

四国電友会会報



第196号



《竹林寺石段》

(撮影) 青木 敬三さん (高知市)

主 な 内 容

● NTT グループの動き

- ・ NTT 西日本四国支店長あいさつ … 2
- ・ NTT ドコモ執行役員四国支社長あいさつ … 3

● おしらせ

- ・ 令和2年度各県支部サークル活動実施状況 … 4
- ・ 新旧事業本部長来所 … 4

● 支部だより

- ・ 愛媛電友会写真サークル「写友会」作品展開催(愛媛) … 5
- ・ 敬老の日施策(愛媛) … 5
- ・ 約1年半ぶりの役員会開催(高知) … 6
- ・ 趣味の作品展延期のお知らせ(愛媛) … 6

● 不要になった名簿類等の廃棄 … 7

● 高齢者が狙われる特殊詐欺に御用心 … 8

● イベント情報 … 11

● ボランティア紹介

- ・ ボランティア活動の現状について(徳島) … 12

● サークル紹介

- ・ 詩吟サークル新居浜岳風会(愛媛) … 13
- ・ 瀬戸内美術倶楽部(香川) … 13
- ・ カラオケ愛好会「ピーチクひばり会」(徳島) … 14
- ・ 茶道「ふじの会」(高知) … 15

● 健康のページ

- ・ 「自宅で簡単にできる運動」
白石貢一郎さん(愛媛) … 16

● ドキュメント

- ・ わたしと俳句そして短歌
高木 英昭さん(徳島) … 18

● 私は今 会員の皆さんの近況 … 20

● 俳句(徳島) … 24

● 物故者叙勲 / 敬弔 … 25

● 表紙の言葉 … 25

NTTグループの動き

NTT西日本四国支店長

立石 篤志



この度、NTT西日本四国支店長に就任しました立石です。

四国電友会の会員の皆様方におかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

また、日頃からNTT事業に対しまして、深いご理解と多大なるご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

簡単に自己紹介させていただきますと、私は、これまで、人事、労務、経営企画などの企画共通系の業務に長く携わってきました。島根県出雲市出身で、いわゆる中国フランチヤイスですが、中国での勤務は最初の3年間だけ、その後は20年近くにわたる東京勤務を経て、大阪、福岡と異動し、今回初めて愛媛で仕事をさせていただくことになりました。由緒ある歴史と豊かな自然、奥深い文化が融合する四国の地で勤務できることを大変うれしく思っています。

趣味は読書と週1〜2回のスポーツジム通いなどですが、こちらに来てから購入したスポーツバイクでのサイクリングを新たな趣味として楽しみたいと思っています。

さて、7月1日から新たな事業運営体制がスタートしました。今回の体制見直し目的は、①これまで培ってきた「地域密着力・現場力」をさらに強化すること②現場で得られたお客様の声（課題やニーズ）をダイレクトかつスピーディーに事業戦略やサービス開発に反映すること③これらを通じて、現場と本社が一体となって、変革と成長を実現していくことにあります。

この新たな体制の中で、お客様の最も近くにいる私たちは、次の二つのことを大切にしていきたいと考えています。

一つは、地域のお客様に寄り添い、ともに「成長」しながら、お客様の課題解決に貢献していくこと、もう一つは、日々、前向きに「チャレンジ」していくことです。

コロナ禍を受けて、世の中のICT化やデジタル化が一気に進みつつあります。そのような中で、私たちが地域のお客様に頼っているだけ存在になるためには、私たち自身が世の中の変化に負けないスピードで成長していく必要があります。一人ひとりが前向きに、

新しいことにチャレンジする中で、いち早く課題を見つけ、みんなで知恵を出し合って課題をクリアする、そういう営みを通じて、組織全体として成長していきたいと思っています。

このような思いをもって、諸先輩の皆様に築いていただいた土台のうえで、更なる事業発展を図るべく社員一丸となって取り組んでまいりますので、引き続き、ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、四国電友会の益々のご発展と会員の皆様のご健勝、並びにご繁栄を心より祈念いたしまして、着任のあいさつとさせていただきます。



NTTドコモ執行役員四国支社長

吉澤 啓介



このたび、6月15日付でNTTドコモ四国支社支社長に着任しました吉澤啓介と申します。

電友会の皆様には、日頃よりNTTグループの事業運営に関して、格別のご配慮とご支援を賜り誠にありがとうございます。また、新型コロナウイルスが依然猛威をふるう中、公私に影響が及んでいる皆様に心よりお見舞い申し上げます。

さて、四国各地に計120店舗のドコモショップにお客様接点を有する弊社は「すべてのお客様のフロント」として、法人営業活動とあわせて地域の皆様にICTを最も身近に提供する、いわば「最寄りのドコモ」であります。当地におけるデジタルトランスフォーメーション（DX）推進役として、期待の大きさに身の引き締まる思いで日々業務運営にあたっております。

また新型コロナウイルス感染拡大防止に企業として努める観点から、フロント業務以外の職場では出勤率30%以下をめざしており、私自身も在宅勤務を心がけております。そのような環境下で、稀に出社すると始業前のごく職場は人影もまばらな状態です。

ふと、NTTに入社した平成3年、福山支店（広島）に配属時のことを思い出しました。当時は新入社員が始業30分以上前に「出社」し、人のいない職場で机拭きや灰皿掃除を当番で行う不文律がありました。

ある日いつもどおり（おそらくチンタラ（笑）机を拭いていると、少し離れたところに座っていた先輩社員が一言。「おみやあ、ヒトが見えらんと思うて、ええ加減拭いとるじゃろ。それじゃいけんぞ。」

他にも、始業後のラジオ体操の最中に同僚とおしゃべりしていたことに「指導」がはいったり、お酌をするときの酒の注ぎ方、ビール瓶の向き等々の教えに対し、正直煩わしく感じることもありました。

ですが、このころの、ほぼ全てがリモートで「職場」がリアルでない世界が日常になると、新入社員当時に公私を問わず頂戴した「指導」の意義をふと考えることがあります。あの当時は職場のみんなが新人を育てようと気を配り、「お目付け」を買って出て、耳の痛いことをわざわざ「声かけ」してくださっていたのだな、と。

昨今の「リモート・ワールド」において、新人の育成、他者への気配り・目配りといったことが、対人関係・コミュニケーションが希薄になりがちな現代だからこそ、変わらず重要なのではないのでしょうか。

一方で、違う観点では、「働き方改革」「ダイ

バーシティ&インクルージョン」といった一人一人の個性や価値観、置かれた環境を尊重する、いわゆるESG経営の時代でもあります。

「リモート・ワールド」において、普遍的な価値（コミュニケーション、他者への配慮等）を重んじつつ、新たな「働き方」を実現すべく、着任早々、社内SNSを導入し、オンラインによる社員との対話会や雑談タイムの開設等を行いました。また稀に出社した時は数少ない社員への声かけ等々、試行錯誤の途上でもあります。

もちろん、自社商材など5Gネットワークを活かしたICTツール、RPA導入等による業務の自動化・効率化を図り「業務がいぜん」を弛まず実行し、その成果を「商材」としてお客様にご提案する、といった事業運営もDXも加速中であります。

時代は変われど普遍的に大事にすべきもの、時代の流れに合わせて大胆に見直し変えていくものがあり、経営者としての見極め・胆力をより問われる時代と痛感しております。職責を全うすべく、甚だ微力ではありますが日々精進して参りますので、電友会の皆様におかれましては、忌憚のない叱咤激励、ご指導を今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。最後になりますが、電友会の益々のご発展と会員の皆様のご健勝を祈念しまして、着任のご挨拶とさせていただきます。

お知らせ

令和2年度各県支部サークル活動実施状況

令和2年度の各県支部のサークル活動は、コロナ禍の影響もあり全体的に参加者数は前年より減少傾向となっています

各サークルの参加者数及び開催回数は以下のとおりです。

支部	項目	囲碁 将棋	短歌 川柳 俳句	カラオケ 謡曲 民謡 詩吟	絵画 華道 茶道 写真 手芸 料理	ハイキング 釣り 史跡巡り	ダンス 太極拳 健康体操 ヨガ	ゴルフ ゲートボール ラウンドゴルフ	園芸 盆栽 農園	計	前年度
愛媛	参加会員数	927	96	161	107	152	428	780		2651	3447
	実施回数	132	12	31	8	10	49	263		505	461
香川	参加会員数	240		24	197	350		388	70	1269	1380
	実施回数	24		12	49	27		10	3	125	117
徳島	参加会員数	175	104	275	173	301		345		1373	1435
	実施回数	39	12	33	30	19		24		157	155
高知	参加会員数	127		196	246	29	480	166		1244	1366
	実施回数	12		27	64	1	44	13		161	172
計	参加会員数	1469	200	656	723	832	908	1679	70	6537	7628
	実施回数	207	24	103	151	57	93	310	3	948	905

◆新、旧NTT西日本四国事業本部長がご挨拶に
来所されました

NTT西日本の人事異動により6月18日付でNTT西日本九州事業本部企画部長からNTT西日本四国事業本部長として着任された立石篤志様が同日、小田会長、黒石副会長らへ着任のご挨拶のため四国地方本部に来所されました。

小田会長から「NTTも大変でしょうが、できる限りの協力をさせていただくので、よろしく願います。」と挨拶され、立石事業本部長も「ありがとうございます。ご協力よろしく願います。」と話されました。

*7月1日、NTT西日本の組織整備により四国事業本部は廃止となり「四国支店長」となりました。

また、前田克哉前事業本部長も6月11日に異動のご挨拶に見えられました。前田克哉様はNTTファイナンス(株)財務事業推進担当取締役に着任されることとなり、小田会長からは「今後のご活躍を期待します。2年間、ご協力ありがとうございました。」とお礼を述べました。



《立石四国支店長と小田会長》

支部だより

愛媛電友会写真サークル「写友会」
作品展開催

愛媛電友会サークルの一つである写友会では、毎年恒例の作品展をいよてつ高島屋のふれあいギャラリーで開催しました。

今年で18回目となる作品展にあたってはコロナ禍の中であることから中止も視野にいれていたのですが、県内の感染状況（検討時期：6月末）が減少傾向になっていたことと、これまで毎回ご来場頂いている方々への感謝の念から開催することにしました。

開催時期は7月22日から27日の6日間、作品は一人2点で内容は風景・花・動物等の20点を展示しました。

来場者についてはコロナ禍の開催であることや東京オリンピックの開催期間と重なったこともあり来場者数は少なくなると予想していましたが、ほぼ前年並みのご来場を頂くことができました。写友会メンバー一同ご来場下さった方々に対し感謝の気持ちで一杯で

す。ありがとうございました。

来年も開催出来るようメンバー一同写真撮影の精進することを誓い合って第18回の作品展を終了しました。



《写友会メンバー》

敬老の日施策

愛媛電友会では、昨年から始めました敬老の日施策を今年も9月20日の敬老の日に90才以上の122名の方々へ小田愛媛電友会会長のメッセージを添えてお菓子（薄墨羊羹）を贈りました。



敬老の佳き日、ご長寿のお喜びを申し上げます。

平素は、電友会の諸活動に對しまして、ご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。令和3年の敬老の日にあたり、些少ですがお菓子を贈りますので、ご笑納下さい。

これからもご健康で明るくお過ごし下さいますようお願いいたします。

令和3年9月20日

愛媛電友会会長 小田 尚見



約一年半ぶりの役員会開催

現状のコロナ禍の中、会議等の自粛が求められてはいますが、重要事項の検討が必要になり8月11日に、今後の高知電友会の活動への取り組みについて五役会を開催しました。

当日会議の前に、N-T-Tからビジネスソリューションズ事業推進担当の豊島課長及び武田課長が来所し、20年ほど前に制定された「N-T-T西日本スピリッツ」の見直しについて情報交換を行いました。本件については、現役の社員だけで考えるより、OBの意見を取り入れて議論していく方が良い結果につながるとの林高知支店長の考えから実現したもので、お互いの意見を交換し短い時間ではありましたが有意義な時間となりました。

五役会では事業計画の執行状況等、事前に予定していた役員会議の議題等について確認した後、最重要事項の高知電友会60周年記念行事について検討しました。

①会報「60周年記念号（2022年1月号）」の発行については、歴代会長・事務局長経験者及びOB幹事、また現役の幹事にも投稿を依頼し掲載するとともに、高知電友会

及びN-T-T高知の60年の沿革史を掲載する。

②「第2回趣味の作品展」の開催については会場・開催日時等の案を検討、詳細については、役員（幹事）会議の中での皆さんからのアイデアを基に決定することで意識を合わせました。



一年半ぶりの役員会は、8月17日に19名が出席して開催しました。令和3年度事業計画

の進捗状況等の情報交換を行った後「趣味の作品展」について検討し、開催日・開催場所について多くのアイデアをもらうことができ、それを基に事務局で対応・調整を行うこととしました。

会議の後恒例となっていた懇親会はコロナ禍の中開催が難しく、皆さんから残念な声が多く聞こえてきましたが、「落ち着いたら是非やろう」との合言葉で散会となりました。



第9回趣味の作品展の延期について

第9回愛媛電友会趣味の作品展については、7月の会報配付にあわせて作品募集を行い、11月の開催に向けて準備をしているところですが、コロナ感染状況が未だに収まる気配を見せていません。

このような状況から9月3日開催しました第2回実行委員会でも次年度の開催に延期することに決定しましたので、お知らせします。

なお、次年度の開催にあたっては改めて開催時期や作品の募集時期についてご案内させていただきますのでよろしくお願いいたします。

◆不要になった名簿類等の廃棄をお手伝いします◆

四国電友会では2020年に新たな「会員名簿」を発行しましたが、古くなった会員名簿をはじめ、不要となった名簿等があるが個人情報の漏洩が心配で廃棄できないままご自宅に残っておりお困りになっているなら、四国電友会事務局までお持ちいただくか郵送いただきましたら責任をもって溶解処理をいたします。

郵送いただく場合は以下をコピーしてご利用ください。

なお、郵送に係る費用は会員様負担となりますのでご承知願います。

《郵送する場合の送り先》

送 り 先	〒790-0001 愛媛県松山市一番町4-3 NTT 愛媛支店ビル別棟3F 電友会四国地方本部
電 話	089-936-2023
メー ル	denyukai@trust.ocn.ne.jp

《申 込 者 欄》

氏 名	
住 所	
連 絡 先	

高齢者が狙われる 特殊詐欺に御用心

N-TT西日本四国支店 相談役

川端 嗣夫

N-TT西日本四国支店の相談役川端と申します。約3年半前に愛媛県警察を退職してN-TTにお世話になり、各種トラブル等の対応をしております。

今回、四国電友会の事務局の方から投稿の機会を頂きましたので、今や社会問題ともなっている「特殊詐欺」について少々お話をさせていただきます。

特殊詐欺とは、犯人が電話やハガキ等で親族や公共機関の職員等を名乗って信じ込ませ、現金やキャッシュカードを騙し取ったり、医療費等の還付金が受け取れるなどと言ってATMを操作させ、犯人の口座に送金させる犯罪のことです。詐欺師達は次々とやり方を変えながらも

	件数	被害額
愛 媛	42件	9,158万円
香 川	54件	8,321万円
徳 島	26件	9,165万円
高 知	38件	1億1,342万円

集団で、特に高齢者をターゲットとすることが多く、多額の現金を騙し取っています。

では、実際にどのくらいの被害があるのか警察庁が発表している統計を見てみると、昨年（令和2年）の1年間で、全国的には1万3550件、約285億2千万円の被害が発生しております。もちろん四国四県でも被害は発生しており、表のとおり驚くほどの被害が確認されています。

これらの詐欺師達がどのような手口で現金を騙し取っているのか、特に多く発生している特徴的なものをいくつか紹介いたします。

オレオレ詐欺

これは皆様も耳にしたことがあると思いますが、特殊詐欺の代表的な手口で、親族、警察官、弁護士等を装い、親族が起こした事件・事故に対する示談金などを名目に金銭などを騙し取る手口です。

例えば、「もしもし、オレだよ」と息子や孫になりすまして電話をかけ「風邪をひいて喉の調子が悪い」と声が違うことを不自然に思われないようにし、更に携帯をなくした等と言って、電話番号が変わったと思い込ませます。

その上で「借金の保証人になってしまった」

「小切手が入った会社のカバンを失くした」「女性を妊娠させ示談金が必要だ」等と嘘をつき、お金が至急必要であることを持ちかけて多額の現金を用意させます。

犯人側は、金融機関の窓口で詐欺被害防止のために引出し理由を確認することを知っているため、銀行での振る舞いについても指示してくることがあります。また、「受け子」と呼ばれる犯人が、友人や上司・同僚などを名乗って現金を受け取りに来るよう仕向けてきますので、本人が来ることは絶対にありません。

最近では、息子など親族の実名で電話をかけてくることも多く、注意が必要です。このようなオレオレ詐欺が多く発生していることは皆様もご存じと思いますが、家族で話し合い、合言葉を決めておくなどしておきましょう。また、電話でお金の話が出たら、一旦電話を切り、すぐに家族などに相談しましょう。



預貯金詐欺

警察官、銀行協会職員

等を名乗り、「あなたの口座が犯罪に利用されています。キャッシュカードの交換手続きが必要です」などと電話を架けてから、別の犯人が訪問して言葉巧みに暗証番号を聞き出してキャッシュカードを騙し取ります。そしてすぐにATMで現金を引き出してしまいます。



他にも、市町村の職員を名乗って医療費や保険料の払い戻しがあると嘘をつき「振り込みのためには今使っているキャッシュカードを変更する必要がある」等と騙したり、「コロナウイルスの関係で給付金が支給されません」と電話を架けてくることもあるようです。

また、大手百貨店や家電販売店の店員などを名乗り「あなた名義のカードで買い物をした犯人がいる」などと口実を設け、いずれも自宅を訪れキャッシュカードを騙し取る手口です。

自治体や銀行協会の職員が暗証番号を聞いたり預かりに来ることは絶対にありません。

還付金詐欺

市町村の自治体や税務署、年金事務所などの職員を名乗り、医療費・保険料の過払い金や、一部未払いの年金があるなど『お金を受け取るという内容の電話』を架けてきます。そして、払い戻しには期限があると焦らせた上で、すぐに携帯電話を持って近くのATMに向かうよう指示してきます。被害者が犯人の指示どおりにATMを操作すると、還付金に戻るどころか、実際には犯人側の口座にお金振り込まれてしまうといった詐欺の手口です。

では、ATMに着いた被害者に、犯人はどのようにして現金を振り込ませるのか、概ね次のような指示をしています。

- ① まずは「残高照会」を押して、残高を教えてください。犯人は口座にいくら入っているのかを確認します。
- ② その口座に振り込む手続きをします。「振り込み」を押してください。
- ③ 「振り込み」は自分から相手に振り込む手続きですよ。

③ 私どもの口座ですが「●●銀行▲▲支店」を選択して、「口座番号■■■■■■■■■■」を入力してください。手続きの番号として

(例)「987654」と入力してください。
この手続き番号というのが、実際は「振り込み金額」です。

このようにしてATMを操作させて、右の例では98万7654円が犯人の口座に振り込まれてしまうのです。

ATMで口座振り込みをしたことがある方であれば、この操作が相手側にお金を振り込んでしまうことに気付くはずですが、「お金を受取る」という甘い言葉で言葉巧みに多額の現金を騙し取ってしまうのです。

※ATMでお金が返ってくることは絶対にありません。



架空料金請求詐欺

インターネットサイト事業者や債権回収会社などを名乗る犯人から、インターネットの未納料金が発生しているという名目で、携帯電話にショートメッセージ(SMS)やメールが送られてきたり、法務省や裁判所などの名称で自宅にハガキが送付され、実際には使っていない料金を支払わせようとする詐欺です。

これを受取った被害者が、本文に記載された電話番号に電話を架けると「払わなければ裁判になる」などと被害者の不安感を煽ったり、「今日払えば大半が返金される」等と言われ、払ったほうがよいと思い込まれます。

この架空料金請求詐欺の被害では、犯人側が指定する口座に現金を振り込ませるほかに、携帯電話でやり取りしながらコンビニでギフト型の電子マネーを購入させ、カードの番号を聞き出して騙し取るといったケースが増えています。



※身に覚えがない料金を支払う必要はありません。心当たりのないメールやハガキは無視してください。

キャッシュカード詐欺盗（窃盗）

最近非常に被害が増加しているケースで、警察官等と偽って電話を架け「キャッシュカード（銀行口座）が不正に利用されている」「預金を保護する手続きをする」等と嘘の手

続きを説明したうえで、私服警察官や銀行協会職員等になりすました犯人が自宅を訪問し、隙をみてキャッシュカードを偽物とすり替えて盗み、ATMで現金を引き出すというものです。

自宅を訪れた犯人

がどのようにしてカードをすり替えるのか一例を紹介します。

① 手続きを行いますのでこの封筒にキャッシュカードと暗証番号を書いたメモを入れてください。

② 封筒に割印が必要ですので印鑑を持ってきてください。

（注）ここで被害者が席を立った際に犯人が予め用意していた別の封筒とすり替えてしまいます。

③ （被害者の目の前で封印し）手続き完了の連絡がくるまで、封筒を開かず大事に保管してください。

と言って本物のカードが入った封筒を持ち去ってしまいます。



結局、被害者は封印した封筒を渡されたことで安心し、また、封筒を開かないよう念押しされることからカードをすり替えられたことに気付くのが遅れ、その間にATMで現金を引き出されてしまうのです。

前項で紹介した預貯金詐欺と似ていますが、キャッシュカードをすり替えて持ち去る行為は窃盗事件として捉えられています。

今回紹介した事例の他にも色々と口実を設けて多額の現金を騙し取る事件は後を絶ちません。

また、新聞やニュースを見てこのような詐欺事件が発生しているということは理解していても、いざ自分の身に降りかかると冷静に対処できないものです。

どうぞ皆さんご自身、また、ご家族の方が被害に遭わないためにも、このような電話がかかってきた際には、すぐに行動せず誰かに相談するようにしてください。

また、電友会の皆様は、お住いの地域においても頼りにされている方ばかりと推察いたしますが、このような事件が身近に起こっていることを、ぜひ近所の皆様にお話して、いざという時には相談相手にもなるなど、1件でも被害を防いでいただければ幸いです。

<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	- 会報196号配付 - 四国電友会50周年記念号配付 - 愛媛ボランティア表彰(10/1)	- 第9回趣味の作品展(令和4年度に延期) - 親睦旅行(中止) - 本部ボランティア活動表彰式(11/17) - 令和3年度地域交流会	- 環境クリーン作戦In道後(12月上旬) - 親睦ゴルフ大会(検討中)	- 事務局長会議(2月予定) - 編集委員会(2月予定) - OB交流会(未定)
香 川	会報196号配付(10月中旬)			会報197号配付
徳 島	- 徳島会報126号10月号及び四国電友会50周年記念誌同時発送(10月中旬～下旬) - NTTアドプトプログラム吉野川(未定)	サークル代表者会議プロダクト管理委員会(11月中旬～下旬)	「趣味の作品展」実行委員会(12月上旬～中旬)	1月会報発送(1月中旬) - 役員会等(1月下旬) - 事務局長会議、編集委員会、OB交流会等(2月上旬～下旬) - 趣味の作品展あわぎんホール(3月4日～6日)
高 知	四国会報・高知会報配付			- 高知電友会60周年記念会報発行 - 趣味の作品展(3/25～27)

■地域イベント

	10 月	11 月	12 月	第4四半期
愛 媛	- 松山秋まつり(中止) - 西条まつり(中止) - 新居浜太鼓まつり(中止) - 衆議院総選挙			愛媛マラソン(1/30)
香 川	- 高松市菊花展競技会(10/23～11/15)〈高松城跡玉藻公園〉 - 丸亀城菊花展(10/22～11/14)〈丸亀城内〉 - 宇多津秋祭り(未定)〈宇夫階神社〉	- 銭形砂絵「寛永通宝」砂ざらえ(未定) - まんのう公園ウィンターファンタジー(11/27～1/10)		- 引田ひなまつり(2月下旬～3月上旬) - 宇多津の町家と雛祭り(3月上旬)
徳 島				
高 知	■高知県観光キャンペーン「リョーマの休日」 2021年4月1日～2022年3月31日、『あなたの、新休日』として、高知県内各地で展開中 10/22～11/30は『仁淀ブルー体験博』を仁淀川流域各地で順次多彩に開催 詳細は公式ガイドブック(こうち旅広場や各観光施設などで配布)、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」10～12月の予定 土讃線 高知駅～窪川駅間 土～月曜・休日(一部除く)中心に運行 ごめん・なはり線 高知駅～奈半利駅間 金曜日(一部除く)中心に運行			
	Tシャツアート展 黒潮町入野・砂浜美術館(10/30～11/3)	- 龍馬生誕日イベント 高知市上町・生誕地など(11/15) - CASIOワールドオープン、黒潮カントリークラブ(11/25～28)		
●高知新港 クルーズ船寄港予定(変更される場合あり) 10/21 飛鳥2 8:00入 17:00出 10/30 ぱしふいっくびいなす 9:30入 17:30出 11/15 飛鳥2 8:00入 17:00出 11/23 飛鳥2 8:00入 17:00出		●宿毛湾港 クルーズ船寄港予定(変更される場合あり) 11/7 ぱしふいっくびいなす 7:30入 17:30出 (以上は8月末に確認した、8/16時点の情報です) 最新情報は「クルーズ船 高知県庁」で検索		

ボランティア紹介

☆ボランティア活動の現状について

加納 久則さん（徳島市）

我々ボランティアN.T.T徳島OB会の年間活動は、年3回程度の「アドプト吉野川」と称する、県の大川である吉野川北岸河口の河川敷清掃、同じく年3回程度の「花いっぱいプロジェクト」と称する、県都徳島市を流れる新町川周辺の花植え、さらに年1回ですが徳島市川内町小松海岸公園の清掃をおこなっています。また、福祉活動として空き缶のプルタブ収集をおこない、福祉施設への車椅子寄贈の一助、国際救護活動として使用済切手の収集を実施し福祉事業団体へ送付しております。しかし、ここおよそ2年間は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から活動自粛となり、昨年10月に1度のみ吉野川河口の河川敷清掃をおこなっただけとなっております。（プルタブ収集は継続）集団での活動・研修等が全国的にも自粛され、コロナ感染収束も見えない状況が続いていますが、感染収束の切り札になるであろうコロナワクチン接種が行き渡り集団免疫が確立すれば、自粛が緩和すると

思われますのでいつでも活動再開できるよう準備をしておきたいと考えています。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たいと思っています。



《花いっぱいプロジェクト》



《小松海岸清掃》
清掃後のゴミ



《アドプト吉野川》
1年ぶりの河川清掃に参加

サークル紹介



☆「詩吟サークル新居浜岳風会」

坂本 浩さん（新居浜市）

詩吟サークル新居浜岳風会は、愛媛電友会サークルの松山市以外で初めて立ち上げたサークルです。

電電公社時代からの友人とその友達が誘い合って、詩吟の流派の一つである新居浜岳風会に入り、松原支部を立ち上げ毎週1回詩吟の練習をしています。

詩吟は腹式呼吸により発声練習を行うため体の調子も良く、そのおかげで、メンバー全員が元気で活動しています。

主な活動としては、新居浜市が主催する文化協会の春の文化祭詩吟の部、秋の芸術祭の詩吟の部に加えて吟友連盟が主催する会にも参加しています。

しかしながら当初12名で発足しましたが、年齢には勝てず退会した方もあり、現在は10名で頑張っています。

最近では、コロナの関係で練習する会場が使

えず休むことが多くなっていますので、早くコロナ感染が収束し皆が集まって練習が出来ることを願っているところです。



《新居浜・三島・川之江エリア交流会での発表模様》



☆「瀬戸内美術倶楽部」

川北 昭子さん（三木町）

○代表者 川北 昭子

○連絡先 090-3186-1704

○会員数 13名

2016年3月に「絵を描くことでNTT退職者の親睦と、老後を楽しく生きがいのあるものに」を基本に「瀬戸内美術倶楽部」が発足しました。

長い歴史のある電友会のサークルの中でも一番新しく、会員12名でスタートしました。クラブ名は立派ですが、初めて絵筆を持つ人が半数いるという中で、何とか産声を上げました。

会の立ち上げに奔走したのは坂文雄さんで、友人知人に声をかけサークル結成にこぎつけました。坂さんは音楽と絵が好きで、音楽はウイーンへ、絵画鑑賞はフランスへと何度か足を運ぶほどで、絵画も個展を開くほどでした。

2016年3月に発足して12月にはグループ展を開き、100名を超す多くの方に見ていただき、それなりに会も充実していきました。

5年目に入り、残念なことに坂会長は病気のためお亡くなりになり、会を廃止が存続すべきか悩みました。しかし、会の立ち上げの苦労を見ていたので、せめて5年は続けようと、遺志を継いで今日に至っております。

会は月2回 NTT香川支店で教室を開いています。



《会員作品 水彩画》

グループ展はこれまで、3回開催してきましたが、今はコロナの発生で2年ほど開催は見送られてきました。
その間は「電友会・趣味の作品展」に積極的に参加してまいりました。
現在は新型コロナウイルスで、活動も自粛が続いていますが、収束すれば戸外でのスケッチなど計画しております。2年前から先生を招き、水彩画を中心に楽しんでいます。初めてのの方も経験者の方も気軽に絵画を楽しみませんか。
会費は年間6千円です。入会は随時受け付けており、多くの方の参加を心よりお待ちしております。



《グループ展》



《定例 絵画教室風景》



徳島

☆カラオケ愛好会

「ピーチクひばり会」

只安 健一さん(石井町)



コロナ禍、電友会会員の皆様におかれましては、お元気でお過ごしでしょうか。

今回は、カラオケ愛好会「ピーチクひばり会」についてご紹介させていただきます。

当会は2018年2月に、わずか7名の歌好きな仲間が発足しました。また、同年10月に鴨島地区に「鴨島支部」を発足し、会員数は現在44名です。

当サークルの目的は、『楽しく皆で歌うことにより、いつまでも若々しい精神と健康な身体を保つとともに、会員相互の親睦を図る』ことです。

活動は、徳島地区は月2回、鴨島地区は月1回のペースで月例会を行っています。また、日頃の練習成果を発表する会を年に2回行っています。

サークル発足して2年間、順調に活動を行ってきましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で2020年3月から現在まで残



念ながら活動を休止しています。ワクチン接種後は会の再開が出来るのではと、かすかな期待を持っていましたが、感染力の強い変異株「デルタ株」のまん延により、日本全国で急拡大が続く徳島県内においても感染拡大が一向に収まる気配がなく、まだしばらくは休会せざるを得ない状況が続きます。

カラオケはストレス発散と記憶力向上、脳の活性化に大変良いと言われています。サークル再開時には、ご案内をいたしますので楽しいカラオケでみんなと一緒に、たまり溜まったコロナストレスを発散しようではありませんか。

歌好きの皆さんの入会をお待ちしています。



☆茶道「ふじの会」

中島 美紀子さん（高知市）

「喫茶去」、まあお茶をどうぞという意味の禅語のように、気軽に茶道を楽しんでいるサークルです。



《2019.10.発表会 カフェバー・コティ》

以前は、茶会、初釜、小学校でのボランティアと活動を重ねていましたが、今は会員も少数となり基本的な点前が多くなり、先輩から受け継いだ多くの「お道具」を生かし切れていないのが残念です。

それでも思い出しながらの点前は、頭の活性化になるかもと少ない会員で細々と続いています。抹茶は健康にもいいそうで、気持ちを落ち着けてゆったりお茶をいただき語り合うひと時は、本当に心が安らぎます。

毎月第三火曜日にOBサロンに集まっていますので、興味のある方は一度覗きにきてください。

今は、コロナ禍で全くの休止状態ですが、一日も早くみんなで「一服」を楽しむ日が戻るよう待たれてなりません。





☆「自宅で簡単にできる運動」

白石貢一郎さん（松山市）

今月号の健康のページは愛媛電友会の会員で「理学療法士」として元NTT西日本松山病院整形外科で勤務されたのち2014年にベストケア(株)に入社。現在は同社取締役として活躍されています白石貢一郎さん（松山市）から「コロナ禍で外出等が制約される中、ご自宅で簡単にできる運動」をご紹介します。

■ 昼の過ごし方

④

- ☞ 交感神経が完全に優位になる午後
- 🐱 寝る13時間前ぐらいにリズム運動する
- 🐱 昼食も毎日決まった時間に必ずとる
- 🐱 眠くなったら我慢せずに仮眠する

■ 夜の過ごし方

⑤

- ★ アンチエイジングという点では、夕方6時以降の運動が効果的
- ★ 食事をしながら笑いを取り入れる
- ★ 午後6時から7時は味覚が高まり「美味しさを感じる時間」



①

介護予防でサクセスフルエイジング（幸福な老い）を手に入れよう

～知っておくと得をする、健康寿命を引き延ばすおススメ情報～

■ 幸福な老い（サクセスフル・エイジング）を迎えられるよう、生活習慣を見直してみましょう

②

科学的根拠に基づく体に良いとされる生活習慣をご紹介しますが、基礎疾患がある方は医師にご相談ください。生活習慣の見直しは自己責任で実施ください。

■ 転倒予防で健康長寿

⑦



安全な運動をご紹介しますが、基礎疾患や痛みなどがある方は医師にご相談ください。運動は自己責任で実施ください。

■ 朝の過ごし方

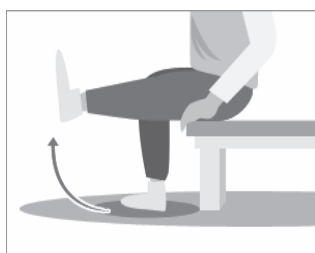
③

- ☀ 毎朝決まった時間に起きること
- ☀ 起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる
- ☀ コップ1杯の水で血液のめぐりをよくする
- ☀ 年齢に関わらず、朝の過度な運動は避ける
- ☀ 朝食は、特に糖質、タンパク質をしっかりと

■ 筋力を強くする運動①

8

大腿四頭筋のトレーニング



大腿四頭筋は立ったときヒザを伸ばして体を支える筋肉です。

- イスに腰掛け、片脚を上げつま先を立てて5秒間キープする。膝の上に力を入れるのがポイント。
- 左右10回で1セット。朝夕3セットずつ。
- 体力に自信がある人は、足首に1kg程度のペットボトルなどをレジ袋に入れてぶら下げる。

■ 筋力を強くする運動②

9

中殿筋のトレーニング



中殿筋は体が横にぶれないように支える筋肉です。

- ストッキングなど伸縮するもので両膝を結び、あおむけになって脚を開き、5秒間我慢する。
- 10回で1セット。朝夕3セットずつ。
- 体力に自信がある人は、脚を開く時間を10秒にする。

■ バランス力を強くする運動

10

開眼片脚立ち

バランス力を強化するには、まず目を開いたまま片脚で立つトレーニングを始めましょう。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

● 支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



机に両手をつけて行います

指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。

氏 名	白 石 貢一郎	
職 歴	1986年 3月	愛媛十全医療学院理学療法学科卒業
	同年 4月	松山リハビリテーション病院入職
	1988年 7月	松山リハビリテーション病院退職
	同年 8月	松山通信病院入職
	2014年 3月	NTT 西日本松山病院（旧松山通信病院）退職
	同年 4月	ベストケア株式会社入職
	2016年11月	同社 執行役員就任
	2019年 4月	同社 取締役就任（現任）

ドキュメント

☆素晴らしき哉 NTT・OB

オンライン紹介

わたしと俳句そして短歌

高木 英昭さん(阿南市)

松山一番町ビルの玄関の脇に句碑があるのをご存じだろうか。

わ可るゝや一鳥啼て雲尔入る 漱石

(わかるるやいっちゃんうないてくもにいろ)

句碑には「夏目漱石は、明治28年、ここで英語を教えました。名作『坊っちゃん』は、松山中学校を舞台にして書かれました。四国電電ビル新築にあたり、往時校庭にそびえていたユーカリの一樹をそえて記念碑を建設します。」とある。

初めてこの句碑を見た時、ここが敬愛する漱石が教えた場所かと感慨深かった。そして、ここは私が勤務する場所となった。

漱石は、明治29年春に松山から熊本第五高等学校に赴任した。その際に詠んだ別れの句である。季語は、「鳥雲に入る」春になって渡り鳥が大陸に帰って行く様子を自分の別

れと重ねているのだ。

私は、平成5年に東京から松山に転勤となった。18年間勤めた慌ただしい東京から松山に來た折には、何か時間がゆっくり流れているような気がした。また、松山は憧れの文学の町であった。まずは夏目漱石の「坊ちゃん」の舞台として。そして俳句を確立させた正岡子規の生地として。確か三番町ビルの隣の寺の墓地に子規の遺髪墓があった。最近では、ノーベル文学賞の大江健三郎。大江は、松山東高校出身である。

現在、私は俳句を趣味としている。きっかけは、平成10年に父の喜寿の記念にと父の句集をこの松山で編集したことである。当時、私は俳句にはまったく興味が無かった。だが、せっかく「俳句の街」松山にいたのでからと子規記念博物館の市民俳句講座に申し込んだ。月1回で延べ6回の無料の初心者向け講座であった。講師は、松山俳句協会の上原白水先生。毎月ハガキで事前に五句投句するのがきまりだったが、作るのに四苦八苦していた。

その後も俳句を続けるにあたり、まず俳号を付けることとした。漱石もペンネームである。漱石枕流と言つ故事成句が由来で頑固者、強情者という意味である。

こんなユニークな俳号はないものかと考えていたら、ある時新聞に長谷川如是閑と言う人の記事が出ていた。「是(これ)閑(ひま)の如し」とは人を喰ったようなユニークな名前だと思った。では、私は「閑」の字をもらつて「閑人(かんじん)」にしよう。読み方によっては「カント」「ひまじん」などとも読める。これはいい。これで行こうと決めた。

立派？な俳号は付けたものの、その後は仕事の忙しさにかまけて句会にも入らずインターネットの俳句会だけに細々と参加していた。

そして平成21年に徳島に異動になった。しばらくすると少し真面目に参加していたインターネット俳句会の責任者から、あなたの俳句が素晴らしい？ので当俳句協会に入れとお誘いのメールが來た。そのおだてに乗って入会したところ、そこから俳句の世界が広がった。吟行に参加すると地元の結社の主宰から勧誘されて、その結社に入会することとなった。

そんなこんなで、現在は四つの句会に参加している。電友会の眉秋句会もそのうちのひとつである。また、所属結社の句会では世話人を務めており結構忙しくしている。

次に投稿である。地元の新聞社の俳句欄や

俳句大会、伊藤園の「おーいお茶」などに投稿している。

ある時、句会の飲み会があった。その店の壁際には「おーいお茶」のペットボトルがさりげなく飾ってあった。よく見るとメンバーの俳句が載っているではないか。これを見て「よし、俺も絶対ペットボトルに載せるぞ」と「おーい、お茶」にも投稿を始めた。そして、運よく2年目にペットボトルに自分の俳句が載った。それから3年後も。



伊藤園おーいお茶新俳句大賞

(第26回) 都道府県賞

何事も無く少年の夏果てぬ

英昭

(第29回) 都道府県賞

啓蟄やタオル百枚干す床屋

英昭

※「おーいお茶」は本名掲載

新聞や大会の投稿も欠かさず続けているとだんだんと掲載されたり賞を頂いたりするようになってきた。そして遂に平成30年には目標としていた徳島新聞社の俳壇賞（年間優秀賞）を頂くことができた。

農詩人行間深く秋耕す 閑人

そして短歌。私にとって短歌は、俳句の延長線上にあるものである。五七五七七で俳句より文字数が多く季語がない。その分自由度が大きく自分の言いたいことを伝えやすい。もともと少し興味があったので、俳句のついでのように地元の新聞に投稿するようになった。どこの結社にも属さず新聞への投稿だけである。だから、俳句は月百句作るのを目標としているが、短歌は数首しか作らない。に



もかわらず選まれて時々載るようになってきた。そして、95歳の母の何気ない一言を短歌にしたところ、遂に今年、徳島新聞社の歌壇賞を受賞した。

死ぬまでは生きねばならぬといふ母の 今朝の薬を取り分けてゐる 閑人

俳句や短歌のいいところは、まずは手軽さである。自分さえそのモードに入ればいつでも何処でも始められる。

次に季語の奥深さ。俳句を始めてから、たくさんの季語と出会った。花の名前、木の名前、鳥の名前そして風の名前、月の名前など季語のひとつひとつを知っていくことで人生の幅が広がっていくような気がした。

そして句会。職業も年齢もばらばらの幅広い方々と知り合うことができた。俳句を始めていなければ出会ったことなかった人達である。思いがけず人脈が広がった。

多分、私は死ぬまで俳句や短歌に関わっているだろう。それがその時々自分の思いや気持ちを表現し伝え残すものだから。

みなさんも紙と鉛筆があれば始められる俳句や短歌を始めてみませんか。きっと、人生が一段と楽しくなると思う。

私は今

今号の「私は今」は今年喜寿を迎えられた皆さんから寄せられた原稿を中心に掲載させていただいています。今年4月以降、早い段階から多くの皆さんより原稿をいただき、ありがとうございます。

皆さんからご投稿いただきました原稿につきましては会報10月号と、同時に発行いたしました「四国電友会50年の歩み」に分けて掲載させていただきましたので、ご了解をお願いいたします。

◇ 井上 安弘 (松山市 H13年退)

北条の海辺の側に住み、週3回程度自宅に帰っています。

北条では、家庭菜園を主にした生活をしています。気楽な生活をとっていました。が、菜園と土地の管理で多忙です。野菜の収穫は特別満足しています。

◇ 内田 保雄 (松山市 H13年退)

お祝いありがとうございます。

コロナ禍ですが、健康維持のためジムに通い体を動かしています。

◇ 岡田 勲 (松山市 H13年退)

この度は、喜寿のお祝いを頂きありがとうございます。ございました。

再雇用をリタイアして10年余り、サンデー毎日で好きに過ごしておりますが2年ほど前に体調を崩し、自由に行動とはいかなくなりました。それでも人の手を煩わすこともなく、約1時間の散歩を日課として、年相応にやっています。そして、今はステイホームでテレビの番人となっています。

末筆ながら、電友会の一層のご繁栄を心よりお祈り申し上げます。

◇ 加地 達也 (松山市 H13年退)

喜寿祝いありがとうございます。たくさん薬を服用しながらも元気です。

若かりし頃は輪番勤務で時間はたっぷりありながらも、今考えると無駄使いをしたなど反省しきりです。

度重なる転動には意に沿わぬものもありましたが、新たな人達との出会いは有意義でした。

3度のガンと心筋梗塞を乗り越えて今があります。いつ何があってもおかしくないと覚悟を決めて前向きに生きていきます。

◇ 川口 辰雄 (松山市 H23年退)

いつの間にかやら、喜寿を迎えました。お祝いありがとうございます。

足腰が弱りましたので、瓢箪作りは止めています。身体の方もボツボツ手入れしながら過ごしています。

皆様方のご健勝を祈念いたします。

◇ 喜瀬 孝雄 (徳島市 H17年退)

コロナ禍の窮屈な生活の中でマスクをつけず、のびのびと大空の下で家庭菜園を楽しんでいます。

家の前の農地を借りて40年余りになります。最近ではキャベツの栽培が上手くなり、10月頃から3月頃までは、美味しくてやわらかいキャベツを自家製で賄っております。

今は、早い梅雨入りに夏野菜をどう作るか悩んでいます。

◇ 木下 信 (大洲市 H17年退)

喜寿のお祝いありがとうございます。

現在、健康体ではありませんが「年相応」と言う事しておきます。

家庭菜園も規模を縮小して継続しています。

◇ 河野 高義 (東温市 H18年退)

喜寿のお祝いを頂きありがとうございました。地域活動として公園清掃と民生児童委員をしています。病院通いの身と新型コロナウイルス禍で十分な活動が出来ませんが、任期中は精一杯頑張るつもりです。

また、近くに住む息子一家、孫達との会話で幸せな毎日が過ごせることに感謝しています。

◇ 小坂 正雄 (松茂町 H23年退)

退職して早や10数年、喜寿を迎えてしまった。コロナ禍で山は2年間中止のため、2時間で8km程度毎日散歩をしています。

近況ですが、旧吉野川(広島堤防)改修に家がかかり自宅の隣に新築しています。喜寿の年と家の新築、妻を50年、三つの喜びが重なりそうです。

◇ 小西 忠史 (松山市 H12年退)

思いがけない「喜寿の祝」ありがとうございました。

日頃、年齢を意識せずに過ごしていました。が、コロナ禍で趣味の男性合唱の練習が1年以上休みとなり、慰問演奏や定期演奏会等もすべて中止。声は出なくなるし、歌詞は忘れていくし、年を感じざるを得ないこの頃です。

幸い病の治療は続いているものの寛解状態を保っており、外出は可能な限り行わず、もう一つの趣味である書道で時間つぶしをしているこの頃です。

◇ 坂本 輝国 (松山市 H11年退)



《釣果(カンパチ)》

3年前、「ステージ4の肺ガン、余命3カ月」が宣告されて以来、抗癌剤治療で命を長らえています。妻子達も心配な日々を過ごしながらも孝行を遂げてくれており感謝の一言です。残りの人生「面白おかしく」生きるようにと車もSUV車に替え、ドライブや旅行に出かけています。

また、釣り仲間とは月に1〜2回の釣行を楽しんでおります。特に、医者宣告以降に息子の計画で八丈島への大物釣りに行き、カンパチ(10〜15キロ)やキハダマグロ等とのやりとりを楽しませてくれたことが心に残っ

ています。

今は東京オリンピックの観戦を計画中で、ラストステージの人生を面白おかしく過ごしているこの頃です。

喜寿のお祝金、有効に使わせて頂きます。

◇ 四宮 恭治 (吉野川市 H12年退)



古希で第二の職場(東京海上日動)を卒業し、これから自由に俳句が作れると思っていました。が、思いがけず大先輩の溝渕匠氏から吉野川市文化協会の理事を引き継ぎました。そして、市内の文芸誌「ぶんげい麻植」の編集長として、第13号から16号まで発刊し、今年5月に退任させていただきました。その間、溝渕氏の追悼特集を15号に掲載したことが今も記憶に新しい。

昨年からコロナ禍に伴い、協会の経営にも影響が及び、文芸誌も見直しの曲がり角に

あります。これを機に、新感覚の編集体制へと後任にバトンタッチしたところです。

さて、喜寿を目前にして、今度こそ自分の俳句作りをまず健康で楽しみたいものです。

◇ 鈴木 孝弘 (土佐清水市 H6年退)

喜寿のお祝いありがとうございます。

退職して、4年後の1998年、NTT松山病院入院中に大動脈瘤が破裂しましたが、医療チームプレーにより助けられ奇跡的に生かされました。

それ以来今日まで様々な病気と闘いながら生かされてきました。

喜寿の日を迎えられたのは、医師、友人、仲間の皆様のおかげです。残りの人生を感謝して過ごしたいと思います。

◇ 竹田 米一 (松山市 H18年退)

好きな船釣りを月に2回ほど楽しんでいましたが、友人の船主が病気のため船を手放され、気軽に釣りに出かけていたのですが残念です。その後、友人は健康を回復できたので、安心しております。

この2～3年は、知人から農地の手入れを頼まれて、色々な野菜を育てていますが、今年からは、みかん・びわの木等の手入れも依頼

頼まれ、大変な時もありますが、広い畑で毎日農作業を楽しんでおります。

現在は健康でコロナ感染が早く落ち着くのを心待ちにして、日々忙しく過ごしております。

◇ 土居 洋 (松前町 H17年退)

今年は喜寿、お祝いありがとうございます。

体調は悪くはないのですが、医者のお勧めにより定期的な通院と、リタイアから始めた家庭菜園は、まだ続けています。ただ少し無理をするとならば、疲労の持ち越しを感じるこの頃です。

昨年からの新型コロナ禍の中、OB仲間との交流会も中断となり、自粛生活の毎日です。巷ではワクチン接種の話題たけなわですが、一日も早く終息を願いたいものです。寂しさを乗り越え、健康を維持し、人様に迷惑をかけるまいと頑張ろうと思います。

◇ 永木 友英 (松山市 H14年退)

近頃、体力の衰えを感じますが、日々近辺をウォーキングしたりして、体調管理を頑張っています。

この度は、お祝いありがとうございます。

◇ 永野 泰敏 (高知市 H12年退)

やっと今年の3月で町内会長もお役御免と

なり肩の荷が降りてホッとしている今、世間ではコロナで騒がしくなっていますが、私達夫婦は家庭菜園にて玉ねぎ、小松菜、スナックエンドウ等の収穫に忙しく、世間と無関係にのんびり過ごしています。

皆様方もコロナに負けないように頑張ってください。

◇ 中平 藤男 (松山市 H13年退)

喜寿のお祝いありがとうございます。

◇ 西村 榮祐 (南国市 H16年退)

ドコモを退職し17年、電友会の皆様大変ご無沙汰しています。原稿依頼を頂き「喜寿」だったのか？と気づきました。また、退職者の会から「金婚式」のお祝いを頂き、同じく気づきました。

そんな感じで毎日元気に楽しく、家庭菜園の草引きをポチポチやっています。コロナ禍で大変ですが中止・縮小・延期は田舎暮らしでは、あまり苦になりません。

しかしながら、早く友人達と遊べる時を楽しみに、頑張っていきたいと思います。

◇ 仁田 耕司 (徳島市 H21年退)

毎朝6時に起きます。就寝は午後8時頃です。

毎朝、町内を1時間強かけて散歩しています。定期購読誌は、2冊です。あと藤沢周平の本を1冊ずつ読み返しています。その他、テレビを漠然と見ております。大体そんな毎日です。

◇ 野々下 孝俊 (香美市 H18年退)

家庭菜園等々で、高速道路(菅我部川大橋)の下へ片道15分かけて、軽四トラックで通勤し半日勤務の毎日です。

コロナでお城下に行くこともなくなり、妻と昨年のお正月に我が家に突然訪れた三毛猫の子猫2匹と仲良く毎日家飲みでガンバッテいます。

◇ 平井 孝子 (徳島市 H13年退)

月日が経つのは早いものですね。

この年になっても、介護職の仕事が続けられ、感謝の毎日です。これからも少しでも皆様のお役に立てるよう元気で、毎日を過ごしていけたらと思っています。

◇ 深田 勝利 (松山市 H21年退)

本来出不精で、コロナ禍もあり「引きこもり中」です。大谷翔平の野球視聴と庭への水やりが日課です。

水やりは、夜に放し飼いの猫の糞尿対策も兼ねています。猫の尿臭は強烈です。飼い主は、猫砂で躰が出来ていると思っていますが、猫は乾いた土があれば排泄します。近所トラブルを避けるためにも、夕方しっかりと散水し、他所へ行ってもらうようにしています。梅雨入りで水やりも減りそうです。

◇ 藤原 葉子 (松山市 H10年退)

この度は、喜寿のお祝いを頂きありがとうございます。ありがとうございました。

コロナ禍の中、月1回の病院通いと買い物以外は、ステイホームです。体調はまあまあです。2年に1回は日帰りドック(愛大病院)を受診しています。もう少し長生きしたいです。

家にいる時間が増えていますので、亡き母が作ってくれていた、お気に入りの着物を時々着ていますが、着ていない大島紬や小紋の着物で「きものリフォームデビュー」をしました。若かりし頃、洋裁を習っていたので思い出しながら、衿せや単衣の着物・羽織りをほどこき、最初は簡単なブラウスやスカートから取りかかっています。着物が生活に身近な普段着や小物として、蘇ることを楽しみながら。

◇ 星加 眞澄 (八幡浜市 H11年退)

お祝いありがとうございます。病院通いしながらも、年相応に元気です。

◇ 三好 泰子 (新居浜市 H11年退)

この度はお祝いありがとうございます。朝はテレビ体操、夕は散歩が日課となり、10年ぐらいいなりました。お陰さまでまあまあ元気にコロナ禍の中、趣味を楽しみ心豊かにゆったり静かな感謝の日々を過ごしています。

これからも良き先輩や回りの人達に助けを受けながら、健康管理を第一に一日いち日を大切に生きていきたいと思っています。最後に、新型コロナの一日も早い収束を願いながら皆様の御健勝をお祈りいたしています。

◇ 森本 厚志 (松前町 H12年退)

お祝い品ありがとうございます。年相応に足腰の弱さは多少気になります。朝夕のウォーキングで健康維持に努めており元気です。

◇ 山内 道壽 (砥部町 H17年退)

喜寿のお祝いありがとうございます。昭和39年五輪の年に入社し令和3年2回目

の五輪が開催される様ですが、コロナ禍でどうなるか不明ですが、外出を控え、家にこもっています。コロナ禍が早くおさまる事を祈っています。

◇ 山本 宏一 (砥部町 H13年退)

喜寿のお祝いありがとうございました。
N.T.Tを退職後、早くも20年が経過したことに気づき、なんとか元気に過ごせたことに感謝しています。これは、当時の職場の方々と楽しく仕事をさせていただいたこと、および毎日を付けてくれた妻のおかげと感謝しています。

昨今は自然災害が多い時節であり、又、近年のコロナ感染で世界中が混乱等、何が起こるのかわかりませんが元気に過ごしたい。
会報作成の皆様感謝しながら、会報を読ませていただくことを楽しみに・・・。

◇ 結野 弘 (松山市 H12年退)

お祝いありがとうございました。
近くのスポーツジムのプールで泳いでいます。
最近、体力的に少し落ちてきましたが、これからもできる範囲で水泳を続けたいと思っています。

◇ 鷺野 俊雄 (松山市 H23年退)

今回、喜寿のお祝いありがとうございました。退職して今年で10年となりました。現在のコロナ禍で外出自粛(巣こもり)が多いですが・・・。
水彩画や写真撮影を楽しんでいます。
家族やお薬にも支えられ、まずまずの毎日です。



◇ 渡部 博 (松山市 H23年退)

喜寿のお祝いありがとうございました。
コロナ禍で巣こもり生活をしています。年相応の体力となりながらも何とか前に向かって生きていく気持ちはあります。
益々の電友会のご発展を願っています。

◆ おわびと訂正

会報7月号(第195号)の16ページ「私は今」に掲載いたしました越智俊雄様の居住地を誤って高知市と記載しましたが、正しくは宿毛市でした。お詫びし訂正させていただきます。申し訳ありませんでした。

俳句

徳島支部(眉秋俳句会)

大住 清美

ひとこともしゃべらぬ日なり終戦忌

窓を打ちひと鳴き残し蟬落つる

クリムトの接吻まぶし麦の秋 加治 道子

紫陽花の風を噛みしめ写経かな

初盆や目に浮かびくる甥の顔 加茂 陽子

夏霧の晴れし天突く槍ヶ岳

返す日に読み出す本や巴旦杏 高木 閑人

神域ふれあい遊ぶ黒揚羽

拭く汗に今日の働き匂ひくる 平井 孝子

終活や父の形見のサングラス

脳味噌も機能停止か秋暑し 山田 昌代

残像の広がり深む花火の夜

仰向けにもがく蟬見る朝かな 吉岡 由子

列島を襲う水害秋暑し

日本メックスの 「バリューアップリニューアル®」なら、 お客様の多様なニーズにお応えします。

資産としてのビルも投資目的のビルも、時が経てば時代に合わせた修繕を行い、常に価値の高い「求められるビル」にしなければなりません。

私たち日本メックスは、お客様のニーズに合わせた様々なメニューをご提案し、ビルの資産価値を再生・向上させることができます。



建物とともに生きる

日本メックス株式会社 四国支店

松山市一番町1丁目15-2(松山1番町ビル4F)
089-946-4411

URL: <http://www.meccs.co.jp>



QRコード

『亀さん旅行社』からのお知らせ

今 パンフ片手に **「空 想 旅 行」**
(来るべき時期に備えて)

= 「亀さんラジオ」で旅心地 =

YouTube ➡ 亀さんラジオ **検索** 

チャンネル登録もお願いします 

※ 日・火・木の12時から約1時間のライブ放送
(聞き逃した方は録音再生でどうぞ)



亀さんラジオ

《ライブ配信投稿用Mailアドレス》
kamesan@minori-turtle.co.jp

きらら保険サービス以外で **CHECK!** 「火災保険」にご契約中の皆さまへ

ご契約内容の点検 をおすすめします。

火災保険
見直し
ませんか？

まずはご契約中の「火災保険」を確認してみましょう！

CHECK!

1

団体扱割引が適用されていない。

『NTTグループ団体扱火災保険』なら一般で加入するよりも保険料がオトクです。



CHECK!

2

水災の補償がない。

近年、ゲリラ豪雨や台風による水災事故が増加しています。



CHECK!

3

地震保険に加入していない。

地震・噴火・津波による建物や家財の損害は「地震保険」でしか補償されません。



CHECK!

4

保険金額＝新価（再調達価額）になっていない。

保険金額が時価になっていると、今と同じ家や家財を新しく取得するための十分な補償が受けられない場合があります。



一つでもチェックが入ったら…



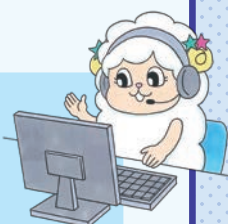
NTTグループ
団体扱

火災保険

をおすすめします！

ぜひ、きらら保険サービスに
ご相談ください。

保険のプロとして最適な
アドバイスをさせていただきます。



住まいの安心を備えませんか？

特典 1

NTTグループだから団体扱のご契約で

14.3%割安に！

※ 大口団体割引は、2021年10月1日～2022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績に応じて毎年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。

特典 2

お見積もりしていただいた方全員へ

**防災グッズ
プレゼント実施中！**

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1丁目2番1号
シーバンスN館

お客様コンタクトセンター

0120-590-251

受付時間 平日 午前9:00～午後4:00
（土・日・祝日はお休みさせていただきます）

きらら 火災 検索



引受保険会社

三井住友海上火災保険株式会社
MS&AD INSURANCE GROUP