の報告といたします。

なお、各会場の参加状況は次のとおりです。

エリア	開催日	参加数	ＮＴＴ参加	事務局参加
東　温	R1.11.16	27名	企画部長	小田会長 柳原事務局長
今治・伯方	R1.11.30	22名	総務部門長 今治営業支店長	黒石副会長 柳原事務局長
新居浜・三島・川之江	R1.12.17	18名	ネオメイト支店長 新居浜営業支店長 ビジネスフロント東予所長	木田事務局長 柳原事務局長
壬生川	R2.1.28	7名	総務部門長 今治営業支店長	黒石副会長 長井副会長
宇和島・御荘	R2.1.31	15名	総務部長 南予営業支店長	木田事務局長 柳原事務局長
大洲・八幡浜・西予	R2.2.5	20名	営業部長 南予営業支店長	小田会長 黒石副会長
西　条	R2.2.12	20名	設備部長 新居浜営業英店長 ビジネスフロント東予所長	黒石副会長 井ノ口副会長

《今治・伯方エリア交流会》

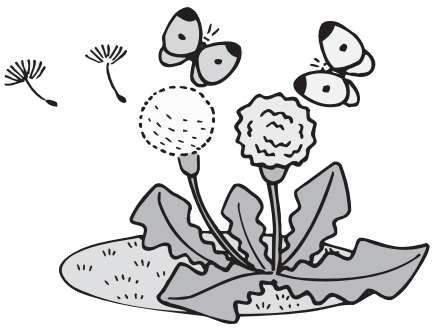
《東温エリア交流会》

《壬生川エリア交流会》

《新居浜・伊予三島・川之江エリア交流会》

《大洲・八幡浜・西予エリア交流会》

《宇和島・御荘エリア交流会》



《西条エリア交流会》

☆令和2年度電友会年会費について

令和2年度より電友会の年会費は、①会員数の減少による会費収入の減、②消費税の増額、③年会費の郵便振替手数料の増、④慶弔費の維持等から四国4県一律に3、０００円にすることが第58回総会において決定し、本年4月から適用することになりましたので、お知らせいたします。

なお、ご夫婦で入会頂いている場合はおひとりの方は半額（1、５００円）とさせて頂きます。

令和2年度年会費納入スケジュール

1、4月会報にて払込通知書（郵便振替）を送付します。

2、郵便局の自動振替をされている方は、6月15日（月）で口座引落をさせて頂きます。

3、4月会報に封入している郵便局の払込取扱票にて納入される方は6月30日（火）までにお願いいたします。

香川

☆第４００回記念八一会ゴルフ大会

令和2年1月23日（木）メンバー36名により、八一会４００回目の記念ゴルフ大会を高松グランドカントリークラブ鹿庭コース（三木町）で開催しました。

本会は１９８１年に発足し、その年に因んで「八一会」と呼称され、毎年県下5ヵ所のゴルフ場で2月と8月を除く年10回開催しております。この会を立ち上げ、その後受け継いで会の発展にご尽力いただいた諸先輩方に感謝申し上げます。

当日は、昨日から降り続いた雨も、スタート時間の9時には止み、薄日も差す、まずまずのコンディションとなりました。天も我々の４００回記念大会を盛り上げて下さったのではないかと思っております。

競技は、アウトコース、インコース同時にスタートし全員無事ホールアウトしました。和気あいあいに熱戦が繰り広げられ、荒井進氏が、ＯＵＴ42、ＩＮ43、ＨＤ14・4、ＮＥＴ70・6で見事優勝されました。おめでとうございます。

午後4時頃から表彰式と総会が開かれました。表彰式では、当クラブからの賞品提供もあり、参加者全員に賞品が贈呈され、会員全員には４００回記念スポーツタオルが配られました。

総会では、1年間全ての大会に参加された8名の方に皆勤賞が贈呈されました。その後、令和1年活動報告及び決算報告、令和2年活動計画並びに予算が審議され、可決されました。併せて役員の改選も行われ、新会長に香西康伸氏が選出されました。今回退任された役員の方々長い間ありがとうございました。

今後も健康で明るくゴルフを楽しみ、本会の目的である会員相互の交流と健康増進を図っていきましょう。

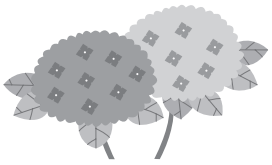
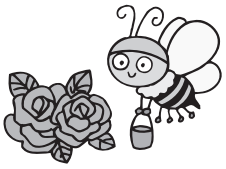
《八一会400回記念ゴルフ大会に参加の皆さん》

<イベント情報>

■電友会イベント

	４　月	５　月	６　月	第２四半期
愛　媛	• 会報第190号郵送（4/7） • サークル活動報告（4月中旬） • サークル支援金交付（4月下旬）	• 四国地方本部総会（5/11） • 常任幹事　（5/15） • 役員会　（5/20） • 愛媛電友会総会（5/26）	• 年会費郵便振替（6/15） • 年会費納入締切日（6/30）	• 会報第191号手配り
香　川	• 会報第190号郵送（4/7）	• 四国地方本部総会（5/11） • 香川電友会総会（6/3）	• 年会費郵便振替（6/20）	• 会報第191号手配り
徳　島	• 会報第190号手配り（4/8 ～ 4/12） • 常任幹事会（4月下旬）	• 四国地方本部総会（5/11） • 役員会議（5月中旬） • 徳島電友会総会（5/26） • 花植会　（5月中旬）	• 年会費郵便振替（6/10） • 役員会議及びサークル代表者会議（6月下旬）	• 会報第191号郵送（7/8） • 吉野川清掃（7月上旬）
高　知	• 会報190号郵送（4/7）	• 四国地方本部総会（5/11） • 高知電友会総会（5/13）	• 年会費郵便振替（6/10）	• 会報第191号手配り

■地域イベント

<table>
<tr><th></th><th>４　月</th><th>５　月</th><th>６　月</th><th>第２四半期</th></tr>
<tr><td>愛　媛</td><td>• 松山お城まつり
（4/4～6）
• 第37回砥部焼まつり　（4/20～21）
• 東京オリンピック聖火リレー　（4/22）</td><td>• いかざき大凧合戦
（5/5）
• 佐田岬ウォーク
（5/30）
• よしうみ町バラ祭り
（5月中旬）
• 菊間町かわら館フェア　（5月中旬）</td><td>• 大山祇神社御田植祭
（6/25）</td><td></td></tr>
<tr><td>香　川</td><td>• こんぴら歌舞伎大芝居　（4/11～4/26）</td><td>• 高松春のまつり
（5/3～5/4）
• 丸亀お城祭り
（5/3～5/4）</td><td>  </td><td>• 観音寺銭形まつり
（7/中旬）
• さかいで大橋まつり
（8/2～8/4、8/11）
• さぬき高松まつり
（8/12～8/14）</td></tr>
<tr><td>徳　島</td><td>• はな･はる･フェスタ2020
（4/18～4/19）
（徳島市 藍場浜公園）</td><td>  </td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>高　知</td><td colspan="4">■「リョーマの休日～自然＆体験キャンペーン～」
高知県内全域各所で、2021年３月31日まで開催中
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。

● JR 四国観光列車「志国土佐　時代の夜明けのものがたり」
高知駅～土佐久礼駅・窪川駅間（4/18からの土日祝、ならびに7月以降は金も運行）

●鰹と皿鉢、お酒と「おきゃく」－グルメな歴史をひもとく味な時間旅行　NTT 中ビル前
県立高知城歴史博物館3F（4/17～6/23）

●カツオと鯉のぼりの川渡し
黒潮町佐賀（4/下旬～ 5/上旬）

• 東京オリンピック聖火リレー
（4/20 ～ 4/21）

• Ｔシャツアート展
黒潮町入野浜
（5/2 ～ 7）
• 公家行列「藤祭り」
四万十市　（5/3）
• かつお祭り
中土佐町･久礼八幡宮前　（5/15）
• 長宗我部フェス
南国市　（5/16）
• 長宗我部まつり
高知市長浜（5/17）

• 絵金祭り
香南市赤岡町
（7/18～19）
• 高知市納涼花火大会
鏡川河畔　（8/9）
• よさこい祭り
（8/9～12）</td></tr>
</table>

サークル紹介

愛媛

☆カラオケサークル「すずめの学校」

岩佐　義隆さん（事務局長）

カラオケサークル「すずめの学校」は今年で設立10年となります。

節目の年なので、簡単に歴史を辿りますと、２０１０年（平成22年7月）にカラオケを通じて親睦を深めるとともに健康維持を目的に結成されました。

初代会長は三美孝雄さんで会員は10名、月例会はエル・ノーツ松山2店で活動が開始されました。

現在は3代目会長の池田恵美子さんが2代目の笠松諄美さんの後を継ぎ会員数20名、月例会は宮田町のキスケ「ＫＩＴ」で行っています。

会員の性別構成は女性が6名男性14名ですが、月例会の参加者数は毎月約10名で、ほぼ男女同数です。

年齢相応に転んで怪我をしたり持病の悪化で病院通い、また、特に男性は仕事との兼ね合いや、他のサークル等と例会日が重なるなど、個々の事情がありますが、歌えば楽しいと短時間でも参加されます。

例会では各人が愛唱歌や持ち歌を歌唱し、習熟レベルの確認や新曲等にも果敢に挑戦しレパートリーを広げ歌唱力の向上を図っています。

また、歌唱の合間にフリードリンクで喉を潤し、お互いの健康状況を確認し合うなど意気ワイワイの半日を過ごしています。

年末の総会では1年間の総決算として活動状況及び決算状況を報告、新年度の活動計画を決定し、忘年会では1年間の総仕上げと翌年への望年を込めて歌唱し、お酒が入った親睦の輪で英気を養い1年間を締め括っています。

カラオケは腹式呼吸で大声を出すことからボケ防止や健康増進、更に脳も活性化されます。

カラオケの好きな方、歌ってみたい方、歌仲間との新しいふれあいを通じ別世界を経験し残りの人生を一緒に謳歌しませんか？

かかる費用は入会金不要で会費は実費のみですので皆様の入会をお待ちしています。

「すずめの学校」の案内

例会日時：毎月第一金曜日　13時から4時間程度（但し1月、5月は第三金曜日で8月は夏休みで休会）

総会・忘年会：12月の例会日に開催

開催場所：宮田町キスケ「ＫＩＴ」

会費：実費1、０００円（フリードリンク付き）

連絡先：岩佐（０９０-７６２０-４０７０）

《カラオケサークル「すずめの学校」の皆さん》

香川

☆「囲碁同好会」サークル

鴨谷　壽章さん（代表者）

私たち囲碁同好会は、囲碁を通じて会員相互の交流を図り楽しみながら活動しています。

活動は「ＯＢサロンたまも」で対局しており、「定期囲碁大会」は毎月、第３土曜日の12時30分から初級者から上級者まで楽しめるように、ハンディ戦で４試合を行い、その後皆で検討を行ったりして楽しみながら充実したひと時を過ごしています。

囲碁は生涯を通じて楽しめるので、新しく何かを始めたい方にもお勧めです。興味のある方、ヒマな方は気軽に覗いてみて下さい。シンプルだけど奥深い。白と黒のゲームを一緒に楽しみましょう！

連絡先：０８７-８２１-７５００（鴨谷壽章）
会員数：35名
会　費：５００円（参加の都度）

《真剣勝負》

徳島

☆釣りクラブ「えべっさん」

根木屋　定美さん（代表者）

クラブ紹介

徳島県釣り連盟にも所属し、釣りを通じて会員相互の親睦を深めると共に、環境保全にも積極的に取り組み、「釣りをこよなく愛し楽しむ」ことを目的としています。皆さんの入会をお待ちしています。

歴　史

現在の「えべっさん」釣りクラブの前身である「電々ＡＫＯ」は昭和54年２月に発足し、連盟のクラブ№１９３　徳島県釣連盟クラブへの加入をした年でもある。

クラブ名の由来は大先輩「安達先輩・河野先輩・岡川先輩」３名の頭文字をとり、電々ＡＫＯ（えー・けー・おー：電々アコーとも言っていたそうである）と命名したようである。

電々ＡＫＯから現在の「えべっさん」へクラブ名が変更されたのは、電々公社からＮＴＴに変わり、電々の名前は既に無くなっていること、発足時のクラブの大先輩も当クラブの相談役になられたり、引退された方もいらっしゃったり等々があり、クラブ名を変更したとの事である。

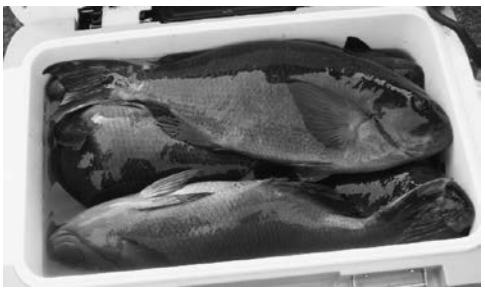
命名にあたり、その当時相談役の大先輩は「えべっさん」と言いながら最初に釣った魚は必ず持ち帰っていたそうである。大先輩の行動をよく知る、当時の会長が「えべっさん」に命名変更し現在に至っている。

また、平成28年徳島電友会のサークルとして活動している。

年間の行事

・徳島県釣り連盟の大会に参加
・連盟大会参加への予選会
・「えべっさん」総会の実施
　年間優秀会員の表彰
　事業計画の審議
・高知「酔釣会」との対抗グレ釣り大会
　２勝２敗

現在の会員は23名（準会員含む）、徳島県、愛媛県、高知県、大阪府のＯＢ、現役で構成しています。所在地は問いません。皆さんの入会をお待ちしています。



《クーラーボックスに一杯の立派なグレ》

えべっさんの釣りブログより引用：
https://blog.goo.ne.jp/ebessan193
または「えべっさんの釣り」で検索

《釣りをこよなく愛し楽しむメンバー》

高知

☆ボウリングサークル「ひまわり会」

田所　秀二さん（事務局長）

「ひまわり会」の名前の由来は、結成当初のメンバーたちが「いつも明るく、華やかに太陽に向かって、凛と咲く『向日』の花のようにありたい」との思いを込めて名付けられたそうです。

開催当日はその名のとおり、老いも若き（?）もゲームの内容はともかく、一投一投に歓声と拍手で大盛り上がり、スペア、ストライクの度に全員でハイタッチと、本当に楽しいひと時を楽しんでいます。

ゲームは、前回までの実績等でハンディを決め、新たに参加してくれた人にも適度なハンディを与え、楽しめる工夫をしています。もちろん、マイボールもＯＫで、上手な人とそうでない人もうまくバランスをとれるようにしています。

男性も女性も、また初心者の方も是非ご一緒に親睦を深めませんか。

そして、健康でいつまでも元気でいきま

しょう。
詳細は左記のとおりです。

・会員数　15名
・日　時　毎月最終水曜日
　午前11時スタート
・場　所　ボールかつらしま
　（高知市知寄町3-35）
・会　費　1回1、500円
　（3ゲーム代＋貸しシューズは別途200円）
・連絡先　代表者　山本　寿子
　（090-2786-9992）
　または、電友会事務局
　（088-804-0566）

《ストライク目指して》

ドキュメント

☆我が人生70余年のあゆみ

小野　純一さん（多度津町）

私がこれまで歩んできた人生70余年について、

Ⅰ、サッカー人生のあゆみ（50余年）・「子供達とのふれあい（40余年）」
Ⅱ、電電公社・ＮＴＴのあゆみ（42年）
Ⅲ、総合型スポーツクラブのあゆみ（9年）
Ⅳ、第三の人生の趣味と活動

簡単ですが、綴っていきます。

《多度津工業高校サッカー部 四国大会出場》

Ⅰ、サッカー人生の歩み

＝多度津ＦＣ創設（１９６７　21歳で多度津ＦＣ創設）＝

＊全国社会人サッカー香川県予選大会で優勝し、四国地区大会出場（１９６７）
＊多度津ＦＣ VS 帝人松山（現Ｊ2リーグ）と対戦「０：10」で完敗
＊多度津ＦＣは、四国社会人リーグに在籍

＝電電高松サッカークラブ創設「電電公社の全国大会開催に合わせ」＝

＊当時、ＮＴＴ関東には、佐々木監督「なでしこジャパン」が在籍

＝子供達とのふれあい「松山ＳＳとの出会い」＝

1、四国支社時代に「松山ＳＳ」から指導者として勧誘を受け、「土・日」指導。
＊全国少年サッカー大会及び全国中学校総合体育大会（道後中学）「ベスト8」
＊サッカーの「基本・実技・理論」等を指導。
『子供達と一緒にサッカーを楽しむ』
当時の子供達から、日本代表（小学生・中学生・高校生）・「Ｊリーガー」数名輩出。
・谷　健吾（高校サッカーの名将監督）
・長澤　徹（前ファジアーノ岡山監督）
・武田治郎（セレッソ大阪・ベッセル神戸・元ベッセル神戸ＧＫコーチ）

・石塚 啓次（元東京ヴェルデイ・元日本代表・バルセロナ在住）
2、全国大会でベスト４（愛媛で最初）
＊湯築小学校校区及び松山ＳＳ選抜チームの子供たちと遊ぶ（指導）「水曜日・土・日」
・全国少年サッカー大会「ベスト16・ベスト４（敢闘賞受賞）」
・友近聡朗（早稲田のストライカー・愛媛ＦＣ・元参議院議員）
＊子供達から多くを学び非常に楽しかった。
3、多度津ＳＳ少年団所属及び中西讃ジュニアサッカー連盟会長就任
＊所属3年目で香川県大会でベスト８（県トレ　1名輩出）
＊活動方針：「あいさつ・マナー・思いやり」
＊中西讃ジュニアサッカー連盟の約30数チームの団体を取りまとめ

＝香川サッカー界との歩み＝

1、香川県サッカー協会４種委員会技術委員就任
・西日本の指導者（20数名）を対象に、指導者講習会（４泊５日）を香川で初開催（現在のＢ級取得のための講習会）（事務局で張付け状態）「起床６：00　就寝２：00」
ＪＦＡ指導者ライセンスは、現在「ＳＡ・Ａ・Ｂ・Ｃ・Ｄ」の５種類。Ｊリーグの監督は、ＳＡが必須
2、香川県サッカー協会の理事・常務理事就任
社団法人化（２００８年社団法人に移行）
＊日本サッカー協会の指導のもと、ＫＦＡの目指す姿「ＫＦＡビジョン２００８・アクションプラン２０２０」作成
・ＫＦＡ２０２０年のスマイル目標
・ＫＦＡ２０３５年のスマイル目標
3、サッカーファミリー５００万人を目指して
＊（公財）日本サッカー協会提出の企画書作成・提出（補助金で活動）
「初年度１００万円、２年目３００万円、３年目５００万円、４年目７００万円」
＊Ｕ－６・Ｕ－７・Ｕ－８・Ｕ－９のキッズサッカーフェスティバル開催
＊香川県内の各幼稚園等に無料の巡回指導「１２０回（６、０００人）」
＊ユニクロキッズサッカーフェスティバル「２回開催（丸亀スタジアム）」
・毎回１２０チーム（約２、０００名・保護者を含むと約４、５００名）参加者があり、盛大に開催
「ユニクロから委託費　１５０万円＋会場費・警備費等」
土・日・祝日は、４種委員会及びキッズ委員会の大会及びイベント会場で、一日中張付け状態
＊サッカー人口が、野球人口を逆転（観戦者は、若い人達が多い）
4、香川県サッカー協会の専務理事就任
＊会員は、約１０、０００名
＊平日は、２日～３日、香川県サッカー協会勤務「（９時～15時　往復１００㎞）ボランティア」
＊土・日・祝日の大半は、香川県サッカー協会主催の大会及びイベント会場で１日中現地に張付き、協会行事が無いときは、チー

《サンタ姿》

ムの子供たちと遊ぶ

＝香川県サッカー協会（ＫＦＡ）の発展に向けての取り組み＝

1、フットサル場新設（「Ｊフット丸亀」開設に協力）（香川県内最初）

2、【香川県サッカー協会の社団法人化】（社団法人⬇一般社団法人）

＊（公財）日本サッカー協会指導のもと一般社団法人化へ邁進

＊香川県サッカー協会臨時総会において承認

3、香川フットボールセンター（新設東部運動公園内）

＊香川県サッカー協会臨時総会において承認

《香川フットボールセンター案内板》

4、なでしこジャパン誘致

＊女子ワールドカップ参戦前に「1週間の強化合宿・ニュージーランド代表との強化試合」誘致

＊報道・行政及び鉄道等にＰＲ活動で奮闘

＊強化合宿（丸亀スタジアム）の観客は、毎日約2、000名~3、000名、

＊強化試合観客は、約13、000名（中四国から）。

・バックスタンドほぼ満員、メインスタンド約5割　丸亀スタジアム開設後、最高入場者数

・ＪＲ四国が、臨時列車を増便、シャトルバス準備（乗車率最悪）

●最終決算は、大赤字：（ＪＦＡ・ＫＦＡの負担）、「ＪＴＢ及びバス会社に多額の支払」

《なでしこカップポスター》

4、【四国サッカー協会の法人化】（一般社団法人）

＊（公財）日本サッカー協会指導のもと一般社団法人化へ邁進

＊四国サッカー協会総会において承認

来賓として、田島会長、岡島専務理事及び福井事務局長等の（公財）日本サッカー協会役員が列席設立

5、香川県サッカー協会専務理事及び四国サッカー協会常務理事退任

・サッカー協会役員の70歳定年制導入

・6年間務めた専務理事を退任「四国サッカー協会常務理事を退任」

★功労賞受賞（専務理事退任後、「功労賞」受賞）（2016年7月）

・日本サッカー協会・四国サッカー協会・香川県サッカー協会

・現役時代は、ＮＴＴ労組：「ありがとう」を受賞（2005年）

《日本サッカー協会から
功労賞のトロフィー》

【２００２ＦＩＦＡワールドカップを現地で観戦（￥１００万円）】
＊予選リーグ　日本 VS ロシア
＊決勝トーナメント　日本 VS トルコ（東北地方家族旅行）
＊決勝　ブラジル VS ドイツ「横浜国際競技場」（新横浜駅から人人人を掻き分けて会場へ）

Ⅱ、会社人（電電公社～ＮＴＴへと）としての歩み

１、電電公社時代（昭和39年４月～22年）
＊四国電気通信学園⬇高松電話市外線路課⬇通信部計画課⬇土木課⬇保全部線路課⬇高松電話第一線路課⬇保全部線路課（工担者アナログ２種及び電気通信主任技術者取得）
２、ＮＴＴ時代（昭和60年12月～20年）
＊ネットワーク支社設備運営企画⬇ネットワーク支社線路課⬇香川支社ソリューションメンテナンス担当⬇総支社設備運営部ＴＥ事業化ＰＪ
＊３６０名の新規事業化「所外系の（故障修理・土木設備立会等）」検討
◎１、２００名の新規事業化「所外系・所内系」検討
＊ネオメイト香川支店設備部⬇香川西営業所ユーザー担当
（工担者デジタル１種及び第２種電気工事士取得）
＊第二アクセス担当（１級土木施工管理技士取得）
＊本島及び直島の山林火災・台風が２週連続して襲来、応急復旧・仮復旧対応
＊無届部外工事「高松市下水道工事の推進工法」による多大な設備被害（管路・地下ケーブル）
・三条局加入者の約４割が設備故障、「社員及び協力会社の協力」で応急復旧・仮復旧対応
＊ａｕ及びＳＴネット等への育成事業に協力

Ⅲ、総合型スポーツクラブのあゆみ

１、総合型地域スポーツクラブ設立（ジョイナスたどつ）
＊香川県教育委員会及び香川県体育協会から設立説明・要請を受け、総合型地域スポーツクラブ「ジョイナスたどつ」と命名し、設立
２、「ジョイナスたどつ」の会長就任
○「ジョイナスたどつ」立ち上げ（平成23年３月21日）
スポーツを通じて、スポーツの振興及び幼児から大人までが、健康で「楽しく・明るく・元気な」仲間をつくり地域活性化に寄与するために、次のクラブをめざし活動します。
１、幼児から大人まで誰でもが、気軽に参加できるクラブ
２、スポーツを体感して、感動できるクラブ
３、遊び（レクレーション）を体感して、楽しめるクラブ
４、スポーツと遊びを体験して、健康になれるクラブ
５、誰もがスポーツと遊びを通じて、出会いが生まれるクラブ
６、出会いから地域コミュニケーションの活性化が図れるクラブ
○設立当初の活動種目（11種目）「会員数（２４０名）」
１、サッカー教室
２、キッズサッカー教室
３、フットサル教室
４、家族で少林寺拳法
５、インディアカ
６、うんどう・あそび
７、ゲートボール
８、親子新体操　等11教室を開催
○「ジョイナスたどつ」の活動状況

＊「ジョイナスたどつ」の活動現状は、７種目（会員数１５０名・指導者30名）・地域活性化
1、サッカー教室
2、キッズサッカー教室
3、フットサル教室
4、家族で少林寺拳法
5、インディアカ教室
6、うんどう・あそび
7、ゲートボール教室
＊サッカーを楽しむ、あいさつをする、リスペクトを重んじる（感謝・大切に思う）がモットー

《ジョイナスたどつの活動状況》

「任意団体⬇一般社団法人に移行」令和元年10月）」公証役場及び法務局の指導の基

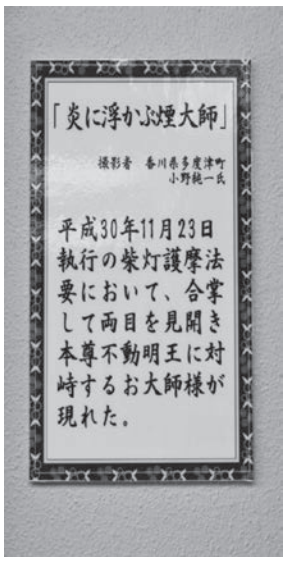
Ⅳ、第三の人生の趣味と活動：退職後の自由時間を楽しむ

＊自由時間を効率的に活用し、充実人生を楽しむ。体を動かす楽しさを体感して、感動
＊高松高等職業訓練学校入学（造園課）半年間の訓練成果、箱庭（２ｍ×３ｍ）を自宅に造成
＊芝生（ティフトン芝）グラウンドの造成方法を勉強・多度津山サッカー場を芝生グラウンド化
＊全国に芝生Ｇを広める団体に加盟し、乗用カート購入（香川で２番目）
＊我家の空地に隠れ家を造る「久万の杉（樹齢70年）」2.5間×2.0間（中二階）
＊香川県長寿大学入学（食道がん術後半年）
＊バラを楽しむ（講習会参加）：18品種（20株）のバラの香り等を楽しむ
＊写真を楽しむ（四国新聞文化教室）
＊古民家（築１５０年以上）を取壊し、庭（洋風）を造成

（その他：地域に根付いた取り組み）

＊東京２０２０オリンピック聖火ランナーに応募するも落選、残念無念（補欠要員）。
＊地域活動に積極的に参加（白鬚神社総代等）
＊「長寿大学の同窓会」等のお世話…　長寿大学は、楽しいよ！
＊退職してから始めた庭木と盆栽の手入れ
＊２年前に始めた「写真・バラ」を楽しむ
最後に総本山善通寺に奉納（寺務所に展示）
・専務理事退任後、八十八ヵ所参りの逆打ち巡礼開始⬇讃岐・伊予と巡礼⬇石手寺参拝後食道がん発見手術日までに八十八ヵ所逆打ち完了。（県立中央病院で手術）

《総本山善通寺の柴灯護摩法要参拝》



令和２年９月西本願寺「京都」へ参拝予定
帰敬式「法名（釈蹴純　シャクシュウジュン）」

健康のページ

☆健康維持の為にやっている事

池田　美恵子さん（徳島 鴨島）

健康法はこれだ！と言い切れるものがないんですが、いいと思って自己満足でやっている事を書いてみます。いつの頃からか毎年健康診断で毎回運動不足を言われるようになり、若い頃はあれだけ運動していたのにという思いがありました。

時々野菜作り、又米作りをしています。野菜の何種類かは出荷するので、例えば田植時分と重なったりすると集中的に忙しい時期があります。紫外線の害もいわれていますが、勿論日除け対策をした上で日差しを浴びながらの作業は、非常にいいと思っています。

まだ3ヵ月程にしかならないウォーキングをしています。以前もやっていたけど続かず週に5日ぐらいですが、今回は真面目に続けようと思います。

舞踊を始めて3年ですが、これがなかなか運動量は大きいです。腰を下げてのヨガみたいなゆっくりした動き、立ったりすわったり胸そらしたりと結構大変なんです。

片足立は、随分前から続けています。職場で受けた「ロコモ予防セミナー」で何か続けてみようとの思いが頭の片隅にありました。その時の資料もあり、他に健康やストレッチ体操等に関する新聞や雑誌に切り抜きも沢山あります。それがあまり実践されていません、残念ながら…

最近は、健康や病気に関するテレビ番組も多く、それに伴う運動も紹介されてしばらくはやってみます。ラジオ体操やきくち体操の本を買ってやってみたり、時々縄とびやフラフープをしています。全然しないよりはましだろう位で、でも1日5分、10分でも今日まで続けていたらどんなに変わっていただろう、と思うことは多いです。

昔は、テレビやラジオで笑い転げた事覚えています。難なく笑えましたが、今は大笑いする事がなくなりました。年齢的、環境の変化によるものでしょうが、ある時「笑いヨガ」に参加しました。作り笑いでもその動作を繰り返しているだけでいいようです。家で掃除機をかけるとき「ハッハッハと大声で笑いながらかけて下さい」との先生の言葉が残っています。

時々病院通いをしていますが、いつも「ストレスを溜めないように」と言われます。若い時にはストレスって全然なかったように思います。若さゆえに、深くも考えずスポーツをして発散出来ていたんでしょうか。今はストレスの怖さを知り、〝成るようにしか成らない〟〝少々無責任でいこう〟などと考えたりしています。

こまごまと書いてきましたが、やはり何といっても体を作る食生活が大事です。

○味噌、納豆、ぬか漬け、塩麹など発酵食品を摂る。
○甘酒やカテキンを豊富に含む緑茶を飲もう。
○生野菜のサラダよりも温野菜など体を温める物を意識して摂る。
○種類多くバランスのとれた食事、よく噛んで腹八分目に。

もう一つ付け加えるなら、質の良い十分な睡眠と腹式呼吸で副交感神経を優位にしてリラックス出来るように。それらが免疫力アップにつながり、目の前の日々の健康だけでなく、将来の健康寿命にも大きな影響を与えていくように思います。何でも長続きせず健康体ではありませんが、あまり無理せずに続け

られる運動を見極めて、まあまあ元気な今の状態が家族と共に続きますようにと願うこの頃です。

《健康法のひとつ「舞踊」》

ボランティア紹介

☆ボランティアＮＴＴ徳島ＯＢ会

加納　久則さん（徳島）

ボランティアＮＴＴ徳島ＯＢ会（以下、ボランティアＯＢ会と称す。）は、従来からの「あまり無理せず、長続きすること」をモットーとして、活動をおこなっています。会員数は令和２年１月１日37名で、主に環境美化活動・福祉活動をおこなっています。

元号が平成から令和になりましたが令和１年５月18日17名、９月21日11名、令和２年１月18日に17名の会員が参加して、ＮＴＴ現役社員および各種ボランティア団体とともに、ＮＰＯ法人「新町川を守る会」主催の〝とくしま・まちなか花ロードプロジェクト〟のイベントに参加して、観光客をはじめ市民の皆さんに気持ちよく過ごしてほしいという願いから花植えをおこないました。また令和１年７月28日には20名、10月20日に18名の会員が参加し、ＮＴＴ社員及び家族とともに〝アドプトプログラム吉野川〟として河川清掃をおこない、さらに令和１年９月６日にはボランティアＯＢ会独自施策として徳島市小松海岸公園にて海水浴場後の砂浜清掃を22名の会員が参加しておこないました。会員個々が自主的にすすんで参加し環境美化にいささかの一助となっており、また会員相互のコミュニケーション向上にもなっております。福祉活動としては空き缶のプルタブ収集による車椅子寄贈、国際救護活動として使用済切手の収集をおこない福祉事業団体へ送付等、社会貢献の一助となっております。全国的に展開されています「地球温暖化防止に繋がるCO_2削減施策」等についても継続して実施しています。会員個々への情報発信についても、徳島電友会のブログ及び会報へ積極的に投稿して伝えています。

これからも、「あまり無理せず、長続きすること」をモットーとしてボランティア活動を継続し、他の施策等も検討しています。

《吉野川　河川清掃に参加》

《小松海岸公園清掃》

私は今

◇ **岩崎　正朔**（丸亀市　H11年退）

最近の私はボランティア活動の毎日、とりわけ今年は、自治会の中四国大会を丸亀市で初めて開催（2月12日に終了）。

4月5日には地域の氏神様、八幡神社創建９５０年祭の開催。更には4月24日香川県自治会連合会設立50周年イベントの開催とメジロ押しです。

気が休まるのは、カメラ持参してカレンダー用の撮影に伺っている時のみ。

健康面に留意しているのは、ゆっくりとした食事（よくかむこと）と、1日2～3㎞のウォーキングです。

電友会皆様のご健勝をお祈りします。

◇ **岡澤　威司**（阿南市　H18年退）

退職して、10年以上になりますが現在は、県シルバーの紹介により、飲食店の宅配業務を日曜日以外で午前中のみ働いています。

サークル活動ですが、卓球クラブ創設以来約35年、子供からシニアクラスの16名ぐらいが、週2日練習、または月2回程度ですが、大会に参加しています。

色々な人とコミュニケーションを取りながら、頭・体・心をこれからも動かしていければと思っています。

※昭和30年6月生まれ、今年65才

◇ **木村　千代子**（吉野川市　H17年退）

ケアハウス（安全圏に守られた食事付きマンション）での生活2年半。退職時以上の爽快気分を味わった入居時の断捨離。

成人式に誓った献体（毎年正月に子供・兄弟達への説得10年有余、やっと全員の承諾を得る）平成30年1月登録完了。終末期医療ケアの意思表明書も全員に配布。ある日突然何が起きても大丈夫。身辺整理ほぼ完了。免許証返納。

行動範囲は頗る狭まったが、家事雑用半減。ゆとりある時間を退屈する間もなく、日々、楽しくすごしております。

◇ **古味　秀毅**（松山市　H12年退）

平成12年3月に退職して20年が、月日の経つのは早く75歳を超え、健康保険・運転免許更新…など「後期高齢者」扱いとなりました。

昨年9月には免許証更新、「高齢者講習」が松山市内では数ヵ月後…「上浮穴自動車教習者で（先輩から情報、久万は空いている。）受講し98点（事前に模擬テスト数回で）と、高得点で更新処理完了しましたが、なかなか真っすぐ駐車できません。

美味しくビール・食事を！ボケ防止！…のため、仁淀でのお茶、野菜（ダイコン・ジャガイモ・落花生）作り、月数回のゴルフと面河川、小田川での鮎の友釣り、健康体操…など元気に過ごしています。

◇ **隅田　通直**（東温市　H19年退）

退職から10数年になりますが、何かと縁あって仕事に従事しております。令和元年か

らは、3ヵ所目になる職場に至っております。短い時間ではありますが、和やかな雰囲気とそれなりの向上心と季節感を直に得ているところです。まさかここまで就労に関わるとは・・・。

そんな日常の中、２０２０年に入り、〝脱〟ＰＣを行い、新たに「ｉｐａｄ」を使い始め、その多大多彩なアプリと軽快なタッチに挑み「ｅ‐ｔａｘ」利用がデビュー戦となったところです。

これからの10年先へも想いを馳せて・・・。

◇　**竹内　順子**（阿波市　Ｈ９年退）

電友会の皆様こんにちは。

先日、運転免許更新手続きのため、認知機能検査を受講しました。受ける前は「ドキドキ」、一応パスし、今度は高齢者講習です。なかなか運転免許もいただけません。

最近高齢者の事故のニュースが流れるたび、私もいつまで運転ができるか不安です。

私の住んでる地域では公共の交通機関がなく、運転ができないと買い物や趣味の外出が不自由になります。

これから先、慌てず、慎重で安全運転につとめたいと思います。

◇　**竹田　米一**（松山市　Ｈ18年退）

一昨年より畑の管理を依頼され、広い畑にみかんやビワ等の木が植えてあり、昨年初めてビワの袋掛けを経験しましたが、大変でした。でも、収穫した時は、友人達にも喜んでもらってみんなで美味しくいただきました。

畑が広いので他にも色々と季節の野菜を育てていますが、今年は2月中旬までミニトマトを収穫でき、トマト好きの家族に喜ばれ良かったです。

色々と難しい事、大変な時もありますが、今は自然の中で楽しみながら、他にも船釣りや石の会も好きで楽しんでいます。

◇　**竹森　勇喜**（香南市　Ｓ60年退）

私は今、90を超えた独居老人をしています。地区の民生委員さんが、時々消息を尋ねて寄ってくれますが、何時も変わりありませんと返事ができています。

定期的に病院には通っていますが、自分なりの健康を続けながら、また趣味を楽しみながら、これからの人生１００歳の目標に向かって、静かに斗志を燃やしているところです。

会員の皆様の益々のご清栄をご祈念いたします。

◇　**栂村　基文**（今治市　Ｈ23年退）

昨年、行政書士事務所を開業しました。

専門は、相続・遺言・家族信託・成年後見などを中心業務としています。身近な法律専

門家として、セミナー等を通して相談を受けています。相談は無料ですので、お気軽にお問い合わせ願います。

ＨＰは「つがむら行政書士」でヒットします。日々新たな気持ちで、あと10年ぐらい仕事を続けていけたらいいなと思っています。

◇　**鶴見　邦夫**（三木町　Ｈ23年退）

ドコモサービス四国退職後、平成24年４月、カマタマーレ讃岐後援会事務局長に就任し、後援会員の募集及び総会の運営並びに、ホーム開催試合での活動等を行っていました。

ホームでの試合開始前には、カマタマーレ広場の本部において後援会メンバーへの対応、試合が始まればチームへの応援、勝てば喜び、負ければ悔しがる大変気分の高揚する一時でした。

現在、後援会については後輩に任し、１ファンとしてカマタマーレ讃岐を応援、今年こそＪ２再昇格を果たして欲しい。

◇　**藤近　容子**（黒潮町　Ｈ21年退）

友と２人、土佐清水市の個展へ行った。

35年前。初対面ながら画家は話した。流れがあった。面相筆、絵の具、用紙、題材があれば描ける。ストーンとはまった。その後、自分の時間を見つけては描いた。

草花はどれにも惹かれた。たんぽぽ、ツユクサ、茶、れんげ。子はいつか「いっつも絵を描いているお母さん。」と。自分の時間だと思い込んだのは家族を忘れる時間でもあった。子にはすまなく思った。そう思うも一時のこと。

今日はスイートピー。今もやめられない。

◇　**古谷　好造**（松山市　Ｈ８年退）

「人間75を過ぎると、それから先は１年１年生きることだけが仕事になる」と著名な作家が何かに書いていましたが、小生まさに昨今は、体力維持、認知症予防を念頭に日々の生活を送っています。

夕食後の散歩、週４日前後の図書館通い、庭を潰して作った家庭菜園での土いじり、卓球教室、詩吟教室通いなどです。効果の程はわかりませんが、元気で天寿を全う出来ることを願って続けていきたいと思っています。

◇　**松澤　通忠**（松山市　Ｈ11年退）

ふと気づくと、もう喜寿に手が届く年を迎えたが、今も趣味のオールディーズバンド活動を楽しんでいます。（昨年、結成30年を迎えました）

また、中学時代の仲間と思いつくままにドライブ旅行に出かけ、景色、文化、歴史、人情等に触れるミニ旅は、感慨深い思い出を綴り、気力、体力の活性化を促進してくれます。今後も活動を続けたいと思っていますが、このような日々が送れるのも人生のパートナー（配偶者）の理解と協力によるものと感謝の気持ちを忘れず、可能な活動を続けていきたいと思っています。

《前列右が松澤さん》

◇　**真鍋　美津子**（徳島市　H13年退）

年を重ねる事に、身体に（肩・腰・足・目）症状がいろいろ出て、弱くなるのは自然でしかたないと思っていたが、軽い運動、食事療法（バランスよく）で老化を進めないようにと思い、数年前から朝晩に自分にあった運動を、毎日かかさずし、またパソコン教室（脳トレ）に通ってどうにか普通に過ごしています。

◇　**和田　由美**（高知市　H26年退）

元気に暮らしております。

友人・知人と情報交換をし、美味しくて雰囲気の良いお店を訪ねては、食事をし、おしゃべりをしてと平凡な日々を過ごしています。これからも無理をしない、丁寧に生きるをモットーに普通に暮らしていけたら幸せだと思っています。

皆様も恙なくハッピーな日々をお送りくださいますように。

俳句

香川支部

万年筆愛して投句木の芽晴れ　清水　茂昭
一杯の珈琲誘ふ若葉風
たんぽぽや真民の伊予路行く
吟行の余生ときめく島の春　上枝　文敬
菜の花の風に色さす地蔵堂
初燕今日の運勢読み返す
花の湖やお山にモバイル無線塔　河端　豊
生き生きと札も生き行け春財布
お向かいのベランダもコーヒ蝶生まる
短冊に花ひとひらの野立傘　横山注連太郎
足弱の杖をあずけて涅槃寺
行く春や都会の暮らしに慣れし孫
鈴鳴らし遍路の道へ我を捨てる　奈良　正雄
春の戸を明けよう妻へ鈴鳴らす
楽しかった記憶を辿る若い頃
鍵っ子のほろにがき日の目刺かな　浅田　和美
娘抱く古い写真や藤の花
葱坊主孫はミニカー置き忘れ
白梅や白の世界を凛と咲く　脇谷　笑子
幼日の思い出抱き山眠る
春立ちて木々目覚めゆく息吹きあり

☆電友会総会のご案内

次の日程で四国地方本部、並びに各県支部の総会開催を予定しています。

ただ、新型コロナウイルス感染の関係から中止・延期の場合もありますのでご了知願います。

	開　催　日	場　　所
四国電友会	５月11日(月) 午後３時～	東京第一ホテル
高知電友会	５月13日(水) 午後３時～	高知商工会館
愛媛電友会	５月26日(火) 午前11時～	愛媛県民文化会館
徳島電友会	５月26日(火) 午前10時～	阿波観光ホテル
香川電友会	５月22日(水) 午前10時～	香川県県民ホール

物故者叙位叙勲

☆瑞宝単光章　土居　通雄　様（宇和島市）　R1・11・11逝去　93歳

☆瑞宝単光章　岡本　進　様（松山市）　R1・11・13逝去　95歳

☆正七位　河野　幸雄　様（小松島市）　R1・11・18逝去　92歳

☆従六位　黒田　一茂　様（横浜市）　R2・1・14逝去　88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）

山田　一則　様　R1・11・22　73　松山市
八木　保　様　R1・12・1　72　今治市
石村　久子　様　R1・12・18　80　東京都
菅　裕子　様　R1・12・25　80　今治市
山本　豊明　様　R1・12・27　67　東温市
黒河寿美恵　様　R2・1・15　94　松山市
中野　益雄　様　R2・1・24　87　松山市
重川　邦夫　様　R2・2・5　94　松山市
松井　道善　様　R2・2・19　88　松山市
田中　長憲　様　R2・2・26　94　東温市

山内　昌孝　様　R2・3・1　94　松山市
二宮　玲児　様　R2・3・4　85　松山市

（香川県）

三好　正視　様　R1・12・11　87　坂出市
山口　愛栄　様　R1・12・16　88　高松市
平田　明美　様　R2・1・6　81　高松市
湯口　徹　様　R2・1・14　80　三豊市
上野　貢　様　R2・2・12　77　高松市
柏　敏子　様　R2・2・25　83　高松市

（徳島県）

坂田　和　様　R1・12・5　86　徳島市
片山　茂子　様　R1・12・20　91　徳島市
三橋　徹　様　R1・12・28　72　阿波市
山縣　勤　様　R1・12・28　84　徳島市
矢野　勝　様　R2・1・21　90　藍住町

（高知県）

安岡　一忠　様　R1・12・8　81　高知市
前田　雄治　様　R2・1・9　83　香美市
山本　加敏　様　R2・1・17　77　高知市
窪田　剛介　様　R2・1・19　90　高知市
平野　金造　様　R2・1・29　83　高知市
和田　義雄　様　R2・2・22　89　高知市
宮田　憲一　様　R2・1・27　90　高知市

表紙の言葉

栗林公園でチームラボ（国際的アートプロジェクト集団）による光と自然を利用したディジタルアート「チームラボ　栗林公園　光の祭」がありました。

８つのテーマからなるイベントで、木々がＬＥＤでライトアップされ、点滅、色の変化を繰り返し、池には球体、卵球体の大きなバルーンが浮かび色が刻々変化し大変幻想的でした。

広場ではそのバルーンに人のシルエットが映り、子供達がバルーンを持ち上げて大はしゃぎしていました。写真はその一部です。

編集後記

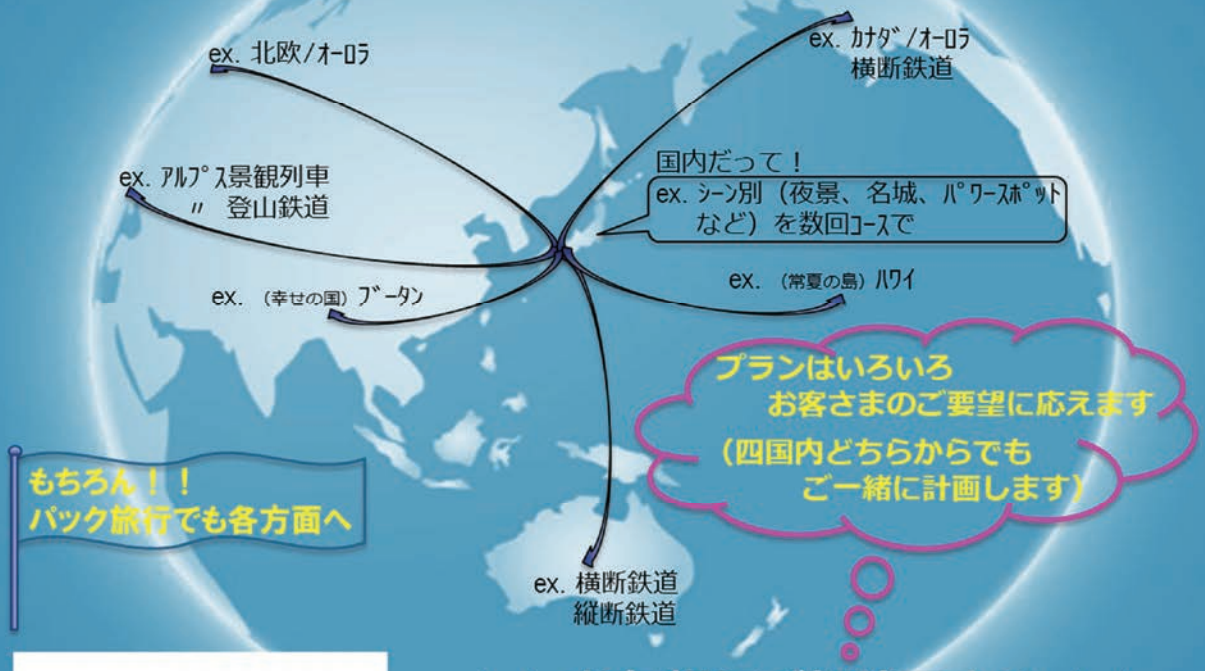
新入会員の皆さん、サークル活動や旅行等に参加し、楽しんでください。新型コロナウイルス感染により色々影響が出ています。お身体ご自愛ください。

四国電友会会報　第百九〇号
発　行　令和二年四月
編集責任者　電友会四国地方本部
事務局長　木田　誠剛
ＮＴＴ西日本愛媛支店内
電　話　（〇八九）九三六-二〇二三
印　刷　株式会社　ドルック

今から計画！
さて？いつ行こう

＝記憶に残したい大切な旅だから
半年先・一年先の計画は今からが大事＝

《亀さん旅行社が提案する旅の　"基本発想"　》
☆ ゆっくり～　のんびり～
☆ 旅を三倍楽しむ "机上旅" "現地旅" "思い出旅"



☆☆ お気軽にご相談下さい ☆☆

〒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
http://www.minori-turtle.co.jp/
E-mail : minori@minori-turtle.co.jp
総合旅行業務取扱管理者　形上 哲也
Mobile　090-8699-5275

まずはお見積もりを！

http://www.ki-ra-ra.jp/　きらら保険　検索

※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

きらら保険サービス
LINE公式アカウントできました！

四国営業所
0120-772-560

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

<引受保険会社>
三井住友海上火災保険株式会社
MS&AD INSURANCE GROUP