

### 《UFO(雄峰)ライン》 (撮影) 青木 敬三さん(高知市)

# 四国度友会会報

第192号 令和2年10月

紙の言葉	. 司活動を通じたボランティア活動(愛媛) <b>ィア紹介</b> ら学ぶ私の健康法(愛媛)	ジとにスポーツの灯を!(徳島)ト	<ul><li>・〈高知〉民踊サークル「すみれ会」</li></ul>	• きらら保険からのお知らせ・会員アンケート調査	情報	8回香川電友会総会漠兼9回趣味の作品展スケジュール	〈愛媛〉 文部だより 次 国国 次
30 30 28 27 16	15 14	11 1	10 9 8 7	6 6	5 4	3 3 3	2

令和2年7月16日~21日

伊予鉄髙島屋「ふれあいギャラリー」

《あんた邪魔(小西 輝光)》





《祝出初式(篠原 浩邦)》



《雨の梅園(竹内 弘征)》



《ホテイアオイ(西川 晴)》



《椿の湯(馬場 清)》



《躍動(細川 充)》



《令和2年のGW(柳原 寛信)》



《茅葺の茶室 (鷲野 健次)》



《クルーズ船(鷲野 俊雄)》

## 支部だより

### 愛媛

## 日施策の実施ついて



## 敬老の日施策の実施ついて

しました。 
友会会長のメッセージを添えてお菓子を贈呈に、満年齢97才以上の方々(112名)へ電 
愛媛電友会では令和2年9月21日敬老の日

四

### 〈メッセージ〉

上げます。 敬老の日にあたり、ご長寿のお喜びを申し

が、お菓子を贈りますのでご賞味下さい。敬老の日記念として些少ではございます

ようお祈りいたします。

# 第9回趣味の作品展開催に向けて

回目を迎えることになります。ている趣味の作品展も来年(令和3年)で9平成17年の第1回開催から2年毎に開催し

すようお知らせいたします。との開催会場となる愛媛県立美術館の貸館との開催会場の確保が出来ましたのでおいまが出来ましたのでおいまが出来ましたのでおります。





## 第9回趣味の作品展開催日程

作品搬入《令和3年11月23日以開催会場》愛媛県立美術館南館3F

令和3年11月28日(8) 15時迄

展示日程

作品搬出(令和3年11月28日回 15時から) 1月2日間 1日間流



## 第58回香川電友会総会

です。 議案書の審議結果(承認、否認)は次の通りウイルスの影響により書面決議としました。959回香川電友会総会については、コロナ

〇会員数 「855名」

- 承認は「310名」
- 返信無しは「545名」
- ⇒返信無しは承認とする。

否認は「0名」

認されました。 以上、否認無しで100%の会員の方に承

# 香川電友会事務所移転について

移転先は左記のとおりです。年11月7日出~8日団で実施する予定です。いました香川電友会の事務所移転は、令和2第55回総会議案書にも掲載してご案内して

**760-0055** 

高松市観光通1丁目8-2

NTT西日本香川支店ビル内

FAX:087-833-6130

8時になり全員が揃いました。人数は30人

匹

# 野市あじさい街道の剪定を実施

青木 敬三 (高知市)

いませんでしたが晴れてくれました。 この日、野市のあじさい街道の剪定作業に 7月18日の土曜日は、まだ梅雨明けはして

参加は今回が初めてです。 毎年、観光では来ていましたが剪定作業の

参加しました。

の横田さんの顔もテレビでよく見かけます。 所ですが、あじさいの咲く時期になると、会員 をされている横田さんですが、今年はコロナ の影響が結構あったとのことでした。 今や香南市の初夏の名所ともなったこの場 毎年あじさい街道の世話や、観光客の対応

とでした。 れたりと、いろいろとご苦労があったとのこ 車を止めたまま見物する人もいて、パトカー でやってきたお巡りさんに路上駐車を注意さ 八での対応になったそうです。 そのため少し席を開けている間に、道路に

ほどいます。

そろえます。 実施講習です。根元を刈って更に上部も切り 作業に入る前に、横田さんから選定作業の 私がイメージしていた剪定よりも、更に大

胆な刈り込みです。 す。歩道の脇の剪定は、順調に進みますが 講習が終わると各自分散して剪定に入りま

業は順調に進み予定の時間よりも早く終わり す。それでも人数が多かったこともあり、作 斜面の剪定作業は少し厄介です。 踏ん張った足がズズッと滑り落ちて行きま



で観光客の対応していたのも、密を避けて1

アイスクリームの販売は取り止め、



〈あじさい剪定に参加の皆さん お疲れさまでした〉

業も行うことになり 早く終わったため、予定外の場所の剪定作 11時まで作業を行いま

共に美味しく頂きました。 ケーキやみかんの差し入れもあり、お弁当と 作業が終わればランチタイムです。手作り

見られることを願って解散しました。 来年も街道いっぱいに、綺麗なあじさいが

### <イベント情報>

### ■電友会イベント

		10 月	11 月	12 月	第4四半期
愛	媛	<ul><li>会報、会員名簿配布</li><li>親睦ゴルフ(中止)</li><li>役員会</li></ul>	<ul><li>親睦旅行(中止)</li><li>本部ボランティア活動表彰式(日程等調整中)</li><li>地域交流会(検討中)</li></ul>	<ul><li>令和2年度地域交流会(検討中)</li><li>環境クリーン作戦 In道後(12月上旬)</li></ul>	<ul> <li>会報配布</li> <li>事務局長会議 (2月予定)</li> <li>編集委員会 (2月予定)</li> <li>NTT退職者説明会 (1月下旬~2月上旬)</li> <li>OB交流会(未定)</li> </ul>
香	JII	• 会報、会員名簿配布			<ul> <li>会報配布</li> <li>事務局長会議 (2月予定)</li> <li>編集委員会 (2月予定)</li> <li>NTT退職者説明会 (1月下旬~2月上旬)</li> <li>OB交流会(未定)</li> </ul>
徳		• 会報、会員名簿配布 • 役員会	<ul><li>親睦旅行(中止)</li><li>女性会議 (11月下旬)</li></ul>	<ul><li>ブログ管理委員会 (12月上旬)</li></ul>	<ul> <li>会報配布</li> <li>役員会新年会(1月下旬)</li> <li>事務局長会議(2月予定)</li> <li>編集委員会(2月予定)</li> <li>NTT退職者説明会(1月下旬~2月上旬)</li> <li>OB交流会(未定)</li> </ul>
-100	知	• 会報、会員名簿配布			<ul> <li>会報配布</li> <li>事務局長会議(2月予定)</li> <li>編集委員会(2月予定)</li> <li>NTT退職者説明会(1月下旬~2月上旬)</li> <li>OB交流会(未定)</li> </ul>

### ■地域イベント

		10 月	11 月	12 月	第4四半期
愛	媛	<ul><li>松山秋まつり(中止)</li><li>西条まつり(中止)</li><li>新居浜太鼓まつり (中止)</li></ul>			• 愛媛マラソン(中止)
香り	JII	<ul> <li>高松市菊花展競技会(10/10~11/16)(高松城跡玉藻公園)</li> <li>丸亀城菊花展(10/20~11/12)</li> <li>宇多津秋祭り(10/23~10/24)(宇夫階神社)</li> </ul>	<ul><li>銭形砂絵「寛永通宝」 砂ざらえ(11/17)</li><li>まんのう公園ウィンターファンタジー (11/23~1/6)</li></ul>		<ul><li>・引田ひなまつり (2月下旬~3月上旬)</li><li>・宇多津の町家と雛祭り (3月上旬)</li></ul>

### ■地域イベント

	ا برسن	·- '				
		10 月	11 月	12 月	第4四半期	
徳	島		・犬飼農村舞台公演 (11/3) 〈徳島市 五王神社〉 (中止の場合あり)		• 白石麻衣記念講演 (2/7) 〈大塚国際美術館〉	
		■「リョーマの休日」自然&体験キャンペーン 高知県内各所で、2021年3月31日まで開催中詳細は公式ガイドブック(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。 ■JR 四国観光列車「志国土佐 時代の夜明けのものがたり」土佐流のおもてなしで楽しむ列車旅高知駅~土佐久礼駅/窪川駅間(金土日祝に好評運行中)				
	知	<ul><li>Tシャツアート展 (10/31 ~ 11/3)) 〈黒潮町入野・砂浜美 術館〉</li></ul>	• 龍馬生誕祭 (11/15) 〈高知市上町·生誕地〉	• 高知新港 巨大クル ーズ客船寄港予定 (9/1時点) 現在、寄港が確定して いる客船はありません		

## ☆令和2年度「電友会会員アンケート お知らせ

調査」の実施について

見・要望等を頂き、その意見・要望等を今後 活を通して気づいたNTT事業に対する意 ケート調査を実施しますので、ご協力をお願 徳島・高知:100名)の会員の方々にアン 的に四国管内500名(愛媛:200名、香川 のNTTの事業運営に役立てて頂くことを目 価値ある団体である電友会会員として日常牛 いいたします。 電友会四国地方本部においては、 NTT T

期日等については、 き、ご協力頂きますようよろしくお願いいた りますので前述した調査の趣旨をご理解頂 各県支部からご依頼があ

【きらら本社

お客様コンタクトセンタ)

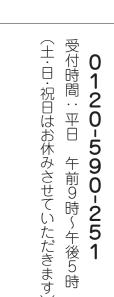
します。

## きらら保険からの お知らせ

## 各種受付が10月から変わります きらら保険サービスの

に受付する事となりました。 ら本社お客様コンタクトセンタで一元的 ルへ連絡願います。 など、ござましたら左記のフリーダイヤ より、お客様からの問い合わせは、 各種保険手続き・相談・契約内容確認 きらら保険サービス㈱の組織見直しに きら

なお、本アンケート調査の対象者及び回答



2年毎に開催している趣味の作品展への出

## サークル紹介

### 竹内 弘征さん (松山市)

で、平均年齢は75才の会員で構成しています。 に発足し、今年で20年目を迎えています。 技術の向上を図ることを目的として平成6年 活動内容は は写真を通じて会員相互の親睦・交流と写直 現在の会員数は12名(男性11名、女性1名) 愛媛電友会サークルの一つである『写友会』

(2)が撮影した作品2~3点を持ち寄って個々 の2Fに設置)での展示、②愛媛電友会が としては①毎年1回の伊予鉄髙島屋にある ら楽しい懇親会を行っています。 影において必要な知識や技術の向上を目指 の作品についての合評会を行い、 「ふれあいギャラリー」(現在は高島屋南館 した勉強会の開催、 2ヵ月毎に開催している例会では①自身 メンバーの成果発表の場としての展示会 ③前①②が終わってか ②写真撮

> バーにおいては地元企業等と連携した展示 会も行っています。 (2ヵ月間)の出展、 ④他に個々のメン

秋は1泊2日)行っています。 撮影会については年2回(春は日帰り

撮影会)を行っていますので、この記事を読 まれて参加希望がある方は連絡を下さい。大 ルス感染拡大の状況もあり春は実施できて 以上3つの活動(2ヵ月毎の例会、展示会) ながら決まっていません。 いませんし、秋についても現時点では残念 秋には高知県の竜串・四万十川の沈下橋を メインに行いました。今年は、 昨年は春に高知県仁淀町の花桃の里へ コロナウイ

連絡先:写友会事務局 話:090-1005-1101 竹内 弘征 歓迎です。

③NTT愛媛支店ビルのロビーへ年2



《第17回写真展に参加の皆さん R2.7.16~21 いよてつ髙島屋》

## ☆ふるさとを歩く会

代表者

世話人 連絡先

年会費 1、000円

会員数

りました。 相互の親睦と健康の保持増進を図ることを目 に親しみ郷土の歴史文化財等を通じて、 順調に増加し、 年に6回程度例会を実施していて、会員数も 的に、平成4年4月に発足しました。当初は 香川電友会「ふるさとを歩く会」は、 最も多い時には146名とな 会員 自然

も3㎞程度とし、主にバスを利用して観光地 ています。また、 を巡っています。 実施し、会員も118名いました。現在は新 んだため、例会が年8回、会員数73名となっ じく入会する人がほとんどなく、高齢化が進 私が入会した平成24年には、例会を年10回 10㎞を超えていた歩く距離

出 蕃さん(高松市)

滝 口 幸男 蕃

- 090-5144-2600
- 10月 11 月 温市) 旧閑谷学校(備前市) 片鉄ロマン街道 西山興隆寺(西条市) (岡山県和木町) 白猪の滝
- 12 月 市 花岳寺、大石神社、 赤穂城跡 (赤穂
- 1月 番安楽寺、第7番十楽寺(徳島県 四国八十八か所第5番地蔵寺、 第6

## > 令和2年度計画

す。 度には活動が再開できることを祈っていま ため現時点すべて中止しています。令和3年 してきましたが、 鋭意、世話人会を開いて今年度計画を作成 新型コロナウイルス蔓延の

• 4 月 ◎活動状況(令和元年度)

- 5月 活動計画)終了後、栗林公園で花見昼食会 吉備津彦神社(岡山市) 総会開催(前年度活動報告、今年度 備中国分寺(総社市) 吉備津神社
- 9月 6月 の瀬戸芸(三豊市) 生木地蔵尊、豊稔池堰堤 旧善通寺偕行社(善通寺市) 新宮あじさいの里 (観音寺市) (四国中央市)

## 粟島 東

《綺麗な桜の木の前でパチリ》

匹

# ☆NTTOB徳島「縁台クラブ」

## 章夫さん (徳島市)

会員の皆様元気にお過ごしですか。 NTTOB 囲碁縁台クラブです。電友会

も2月29日出の例会より開催を自粛していま を余儀なくされている現状です。縁台クラブ が出来ることとなり早速サークル活動を再開 )たが、7月1日より中洲〇Bサロンの利用 たところです。 昨今の新型コロナウイルスの大流行によ 電友会サークルのほとんどが開催の休止

員全員が万全を期して対局に臨んでいます。 のためフェイスシールドを購入し、 は着用するよう全員に周知しているところで は〇Bサロン事務員さんと十分話し合い、会 また、近藤功一会長の提案により感染対策 ただし、新型コロナウイルス対策について 対局時に

はじめに、近藤功一会長より徳島県内の囲碁 が、7月11日出には令和元年度の総会を行い の近況等について説明があり、その後令和元 コロナコロナと世間が騒がしい時期です

さい。

ちの方、ぜひ一度中州〇Bサロンへおいで下

中州〇Bサロンで例会を行っています。

利し優勝目前としました。しかし、その後の 少ない木村さんが久しぶりの優勝をを飾りま 奥野さんとの対局で山下が大敗し負け目数の 対局となりましたが、木村さんの一瞬のスキ 気あいあいの中、夏季大会を終了しました。 をつき持碁となり、辛くも私し白番山下が勝 調が続く木村さんと、やや好調の私し山下の 勝を左右する二戦全勝同士の対戦は、 くは白熱した対戦を繰り広げていました。 支予算案を全員の拍手をもって承認されまし 年度収支決算、会計監査報告、 した。対局後、順位発表と賞品授与を行い和 さて、NTTOB 縁台クラブ夏季大会は9名が参加し、 囲碁縁台クラブは昭和 令和2年度収 最近好



《縁台クラブの皆さん》

介護施設へ慰問に行って喜んでいただいたり

らもかなわないかもしれないと残念に思って もしていますが、今年はコロナの影響でどち 名でこじんまりと楽しんでいます。

進み、今では上は85歳から下は73歳の女性6

当初は15名ほどいた会員も次第に高齢化が

### 高知

## ☆民踊サークル「すみれ会」

## 中村 美知さん (高知市)

います。 の後「すみれ会」と名称を改め現在に至って 昭和56年に「むつみ会」の名称で発足し、そ 私の所属する民踊サークル「すみれ会」は

らせています。 それはそれは元気で賑やかなお口で先生を困 れたあ」と、動かない身体と頭に反比例して すが、その度に「どうやったかねえ」「わす お稽古は月に2回、2時間ほどの集まりで

分の状態ですが、それがまたサークルを楽し で披露して過分なおひねりを頂いたり、老人 いものにしています。 例年ですと、習った踊りを電友会の忘年会 踊りが半分、お茶をしながらのお喋りが半

います。

りには皆さん健康維持とボケ防止に是非ご一 緒しませんか。 お稽古も今は自粛中ですが、活動再開のお



《すみれ会 忘年会にて》

〇 場

所

NTT東ビル二階〇Bサロン



《すみれ会 忘年会にて》

## ずみれ会」ご案内

○会員数 6名

○お稽古日時 午後1時半~3時半 毎月第2、第4水曜日

○連絡先 〇年会費 代表者 5千円 山崎 禎子

(090-1579-1973)

電友会事務局

(088-804-0566)

## ドキュメント

## ☆素晴らしき哉 NTT-OB

ふるさとにスポーツの灯を!

### 尾田 建次さん (板野)

尾田建次さん(74才)である。 Bが、在住している。板野町羅漢にお住いの スポーツ振興を、長い間培ってきたNTTO 徳島県の県北、板野郡板野町に、町の町民

そして現在の高松高速道、伊予街道となる撫 阿波から讃岐へ抜ける藩政時代の讃岐街道 道の内、南海道の四国の中心地だった。また 大日寺や、五番札所地蔵寺がひかえている。 由緒のある地域で、四国八十八ヶ所四番札所 養街道、JR四国の高徳線も通り抜けている 四国遍路道も、町中を東西に通っているし 羅漢の集落には、板野町でも古い歴史的な 尾田建次さん宅はこれら阿波の交通の要衝 もともと板野町は、 古代都からの官道五畿

匹

要衝で、町は活発な活動が続いている。かく を受けているので、町の現況はよく判ってい いうこの筆者も、尾田さんと同じ板野町に生 板野町は徳島県で、もっとも重要な交通の

の撫養街道に沿い、邸宅がある。

るつもりだ。

いる。 町の広報誌「いたのすがお」の8月号に、次 のような記事が掲載され、町民に知らされた。 表彰状を受ける尾田建次さんの写真も載って そんな板野町の役場が、毎月発行している

おめでとうございます。 令和元年度スポーツボランティア表彰受賞

板野ぴょん太スポーツクラブ

顧問 尾田建次氏

をたたえられ受賞されました。 動に参画し、運営に顕著な事績を収めた功績 永年にわたり総合型スポーツクラブの諸活



《受賞された尾田さん》

徳島県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 康の館(健康の館)において表彰式があり、 久保会長より、賞状が手渡されました。 総合型スポーツクラブとは、地域に住んで 7月4日、カローリング協会あせび板野健

ブのことで、複数の種目が用意され、子ども 競技者まで、それぞれの年齢・興味・関心 いる方が主体となって運営するスポーツクラ 技術レベルに応じてできるのが特徴です。 から高齢者まで、初心者からトップレベルの

あるし、またNTT・OBのひとりの仲間と 我が町の誉で、町民のひとりとして嬉しくも しても、誇らしく思った。 れたのを知ったのは、はじめてのことなので、 事だが、私もこうしたスポーツでの顕彰がさ このような趣旨での、表彰の報告をする記

則さん、六車敬俊さんと三人で、板野町の尾 話を伺った。 田建次さん宅を訪ね、いろいろと興味深いお め、私と徳島電友会会報の編集担当者加納久 のボランティア活動の状況をお伺いするた 去る8月18日吹午後、これら尾田建次さん

り、維持をしていた。 ツ愛好家だ。多くのスポーツの種目とかかわ 印象にのこる一日だった。 お話によると、もともと尾田さんはスポー

の登山を続けているし、テニスは仕事のかた 入社以来、職場での山登り仲間と、全国各地 わら、28才頃からはじめ、クラブで指導も続 昭和41(1966)年、日本電信電話公社に

後尾田さんは町の広域型スポーツクラブと、 かかわるようになったのであろう。 板野町の「ぴょん太クラブ」の誕生は、昭 そうしたスポーツ好きの環境の中で、退職



《取材を受ける尾田さん》

Ō, だった。 スポーツ基本法が制定されたことが、基と なっている。全国的に各地方の、 クを契機に、文部科学省による国民のための 住民のためのスポーツ振興が図られたの 市や町や村

その趣旨ではないという。 的の活動で、アスリート(競技者)育成が 次の三点だという。勿論子どもから大人まで 幅広く町民ひとりひとりの健康が、最終の日 そのクラブの趣旨は、尾田さんによると

りと、そのスポーツによる連帯感の醸成が 育てていく、この三点が目的となっていると として、心豊かなスポーツのサークル活動を 第二点として、健康づくりの中で、仲間づく 活動は町民の健康を目的としている。そして いわれた。 大事なのだという。その結果、 従ってその第一点の目標として、まずこの 第三点の目標

ポーツクラブの構築と重なっていて、それに なったものであろう。 向けての尾田さんの努力が、今回の表彰と その最終の目的は、 国の示す総合型地域ス

はそこのクラブの顧問となり、活動を続けて 体育施設健康の館の中にある。 板野町のスポーツクラブの事務局は、 現在尾田さん 町の



なっているという。 から広く募集して決められた。オタマジャク も珍しいユニークな名称で、その命名は町内 シから、殿様ガエルへの変化が、その由来に クラブ名「ぴょん太クラブ」は、 全国的に

ブの運営方針は毎年総会で決定されている。 現在はスポーツ種目として、カローリング、 クラブは毎年補助金が出されている。クラ

ウンドゴルフなど幅広い種目となっている チェアダンス、テニス、バドミントン、グラ せ、役員がクラブのカジ取りを行っていると 現在各種目種目の責任者に行事の実施を任 ボランティア活動にしろ、大変な役目だ。 のことだ。200名前後のクラブの運営は

見ることができ、人生一番の生きがいだとい ティア活動の中で指導した若い教え子たちが 退職後の長いぴょん太クラブでの、ボラン 成人をし、現在社会にでて活躍しているのを 営業部門で、平成19(2010)年退職している。 に入社、電信部門から共通部門、そして最終 尾田さんは、昭和41 (1966) 年電々公社 現在、奥様と二人での静謐な毎日の生活だ。

のため、尾田建次さんはボランティア活動を これからも自らも含め、町民の健康づくり

匹

取材・執筆 堤 高数 (板野)

### ※堤さん紹介

○プロフィール

29番地に生まれる。 昭和12年徳島県板野郡板野町川端字金泉寺

昭和30年徳島県立板野高等学校普通科卒 昭和32年日本電信電話公社入社。

> のち、NTT退社。平成5年電気通信共済 平成3年徳島、 会徳島営業所 「ふるさと板野歴史散歩」を執筆中、 松山、 (ケースワーカー)勤務 阿南、 鳴門等勤務の 現 在

### ○著

114号

邪馬台国は阿波だった 朱鷺の殿様



《取材をする堤さん》

見に裏打ちされているが故に、読む人に新鮮 究が浅くなるキライがある。しかし堤さんは 往々、いやその反面といっていいが、歴史研 で切れ目がない。しかし、多彩ということは、 怠りない歴史研究の裏付けがある。歴史的発 堤さんの歴史範囲は広い。古代から幕末ま

堤さんありがとうございました。



## ○小説創作指導

鳥博士~蜂須賀正氏~ 野人の生涯~喜田貞吉伝~ 徳島県立総合大学、各種セミナーで 徳島新聞で連載

な感動を与える。

匹

## 健康のページ

## ☆人から学ぶ私の健康法

## 形上 哲也さん (松山市)

ニークなものもあり「なるほどなあ」とか相 が多くを占めているようですが、中にはユ 持っています。やはり運動を通じてというの 槌を打ったりしております。 だいておりまして、皆様いろいろと自分に あった楽しみながらの健康づくりに興味を 健康のページは毎号楽しみに読ませていた

皆様が日ごろから意識を持って自らが考えて と言われており、そういうことからも会員の 助・共助・公助)の連携が大切と叫ばれてい なんて置き換えてみたりもします。 いるんだなあと感心したり、じゃあ自分は? ますが、特に『自助』はこれらの基礎になる さて、かなり以前から四つの助(自助・互

悪癖も重なり退職前から始めていたウォーキ ングは股関節の疲労骨折によりドクタース ると徹底的にやらないと気が済まないという ップがかかってしまいました。なので今 私の場合、かなり凝り性なところと、始め

> 好まず、いろんな方と話す機会を得ると 即ち心の健康に留意しているのだ。』と にしない。毎日がノー天気という訳でも ちを安らかに、時折自ら難題に飛び込み 思い至った次第でありまして、日々気持 は・・・と考えるに、『そうだ精神衛生 心掛けてはいるのですが・・・ 言ったところでしょうか。(となるよう なく、適度の競争心は持つものの争いを ストレス耐性を鍛え、何事もクヨクヨ気

多様で、一点集中でひたすら打ち込む方 もの、趣味を通じて行なうものなど多種 状のように『いいなあ』と思っても絵心のな ちするようなことができるはずもなく 言えば、不器用者が複数の事柄を掛け持 の体験に興味津々というところです。 敗した苦い経験を持つ私の健康法は?と皆様 い私に描ける力量もなく、さてさて一度大失 かと言って時折いただく絵手紙での挨拶 方など取り組み方もさまざまで、 や複数のことを調整しながら忙しく行う 健康法と言えば、運動を通じて行なう 私はと

言っても個人差があり、やり方も十人十色で、 が究極の目標なのですが、健康法と一言で 機能させて健康寿命を引き延ばすこと。これ 身体の健康と心の健康を車の両輪のように

モットーに日々健康について考える。これが

-^無理』せず ^競争』せず

~挫折~

からでなく、、楽しみながら、継続できること。

重要なんだと思っております。やっとかない 興味度とか、総合的に考えて取り組むことが 結局は自分の体調とか力量とかそして大事な

と大変なことになるというような〝強迫観念

目下の健康法なのかも。



《自社オフィスにて》

## ボランティア紹介

## ☆保護司活動の取り組み

## 出 廣見さん(松山市)

た。 私は5才でNTTを退職し保護司になりま

そのキッカケは、町内在住の保護司の先輩から勧められたことと愛媛県出身の坪内壽夫が、 
も、数多くの倒産寸前の企業を再建された方で、 
自社内の来島ドックに日本で4つしかない 
がら」の思いで始めました。

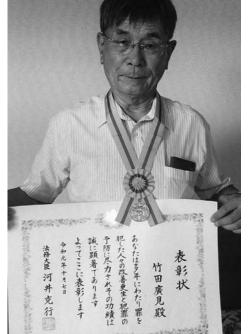
調整として、少年院や刑務所に収監されていていいで、その活動へと)生活環境を受けた非常勤の国家公務員(実質的にボランティア)で、その活動内容は、(1)保護観察として犯罪や非行をした人に対して更護観察として犯罪や非行をした人に対して更にものが表でと(遵守事項)を守るよう指導し日常生活上の助言や就労の援助を保護司は保護司法に基づき法務大臣から委に、

る人が釈放後にスムーズに社会復帰を果たせるように釈放後の居住環境の調査、引受人(仮出所した人の日常生活の面倒を見る人)との話し合常生活の面倒を見る人)との話し合常生活の面倒を見る人)との話し合常と活動(3)犯罪予防活動としずとの理解を求めるための活動と犯罪や非行を未然に防ぐための予防活動を行います。

来なかったことです。 来なかったことです。 来なかったことです。 来なかったことです。 来なかったことです。 来なかったことです。 これまで約20年間の活動の中で苦

物にも代え難い感動が沸いてきます。
が出来て元気に生活している様子を見ると何
世の中の目(偏見)に耐え抜くように社会へ
世の反面、仮釈放の方の保護観察が終わり

内助の功を発揮してくれた妻が居てくれたかできませんが、これまで20数年間私の活動にこの保護司活動は私一人だけの力では何も



《法務大臣からの表彰状》

ます。らと改めて「ありがとう」と感謝の意を贈り

で、大変うれしく思っています。感謝状はこれまでの労いとして頂いたものまた、昨年10月に法務大臣から贈呈された

### 私は今

載させていただきました。 今回は喜寿の方々を中心に掲

## 正朔(丸亀市 H11年退

洗浄が初仕事でした。 年)は、 NTTを退職して21年、 電話交換の接続コード(赤・白)の 入社当時 (昭和 38

おいては、結構頑張りました。 はありますが、地域ボランティア活動に充実 ·防災活動」と悟られるほどに、この分野に )た毎日を送っています。 私が何かを語ると あれから半世紀以上の月日が流れた今日で

強靭化大賞)においてNPO・地域活動部門 第6回ジャパンレジリエンスアワード(日本 22%プラス、加入数にして600世帯を超え、 を注ぎ、お陰さまで活動して8年、率にして 枠組み強化」として自治会の加入促進にも力 が強くなったエネルギーを活用して「共助の のトップである「金賞」を頂きました。 現在は、この防災活動において、地域の力

ぞれの持っている力をいかに楽しく発揮出来 るような土俵を作ることだと思います。 地域活動は多くの職業の集まりです。それ

### 公民館活動を兼ね趣味の俳句を月1回、 お隣りのコーヒーの香や草を引く」 和 泉 鶴子(西条市 S61年退

**習** 

に住む娘夫婦を頼りつつ気楽な日々を楽しん 2~30分で休みまた明日。三度の食事は、 でいます。何か良いニュースはないかな?と 新聞やテレビを見ながら過ごす毎日です。 友達同士で楽しんでいます。 字は先生の指導を受けながら週1回、 広い庭の剪定も頼まなければと思いながら。 家では広い庭の草引きに追われる日々で、 気楽な

### 伊藤 昭夫(香南市 H10年退

とつくづく思います。 取り組む日々が1年ほど続いています。 の日をめざして健康回復に一歩一歩と治療に やはり「健康」と「忍」は一生の「宝」だー 妻と再び「里山歩き」が出来るように、そ

### ◇ 上枝 文敬(高松市 H11年退

に、 たいものです。 過ぎたるを振り払い、残り短き人生路を、 地域活動等に精を出しての毎日です。 「五感の刺激これ若さへの挑戦」をモットー 一歩踏みしめて、 未知なる天頂をめざし

皆々様の益々のご健勝を祈っております。



《自作の句の前で》

### 内田 忠宏(三好市 H15年退

山に通っています。 絡協議会委員や稀少生物保護巡視員として剣 寿祝を頂きました。今は徳島県の剣山地域連 なるために退職して17年になり、先月には喜 剣山の隣にある一の森ヒュッテの管理人に

の変化、稀少植物の生育状況を観察していま この夏も毎週剣山に登り、 シカ被害の上に温暖化等により自然環 シカ被害、植生

境の荒廃は進んでいます。

植生を回復させる事業に取り組んでいます。 今の課題は、剣山頂上でシカ被害を防ぎ、



### 大崎 順平(高知市 H10年退)

本(推理小説が主)を借りまくって暇をつぶ 補うため簡単な筋トレをする程度。図書館で す。朝6時前に起き、朝食後新聞を読み、ネッ たが、膝や腰が痛くなってからは運動不足を がない。4,5年前はウォーキングをしてい トでニュースを漁ったら、もう何もすること 「クイズ脳ベルSHOW」を録画して見てい しています。認知症予防にと思いBSフジの 私は今、何もしていません。ずーっと暇で

しい毎日を過ごしております。

現在、地域に関わる行事等で、そこそこ忙

かと危惧している今日この頃です。 るが、意に反した方に進んでいるのではない

### 太田 **俊彦**(高松市 H17年退

文を頂きました。 行った時、そのことを話したら後日賀状の例 賀状を終わりにしようと思い、先日郵便局に 高齢者となり、年賀状の数も減りつつあり、 皆さんお元気でお過ごしですか。私も後期

ています。 終息して皆さんと早く会える日を楽しみにし すが運動不足が気になります。早くコロナが ます。本棚の整理も出来、妻に喜ばれていま ルフ、カラオケ等すべて自粛しております。 今は自宅で出来る事と読書にはまっており 現在はコロナウイルスにより、歩く会、ゴ

### 大塚 史朗(松山市 H12年退

歳月の早さに戸惑うばかりです。 NTTファシリティーズを退職して20年

じて、地域の皆さんとの親交を深め、 100年時代を楽しみたいと思います。 善ゴルフコンペ」や「共同野菜農園」等を通 町内会長は昨年卒業しましたが「町内会親

り申し上げます。

末筆ながら、電友会の一層のご繁栄を心よ

# 小笠原。弘子(三豊市

H13年退

た毎日でした。 ランティア、趣味の染色と忙しくても充実し 昨年末までは健康そのもので、農作業、ボ

型コロナ」の影響で外出も食料品の買物だけ と不自由な生活に激変です。 まされるようになりました。同時期より「新 ところが、今年になってから急に腰痛に悩

ています。 ホで友人とお互いに安否確認しあって生活し で作った野菜を友人、知人に配ったり、スマ 現在は自粛生活にも次第に慣れ、家庭菜園



四

いました。

## 電友会会員の皆様お元気でお過ごしでしょ **愛子**(高松市 H12年退

うか。早いものであっという間に後期高齢者 になりました。 の仲間入り、敬老会へもお呼びがかかるよう

の方々との交流を深めております。 地域福祉ネットワーク会議の一員として地域 退職後は、地区保健委員会役員、老人会 子供の頃からの花づくりは現在も続いてお 庭には四季折々の花が咲き、花友達も珍 楽しい毎日を過

ごしております。 しい花があれば交換しあい、

### 先日、喜寿のお祝いを頂きありがとうござ 神山 能子 (新居浜市 H13年退

PPK体操等、技を磨くというより、皆が集ビンビギラリ まりおしゃべりを楽しんでいます。 今年は猛暑、新型コロナ等大変な年です。 孫の世話も一段落し、今は卓球、お手玉

で楽しく過ごしていきたいと思います。 これからも「健康第一」に一日一日を元気

### 肇 (松山市 H11年退

後はボーッとしている日々を送ってきまし 退職して21年、新聞を読み、テレビを見て

> 等も健康のため気休め程度に。 ング、近所の東山(標高約49m) 超ミニ登山? まあ、ウォーキングや市中徘徊サイクリ

生きていきます。そうでしょうご同輩。 てウォーキングで帰ってきたり・・心配です。 怪しい情報に惑わされず、清く正しく平凡に してたことを忘れたり、サイクリングへ行っ 新型コロナで大変なことになりましたが 近頃は物忘れがひどく、名前や今しようと

### $\Diamond$ 北岡 南海雄 (高知市 H11年退



て大きな病もなく息災に暮らしています。 年に一度程度の診察に通う以外はこれと言っ で、退職してもう今年で21年目 内障の進行を遅らせる目薬の世話になり、半 る全摘出術を受けましたが、現在は老人性白 光陰矢の如し。つきひの経つのは早いもの 今年は、春先から新型コロナの世界的蔓延 数年前に男性特有の病(前立腺肥大)によ

> と肝に銘じている次第です。 気配が見えず、自らの歳を考えれば油断大敵 どなた様も油断なきように。

事が中止や延期の憂き目に、まだまだ収まる

騒動で、オリンピックの延期を筆頭に各種行

### 久 保 由美子(高知市 Н 13退)

 $\Diamond$ 

コロナ禍、猛暑で外出控えて巣ごもり気 味。元気にしています。

## 公文義政(高知市 H12年退

代で始めた楽しい想い出の多い磯釣りはいつ 演奏も楽しんでいますが新型コロナで自粛中 ら練習場通い。60代からはビッグバンドでの の間にか遠のき、30代からのゴルフはもっぱ 早いもので喜寿を迎える年になります。 20

しにゴルフクラブのグリップを取り替えてみ 「速歩き」で汗を流し、エアコン下で暇つぶ こんな日々ですが朝食後には近所の農道を

ります。 ど連日の猛暑を避け、それなりに過ごしてお 日が暮れればプロスポーツのテレビ観戦な

## **栄子**(松山市 H17年退

かける。朝夕の散歩、体操クラブ、詩吟等楽 年齢はただの数字。流行も少し取り入れて出 の丈に合った幸せに感謝するようになった。 ることに気がつく。あくせくせず前向きに身 ストレスから逸らせている。 しむ事でメリハリのある生活を送り、コロナ 平凡な毎日の中に幸せの瞬間がいっぱいあ 今回のコロナで一人の時間が見直された。

です。 風の日は風の中を」私の大切にしている言葉 10年頑張る」と決意する。「雨の日は雨の中を ゆっくりと歳を重ねながら「今日からあと

### 河野 正代(高知市 H11年退

しながら何とか元気にしています。 退職以来20余年が経過。生活習慣病と共存

匹

習とストレス解消にと楽しんでいます。 活です。卓球では昨年、道倉先輩と新チーム 戦は全て中止等、制約の中で少しガマンの生 B仲間との会合が中断。趣味の卓球では公式 「凛々」を結成、三度目の優勝めざし、もう 花(老い花)咲かせたいと週2~3日の練 今年はコロナの影響で長年実施してきたり

け過ごしたいと思っています。皆様もお元気 今後は、「何事も頑張りすぎない」を心が

で !

### 小松 末幸(松山市 H17年退)

をモットーに元気で過ごしていきたいと思っ ている今日この頃です。 力増進に励んでいます。これからも、あせら ゴルフ、ボウリング、スポーツジム等で体 早いもので退職して15年が過ぎました。 ゆっくり、一日一日を大切に、健康第一

ゴルフの「エイジシュート」を生涯目標に!

### 斎藤 正和 (砥部町 H11年退

す。 もうひと踏ん張りしてみたいと思っていま 良い物は出来てませんが、文化祭を目指して、 館での陶芸教室でボチボチ作品を作っており 祝いを頂き、ありがとうございました。 ます。視力は落ち、腕は上がらずで、あまり コロナの影響で、しばらく休んでおります。 に喜寿を迎えることが出来ました。 先日はお 最近は、仲間と再開した陶芸クラブ、公民 年4~5回行っていた旅行も近頃は体力と 月1程度の病院通いをしながら何とか無事

ゴルフとテニスに畑の草引きの日々です。 定岡 秀和(四国中央市 H19年退)

島崎

うと思っています。

年令を考えて、里芋の植付面積を少なくしよ

## 允文(南国市 H12年退

まさに光陰矢の如し。 の文言に妙に納得した「古希」が昨日の様 喜寿だ!~体のあちこち「こき」と鳴り~

が、夢は夢、2年と持たず「暑い」「寒い 額ほどの畑の土いじり」と晴耕雨読を夢見た などと・・・毎日ゴロゴロ。 完全リタイア後は、「庭木の剪定」・「猫の

い撮りだめビデオに飽き横臥すれば夢の つれづれなるままに ひぐらしテレビに向か することもなく居間に鎮座し大あくび・・

とか付き合いながらの毎日です。 今までの不摂生が祟っての体調不良と、 何

島本 禮 碩 (高知市 H17年退)



金だろうかと思って開封すると原稿依頼だっ 電友会から封書が届いた。今度は何の祝い

は電友会から喜寿の祝を頂き感謝、感謝。 1月には退職者の会から結婚50年、5月に

も挑戦中。 今は4回目の「いきいき健康チャレンジ」に ■になり100ポイントがほぼ完了。「健康 マイスター」の申請も間もなく出来そうだ。 イントシールを収集している。パスポートも 数年前から「高知家健康パスポート」のポ

## **孝一**(阿波市 H12年退

さを再認識しています。 いました。2000年に退職し月日の経つ早 喜寿を迎え、お祝いを頂きありがとうござ

みにしている旅行も自粛中です。 新型コロナウイルスが猛威を振るい、 楽し

家庭菜園は品種、 紅マドンナ)ワクワク感を楽しんでいます。 き、完熟した味を堪能しています。特に接木 し多品種を育てる(レモンにデコポン・甘橘 おかげで四季折々の果物の手入れが行き届 、量も減らしつつ雑草と格闘

が高止まりしました。長男一家と同居しバラ 身体の方はホコロビが年々増えていました

の間、

趣味事を楽しみながら過ごしてきたアッとい

NTTを退職して2数年が過ぎました。そ

孫の成長、ちょっとしたボランティア、

鈴 木

芳 恵

(高知市

H11年退

診を怠らず、健康寿命を一日でも長く保ちた いと思っています。 ンスの良い食事、笑いを常に心がけ、 定期検

う間の年月でした。

昨今は新型コロナ、異常な暑さとの戦いの

に戻れるように祈っています。 新型コロナ感染症が早く終息し、 元の生活



収穫が楽しみです》

ございます。

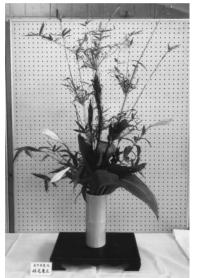
《右から甘平、

電友会より喜寿のお祝いを頂きありがとう 今、ボケ防止のためスマホに挑戦中!どう 妹尾 皆様も御自愛ください **正子**(吉野川市

H13年退

とに感謝しながら無理せず頑張りたいと思っ すが、まだ私を必要としてくれる人がいるこ る年波には勝てず少し身体にガタが来ていま 日々ですが何とか頑張っています。しかし寄

が、子育てに追われ道な場半ばでお休みして サロン展、11月の市文化祭等に出展させて頂 を頂きました。2月の茶華道展、8月の文化 いました。退職後にお稽古を始め師範の許状 在職中は職場で生け花を始めていました



《2019年2月 茶華道展へ出品》

# 《2019年11月 市文化祭へ出品》

11月分については中止となりました。早く終 いていますが、今年は新型コロナの影響で8.

# 息することを祈っています。

### 曽我 **敦子**(安芸市 H18年退)

ングを頑張っています。 た方が良い、運動するように言われ、痛みを くなり、1月にはヘルニアと診断され、 堪えてビーチバレー、ソフトバレー、 後期高齢者の仲間入りをするとアチコチ痛 ボウリ 動い

匹

スマホまで機種変するハメに。 鬼に笑われても良いから早く来年が来てほ 人間ガタがくるとトイレも冷蔵庫も更改

### 孝也 (南国市 H16年退

というそうです。それにつけても歳を重ねる 来年1月に77歳の誕生日を迎えます。喜寿

> ています。 残している。急がねばと思う仕この頃です。 のがなんと早いことか。終活もまだ大分やり あるものの、この歳としては普通かなと思っ 強が経ちました。身体にはいくつかの持病は 仕事をすべて辞したのが73歳、それから3年

に過ごしています。 す。 サイクリング、ウォーキングを楽しむ毎日で 最近は家庭菜園や草木の鉢の世話、 健康に老いたいことを念頭に毎日を大切 読書や

### 滝沢 世紀子(いの町 H7年退

がとうございました。 この度は、喜寿のお祝いを頂きましてあり

います。 て、電友会より封筒が届いた時は「え!何事」 章を楽しみながら年輪を重ねていけたらと思 れることに感謝して、これからの人生の最終 と思わず声が出たことでした。これといった 病気もせず、そこそこ元気にこの時を迎えら これまで喜寿の事などあまり意識してなく

います。 ますように電友会の皆様と共に祈りたいと思 神の怒りとも思えるこの異例の年を乗り越 かつての穏やかな日々が一日も早く戻り

### $\Diamond$ 田中 寿利 (松山市 H11年退

ため旅番組を見て過ごす毎日です 的に日本中、旅に出ましたが、 退職して21年、若い時から旅が好きで本格 今はコロナの

張りましょう。 を案内出来るのを楽しみにしています。 休止中ですが、秋から再開予定で、全国の方 年になりますが、湯築城、松山城、 ギングをしています。観光ボランティアも20 私は喜寿を迎えましたが、皆さん元気で頑 毎日朝5時から7時まで、健康のためジョ 道後等も

### 田村 俊彦(高知市 H19年退

5 とにかく暑い! 険がある」「災害と認識している」という。 な暑さ」と呼ばれている。気象庁は「命の危 長雨続きの梅雨がやっと明けたと思った 一転の猛暑である。今この暑さは「危険

菜作りに汗を流しましたが、二人がリタイア より疲れがひどくヨレヨレ状態・・。 )たため、田畑は維持・管理するのに農作業 早いもので退職して10数年、先輩二人と野

現在も継続中、なかなか辞めさせくれません。 が回ってきた。1~2年程度と思っていたら と退職を待ちかねていたように、役員の大役 家庭菜園の傍ら、地域自治会・自主防災活動

い。皆様も一度ぜひ歩き(遊び)に来てくださ

まっこと今年の夏は暑いぜよ・・」

# ◇ 鳥羽裕之(徳島市 H17年退)

実行しています。
でとお医者様に言われ、ほぼが通信、200M等にも参入、好きだったおい通信、200M等にも参入、好きだったおいのでがあい行っています。最近はディジター学生から始めたアマチュア無線を、今も

ています。 また、皆様とお会いできる日を楽しみにし

四

# ◇ 西山 明(松山市 H12年退)

### 喜美

寿の祝金である。 郵便物が届いた。何これ!電友会よりの喜

何か変わった事を考えたのですが、元気でが早いものでこんな年になっていました。後は何も考えずに、趣味のゴルフ三昧だった12才で電電公社に入って仕事を終え、退職

います。 トをと。新型コロナ対策をしながら頑張っていれば出来るゴルフを継続してエイジシュー

りがとうございます。 スタッフの皆様も新型コロナに注意を!あ

# ◇ 橋田豪夫(南国市 H21年退)

- 仏は目安つらずです。家内に言っせればゴ間入りをしました。御機嫌如何ですか。- 退職して早や11年が過ぎ、後期高齢者の仲

ています。

本は相変わらずです。家内に言わせればゴをいます。

きたいと思っています。しています。これからも出来るだけ続けていの社会福祉事業に少しは貢献していると自負の一員としての活動や催し物に参加し、地域地区社会福祉協議会の理事や日赤の奉仕団

の終息は見抜けないのですね。

A-とか5Gの時代といえども「コロナ」

# ◇ 橋本 富子 (松山市 H10年退)

ました。感謝いたしております。 喜寿のお祝いを頂き誠にありがとうござい

りとしてフラダンス教室に通い、ボランティ話友会民踊部の仲間と踊り?地域で健康づくお陰様で健康に恵まれ、今はOBサロンで

す。アで慰問したりイベント等に出かけておりま

ことを念じております。 
ことを念じております。 
一日も早く終息する 
ため活動もままならず、一日も早く終息する 
ため活動もままならず、一日も早く終息する 
ため活動もままならず、一日も早く終息する 
にめ活動は、独居高齢者の見守りも兼ねた 
地域活動は、独居高齢者の見守りも兼ねた

を感じております。私の楽しみは、毎晩近くの温泉通いで幸せ

# 長谷川幸子(徳島市 日13年退)

ら「コロナ」に勝てるかもと思って・・ます。おいしい空気を肺いっぱい吸い込んだほぼ毎日、眉山に登って半日を過ごしてい

浮かべては、懐かしんでいます。までお世話になった国々の皆様の生活を思いナーどうしたものか?世界地図を見ては、今旅行は渡航禁止。行くな!来るな!の新コロ旅行は渡航禁止。行くな!来るな!の新コローがである登山は中止。海外

# 初田幸(室戸市 日11年退)

した。 退職して早くも21年が過ぎ去ってしまいま

に美術館巡りが出来るよう願っています。



# ◇ 原田厚子(吉野川市 H6年退)



であり宝物です。 であり宝物です。 現役時、二度も長期入院した私は娘の結婚 現役時、二度も長期入院した私は娘の結婚 であり宝物です。

のお陰だと常々感謝している。旅行と強引に誘ってくれた主人と主人の仲間新潟、山形、岩手、埼玉の4県、俳句の吟行まえば日本列島、足を踏み入れてないのは

## 原田勝己(高松市日1年退)

育成および除草に追われる毎日です。が良ければ盆栽に水やり、休耕田等で野菜の家内と共に元気しています。朝起きて天気

今年の4月はコロナで男孫三人がそれぞ

です。もなりましたが、無事通過できて安堵の今日れ、大卒就職・大学入学・中学入学と三重に

## 福井 三男(いの町 H12年退)

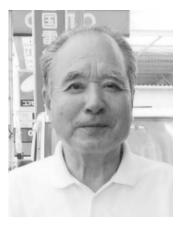
(自作)時期3月の年寄り教室で丁度の人数でやっています。が、進歩がありません。女性7名、男性3名が、進歩がありません。女性7名、男性3名

・暖かさ雨降るごとの草の色」

も頑張ってみます。

変化に対する動きを捉えられたらと思って

# ◇ 藤井 吉信(吉野川市 H14年退)



じたため、思いきって循環器科を受診。4日しかし最近、脈拍に不整脈があるように感今年も無事、76回目の誕生日を迎えた。私の近況(S19・8・4生)

四

安堵感を強くした。
く気づき、一命を失う前に受診したことへのく気づき、一命を失う前に受診したことへのく受診に来られて良かったですね」とも。早があり、今後は精密検査が必要」と、また、「早は検査結果報告日。主治医から「心臓に障害

嬉しい一日にもなりました。本日は、電友会から喜寿のお祝いを頂き、

# ◇ 藤田 征大(松山市 日11年退)



問題は、脳の劣化ですが、もう手遅れかも。医者は必ず加齢ですかネェ。これに腹が立つ。老化現象が迫ってきており、時々症状が出る。しかし、困ったことに体力は、ヒシヒシと

皆様のご壮健をお祈りします。 頓首

# ◇ 藤原章弘(高知市 H12年退)

というです。 は職後2社16年を経て20年が過ぎました。 11年前に愛娘を初産で失い、残された男児の孫育に奮闘して、20ヵ月で親元にて歩み始め、以降週末は我家で過ごしています。 さいな状況で社会貢献活動も長期休眠でこんな状況で社会貢献活動も長期休眠でこんな状況で社会貢献活動も長期休眠では調けるでは、1年前に愛娘を初産で失い、残された男児が調は各部品の劣化は進みつつ大修繕は無しです。

い。皆様には健康第一で楽しくお過ごしくださ

## 星加富重(西条市 日20年退)

私は自治会の神社総代を担当しています。本年こそは世の中は平常に戻って欲しいも今年はコロナウイルスのため西条祭りは中止今年はコロナウイルスのため西条祭りは中止会なり、安心やら残念やら複雑な気持ちです。西条は秋祭りが盛んで、その準備が大変です。

◇ 松家 忠秀(吉野川市 H9年退)



ています。ます。猛暑と重なり、体調管理には気をつけまる一年になりそうで、毎日家で過ごしていっ年は新型コロナウイルスでストレスの溜

つつ日々楽しい生活を送りたいと思っています。健康第一に感謝とありがとうの気持ちを持ちません。三度の食事はきっちり頂いています。早いもので満??才を過ぎ、体力的に粘りが早いもので満??才を過ぎ、体力的に粘りが

# 三貴利紀(丸亀市 日13年退)



と歌して18年、年に伴い私の体に痛い所、 とか外見上は元気に見えている感じです。 でとか外見上は元気に見えている感じです。 地味の卓球において、5年前練習をするたび 地味の卓球において、5年前練習をするたび 地味の卓球において、5年前練習をするたび でして夕方になると近所の公園に行き30分程 そして夕方になると近所の公園に行き30分程 を向ウォーキングを楽しんでいます。2年前 からは裏庭にミニトマト、キュウリ、オクラ がらは裏庭にミニトマトの公園に行き30分程

## 水野 嘉吉 (鬼北町 日6年退)

がら収穫もあとわずかとなっています。り、趣味で作っていた夏野菜も雑草と闘いな力もありましたが八十路も間近な年令となした。5、6年前までは、私なりの体力・気この度は喜寿のお祝いありがとうございま

匹

るところです。 年の10分の1程度しか出来ないと確信してい気力も年を経過するほど超低下し、今年は例気力も年を経過するほど超低下し、今年は例次は秋野菜の作付の準備中です「が」体力・

な気持ちで生きたいと思います。これからの残りの人生を楽しく、おおらか

## >三谷文教(高知市 月13年退)

て参りました。
NTT高知支店のメンバーでバンドを組み月平成7年から、ドコモ四国高知支店および

動再開日が早く来ることを祈る次第です。している200回訪問が達成できるよう、活現在で195回訪問していますが、目標と関係で、すべて訪問はキャンセル状態。しかし、今年になってからは新型コロナの

# > 質片村勝昭的(徳島市 日17年退)



した。 喜寿のお祝いを頂き、ありがとうございま

交流を深め、心と体の健康を維持しています。た。グラウンドゴルフは、毎週3回の練習とた。グラウンドゴルフは、毎週3回の練習とえ優勝しましたことが良き思い出となりましえております。昨年は、ダイヤモンド賞に加えております。昨年は、ダイヤモンド賞に加えております。

まならない状況です。今年はコロナ禍により大会の中止や練習がま

していきましょう。 一人ひとりの努力により、この局面を打開

⇒ 宮崎 祥次郎(春野町 H17年退)

ボロ軽四で週3~4回出かけています。また、桟橋通りの「高齢者囲碁クラブ」へ

ございました。コロナ禍の中、自宅まで届け 先ずは、喜寿のお祝いを頂き、ありがとう ◇ **宮本 光代**(徳島市 H6年退)

て頂き感謝申し上げます。

実家の母は57歳で、父はちょうど今の私の実家の母は57歳で、父はちょうど今の私の実家の母は57歳で、父はちょうど今の私のでいます。

# ○ **森川晃行**(松山市 H11年退)

た以上に痛感しております。健康がいかに大切かと、現役時代に思っていキング、農作業等をしている方を見るにつけーの2回の入院生活を経験し病室からウォー

②昔の事を話題にすると年寄に感じたこと ②昔の事を話題にするよう毎日少しの野菜作り をウォーキング、マイクでの声出し運動をしとす、昔を思い出すことが多くなってきましかなと思ったりもしますが、テープカットは 極力先伸ばしにするよう毎日少しの野菜作りとウォーキング、マイクでの声出し運動をしています。皆様もお元気で

## 森本保(松山市 日12年退)

匹

日です。 で働かせて頂いたことを誇りに思い感謝の毎TT37年ドコモ10年、半世紀近くNTT-G 喜寿のお祝いありがとうございました。N

ます。 旅立ち、ここ3年は仏事に明け暮れた気がし 平成30年5月に妻が、令和元年12月に母が

チパフォーマンス」にハマっています。シャ日です。今は千葉県鴨川シーワールドの「シャナ禍で、暇さえあればパソコンに向き合う毎車とパソコンが大好きですが、今年はコロー

す。皆様のご多幸をお祈りします。チの人懐っこさ、愛らしさ、賢さには驚きま

# ◇ 山崎富士子(高知市 日13年退)

日が本当に早いですね。今なお不安なコロナ禍で早くも9月!一日

れが大きな楽しみです。ヨガで心を癒やし、時に子供達との食事、この美味しいこと!また友人との楽しい水泳、の始まりは80分のウォーキング、あとの朝食普段の生活を送れる日々に感謝です。一日

ます。
これからも健康に気をつけて頑張ろうと思いさ、食べれることの幸せ、一日でも長くと、夫婦の集合も楽しいです。動けることの楽し夫婦の集合も楽しいです。動けることの楽しっての食欲旺盛の突き出たお腹にスマ

## 山本慧子(大洲市 日13年退)

の生活です。 は各々結婚、3年前に主人が亡くなり、一人57才で退職し18年近くになりした。娘三人

つき合い等、平凡に過ごしております。味、習い事、近所の人、退職者の友人とのお味は年なりに元気で、ボランティア、趣

◇ 横山 注連太郎(高松市 H20年退)◇ 横山 注連太郎(高松市 H20年退)

で外国の人達と踊りたいものです。

ジ教室、俳句「つくし会」への投句と社交ダ道教室、俳句「つくし会」への投句と社交ダ



### 付き合いもめっきり減りました。 喜寿を迎え、金婚から5年も経ち、人との 書の 一秀(高知市 H11年退)

匹

ものはなく、平凡な人生だったのかなと思う。 を掛けず、高望みもせず、小さな楽しみを探 お互い残り少ない時間を助け合い、人に迷惑 しつつ、頑張って生きていこうと思います。 我家は、妻と愛犬(4才)の二人と一匹。 人生を振り返っても、特別記憶の中に残る

### 吉田 末彦(松山市 H11年退

ずのジム通いで水泳、ポップダンス等、楽し 無理ですがほぼ通常の生活は出来、相変わら した。右手足に少し麻痺が残るのでゴルフは は車椅子生活を覚悟したとの事ですが急速回 搬送、病院到着時は年齢、 んでいます。 本年2月自宅駐車場にて脳梗塞で倒れ救急 頸動脈のステント挿入手術も無事終えま 名前も言えず家族

送病院が脳外科だった。・・感謝感謝です。 今回の脳梗塞では二つの幸運に恵まれまし 皆様も健康を過信せず留意してください。 ①近所の人が早く見つけてくれた。②搬

す。

今は健康のため卓球を10年余り続けていま

### $\Diamond$ 吉田 政子(佐川町 H6年退

早いものです。孫の成長に楽しみを元気をも になり、手を離れました。 らいながらの生活でしたが、 退職して早25年余。月日の経つのは本当に 中学生、小学生

> す。 つつの日々。年とともに体に老いを感じつつ、 ようね」と主人と話しながら頑張っておりま なるだけ病院のお世話にはならぬようにし 今は庭の草むしり、花や野菜作りを楽しみ

す。 く元気で、生活できるようにしたいと思いま 大人のぬり絵」等を楽しみながら、 日課の「新聞の小社会」の写本、 雨の日の なるべ

### 渡部 弘子(松山市 H13年退

ざいました。 墨・習字・刺繍等も出品させて頂き退職後の 由に参加できお世話になっています。 想い出がたくさん出来ました。ありがとうご また、2年に1回の趣味の作品展では、水 電友会では俳句・パソコン・カラオケと自



香川支部

塩加減旨しむすびの今年米 新秋刀魚父の好みの焼き加 堰を切る鍬の一撃鵙高音 虫時雨痩せ行く父の背流す 名月に心の汚れ洗ひけり 減 清水 清水 横山注連太郎 横山注連太郎 清水 茂昭 茂昭 茂昭

七五三おちょぼの口に赤い紅 横山注連太郎

コロナ禍に世は暗しとも草の花 河端 豊

億光年宇宙煌く星月夜

河端

豊

簡潔な報告文や秋高し 河端 豊

予定表消えて巣籠り進む老い コロナ禍地球を齧る音がする 奈良 奈良 正雄 正雄

引出しの記憶が消えて出てこない 奈良 正雄

水澄むや稚魚に水輪の一つづつ 脇谷 笑子

立秋や雲もくもくと空の果て 脇谷 笑子

炎天下笑顔と汗の甲子園

脇谷

笑子

### みんなが設備の見張り番!! 設備110番

### NTTグループOB・OGのみなさまへ

電柱やケーブルなどのNTT設備は、台風や大雨などの自然災害・経年劣化等、さまざまな影響を受けて不安全になっていることがあります。『不安全設備』を放置すると、やがて『不良設備』となり、私たちの大切な家族やお客様を傷つける可能性があります。

### 不安全設備の早期発見にご協力をお願いします



### 電柱番号や住所および設備の状況をお知らせください



### スマホアプリから

「不安全状況報告」 アプリをダウンロード







### 社外WEB(パソコン)から

NTT西日本公式ホームページ 検索

https://www.ntt-west.co.jp/

垂れ下がっている電話線等を 見かけましたら





### 電話から(緊急対応が必要な場合)

一般電話からは **局番なしの「113」** 携帯電話からは **「0120-444-113」** 

※スマホアプリ・社外WEB投稿は、氏名・連絡先等の 必須項目があります。無記名投稿を希望される方は 局番なしの「113」をご利用ください。

> みんなが設備の見続り香!! 言品備 110番



### 報告内容

- 1.場所 (住所、目標物等)
- 2.対象設備 (例:引込線)
- **3.設備状況** (例:垂れ下がっている)
- 4.設備名·設備番号 (例:一番町\_1L3)
- 5.投稿者情報

〇〇電友会

(愛媛・香川・徳島・高知のいずれかを記入)

氏名:電々 太郎 (フルネーム)

### みんなが設備の見張り番!! 設備110番

### NTTグループOB・OGのみなさまへ



### 投稿頂きたい不安全設備事例

【引込線残置】



【支線カバーの外れ】



【アース線飛び出し】



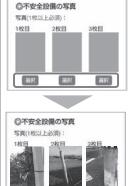


### スマホアプリ投稿方法「不安全状況報告」 アプリをダウンロード

①スマホアプリ起動

②不安全設備の写真選択 ③不安全設備の場所選択 ④不安全設備の情報入力 ⑤送信者情報入力









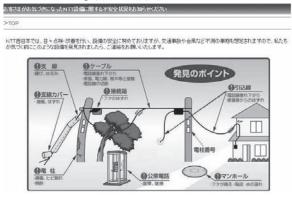


※送信者情報は投稿後 初期値として表示されます



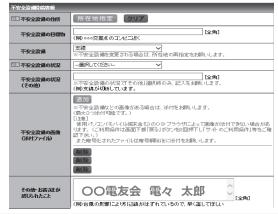
### 社外WEB投稿方法 NTT西日本公式ホームページ 「垂れ下がっている電話線等を見かけましたら」

①不安全設備投稿サイト



https://www.ntt-west.co.jp/

②不安全設備新規投稿入力



<本件問合せ先>





### 株式会社NTTフィールドテクノ 四国支店

設備部 設備マネジメント部門 保全マネジメント担当 〒790-8542 愛媛県松山市一番町四丁目3番地 NTT愛媛支店ビル 池田 柳田 武市 八束 服藤

次生

様

良和

様

R2.7.5

79

松前町

中平平 田中 池澤

秀治

様

R2.8.14

安芸市

電

ED

樋口

15

## 物故者叙位叙勲

☆瑞宝単光章 村上 昭三 R2.5.18逝去 様 (松山市)

91 歳

宮下 嘉得 R2·5·31逝去 様 (松山市) 91 歳

☆瑞宝単光章



### 敬 弔

謹んでご冥福をお祈りいたします。 次の方々が逝去されました。

(故人のお名前) (逝去年月日) (享年) (生前居住地

冒岡 (愛媛県)~~~~~~~~~ 順 様 R2.4.19 80 砥部町

幸信 茂喜 元三 様 様 様 R2.6.28 R2.6.7 R2.4.19 88 84 92 伊予市 松山市 今治市

R2.8.8 R2.7.17 R2.7.6 90 95 松山市 東温市 松前町

> 武田 千葉 有田 糸川 里江 舒敏 卓美 寿 様 様 様 様 R2.9.14 R2.9.8 R2.9.1 R2.9.3 89 96 87 72

佐々木美代子 様 R元·12·13 81

馬場 三谷 藤田 妹尾 松本 佐藤 矢野 厚子 達博 恒造 和昭 郁央 様 様 様 様 様 R2.6.15 R 2 · 4 R元·12·15 R2.8.29 R2.8.13 R2.7 R2.7.19 15 20 84 76 90 93 88 94 72 坂出市 丸亀市 高松市 高松市 高松市 多度津町 善通寺市

なります。

(青木

敬三

11月末から4月上旬までは冬季閉鎖と

和田 (徳島県)~~~~~~~ 偕子 様 R2.8.16 83 徳島市

博和 教代 顕 様 様 様 R 元 R2.8.1 R 2 · 7 · 27 10 13 81 89 80 い の 町 高知市 高知市

敏男 様 R2.8.25 68

松山市 松山市 東温市 松山市 新居浜市

高松市 イン(雄峰ライン)とも呼ばれています。 森線」です。 われた絶景ドライブルート 雄大な景色を見ることができUFOラ 某自動車会社のTVコマーシャルで使 表紙の言葉

「いの町道瓶ケ

### 編集後即

行等が中止や自粛になっています。 ことを祈るばかりです。 早くコロナが終息し、平常の生活に戻れる コロナの影響で様々な活動、 イベント、 旅

四国電友会会報 第百九二号

発

編集責任者 話 行 電友会四国地方本部 令和二年十月 事務局長 NTT西日本愛媛支店内 木田 誠剛

〇八九)九三六一二〇二三 海プリント株式会社



株式会社 み・の・り

### 亀さん旅行社

**(**089) 909-3939

⊠ minori@minori-turtle.co.jp

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

### あなたの 火災保険 は大丈夫?

増加する自然災害に本気で備える時代。

住まいを取り巻くリスクは火災以外にもたくさん!/

水災

地震







損壊被害

地震への リスクも

NTTグループ 火災保険

お忘れなく

があなたの住まいをフルサポートします。

🐥 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 だけの特典

団体扱のご利用で 火災保険料が

※1 大口団体割引は、2020年10月1日~2021年9月30日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練に応じて毎年10月1日 に見直されます。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。 ※2 NTTグループ退職者の方は口座振替になります



期間中にNTTグループ団体扱火災保険の

お見積もりをしていただいた方 2021年3月31日まで

※ 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

**0120-590-251** 

受付時間



平日 午前9:00~午後5:00 (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