

四国電友会会報



第193号



《大洲市長浜町の「肱川あらし」》
(撮影) 小西 輝光さん(松山市)

主 な 内 容

● 新年のごあいさつ

四国電友会 小田本部長	2
NTT 西日本 前田事業本部長	3

● NTT グループの動き

● 本部ボランティア表彰の開催

・ ボランティア活動賞	5
・ ボランティア活動功労賞	6

● 支部だより

・ 常任幹事会の開催(愛媛)	6
----------------------	---

● お詫びと訂正

● イベント情報

● サークル紹介

・ 囲碁同好会(愛媛)	9
-------------------	---

・ 亀友会ハイキンググループ(香川)	10
--------------------------	----

・ NTT 徳島 OB「健歩会」(徳島) ...	11
--------------------------	----

・ シニアネットよさこい(高知)	12
------------------------	----

● ドキュメント

・ 絵手紙に魅せられて(香川)	12
・ 防災にゴールなし!(高知)	13

● 健康のページ

・ 病気になって(香川)	15
--------------------	----

● 私は今

・ 会員の皆さんの近況	17
-------------------	----

● 短歌・川柳(高知)

● 高齢者叙勲・物故者叙勲 / 敬弔

● 表紙の言葉

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。

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。

昨年は、新型コロナウイルスの世界的蔓延で電友会活動も大きな制限を受けました。会員の皆様、ご家族の方々におかれましても、日々の生活、行動に、「ステイホーム」「Go To トラベル」等で大変な1年を過ごされたことと思います。今年は、ワクチン、治療薬の開発により日常の日々が戻ってくることを願うばかりです。

昨年における四国電友会の活動としましては、コロナ禍の下、四国総会、各県支部総会をはじめ集合会議は中止せざるを得なく、殆どオンライン、書面審議での実施となりました。年に一度程度は会員の皆様が顔を突き合わせ、近況報告等歓談出来ることを楽しみにしていましたが、誠に残念でありました。そんな中ではありましたが、本部のボラン

ティア表彰につきましては、例年の東京での開催は中止となりましたが、11月に松山において小規模ではありましたが何とか開催いたしました。具体的には、本会報の「本部ボランティア表彰」をご覧願います。

各県支部における全体的なイベントの実施は中止を余儀なくされましたが、個々のサークル活動は、3蜜を避ける工夫により地道に実施されているものと思っております。

今年は、新型コロナウイルスの終息を願いつつ、電友会の主な活動である、趣味、資格、特技等を活かした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取り組みたいと思います。

一方、私たちの出身母体であるNTT西日本グループは、コロナ禍においても、光回線の基盤を持ち、デジタル技術を活用したソリューション営業により順調に業績を伸ばしていると同っています。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つて、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おります。

会員の皆様、NTT西日本グループは例年

2月に各県庁所在地において事業動向の説明を「NTT退職者交流会」として実施してまいりましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で実施は困難となりました。会員の皆様には、NTTグループの事業動向につきましては、電友会会報、及びホームページで紹介していきたいと考えております。

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いたします。

最後になりましたが、これまで私ど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



新年明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西日本グループの事業に関するご理解とご支援、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、世界中が新型コロナウイルスの対応に迫られる年となりました。この寄稿を書いている十一月末の今も感染拡大が続いており、経済活動や社会活動に大きな影響を及ぼしています。一日も早い終息を願うばかりです。

一方で、新たな感染症の拡大は、人々の生活様式や働き方を変革する機会ともなりました。首都圏を中心とした経済合理性・効率性重視の「一極集中」型の生活・経済活動スタイルから、地方への拠点・機能移転によるリスク回避、ワーケーションといった「地方分散」の動きが活発になっています。

また、企業内での働き方改革も加速し「テレワーク」や「業務の自動化ツール」等を導入する企業が増えています。更には国・自治体においても「脱ハンコ」や「オンライン行政手続き」等「デジタル化」の動きが本格化しています。こうした一連の動きを可能にしているのが「デジタル技術」の進化とそれを支える「光回線」の普及です。

最近「デジタルトランスフォーメーション(DX)」という言葉をよく耳にされると思いますが、簡単に言いますと「デジタル技術を活用した事業変革・新たな価値の創造」のことです。

代表的な成功例が「Amazon」です。従来の店舗・対面・近隣での買い物を、何時でも・何処に居ても・世界中の店から買い物が出来る世界を創り上げました。まさにデジタル技術の進化とそれを支える光回線の普及が人々の「購買活動」に変革をもたらしたのです。

こうした「デジタル化」の動きはNTT西日本グループにとって追い風となっています。

「光回線」の基盤を持ちながら「デジタル技術」を活用した課題解決型のソリューションを提供できるNTT西日本グループはこのコロナ禍においても順調に業績を伸ばしており、今年度はNTT西日本発足以来の悲願である「増収転換」を達成する見通しです。

このようにコロナ禍においても安心して社員が働ける強固な経営基盤を維持できているのは、ひとえに諸先輩方が永年に亘って築き上げられた礎のおかげです。改めて感謝申し上げます。

これからもNTTグループは成長し続けます。最近、ドコモの完全子会社化が話題になっています。

日本は「5G」の普及に関しては残念ながら出遅れました。しかしながら、次の「6G」やそれを支える「次世代ネットワーク」においてはNTTグループが世界をリードする考えであり、一昨年、2030年実現に向けた「1WON構想」を発表しました。詳細は改めてご紹介できる場を設けたいと思いますが、その中では「固定」や「携帯」といった区分はなく、常に最適なネットワークが自動で選択される世界を目指していることから、ドコモも一体となって開発を進める必要があるのです。

四国カンパニーもNTTグループの成長に向け、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グループの動き

★NTT退職者交流会の中止について

昨年来のコロナウイルスの影響により、今年のNTT退職者交流会の開催も断念せざるを得ません。

会員の皆様には、NTTの事業動向の説明のみならず、旧交を温める場が少なくなってしまうことを残念に思います。

本部ボランティア表彰の開催

第30回「電友会ボランティア活動賞」第6回「電友会ボランティア活動功労賞」の表彰式を、令和2年11月27日(金)に松山市の「東京第一ホテル」において開催しました。

コロナウイルス禍での開催のため出席者は最小限に絞り、来賓としてNTTから四国事業本部 樋野村総務部長、ビジネスアソシエ四国支店前川総務部門長をお招きし、各賞の受賞者、並びに各県支部の会長、事務局長の総勢19名での開催となりました。

まず、電友会本部 高部会長のビデオメッセージを視聴し、NTT四国事業本部 樋野村総務部長から祝辞をいただいた後、小田四国

地方本部長から受賞者の方々に表彰状等を授与しました。

■高部会長ビデオメッセージ



第30回ボランティア活動賞並びに第6回ボランティア活動功労賞の受賞、誠におめでとございます。

本来でありましたら、全国から受賞者の皆さまを東京にお招きし、NTT幹部や電友会役員の同席のもとで、盛大に表彰式と祝賀会を開催する予定でしたが、新型コロナウイルスの感染を考慮し、誠に残念ながら、全体での開催は見送りとさせていただきます。

今年は、①地方本部ごとに表彰式を開催する、若しくは、②表彰状等を郵送でお送りするの、いずれかの方法を各地方本部の状況に応じて実施していただくことといたしました。

東京での表彰式を楽しみにされておられた皆さまには、大変申し訳ございませんが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。ボランティア活動賞を受賞された方は、個

人32名、団体の代表者4名の、合わせて36名であります。

①目の不自由な方への新聞リーディングサービス、高齢者や障がい者への介護や支援、落語や合唱などによる慰問、東日本大震災の被災地への支援などの社会福祉活動、②藤原宮跡の整備、地方史の研究と普及などの地域振興活動、③清掃や不法投棄回収などの環境保護活動、④琉球古典音楽などを通じた文化振興活動、⑤スポーツを通じた青少年育成、⑥ベトナム人留学生への支援など、様々な分野で地域や社会に大きく貢献されている方々であります。

また、ボランティア活動功労賞を受賞された方は、個人7名、団体の代表者6名の、合わせて13名であります。①会員への相続・贈与等の相談対応、②花の苗の会員への贈呈、③お元氣ですかコール、④女性活動の活性化、⑤会計事務の効率化、⑥NTT支店閉鎖に伴う支部存続の取り組みなど、電友会の会員サービスの向上や会員増強などに多大な貢献をいただきました。

ボランティア活動賞・功労賞を受賞された皆さま方の素晴らしい活動は、電友会の宝であり誇りであります。深く感謝申し上げます。ご案内のとおり、電友会は、NTTグルー

プのOB・OG組織として、全国72,000名の会員で構成され、①皆さまのようなボランティア活動による地域や社会への貢献、②サークルやレクリエーションなどの会員の絆を強める活動、③NTTグループの事業やCSR活動への協力などの様々な活動に、各地域でボランティアの皆さまによって支えられて取り組んでおります。

「人生100年時代」にあつて、長いシニア生活をいかに健康で有意義に過ごしていくかは、私達にとって大きな課題であります。が、本日、受賞された皆さまには、仲間や地域との繋がりを持ちながらボランティア活動に精力的に取り組んでおられ、まさにそれを実践されているところであり、心から敬意を表するところでもあります。

受賞された皆さまとご家族の皆さまの、ますますの

ご健勝とご活躍をお祈りいたしまして、私の挨拶とさせていただきます。誠にありがとうございました。



ボランティア表彰式に参加の皆さん

■受賞者

- (1) ボランティア活動賞
① 竹田 廣見さん(松山市)



小田本部長と受賞の竹田さん(右)

「保護司活動を通じた社会貢献活動」

NTTを平成9年に退職後、先輩の保護司からの勧めや、愛媛県出身の経営者坪内壽夫氏による自社内の来島ドックに「塀のない刑務所」を建立する活動に感銘を受け、犯罪者の立ち直りに役立つのであればとの思いで保護司活動に取り組み始めました。

保護司の活動は、犯罪や非行を行った人に対する更生のための日常生活の指導などの保護観察、収監者の社会復帰の受け入れ準備のための生活環境調整活動や、保護活動の理解等を深めるための犯罪予防活動に20数年にわたり自身の生活を制約し取り組み、保護対象者が30数名になるなど社会福祉活動に貢献されました。

② ボランティアNTT高知OB会

代表 國弘 昭さん（高知市）



小田本部長と受賞の國弘さん（右）

平成元年の活動開始からNTT社員と力を合わせ、高知市党主催の「帯屋町シンルロード」の花壇の花植え活動や、「地球33番地記念式典」での清掃活動等に参加し、NTTのCSR活動に貢献している他、独自の活動として県下の名所旧跡の観光とその周辺の清掃活動や、高知県内有数の観光スポット「香南市のいち・あじさい街道」での選定作業にも取り組んでいます。さらに、民踊、ハモニカ、尺八、大正琴等による老人介護施設への慰問をはじめ車椅子清掃活動など、地域の社会福祉や環境保護・美化活動に貢献されました。

① (2) ボランティア活動功労章
二川 俊昭さん（高松市）

小田本部長と受賞の二川さん（右）

香川電友会の事務局長をはじめ、副会長、会長として会員の意見を取り入れ、電友会運営のありかたを見直すとともに、会員確保のため未加入者の個別勧奨に積極的に取り組むだけでなく、サークル活動の活性化のため創立50周年記念行事として「趣味の作品展」を開催することに加え、会員相互の親睦と交流の場を広げるため親睦旅行を毎年開催するなど尽力されました。さらに財務基盤の健全化を図るため、喜寿の祝い金、及び配偶者の弔慰金の廃止などにも会員の理解を得ながらリーダーシップを発揮し、会員サービスの向上、並びに電友会組織の活性化に貢献されました。

受賞された方々の今後の益々のご活躍を期待しています。

支部だより



常任幹事会の開催

令和2年10月9日(金)会長、副会長3名、常任幹事8名、会計監事1名、本部評議員1名の参加のもと令和2年度第1回常任幹事会を開催しました。

本開催目的は総会（紙面）で決定された令和2年度の事業活動をコロナ禍においてどのように取り組んでいくかについて決定するためにソーシャルディスタンスと換気に配慮した場所で行いました。

会議は最初に令和2年度上半期の事業報告を行った後、毎年10月から11月にかけておこなっている①親睦旅行と②親睦ゴルフ大会について、③毎年11月から2月にかけてNTT幹部の参加を頂いて開催している地域交流会（i 今治・伯方、ii 壬生川、iii 西条、iv 新居浜・伊予三島・川之江、v 大洲・八幡浜・西予、vi 宇和島・御荘、vii 東温）の開催、④本年度4月の総会案内で参加希望を募った懇親会の開催について、⑤女性会議の開催、⑥令和2



〈会議模様〉

年度ボランティア活動表彰について事務局より説明し、以下の運びとなりましたので報告します。

項 目	方向性	事 由 等
①親睦旅行	中止	コロナ禍による
②親睦ゴルフ大会	中止	〃
③地域交流会	中止	〃
④懇親会の開催	中止	〃
⑤女性会議の開催	中止	〃
⑥令和2年度ボランティア表彰	実施	竹田廣見さんを表彰

お詫びと訂正

●第192号（10月号）

18Pの「私は今」名前の誤り

（誤）久保田由美子 → （正）久保 由美子

●会員名簿

（高知）①126P（誤）一圓 史郎 → （正）一圓 史朗

②121P 三本 栄子 電話番号掲載漏れ 090-5714-5330

③記載漏れ

【氏名】小川 渡

【生年】S.29

【退職時の所属】NTT-FT 四国

【職種】搬

【退年】R.2

【郵便番号】780-8037

【住所】高知市城山町183-2 城山清涼ハイツ5-1F号

【電話番号】088-803-4355

（香川）高松地区（讃岐三木地区、一部三本松地区含む）の線路OBの皆さんの職種欄が 綫 のところが 綫 となっています。

大変申し訳ありませんでした。

<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	会報193号郵送 退職説明会(オンライン開催予定)	- 事務局長会議 - 編集委員会	無料会員への正会員 入会勧奨	- 会報194号郵送 - 四国総会(5/12) - 愛媛総会(5/26)
香 川	会報193号郵送 退職説明会(オンライン開催予定)	- 事務局長会議 - 編集委員会	無料会員への正会員 入会勧奨	- 会報194号郵送 - 香川総会 (5/26予定)
徳 島	会報193号郵送 退職説明会(オンライン開催予定)	- 事務局長会議 - 編集委員会	無料会員への正会員 入会勧奨	- 会報194号郵送 - 徳島総会 (5月下旬)
高 知	- 会報193号郵送 - 新年役員会 (1月下旬) 退職説明会(オンライン開催予定)	- 事務局長会議 - 編集委員会	無料会員への正会員 入会勧奨	- 会報194号郵送 - 高知総会 (5月下旬)

■地域イベント

	1 月	2 月	3 月	第1四半期
愛 媛		- 椿まつり(椿神社) (2/18~2/20) - 七折梅祭(砥部町) (2月下旬~3月上旬) - 遍照院節分会厄除大祭(2/3) - 第59回愛媛マラソン(中止)		松山お城まつり (4月上旬)
香 川	小豆島霊場開き (1/21)	- 第75回丸亀国際ハーフマラソン(1年延期) - 坂出天狗まつり (2/13~2/14) - 坂出天狗マラソン(2/14) - 二十四の瞳映画村ひなまつり(2/9~3/3)	宇多津の町家と雛祭り (2/29~3/1)	- 丸亀城桜まつり (4/1~4/14) - 丸亀お城祭り (5/3~5/4)
徳 島	とくしま・まちなか 花ロード花植会 (1月中旬)		アドプトプログラム 吉野川一斉清掃 (3月上旬)	
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(トキ)の夜明けのものがたり」 偉人に思いを馳せ、旬のうまいものを味わう列車の旅 高知駅~土佐久礼駅/窪川駅間(1~2月は土日中心に、3月は金土日曜に運行予定)			
	- 第16回花へんろ足摺温泉ジョン万ウオーク(土佐清水市) (2/6~2/7) - 第10回鯛伊食祭~たいいくさい~ 須崎市浦ノ内よこなみオートキャンプ場(2/28)		土佐のおきゃく 高知市中心商店街ほか(3/6~14)	
	●高知新港 クルーズ客船寄港予定(変更される場合あり) 2/6 飛鳥2 9:00入 17:00出 2/11 飛鳥2 9:00入 17:00出 2/12 ぱしふいっくびいなす 7:00入 18:00出 3/2 飛鳥2 10:30入 17:00出		●あしずり港 クルーズ客船寄港予定(変更される場合あり) 2/24 ぱしふいっくびいなす 7:00入 17:00出 3/21 ぱしふいっくびいなす 7:00入 16:00出 (以上は11月末に確認した、11/24時点の情報です) - 最新情報は クルーズ船 高知県庁 で検索	

サークル紹介



☆囲碁同好会

桑村 宜久さん(松山市)

囲碁は毎日打っても飽きないチョツと考えるゲームです。

若草ビル付属棟で、日曜日、祝日以外午後開催しており毎日のように出席する会員もおいでになるくらいです。

会場をお世話下さる方に「毎日、打って飽きないものだ」と言われるくらい真剣勝負に笑いや嘆きに溜息が聞こえる毎日です。

今年はコロナ禍の政策で残念ながら4・5・6月は休会となりましたが、その間も「いつから再開するんだ。もうそろそろいいんじゃないだろうか」など電話を頂いたりで、7月からの再開の電話を会員にすると皆さん大喜びで待ってられました。

私も入会して10数年になりますが、当初は若手もおいででしたが入会者が少なく30名をきり平均年齢は上昇の一途です。囲碁の経験のおありの方はもちろんのこと、毎日健康の

ために欠かせない「きょうよう」と「きょういく」のスケジュールに一つ加えて頂き若草ビルを覗いてみては如何かと思います。

対局は「定例会」と「リーグ戦」があり、空き時間にはそれぞれで練習対局を行います。

対局時の段級位は「定例会」と「リーグ戦」の成績により点数制で毎月末決定しております。

「定例会」は前年度までは偶数月でしたが今年度より毎月第3土曜日13時より事前申し込みにより行い、その日に順位を決定し賞品を授与します。会費は1,000円です。

昭和56年に発足し令和2年11月で240回目を迎える長期継続の大会となっております。一日で終了するため対局時間に制限がでるため次の条件により対局時計を使用しております。

- ① 両者がほぼ制限時間で対局できると考えた場合は使用しなくてよい。
- ② どちらか一方が時計を使用すると思えば示した場合は必ず時計を使用する。

「リーグ戦」は毎月1日より申込者総当りで月末に順位が決定されます。会費は、

500円です。

平成15年より始まり令和2年11月で212回目を実施しました。

こちらは制限時間がないため対局時計は使用せず自由に打っております。

本番以外は自由に練習をし「ああだ」「こうだ」と賑やかに打っております。

連絡先…愛媛囲碁同好会 桑村 宜久
電話…090-5711-1417



《感染対策を行いながらの対局》



☆亀友会ハイキンググループ

土井 富夫さん（丸亀市）

○代表者 土井富夫

○連絡先 0877-22-0427

○会員数 34名

○年会費 1,000円

香川電友会「亀友会ハイキンググループ」は四季折々の自然を感じながら会員相互の親睦と健康の保持・増進を目的に年10回無理のない程度のハイキングをしています。

主に公共交通機関を利用して初めて行くところは役員で事前に下見を行っています、毎年一月に行事計画を立ていますが今までいろんな所に行っているので毎年計画を立てるのが難しくなっています。

昔は何kmも歩いていましたがハイキンググループも高齢化が進み今では歩く距離を少なくしています。

令和二年は新型コロナウイルスの為に行事は中止していますが早く終息する事を願っています。



《1年の無事御礼参拝コース》

令和元年12月「1年の無事お礼参拝（金毘羅参拝）」記を紹介します。

◎ 9 .. 30 琴平駅集合

- 丸亀駅 8 .. 59
- 多度津 9 .. 09

金蔵寺 9 .. 14
善通寺 9 .. 18

● 琴平着 9 .. 23 9 .. 30 琴平駅集合

(金毘羅遇本殿までは登らない)

琴平駅から史跡呑像楼へ行き篠原さんから説明を受ける。

金丸座經由で琴平公園展望台へさらに。旧伊予土佐街道を通り牛屋口まで行く。6 km程度。琴平 美奈登 にてランチ(1,000円)月曜定休

◎令和元年11月は岡山県、玉野市の深山公園・イギリス庭園を訪れました。

備中田井駅から公園入口のイギリス庭園まで1.7kmを徒歩で行き、公園内は広大なため、小春日和の中レンタサイクルにて一周。餌付けされている野生の力モが数百羽いる赤松池やら紅葉谷、薬草園などを楽しんだ。昼食は園内の榎田茶屋でビールをグビツとやり定食を頂いた。





☆NTT徳島OB「健歩会」

駒田 彰男さん（藍住町）

NTT徳島OB健歩会は昭和53年9月に発足しました。

発足時は50数名でしたが、その後ピーク時には平成20年頃で、90名近くいたようですが、令和2年4月現在、男性34名、女性16名の計50名でここ数年は減少傾向です。

健歩会の目的は「歩くことにより常に明るい精神と健康な身体を保持するとともに、会員相互の親睦を図る」としており現在の会長は小川武男さんです。

活動は、月例会として月1回、10km程度の行程を目指しています。

年間計画は役員が中心となり、過去の人気ルート、会員からの提案、新規ルートなど検討、総会で諮ります。

ここ数年の活動状況を紹介します。

○年1回の一泊旅行（北陸方面、琵琶湖方面、那智勝浦方面等観光と懇親を兼ねて）↓夜の宴会が楽しみ

○1月の新年会（神山温泉、かんぽの宿他）



《京都大原三千院と雄琴温泉(琵琶湖散策)》

↓周辺を散策し、1年の健康を祈るとともに、メインは宴会。

○春の花見（石井農大跡、鳴門花見山、阿南岩脇公園他）

○夏の暑気払い（土柱温泉、鳴門海月、かんぽの宿他）↓周辺を散策するが、メインは宴会。

○年数回の観光バス利用の観光地散策（神戸方面、淡路七福神方面、大阪方面）↓乗車早々小宴会 最近はバス利用が増えつつあります。

○また、近場については、弁当持参（時には、昼食会場を設定し）で徳島市内を中心に、鳴門、阿南、小松島、石井、吉野川市方面等、県内幅広く平均6km～8km程度の行程をウォーキングしています。

参加状況は、新年会、暑気払いは25～30名の方が参加し、お酒とカラオケを楽しんでいます（現役時代が懐かしいのが、多数の方が参加）。

ウォーキングには、当日の天候等によりますが、10数名～20名程度でルートの季節風景を楽しみ、近況などの交換の場となっています。

今年度はコロナ禍のため、総会も含め全ての計画を中止しましたが、緊急事態宣言が解除されたので10月期から、密にならないウォーキングに、変更し活動を始めました。

このように、ウォーキング、観光、宴会、カラオケ等を通じて親睦を図っていますが、内容も最近は、「健歩会」というより「健遊会」というイメージが強くなりつつあります。

高齢化のためか、会員数も減少傾向です。多数の方の入会をお待ちするとともに、お勧めのルート、観光地などのご紹介をお願いします。



☆シニアネットよさこい

谷村 泰子さん（高知市）

その名のとおりシルバーパワーでパソコンに挑戦し、画像処理、文書作成、表計算等多彩にチャレンジし、認知症予防に役立てています。



《神戸六甲山&神戸港、北野異人館巡り》

毎週木曜日に「OBサロン」で講師の話もそこそこにワイワイ、ガヤガヤと楽しんでいきます。現在年賀状の作成に挑戦し、皆さん個性あふれるイラスト等を使った年賀状ができています。

会員は現在16名で、高齢化も進み参加する方も少なくなってきましたが、老人パワーを更に発揮し指先・頭の運動に励んでいきたいと思っています。

パソコンを持っている人も、持っていない人も一度参加してみてください。いろいろな情報が入り楽しいですよ。



《年賀状を作成中の皆さん》

ドキュメント

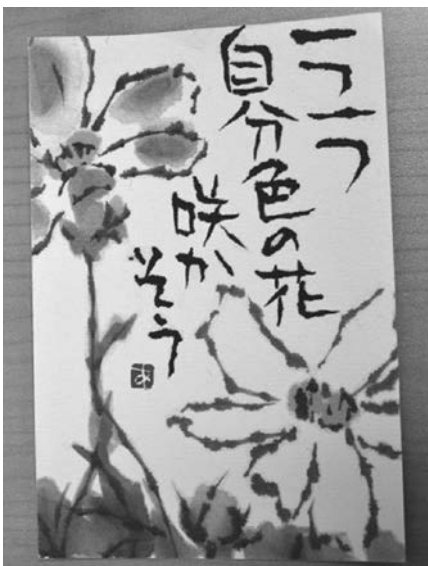
☆絵手紙に魅せられて

川根 昭代さん（東かがわ市）

NTTを退職して、はや7年の月日が経ちました。

平成17年、勤務していた高松支店営業部時代に、四国新聞社文化教室「絵手紙」の講座に通いました。年休を計画的にいただいて2年間教室に通い、「絵手紙」の基礎から学び、現在は「日本絵手紙協会」公認講師の資格を取得しています。

絵手紙とは、絵のある手紙を送ること。絵手紙には決まった書き方や形式はありません。感じたことを、感じたままに自由に書き送ることが大切と教えられました。



《ご自身の絵手紙》

〓 絵手紙3つの心得 〓

〇へたでいいへたがいい。

心を込めて一生懸命にかいたものは相手の心を打ちます。

自分らしさが出るのが大切。

〇ぶつつけ本番

下書きをしたり他の紙に練習してからかくというのではなく、いつでも本番。だから絵手紙には「失敗」という考え方はありません。

〇お手本なし

絵手紙には人が作ったお手本はありません。自分の目で見たものを書きます。花や野菜は神様が創った最高のお手本です。じつと見つめて書いてみましょう。

【日本絵手紙協会（絵手紙創始者…小池邦夫）】

◎ 現在取り組んでいること。

東かがわ市文化協会主催の自主講座「普段着の絵手紙」講師を務めさせていただきます。



《絵手紙講座模様》

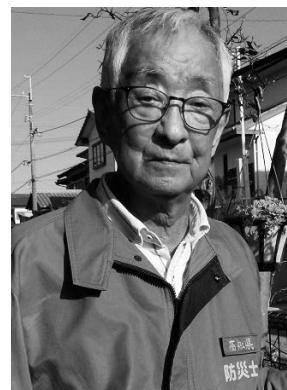
新型コロナウイルスの蔓延が止まりませんが（教室はR2年4月から6月まで閉鎖）、会員の皆様とご一緒に心の思うままに絵手紙作成を楽しんでいます。

・第1、4月曜日及び第3土曜日（13：00～16：00）に、東かがわ市交流プラザにおいて開催しております。東讃エリアにお住まいされている方で興味のある方は気軽にお訪ねください。

お世話になった方や、親しい方に「あなたの心が届くように」絵手紙を送ってみませんか。

☆ 防災にゴールなし！

竹田 順一さん（いの町）



高知県の防災を考えるうえで避けて通れないのが、南海トラフ巨大地震です。

「平時における地域防災力の向上や災害時の備えに取り組み防災士や県民等への支援を通じ、安全で安心な社会の実現に寄与すること」を目的に平成26年3月に特定非営利活動法人「日本防災士会高知」を設立し理事長として現在の活動に至っています。

◆ 防災士の資格を取ったきっかけ等

私が防災を取り組み始めたのは、現役中に南海トラフ巨大地震の対策機運が高まり始め、各自自治体より防災に関する問い合わせや商談が多くなり、少しでも良きアドバイスと提案を行うためにも、防災に対する知識が必要と感じるとともに、退職後のボランティア活動のために防災士の資格を取りました。

◆「日本防災士会高知」について

□会員数 正会員 55名、賛助個人会員 10名

賛助法人会員 1団体

□主な活動内容

①対外的な活動

- ・事業所や自主防災組織等が行う防災・減災に関する研修会等への講師派遣

- ・多くの方が参加可能な防災講座の開催

- ・津波、地震に対する避難訓練の指導

- ・研修会、講座等での防災技術の実演・指導等

②「こうち防災備えちよき隊」の活動

- ・高知県南海トラフ地震対策課が事務局の「こうち防災備えちよき隊」として、県民の防災活動へのアドバイザー役(避難訓練・学習会の講師等)

③会員に対するスキルアップ研修の実施

④会報の発行(現在22号)

□協力組織／協力協定締結自治体等、NHK高知放送局、日本赤十字社高知県支部、香南市、北川村、本山町

(詳細はHP「高知県防災士会」で検索)

◆(南海トラフ巨大地震に備えちよき!)

●この巨大地震の揺れに対してどのように備えておくかが大きなポイントとなります。

地震による犠牲者の多くは、地震発生直後の建物倒壊や家具の転倒によるものです。ま

た、南海トラフ巨大地震では、地震発生後に巨大な津波が短時間で襲ってくると考えられています。このため、地震直後の災害から身を守るためには、自らが守る「自助」及び、地域の人たちで助け合う「共助」が大切です。もう一つの行政等が行う「公助」は、皆さん一人ひとりに対する初期の対応が来ず「公助」だけの対応ではほとんど無力だと言われています。このようなことから、普段から自分自身が心がけ、何か起こったときに適切な行動ができるよう考えておくことが大切です。

●地震による火災の恐ろしさ

地震による津波については、これまでよく議論されてきましたが、地震に伴う火災も無視できません。阪神淡路大震災では多くの人が火災に巻き込まれて亡くなりました。この先大きな地震が起きたとき、倒壊した家屋の下敷きになった人を助けようとしても、火が迫ってきて救助を断念せざるを得なくなることを考えられます。また、火災から逃げようとしても、家屋やブロック塀、自動販売機などが倒れて避難路が塞がれ思うように逃げられなくなることもあり得ます。

●高知市旭町での訓練について

地域の自主防災会に依頼され「地震発生後の火災を想定した避難訓練」を行ったことが

あります。訓練を行ったのは高知市旭町(あさひ・まち)という地区です。この地区は、高知県が発表した南海トラフ巨大地震による津波の浸水想定区域には入っていません。

しかし、家屋が密集し道路が狭くなっている箇所が多いので、火災からの避難が難しくなるおそれがありました。訓練には地域住民30人ほどが参加し、2時間かけて地区内全体をゆっくり歩いて回りました。

その後、防災士が地図を指しながら危険だと思われる箇所について住民の皆さんに説明しました。

●地震発生後の火災を想定した訓練の成果と課題

訓練の結果、住民の皆さんに、普段何気なく通っている道路にどれだけの危険が潜んでいるか分かってもらえたと思います。参加者からは「自分が住んでいる地域に、古い家屋や倒れるおそれのあるブロック塀、看板、自動販売機が想像以上に多くあることに驚いた」という声が聞かれました。

一方で課題に感じたのは、普段通っている道路が倒壊した建物やブロック塀などで塞がれ、さらに火災が重なった場合、具体的にどんな迂回ルートで安全な場所までたどり着くか、というイメージを持っている方はまだ少ないということです。

●今後の取り組み予定

防災にゴールはありませんが、起こりうる事態を可能な限り細かく想定して訓練を行っていくことが重要だと考えています。今までは自分たちが住んでいる場所の近くへ避難する訓練を行ってきました。しかし、避難場所の近くから火の手があがったらどうでしょうか。また、火元が複数であることも考えられます。さらに、避難する途中で津波に流されないための注意ももちろん必要です。

地震、津波、火災、土砂災害といった、複数の災害を組み合わせる最悪を想定した備えの大切さを、自主防災組織や学校、福祉施設等に反映していきたいと思っています。



《出前講座（災害時のトイレ利用方法）》



《高知県防災訓練参加》



《出前講座（防災基礎知識）》



☆病気になつて

滝井 祝文さん（丸亀市）

NTTを退職して、既に12年になります。その間、契約社員を5年勤め、色々とNTTの仕事もしました。その後コミュニティ活動に参加して、地域防災活動や自治会長などを務め充実した日々を過ごしていました。

○体調不調

健康のためにはと思い、毎日10数キロの程度の歩きをしていましたが、だんだん歩きに慣れが出てきたのか、痩せなくなりました。病院の先生に相談すると、「自転車に乗って走れば効果があるかもしれない。」と言われ、雨の日も、寒空の中でも、自宅から吉野まで土器川沿いに往復30km程を走っていました。

しかし、平成28年11月突然身体の不調を覚え、通信病院、日赤と検査を行い、丸亀の労災病院に入院することになりました。結果は「血液ガン」との診断を受けた時は大変ショックを受けました。

「10万人に一人かかる病気」だと聞かされ、びっくりしました。それでも治療の結果、半

年で退院できました。不自由な病院生活から解放され、自由な生活が出来るようになり大変喜びました。

しばらくの間は家でおとなしく生活をしていましたが、退院の翌年2月に病気が再発し、救急車で再入院しました。

後日談ですが、看護師さんから「滝井さん、救急で来た時のことを覚えていますか」と聞かれたので「全く何も覚えていません」と答えると、「滝井さんが暴れて困るので、ベッ トに括り付けていたんで。1ヵ月程」と言われてビックリしました。私も再入院の記憶がなく、ベットで変な夢を見ていたのを思い出します。入院してからは、抗がん剤の点滴や、血液の入れ替えなどで毛髪はなくなり苦しい時が1週間ほど続く時間が度々ありました。年齢の関係で強い薬が使えず、長期の治療となりました。

○ペタンクとの出会い

そして平成30年10月に退院しました。それから、家庭で少しず



《熱中しているペタンク》



《ダイヤモンドツリー》



《竹の靴ベラ》



《相棒の自転車》

つ力を取り戻しながら健康に気を付けて生活をしています。丁度退院から1年後、人からの勧めもあり「健康のために外で運動をしてはどうか」と「ペタンク」をするようになりました。最初は力のない球を投げていましたが、体の回復とともに、運動することが楽しくなってきました。

※ペタンクとは、フランス発祥の球技である。名称は南フランスプロヴァンスの方言「ピエタンケ（両足を揃えて）」に由来する。スボールプールやプロヴァンサルゲームをベースに1907年に考案されたとされている。テラン（コート）上に描いたサークルを基点として木製のビュット（目標球）に金属製のボール（ボール）を投げ合って、相手より近づ

けることで得点を競うスポーツである。ゲームにはトリプルス、ダブルス、シングルス形式がある。

その一方で、ボケ防止に「指を使うのがい い」ということで、ダイヤモンドツリーの作成。折り紙、竹の靴ベラなどを作っています。

○健康という幸せ

今は退院から2年経過しましたが、毎日が健康で楽しい日々を送っています。

入院して思ったことは、「健康ほど素晴らしいものはない。何物にも代えられないものはない」としみじみ考えさせられました。今はペタンクが生きがいです。

私は今

今回は年男・年女の方々を掲載させていただきます。

◇ 有田 正治 (徳島市 H21年退)

若い時のアスリートで鍛えた体力はほとんど使い果たして、今は6代目の愛犬に引かれての1日20分ほどの散歩がやっとの状態になってきました。気力も少いです。

これからの大きな目標など立てられる歳でもないのに、生きがいになっている野菜づくり、沖釣りが一年でも長く続けられたらと思うところです。

これには健康が不可欠なので定期的な病院通いをこれからも続けていこうと思っています。

◇ 内田 正博 (徳島市 H21年退)

退職して早や11年。

退職後は、高校生の時からずっと続けてきた、趣味のラジコン三昧です。退職後数年間、天気の良い日は、吉野川第十堰のすぐ上流南岸の河川敷にある飛行場へ飛ばしに行っていました。ここ数年飛行場通いは土日のみ、家での工作がメインになりました。

この数十年は主にヘリコプターを飛ばしてきましたが、5年ほど前からジェット機を飛ば

しています。

以前から、いつかはジェット機をと思っていましたが、近くに飛行場がなかったため実現しませんでした。クラブ員の協力により飛行場を拡張することができ、現在はジェット機がメインです。

時速300kmを超えるスピード、視界から消えるほどの上昇高度(500m以上はダメですが)に興奮し、この時だけは少年に戻っ



《自慢のジェット機》

ています。

死ぬまで元気で、この趣味を続けたいとの思いで、20年来の毎朝1時間のウォーキングに加え、昨年から筋力アップのための腹筋、背筋、腕立て伏せを各々50回行っています。

最後に、こんな私の気ままな生活をサポートしてくれている妻に感謝していることを申し添えて、近況報告とさせていただきます。

◇ 大久保 喜明 (高松市 H16年退)

退職してから、2回目の年男となります。

人づてに長寿大学のことを知り、早速入学し多くの人達と出会いました。その事をきっかけに長寿大学卒業後もボランティア活動(八十八カ所お遍路接待)や趣味(川柳、ボウリング)と楽しく過ごしてきましたが、今回のコロナ禍の影響で活動がすっかり止まってしまい、寂しい毎日です。早くコロナが収まり、楽しく老いを重ねたいと念じております。皆様も健康長寿を目指してください。

◇ 大野 文平 (高知市 H23年退)

広くもない庭で草丈3.5mの皇帝ヒマワリと4.5mの皇帝ダリアが艶を競っている。

ダリアを植え始めて約10年、数年間は毎年苗鉢を買っていたが、増やし方をネット情報

で学んだ。幹の輪切りを挿し木にすると節から発芽し、たくさん の 苗 を自家製できたのだ。今期は同様にヒマワリ苗も作り、ご近所やSNS友達方に嫁入りさせていた。「大野からもらったヒマワリ・ダリアが咲いた」とSNS投稿が相次ぎ、満足の深秋になった。



《中央：皇帝ダリア
右：皇帝ヒマワリ》

◇ 尾崎 裕志（愛南町 H24年退）

退職後、実家に帰り野菜づくりを始めて10年。最近、猿の被害に悩まされています。近所の農家連中と色々対策をとりますが、彼らには勝てません。結論「猿の好物は作らない」でも、そういう訳にはいかず、網を利用した対策をとりながら畑仕事に励んでいます。

しかし、6度目の年男を迎え、菜の種類は増え気力・体力は減る一方の今日この頃。でも、7度目の年男を元気で迎えられるようにも

う少し頑張ってみようかな。

◇ 越智 紳太郎（西条市 H21年退）

定年退職して11年目になりますが、その間、母の介護も終え、夫婦二人の平穏な暮らしを送っています。一緒に映画やバスツアーなど計画的に楽しんでいましたが、今はコロナ禍で自粛中です。子供達は東京方面なので、この秋は地元の栗や畑で採れた紫芋を送り、次は冬至に間に合うように畑の隅の柚子をと、黄色くなった実を眺めています。

趣味は、やりたかった水彩画を、退職年の4月から市の水彩画教室に通い始め、今も子供心に戻った気分で描いています。

◇ 乙武 雅夫（綾川町 H15年退）

私は今、自給自足を目指し、畑で野菜を作っています。

火曜と木曜の午前中は、町の体育館で卓球をしています。コロナ対策でマスクを着用しています。（参加部員は40名位）用事のない時は、自宅でインターネットです。地域の関係で、浄土真宗本願寺派の地元寺院の総代を担っています。

本年は、6回目の年男になります。誕生日が来れば72歳です。今後も日々元気に過ごして

たいです。

◇ 小野 芳春（松山市 H20年退）

NTTドコモを退職後は、妻と北海道から南へ国内旅行を楽しんでいましたが、最後の九州旅行直前の6年前に妻が他界し、現在はひとり暮らし、「いつも青春」をモットーに人生を精一杯楽しく過ごそうと思っています。

今は、ソフトテニスのNTTOBクラブと地域のクラブや町内会の役員として地元のお世話をしています。ソフトテニスは週4回石手川コートで汗を流しています。

また40歳から始めた陶芸も続け、静と動、二つの趣味で晴れても雨の日でも暇なしの毎日を送っています。



《自宅の陶房で焼いた作品》

◇ 景浦 隆男（松山市 H17年退）

今年は6回目の年男！
スマートウォッチで日々の健康管理を行っています。

◇ 加藤 廣志（松山市 H19年退）

HP（加藤廣志の世界）を作成し、毎日更新することで、頭の体操にもなっています。
週に二日、八幡浜に耕作で通っていますが今後を考えた場合、八幡浜への移住を考えています。

今年はコロナで活動を休止していますが、防災士として、地域の防災活動を推進しています。

最後になりますが、子や孫たちのために、反原発・再エネ推進の社会活動などに、積極的に参画しています。

◇ 鎌橋 美恵子（高松市 H16年退）

明けましておめでとございます。
6回目の年女を迎え、気持ち新たに家族と共に元旦を祝いました。

今年の目標は、健康で過ごす事と、年の数だけ着物を着る日々を過ごす事です。退職後、着付け教室に通い、教室の皆さんと食事会やバス旅行に参加してきましたが、昨年はコロ

ナ禍の影響で残念なことが多くありました。コロナの終息を願いつつ目標達成に励みます。

◇ 菅 輝昭（今治市 H27年退）



《懐かしい稲木米》

年齢は早くも72歳、年男です。

退職前には、みかん・米を作っていました。退職と同時にみなさんとは違って、みかん畑約二町はやめ、田約一反は、健康のためと思い作っています。

みかん畑は急な山肌の所で、みかんを落とすと一番下まで70メートル程転がるような所でした。今は山になっています。

米は自家で食べるには少し余りますが、機械と私の身体が動く間は作ろうと思っています。一反程なので皆さんのようにコンバインではなく、バインダーで刈り、天日干ししてからハーベスターで刈りにしています。

◇ 楠本 岩夫（吉野川市 H21年退）

前回の年男の頃は、60歳定年の時期でありまして余暇に何をすべきかと思い、丁度「阿波踊りの竹細工」を始めた頃だったと記憶しております。

早いもので、あれから一回り、あつという間の感じでした。

3年前にNITの事業動向説明会に出席した際に、たまたま同じテーブルにいたMさん



《懸崖花壇の作品》

(鴨島町)に声を掛けられて、「菊の町鴨島の菊友会」に加入させて頂いたのがきっかけでした。Mさんは、NTTを早期に退職され、現在は鴨島菊友会の会長をされ菊作りの第一人者として活躍されている方です。(最高位の農林水産大臣賞や数多くの入賞をされている名人です。)

3年目の今年は、コロナ禍の中しかも8月9月の猛暑の中での菊の水やり、消毒、肥料等情熱を注ぎ、品評会にフル出展(①立菊12鉢花壇②競技花③福助④盆栽花壇⑤懸崖花壇)をしました。残念ながら入賞とまでは至りませんでした。今年の入賞を目指し、早速クヌギの葉を拾い腐葉土作りに打ち込むと思っています。

『人生100年菊作り30年』を目指し頑張りたいと思っています。

近隣の方で菊に興味のある人は是非入会を含め連絡を頂ければ幸いです。

◇ 倉本 博文 (高松市 H18年退)

亡父の生存年齢を越えて1年。ここまでの来たらとことん生きてやれと持病(慢性腎炎)への反逆心旺盛の今日この頃です。

先日、運転免許の更新のため講習を受けましたが、意外と切り返しめせずスムーズに走

れました。が、一時停止の標識の失念を指摘され相変わらずの注意力の散漫さを大反省。安全運転の徹底に努め、あと2〜3年は好きな一人旅も楽しみたいと思っています。昨年は湯郷や湯原に行ってきました。

◇ 桑原 重樹 (西条市 H16年退)

私も今年で72歳の年男になります。子供の頃、近所に高齢のお爺さんがいて、いつもニコニコしながら子供達の遊んでいる風景を眺めていたことを思い出します。今考えてみれば、そのお爺さんが丁度私の歳くらいだと思われませんが全くその実感が湧きません。

昨年はコロナのせいで、好きな山歩きが来ず腹いせに、UFOライン(瓶ヶ森)を車で何往復しましたが、これはこれで天気さえ良ければ素晴らしいものです。でもやっぱり登山が一番です。



◇ 河野 泰樹 (高松市 H18年退)

退職して早十数年、相変わらず夏はゴルフ、冬はスキーと合間を見てたまに仕事と頑張っています。毎年、全日本マスターズスキー大会に参加しています。近年は安比高原、小樽、尾瀬高原とありましたが、2020年はコロナで中止になり非常に残念でした。

2年前に血圧が上がリ薬を飲んだのですが逆に下がりすぎて半年ほど体調を崩しました。それもやっと運動が出来る体に戻りました。

小生も70歳を迎えスポーツから運動へと切り替え、ゴルフは先輩たちと楽しくラウンドし、スキーは完走を目標に美味しい酒を飲み、美味し物を食べ、いろいろ楽しみたいと思います。

◇ 後藤 ケイ子 (高松市 H13年退)



《就職面接マナー研修時の服装》

退職して19年になります。仕事は、主に接遇研修インストラクターとキャリアコンサルタント（働き方改革の相談支援）をしています。

昨年は、コロナの影響で専門学校では、オンライン授業になり大変でしたが良い勉強になりました。改めて周囲の皆様の陰で仕事が出来ている事に心から感謝をしております。

今後は体力と相談しながら、趣味（旅行）にも時間を使っていきたいと思っております。最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

◇ 小原 節子（徳島市 H13年退）

昨年は、新型コロナウイルスで厳しい状況でした。また、5年毎に行われる国勢調査（今回で5回目）もあり今回はアパート、マンションの地区が担当となり苦労しました。

健康面では、年1回の健康診断と、朝起きると腹筋100回、30分程のストレッチをし、食事は栄養面に気を配りバランスの良いメニューを作っています。

趣味として5年前に夫と始めた健康ボウリングで心身ともに、リフレッシュ。とても楽しく常に良いスコアが出るよう頑張っています。

◇ 桜又 武（松山市 H24年退）

4年半前に、高齢の母と同居する決断をし17年程住んだ大阪から妻と戻ってきました。

私の健康法は、近くの運動公園で約1時間の歩きと階段の昇降等を日課にしています。お陰で体も少し絞れてきました。

他にもストレスを溜めないように、飲み会にも極力参加、果実酒作りと賞味、老化防止に有効な？対戦型ネット麻雀、週1回の卓球、妻の姉妹とのランチ会等を楽しんでいます。少しでも長く健康に過ごしたいですね。

◇ 三宮 正博（香美市 H16年退）



NTTグループを退職して8年、6回目の年男を迎えます。

現役時代は、持病の内蔵を悪くして苦勞し、気力・体力で日々の仕事に、仲間の助力を得て何とか役割を全うでき、今も感謝しつつ生活しています。

現在は、ストレスがからなくなり、内臓の状態は良好ですが、加齢による体力減退や膝痛をはじめ、いろいろな問題を感じています。

身体に良い事をと、日々（雨降り・飲み会の時は中止）自宅周辺で四季を感じつつ、1時間程度の散策をしています。

「人間は一人では生きていけない」の教訓をもとに、OB組織のお手伝い、ボランティア会員としての活動、居住地での地域ソフトボールや催しに積極的に参加するなど人との関わりを大切に生活し、精神的にも元気を感じています。

最近、終活ではありませんが写真の整理を考えていますが、数十年前からの写真を見ると、20歳代は顔スッキリ、身体はスリム、40歳代は脂がのっているが飲み会などの座るスナップが多い、60歳代はほぼ座るスナップとなっており、せめて40歳代を目標に立ち姿の生活を目指したい。

7回目の年男を迎えられるかは不安ですが、健康に留意し、社会の変化やNTT組織の動向を見定めること、子供や孫など家族を見守るために、痴呆や寝たきりにならないよう頑張っていきます。



《サックス演奏中》

◇ 島本 光弘（埼玉県三郷市 H21年退）

いつもお世話になっております。

3歳、6歳の孫娘と一緒ににぎやかに過ごしています。

晴れた日には歩いて25分の江戸川河川敷鉄橋下でサックスの練習をしています。目の前には江戸川の緩やかな流れがあり、対岸は千葉県です。少し下流には現存の矢切の渡しがあります。



《孫娘2人と》

You Tubeに写真動画をアップするため演奏を録音しています。間もなく200曲になります。絵夢島／PIXTA

◇ 鈴木 剛治（板野町 H26年退）

70代を迎え、体力の衰えを感じます。現役の頃は仕事優先で、家の中の諸々は妻任せでしたが、今では立場が逆転し、部屋の掃除と風呂の後始末が日課になっています。

春と秋には、体力勝負な庭木の剪定や畑仕事があります。昼寝の時間が長くなり、夜中に何度も目を覚ます事があります。年相応なのか。

人生のけじめの終活は未完状態ですが、妻と共助しながら毎日を過ごしています。

◇ 須原 敏臣（小松島市 H17年退）



徳島県立中央テクノスクールの電気で、訓練指導員として3年目になります。ここでは職業訓練として、高校を出たばかりの訓練生を中心に電気工事士等の資格取得に取り組んでおります。ほぼ50年前に習い覚えた知識も今ではボロボロの断片でしかなく、これらを無理やりつなぎ合わせて対応しているのが現状です。

また、中高生を相手に楽しく過ごせましたが、年のせいか両立が難しくなり昨年9月末で辞めました。色々な事を経験出来ることに感謝しつつ、何とか生きております。

◇ 武内 宣夫（伊予市 H26年退）

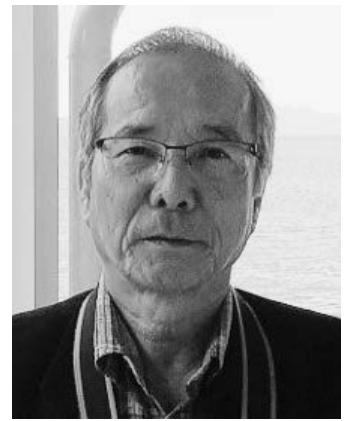
退職して5年余り、スマホ扱いに戸惑い、パソコンを楽しむ毎日です。手動台からーSDN、マスコーリング、光まで皆に迷惑を掛けながらの44年間でした。迷惑といえば下手



《剣山にて》

なゴルフもこれからもお願いします。
体力維持のため四国の山を登って、孫の住む青森まで行きたいと思っています。
会報で先輩・友人・後輩まで、訃報で心が悼みます。元気な皆様の活躍を知ることができ、電友会会報が楽しみです。懐かしい人に会いたいな・・・迷惑かな・・・

◇ 田所 秀二（南国市 H22年退）



我々が幼少の頃と言えば、70歳まで元気で居ることは難しいことで、自身のお祖父さんを見ても本当に「お年寄り」と見えていたが、今では健康で頭脳明晰の方々が多いように、まだまだ現役で活躍している姿を多く見かけますが、私自身はと言うと、年男を迎え時の流れを身体で感じている今頃です。

退職したら人に使われることはしたくないと思い、好きな釣りと野菜作りをしながら、孫たちを相手にゆったりとした生活を目指していました。その姿を見たら先輩たち、地域の人たちからすると格好の餌食だったかもしれません。

退職早々「電友会」の役員、そして間もなく「退職者の会」の役員を仰せつかり、先輩たちの言葉に「いやー」とも言えず今に至っています。また、地域では、若いころから携わっていた公民会活動でしたが、昨年から市

立公民館長として活動させていたくようになりました。他にも防災会長、自治活動活性化会長と名前だけは沢山いただいています。が、全つできるか自分自身が心配しています。

◇ 辻田 啓子（東京都江東区 H3年退）

明けましておめでとございます。

退職して30年近くになります。主人がNTT西から東に移り長女も次女も栃木と神奈川に嫁いだこともあり私も住み慣れた松山を離れ東京に住みは18年になります。四人の孫にも恵まれ毎週（今はコロナ禍で少し減りましたが）娘達の家を行ったり来たりで孫の世話をしています。

また、週1回加圧トレーニングで身体を動かし、陶芸教室に通い、暇々には好きな手芸を楽しんでおります。

3年前より孫（大学3年）が我が家から大学に通っております。若い子と一緒に生活していると張り合いがあり、元気がでます。今年も頑張ります。

皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

◇ 筒井 国弘（高知市 H27年退）

高知ネットワークセンターが幕を閉じた時「残りの10年は仕事しいよ！」と支部の書記

さんの言葉がいつまでも離れず、古希を過ぎても後輩二人に助けられ仕事してます。

NTT時代からの引継で、四国内自治体の防災無線デジタル化のお手伝いですが、レンコの特産の松茂町、みかんの八幡浜市、鯖刺の旨い土佐清水市など、端っこばかりの打合せは運転もきついです。「することがないのの仕事ですか」と言われないよう一度の人生、生涯の趣味は若い時代に培っておくべきでした。

コロナ菌 辞めたい人も 引き留める
工事延期で何ともならん！

◇ 寺本 和男（須崎市 H22年退）

令和2年9月に高知市から須崎市に両親が高齢のため帰りました。

帰ってすぐ6月に父親が脳出血で倒れ入院し介護が必要になり、母親も少し物忘れが多くなり介護が必要になりました。毎日が今は両親の世話に明け暮れています。70歳を過ぎた頃から両膝が痛みだし足腰が弱りましたが、今のところは健康です。

趣味は冬の時期の磯釣りですがほとんど結果は出ていません。情けない。

ボランティアはNTT高知OB会の参加で頑張っています。

◇ 土井 富夫（丸亀市 H21年退）

私の趣味は、ゴルフ、ピアノ、家庭菜園等です。ゴルフは数十年続いています。一度はやってみたかったホールインワンを3年前に高松CC一番ホールにて夢を叶えることが出来ました。

ピアノは退職後に習い始め、年1回の発表会に参加していますが、今まで最後まで上手く弾けたことはありませんが、ボケ防止になっていると思います。

今はシルバー人材センターで公園の清掃と



《ホールインワン達成（H29.11.7 高松CC）》

農作業のお手伝いをしています。

◇ 藤近 容子（黒潮町 H21年退）

浅瀬の音の聞こえるふる里に来た。今日から柚子の採取。黄に色づく柚子は生きいき。青空と時折の鳥の声。枝の棘は容赦なく刺す。精一杯鉄を伸ばしても、もう片方が身体を支えている時がある。

そして足腰の安定。心の安定。昔の木登りが役立つ。また兄夫婦の笑い声。聞けばほのぼの。私も「きりぶさ（踵の方言）」が破れたと言いつつゴム足袋を撫でる兄に吹き出す。聞き逃さない義姉はお見事。足裏ジャンジャン右握力なし。それでも翌朝は元気な私の一週間でした。

◇ 永吉 健二（松山市 H22年退）



《伊予灘ものがたり乗車前》

退職後、4回の入院、6回の手術を経験して、無理が利かない身体になってきたのかなと自重しています。

それでも時々、デジタル一眼を片手に小型二輪で出掛けていましたが、コロナ騒動が追い打ちとなり、すっかり引き篭もりとなっていました。

今はネットサーフィンと時々家事手伝いが日課です。

◇ 西原 伸治（徳島市 H22年退）

はや、6回目の年男、気持ちは若いですが身体は年取ってしまいました。

毎日1時間程度のウォーキング、週2〜3回ボウリングクラブで体力維持に努めています。

また、町内会のお世話や民生委員として地域活動にも参加しています。

コロナの影響で海外旅行も行けず残念、早く終息するよう期待しています。

◇ 野口 竹志（香南市 H21年退）

皆様あけましておめでとうございます。

私も6回目の年男となりやはり健康でありたいと思っています。（今は元気です）

NTTを60歳で退職をしグループ会社のテ

ルウエルでお世話になり、今も子会社のテルテックで交渉業務を請け負っています。割に自由が利きますので小さい畑と庭の手入れ、ピンポン、散歩等健康には気をつけています。あとは、隣の共働き夫婦の女の子の幼稚園のお迎えをボランティア(?)でしています。

◇ 星加 敏雅（西条市 H22年退）

歳71を重ねています。昨年は西条祭りも神事のみで、だんじりの運行がなかったため、気ぜわしさもなく静かな10月でした。たまにはこういう年もあつていいものです。

だいぶ「サンデー毎日」の生活にも慣れて参りましたが、神社、寺、自治会などのお世話があたり田舎暮らしものんびりさせてくれません。特にこれといった趣味、余技もないため思いつくまま季節の野菜などを作ってます。

また最近、継続は力になればと思い「腹八分目、1万歩いて、笑顔絶やさず」を念頭にほぼ毎日近くの裏山を散歩しています。

◇ 堀内 光重（松山市 H25年退）

退職後、松山と京都を行き来する内に、すっかり京都暮らしに馴染んでいます。そんな京都で、戦前ガラス蒐集の趣味が高じ、4年前

にテレビ出演してから骨董屋さんや美術館との付き合いが出来、昨年のメルボルンでは私の蒐集品を展示したオーストラリア国立美術館の展覧会イベントに参加しました。「死ぬまでの暇つぶし」に趣味のガラスをネタに京都で元気に暮らせればと願う毎日です。本年は、早く災いの無い世界に戻れます様に。



《オーストラリアのメルボルンでのモダニズムジャパン展》



《昭和初期(昭和5年)頃に作られたアールデコ切子》

◇ 松本 増男（土佐清水市 H26年退）

平成21年に退職し再雇用を経て平成26年にリタイアし、6回目の年男を迎えます。

2月の運転免許更新に先がけ、初の高齢者講習を受講しました。その中で夜間視力（明るい場所から暗い場所へ移った時、その環境に適應するまでに要する時間）が低下していることが判り、気をつけなければと心新たにしました。

今、クロスワードをやっています。何冊か済ませましたが、頭の体操には良いと思います。認知症予防のため続けるつもりです。

◇ 三井 政敏（三豊市 H21年退）

おかげで、日々元気で過ごしております。

振り返って先の見えないコロナ禍の状況下で、NPO活動も、不十分な年でした。

移住者3夫婦が人会され、指導もとウエブアップの作成中です。

好む言葉「知好楽」楽しい日々と我に言い聞かせております。

近頃、目がくるくると右回りが止まらない（天動説 笑）耳鳴りもひどいです。年相応と思いつつ医者に行きました。

◇ 宮田 康寛（高知市 H21年退）

2009年60歳で早期退職。あれから11年が経ちました。孫も3人できてすっかりオジイちゃんになりましたが、持病はあるものの、空元氣を出して筋トレにシヨギング、極たまに海へ魚を突きに行っています。

趣味の果樹栽培も、150坪の庭に所狭しと植えた150本の多種多様な苗木もだいぶ育って果樹園らしくなってきました。その中にリンゴ4種、海に近い当地では無理か？と思っていました。今年やっと実り始めました。



《趣味の水墨画等》



《はじめて実ったリンゴ》



《たわわに実った柿の収穫》

◇ **三好 栄蔵**（松山市 H27年退）

6回目の年男を迎えました。

新型コロナウイルスの影響で大好きな社交ダンスは休業中です。

その代わりに、スポーツジムで健康維持に努めています。

◇ **六車 敬俊**（徳島市 H23年退）



早いもので今年で72歳なつてしまいました。数年前に頸動脈狭窄で手術をしてから、薬を手離すことはできませんが、すごぶる元気です。楽しみは週一回のボウリング、サークル「えべっさん」の磯釣りに同行させてもらうことです。最近数年ふりに孫ができ予守をすることも楽しみになりました。ダラダラとした生活にメリハリできました。出来るだ

け気ままにしばらく生きていければと思います。

◇ **村上 博彦**（高知市 H22年退）

退職後10年が過ぎたことに一昨年の古希で気が付きました。いつの間に高齢者に。体の方は内蔵、腰ともに問題ありませんが何とかな普通の生活が送れています。

コロナ禍により旧同僚との月1回の定例酒会もほぼ1年休会状態、夜の街はご無沙汰で



《稲刈り後のコスモス（高知東部運動場南側の田）》

す。

生活自体は左程変わりなく、愛犬の散歩と週2〜3回車で30分の実家で、家の維持・家庭菜園を。合間に医者への定期便、で適度に忙しくしています。良い季節には妻と近隣の散策、たまの小旅行でのんびりと陽だまりのよつな生活です。

◇ **森 信行**（石井町 H22年退）

退職して早や10年になります。神社の仕事と家庭菜園、山の見回りで毎日外へ出て元気に過ごしています。

終活を思い立ってから20年になりますが全然出来ていません。お世話になった方へお礼に行きたいのですが、今は行けないので落ち着いてからと思っています。

旅行も翻訳機能が充実しているので孫と一緒にに行けたらと思っています。

最後になりましたが、私も神社関係、地域の世話と適当にやっております。役員の方々のご尽力に恐縮し感謝しております。

◇ **安本 豊海**（高知市 H13年退）

昨年の新型コロナウイルス上陸後は、引きこもり状態が続ぎ、GOTOキャンペーンなど無縁でした。自粛生活中も終活作業、部屋のリフォー

ムと将棋のオンライン対局等で退屈することもなく、それなりに充実した日々でした。今少しの気掛かりは、記憶力の衰えですがこれはもう仕方ないのかも…。未だにコロナ終息は期待できないので、身体が動くうちに今年から旅行を再開しようと思っっています。

穏やかな日常生活に一日も早く戻れることを願っています。

◇ 山岡 和三（香南市 H22年退）

退職後に、生家の一部を自分で手直しして、飲食店とお菓子製造販売の許可を取り、山菜中心の食事を提供したり、たまに、お弁当やお菓子を地元の産直市に出荷しています。

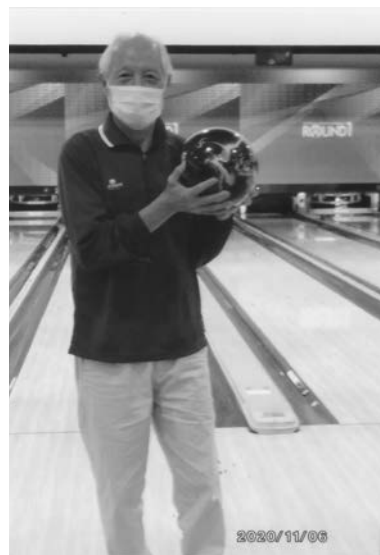
お客さんは年間20人程度で、赤字経営が10年続いています。やめると、一直線にボケそうで、ようやめません。

◇ 山本 啓視（高知市 H21年退）

電友会のボウリングサークルに入会して、約2年間その後ボウリング場のクラブにも参加して、少しハマリ気味で週2回位通っています。

毎朝50分、一日一万歩を目標に散歩しています。週1回程度、図書館へ通って、葉室麟、

植松三十里の時代小説を読んでいます。特に、葉室麟は大抵読みました。結構、難しい四字熟語が出てきて、それが講じて、電友会仲間と漢検に挑戦しています。もうすぐ結果発表、その上はどうでしょうか…。



《ストライクを狙って》

◇ 横山 茂（高知市 H18年退）

今年は6回目の年男です。お陰様で大病もなく昨年まで仕事をしていました。まだ、2、3年は働く予定でしたが家庭の事情で完全に

リタイアしました。現在は、朝晩、孫達の送り迎えが日課となっています。所属しているサークルは多分にもれず新型コロナウイルスの影響で活動停止中ですが、唯一、継続しているのはランニングサークルです。毎週、日曜日午前中は仲間とランニングや世間話、時には溪流釣りを楽しんでいます。



短歌

高知支部

川上 理恵（四万十町）

満鉄や予科練へと子ら発つ朝の銃後の母と
呼ばれし祖母よ

ひと声を鳴きて過ぎたるほととぎす

高南台地に夏来たるらし

職退きし仲間たちとの会合に

心ゆるびて我が千鳥足

藤近 容子（黒潮町）

釣り糸に繋がれ空に舞い上がる

パパの作りしプリキュアの風

おさな抱きもひとりは背におんぶして

張り切るばあばと子の泣き笑い

丈低く高山に咲くりんどうは

昨日と同じ青き表情



川柳

高知支部

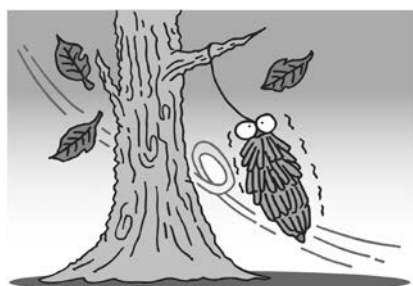
黒岩 靖夫（香南市）

目に余る 暗いニュースに めがねふく

木簡が 教える古代の リサイクル

財布にも 樋口野口の 格差あり

孫を抱き 重ね合わせる もみじの手



高齡者叙勲

☆瑞宝双光章 多田 年夫 様(高松市)

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。

物故者叙位叙勲

☆瑞宝双光章 穴吹 義教 様(東温市)

R 2・7・17 逝去 90 歳

☆瑞宝单光章 矢野 和昭 様(高松市)

R 2・8・29 逝去 93 歳

☆瑞宝单光章 武田 壽 様(松山市)

R 2・9・8 逝去 96 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)

大森 利彦 様	R 2・10・8	93	松山市
坂本 満徳 様	R 2・10・10	85	松山市
白方 一 様	R 2・10・12	87	松山市
山本 皓 様	R 2・10・13	92	松山市

上野博三郎 様 R 2・10・27 95 松山市

廣井 昭彦 様 R 2・11・1 81 松山市

長賀部秀介 様 R 2・11・10 82 松山市

山本モモ子 様 R 2・11・14 94 大洲市

黒川 操 様 R 2・11・15 80 松山市

黒田 和雄 様 R 2・11・23 90 松山市

藤江 尚 様 R 2・11・27 75 伊予市

野村 隆彦 様 R 2・12・7 79 松前町

合田 義博 様 R 2・12・9 71 松山市

村上 憲司 様 R 2・12・9 81 松山市

(香川県)

中原 義隆 様 R 2・3・30 94 高松市

澤井 正 様 R 2・4・24 87 坂出市

白川 政光 様 R 2・10・30 93 観音寺市

青木フミ子 様 R 2・11・8 91 高松市

中井 右市 様 R 2・11・18 90 坂出市

箱井 文子 様 R 2・12・2 91 観音寺市

竹本 仁 様 R 2・12・3 77 東かがわ市

福家 俊幸 様 R 2・12・4 80 高松市

(徳島県)

岩田 光雄 様 R 2・9・27 85 三好市

白草 由子 様 R 2・10・23 79 徳島市

川人 皓 様 R 2・11・6 88 伊丹市

宮崎 光明 様 R 2・11・20 71 鳴門市

(高知県)

田中 啓皓 様 R 2・11・5 83 高知市

植村嘉代子 様 R 2・11・7 90 土佐市

川崎五十子 様 R 2・11・27 89 神戸市

森元 豊子 様 R 2・12・3 95 高知市

表紙の言葉

冬の到来を告げると言われている「肱川
あらし」は、晴天の初冬の朝に大洲盆地で
発生した霧が肱川を下り、河口にある赤橋
へ吹き抜けるものです。

それは、とても風情のあるもので写真家
がたくさん朝早くからシャッターチャン
スを伺っています。

この写真は今年初めて発生した時の撮
影で、霧も少ないですが、多い時は赤橋を
覆いつくす程の大変ダイナミックな姿を
見せてくれます。

(小西 輝光)

編集後記

会員の皆さん、明けましておめでとござ
います。今年もよろしく願います。
今年こそは、集合の総会で楽しく語り合
いたいものです。

四国電友会会報 第百九三号

発行 令和三年一月

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

(〇八九) 九三六・二〇二三

印刷 南海プリント株式会社



ゆっくり～ のんびり～

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/>

謹賀新年

本年もよろしく願いいたします

ケガの保険

電友会団体傷害保険(傷害総合保険)

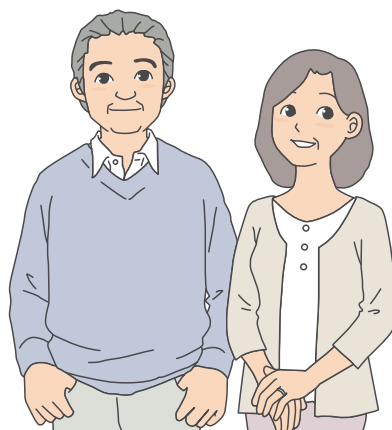
でんちゃん

日常生活のケガも
地震など天災のケガも補償!

- ・自転車事故やゴルフ中の第三者への賠償をカバーする
「個人賠償責任補償」
 - ・事故や日常生活のトラブル解決は弁護士にお任せ
「弁護士費用補償」
- のオプションもおすすめです!

※必ず基本補償コースの加入が必要です

電友会がNTTグループの
総合保険代理店である
きらら保険サービスとタイアップして
会員の皆さまのために作った保険です。



SJ20-08731 (2020年10月23日)

- 上記は、保険の概要について説明したものです。詳細は保険約款によりますが、内容につきましては、パンフレット(契約概要)をご請求のうえ、ご確認ください。ご不明な点がありましたら、きらら保険サービスまでお問い合わせください。また、ご契約に際しては必ず重要事項等説明書をご覧ください。
- 資料請求いただいたお客様の個人情報の利用目的は、きらら保険サービスが委託を受けている保険会社の各種サービスの案内・提供・維持管理となります。また、上記の保険会社の各種商品やサービスの案内等のために、きらら保険サービスがその提携先である保険会社の代理店と共同して対応する際には、個人情報がその代理店に提供されることにご了承ください。

募集・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

〒105-6791 東京都港区芝浦一丁目2番1号 シーバンスN館

0120-590-251

受付時間 平日 午前9:00~午後5:00
(土曜日・日曜日・祝日はお休みさせていただきます。)

電友会団体傷害保険「でんちゃん」

(引受保険会社(幹事))



損害保険ジャパン株式会社

SOMPO
〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1 Tel.03-3349-3859