

# 四国電友会会報



第197号



1 令和4年  
1月号

《西日本最高峰「石鎚天狗岳」》  
(撮影) 細川 充さん (松山市)

## 主な内容

- 新年のご挨拶
  - 電友会四国地方本部 小田本部長 …… 2
  - NTT 西日本四国支店 立石支店長 …… 3
- NTTグループの動き
  - NTT退職者交流会の中止について …… 4
- 令和3年度ボランティア活動本部表彰
  - ・ボランティア活動賞 …… 5
  - ・ボランティア活動功労賞 …… 6
- お知らせ
  - ・芳野元四国地方本部長が逝去 …… 6
  - ・四国電友会事務局長の交代 …… 6
- 支部だより
  - ・令和3年度ボランティア活動賞受賞 (愛媛) …… 7
  - ・「ユーカーリ」の樹、倒れる (愛媛) …… 7
  - ・故・芳野運様を偲ぶ (愛媛) …… 8
  - ・秋のおもてなし一斉清掃 (高知) …… 9
- 短歌 (高知) …… 9
- イベント情報 …… 10
- ボランティア紹介
  - ・私のボランティア活動 (香川) …… 11
- サークル紹介
  - ・インターネット句会 (若草句会) (愛媛) …… 12
- ドキュメント
  - ・「凡人のマグレ当たりも続けばホンモノになる(?)」  
(高知) …… 13
- 健康のページ
  - ・私の健康法 (香川) …… 16
- 私は今
  - ・会員の皆さんの近況 …… 21
- 物故者叙位叙勲 / 敬弔 …… 42
- 表紙の言葉 …… 42

## 新年のご挨拶

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うございます。  
 会員の皆様には良いお

年をお迎えのことと存じます。

一昨年から引き続きコロナ禍により、昨年  
 も日常生活、電友会活動にも大きな影響を受  
 けました。会員の皆様をはじめ、ご家族の皆  
 様におかれましても買い物や旅行、友人・知  
 人の方々とお会いするのも、このような状況  
 の中でお過ごしになったと思います。

今年3回目のワクチン接種、経口治療薬  
 の開発等により日常生活が取り戻せることを  
 願ってやみません。

昨年の電友会の活動としましては、一昨年  
 と同様に四国総会、各県支部総会をはじめ各  
 種集合イベントが中止または延期となり、会  
 議は全てオンライン会議で実施、総会等も書  
 面決議で行わざるを得ませんでした。

会員の皆さんと顔を合わせて懇親が図れる  
 場である、総会・懇親会、NTTが開催する

退職者交流会も中止となり誠に残念でした。

ただ、ボランティア活動表彰につきまして  
 は、参加人数を制限し、コロナウイルス対策  
 を施した環境で松山市において実施いたしま  
 した。本来ですと東京で受賞者の皆様をお祝  
 いする計画でしたが一昨年に続き松山での表  
 彰式となりました。今年は是非とも東京でお  
 祝いしたいと念じています。

サークル活動についても、緊急事態宣言、  
 まん延防止等重点措置期間中においてはOB  
 サロンの閉館等により、活動の制限を余儀な  
 くされました。コロナウイルスは収束に向か  
 うかと思われましたが、また新たな変異株が  
 検出されるなど、まだまだ油断できませんの  
 で、今後は十分に状況を注視しつつ活動をお  
 願います。

昨年は東京オリンピック、パラリンピック  
 での日本選手の活躍、大リーグエンゼルス  
 の大谷翔平選手がMVPを獲得、また四国中央  
 市出身の真鍋淑郎氏が90歳でノーベル物理学  
 賞を受賞するなど、日本人が世界を舞台に大  
 活躍した年でもありました。

今、SDGsが2030年までに持続可能  
 な開発目標として地球規模の課題として取り  
 組まれています。NTT西日本グループでも  
 CSR活動方針である「ソーシヤルCTパ

イオニア」として地域社会の課題解決に貢献  
 していくうえで「5つのCSRテーマ」を設  
 定し、SDGsの各目標と連動した活動を推  
 進しています。

電友会におきましても、CSRのひとつの  
 テーマでもあります「いきいきと輝く社会づ  
 くり」に向け、NTTグループと地域社会の  
 橋渡し役となり、引き続きボランティア活動  
 や販売・設備に関する情報の提供等でご協力  
 させていただ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  
 様にとって更に身近で有意義な存在となるよ  
 う努めるとともに、電友会活動のより円滑な  
 推進について各県役員の皆様さま共々、一層努  
 力したいと考えておりますので会員の皆様の  
 更なるご支援と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・ご協力をい  
 ただいているNTT西日本様、並びにNTT  
 グループ会社様に対し、改めて深く感謝申し  
 上げますとともに、会員及びご家族の益々  
 ご健勝、ご多幸を心からお祈りし、新年のご  
 挨拶といたします。

## 年頭のご挨拶

NTT西日本四国支店長

立石 篤志



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

また、旧年中はNTT西日本グループ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。令和4年の年頭にあたり、一言ご挨拶を申し上げます。

昨年を振り返りますと、コロナ禍が経済活動や社会生活に大きく影響を与える中、東京2020オリンピック・パラリンピックの開催やワクチン接種の進展などにより、社会全体がウィズコロナへ試行錯誤しながら動き出した一年だったのではないかと思います。

そのような中、愛媛エリアにおいても、感染予防策を徹底し、リモートワークなどニューノーマルな働き方への工夫を重ねながら、地域のお客様からのご要望やご期待にこたえるべく、着実に取り組みを進めていくことができました。

迎えた2022年、新型コロナウイルスの状況は予断を許しません。世の中のウィズコロナ/ポストコロナに向けた動きは間違いなく加速していくものと思います。そこでは、市民生活や事業活動、行政などのあらゆる場面でICTの活用が一層強く求められることになるでしょう。まさに私たちの出番だと考えております。

「つなぐ」その先に「ひろく」あたらしい世界のトビラを

新たに制定された西日本スピリッツを胸に、気持ちも新たに、地域社会の幸せで豊かな未来に向けて、前向きにチャレンジしていきたいと思えます。

諸先輩方に築いて頂いたNTT西日本グループの事業基盤を礎として、さらなるNTTグループの成長に向け、愛媛エリアの全社員が一丸となって取り組んでいきますので、電友会の会員の皆さまにも引き続き厚いご支援をお願いいたします。

最後になりましたが、四国電友会の更なるご発展と、本年が会員の皆さま並びにご家族の皆さまにとって健康で幸せな一年となることを祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 新たな「西日本スピリッツ」の制定

NTT西日本グループ発足から約20年、この間に我々を取り巻く環境は大きく変化し、社会の持続可能性が地球規模での課題となつてい

ます。さらに、人々の価値観、ライフスタイルも急速に変化しており、個人の生き方や企業の在り方が強く問われるようになりました。そのような中、NTT西日本グループは、2020年度に、発足以来初の増収増益を達成することができました。これを一つの弾みにして、次なるステージに進み、地域社会とともに、更なる成長・持続的発展を全社一丸と努めてまいります。創業から20年間守り続けてきた『西日本スピリッツ』を再定義することにしました。

2021年8月に全社的なプロジェクトを立ち上げ、グループ内の各組織・会社の代表として61名のメンバーが中心となり、新たな『西日本スピリッツ』が、企業・組織・社員として不変／普遍の意思（「こころざし」）を表し、その判断・行動の道標（みちしるべ）となるように、丁寧に作り上げました。

## 「つなぐ」「その先に」「ひろく」

## あたらしい世界のトビラを

私たちは、地域社会の一員として、あらゆる人々が幸せで豊かな未来の姿を追求しつづけます。

そのために、技術と知恵をみがき、新たな価値の共創に挑戦します。

## NTTグループの動き

### ★NTT退職者交流会の中止について

(四国支店、香川支店、徳島支店、高知支店)

コロナウイルス感染の拡がり落ち着いてきたところですが、新たな変異株が発見されるなど、まだまだ予断を許さない状況です。

つきましては、今年度もNTT退職者交流会の開催を断念することとしましたので、何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

### 令和3年度 ボランティア活動本部表彰

「第31回電友会ボランティア活動賞」と「第7回電友会ボランティア活動功労賞」を受賞された方々の表彰式が11月24日(水)松山市の「東京第一ホテル松山」で開催されました。

当日は来賓としてNTT西日本立石四国支店長、同 樋野村事業推進室長、NTTビジネスソリューションズ愛媛ビジネス営業部前川総務グループ長にもご臨席いただき、四国電友会小田会長をはじめ各県会長、役員の

皆さんの出席のもと表彰式を開催しました。

今回受賞されたのは「第31回ボランティア活動賞」が吉岡隆様(松山市)、藤井吉信様(吉野川市)で、「第7回ボランティア活動功労賞」が足達裕昭様(香美市)の3名の方々です。

受賞された皆さん、おめでとうございました。

### ■高部会長(あいさつ)



電友会会長の高部でございます。

この度は、第31回ボランティア活動賞並びに第7回ボランティア活動功労賞の受賞、誠にめでとございます。

本来でありましたら、全国の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防止を考慮し、昨年度に引き続きまして、全体での開催は見送りとさせていただきます。

今年度も①地方本部ごとに表彰式を開催する、若しくは、②表彰状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

て選択し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る方は、個人32名・団体の代表者3名の、合わせて35名であります。①高齢者や障がい者への介助や支援、ギター演奏や合唱などによる施設への慰問、透析患者の送迎、学童の安全見守り、ボランティア里親、音訳奉仕活動などの社会福祉活動、②観光ボランティアガイド、乗合送迎サービス、首里まちづくり活動などの地域振興活動、③清掃や花植え活動や森林インストラクターなどの環境保護活動、④スポーツを通じた青少年育成活動、⑤ミャンマーへの消防車や救急車を贈呈する国際貢献活動、など、永年にわたって様々な分野で地域や社会に大きく貢献されたところであります。

また、ボランティア活動功労賞を受賞される方は、個人5名・団体の代表者7名の、合わせて12名であります。①50周年記念行事活動、②退職者の会と連携した「ふれ愛活動」、③お元気ですかコール、④お知り合い紹介作戦による会員増強など、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

いただきました。

ボランティア活動賞・功労賞を受賞される皆さま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7万人の会員で構成され、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活動への協力などに取り組んでおりますが、こうした様々な活動は全国各地の皆さまのボランティアによる奉仕によって支えられております。

「人生100年時代」にあつて、長いシニアライフ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、受賞される皆さまには、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あります。

現在、新型コロナウイルスの影響によりボランティア活動に多くの制約が出ていると思いますが、ワクチン接種や治療薬の開発が進み、皆さまが安心して活動ができるようにな

りますことを願っております。

受賞される皆さまとご家族の皆さまの、ますますのご健勝と更なる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。本日は、誠におめでとございました。

### ☆第31回 電友会ボランティア活動賞☆

吉岡 隆様

「チョイソコひさえた」活動による笑顔溢れる街づくり」

吉岡氏は松山市久枝(ひさえた)エリア(住民数2万人)の久枝地区まちづくり協議会会長として住みやすいまちづくりに取り組む一環で、令和元年夏に公共交通機関が路線バスしかなく便数も少ないうえ停留所までが遠いため病院や買い物にも不便な高齢者も多いことから、愛知県内で展開している「チョイソコサービス(ちよっとそこまでいっしょに)」を参考に「チョイソコひさえた(乗り合い送迎サービス)」の導入に取り組まれました。エリア内及び近隣の40社余りの企業の協賛と会員230名の参加の下、エリア内に①事業者

者停留所(病院・スーパー等31カ所)②公共施設停留所(公民館等14カ所)③ゴミステーション(ゴミ集積所39カ所)等への配車サービスのためのコールセンター業務等のシステ

ム構築を手がけ令和3年1月からサービスを開始するなど地域の振興活動及び社会福祉活動に貢献されました。

### ☆第31回 電友会ボランティア活動賞☆

藤井 吉信様

「半世紀の長きに亘る青少年育成等のボランティア活動」

藤井氏はNTT在職中より子どもを守るため「地域の子どもは大切な宝」言葉を実践し、昭和46年に地元徳島県山川町の青少年補導員の結成を機に仕事と青少年育成活動を両立させる日々がライフワークとなり活動の幅を広げて来られました。現在までに山川町青少年指導員、吉野川市社会福祉協議会の福祉・見守り活動、吉野川市青少年育成補導センター指導員、山川の文化財を守る会活動会長を務めるだけでなく、平成22年から令和元年までは民生委員・児童委員活動を続けるなど長年にわたり地域に密着した取り組みを積み重ねるなど青少年育成及び社会福祉に貢献されました。

また、令和2年には永年にわたる活動に対し、厚生労働大臣から表彰されました。

☆第7回 電友会ボランティア活動功労賞☆

足達 裕昭様

「電友会の事務局長、副会長及びボランティアNTT高知OB会の事務局長として、会員サービスの向上、社会への貢献」

足達氏は平成16年から電友会高知県支部の幹事として活動を開始し、平成22年以降は事務局長、副会長として電友会の施策策定・実施等支部活動に取り組んで来られました。その間、お知り合い紹介作戦等での会員増強の取り組み、会員を多く登場させる等の会員に親しまれる会報の充実、親睦活動の活性化のための総会・忘年会・親睦旅行の企画、会員とのコミュニケーション作りのための会報の手配り配付、年会費・贈与金等の見直し及び会報広告の拡大等による財務状況の健全化に加え、NTT及びNTTグループ各社の諸施策への協力と連携やボランティア高知OB会の活動など組織の活性化に貢献されました。



《表彰式全体写真》

お知らせ

芳野元四国地方本部長が  
逝去されました

令和3年10月23日に、第5代四国地方本部長（H13年からH18年）を務めていただきました、芳野 運様が91歳で逝去されました。  
謹んでご冥福をお祈りいたします。

☆四国電友会事務局長の交代について

令和4年1月1日より四国電友会事務局長が交代します。

渡辺隆司 ↓ 木田誠剛（暫定）

一身上の都合により令和3年12月31日をもって退職することになり、暫定的に元事務局長の木田誠剛氏に引き継いでいただくことになりました。

令和3年4月に着任し9カ月という短い期間でしたが、各県事務局の皆さま、会員の皆さまのお陰で楽しく仕事をさせていただきました。

ありがとうございました。

## 支部だより



### 令和3年度ボランティア活動賞受賞

令和3年11月17日開催されました電友会本部第76回理事会において第31回ボランティア活動賞と第7回ボランティア活動功労賞の審議が行われ、愛媛電友会から推薦していました松山市在住の吉岡隆さんが取り組まれた「チョイソコひさえた活動による笑顔溢れる街づくり」(活動内容は会報第194号〈令和3年4月〉にて紹介)が電友会本部ボランティア活動賞を受賞し、その表彰式が11月24日(水)に東京第一ホテルにて開催されました。

これまで本部が主催する表彰式は全国から被表彰者の方々全員を東京に集めて開催するのですが、今年も昨年同様にコロナの影響から開催方法について各地方本部に委ねられたので松山に徳島県支部(ボランティア活動賞)、高知県支部(ボランティア活動功労賞)の受賞者及び各県の会長・事務局長と来賓としてNTT四国支店長の立石様、NTT四国支店事業推進室長の樋野村様、NTTビジネ

### 令和3年度 電友会ボランティア表彰式



《ボランティア表彰式に参加の皆さん》

スソリューションズ愛媛ビジネス営業部総務グループ長の前川様の参加を頂きました。表彰式は最初に電友会本部の高部会長のビデオメッセージに始まり、来賓の立石支店長様からご祝辞を頂いた後、小田会長より受賞された各位へ表彰状と記念品が贈られ、そのあとNTT澤田社長からの記念品を立石支店長から贈呈され表彰式は終了しました。

その後開催された祝賀会は小田会長の挨拶と三馬徳島電友会会長の乾杯により始まりましたがコロナ禍を考慮した静かな開催でした。

### 「ユーカー」の樹、倒れる

四国電電ビル(現NTT四国支店ビル)は夏目漱石が教鞭をとった松山中学校跡地に昭和37年に建築され本年で60年を迎えます。

ビルの新築にあたって四国支店の庭には、松山中学校跡碑と当時の校庭にあったユーカーの樹が植えられていることは皆さんご存知だと思えます。

そのユーカーの樹が令和3年11月10日未明の雷雨と暴風により倒れましたのでお知らせします。

また、倒れた枝を使ってコースターを作り、電友会に記念として頂きましたので大切に利用させていただきます。



《倒木直後の写真》



《ユーカリのコースター（直径7cm）》



《残されたユーカリの樹》

### 故・芳野運様を偲ぶ



令和3年10月23日（電信電話記念日）に愛媛電友会第5代会長の芳野運様が天国に召されました。

芳野様は温厚でとても優しい方でした。私達にはお酒が好きなこともあってか「ちよっと行かんか」と手でお酒を飲む振りをされたり、お住まいの近くにスーパーマーケットが無くなって「酒の肴を買うところ無くなってどうにもいかんがな」とか、「今はのう晩酌は焼酎のお湯割り一杯位がちょうどええんじゃ」とお話して下さったことを思い出します。

芳野様は趣味も多く持ち、中でも陶芸や謡曲には熱心に励んでいました。

その関係からか今では四国四県で開催されるようになった趣味の作品展をご自身が会長時の平成17年に会員相互の親睦と交流を深め趣味や特技の向上を図ることを目的とした『趣味の作品展』の開催に尽力し、愛媛電友会では9回目の作品展を迎えるようになりました。

これもひとえに芳野様のお陰と感謝する次第です。

残された私達は芳野様の意をくみ作品展が未来永劫開催できるように努力して参ります。天国に召されても我々のことを励まし見守ってください。

ありがとうございました。







秋のおもてなし一斉清掃

観光客の皆様を美しい環境でお迎えしようと、毎年実施されている「あつたか高知。秋のおもてなし一斉清掃」。

今年は10月19日(火)に実施され、NTTOOBのボランティア会員も13名が参加しました。

高知市の中央公園に、集合して清掃が開始されるのですが、今回はコロナ禍での清掃活動ということで、現地で検温と手の消毒を行いリストテープを手首に着けての参加です。

主催者からの清掃エリアや注意事項などの説明のあと、分散して清掃に向かいます。その際にふと気付いたのが、例年はこの模様を撮影していたテレビカメラがないことです。

例年の一斉清掃の様子は、当日県内のテレビニュースではよく流されていました。

中央公園の一斉清掃の現場に、テレビカメラのいなかった理由はすぐにわかりました。



《秋のおもてなし一斉清掃》

中央公園の隣のデパート前に、大勢の人とテレビカメラが並んでいます。この日公示された衆議院議員選挙の、某政党の決り集集が行われるところでした。まさにこの日は、「清掃」と「政争」が重なる日でもありました。

短歌

高知支部

川上 理恵 (四万十町)

秋深き「森のピアノ」の公園は  
霧の底ひにまだ眠りをり

十人の夕餉<sup>まかな</sup>ひたりしかな  
冬の厨に白菜の山

電報局の父の自転車、  
看護婦の母のスクーター、遠き日の朝

柚子の畑  
藤近 容子 (黒潮町)

肌寒き朝の柚子畑きてみれば  
傍に色とりどりのコスモス

柚子の実を採らんと枝木に立ちたれば  
バランスボールのように揺れおり


柚子を採るハサミの音と鳥の声  
あさの沢音<sup>あせ</sup>あせとして

## &lt;イベント情報&gt;

## ■電友会イベント

	1 月	2 月	3 月	第1四半期(4月以降)
愛 媛	退職説明会 (オンライン開催)	事務局長・編集委員会議 (2月中旬) ・退職者交流会(NTT 主催) (中止)	・無料会員への正会員 入会勧奨	・愛媛電友会総会(5/27) 愛媛県民文化会館 ・四国総会(5/10) 東京第一ホテル
香 川	・会報197号郵送 (1/11以降)	退職者説明会 (リモート実施で調整中) ・事務局長会議(調整中) ・NTT退職者交流会 (中止)	・無料会員への正会員 勧奨	・会報198号郵送 ・第60回香川電友会 総会(5月下旬か6月 上旬で予定)
徳 島	・会報発送作業 (1/12) ・とくしま・まちなか 花ロード花植会 (1月未定) ・新年役員会 (1月下旬未定)	NTT退職者説明会 (1月下旬~2月上旬) ・事務局長会議 (2月上旬) ・NTT退職者交流会 (2月中~下旬) 中止	・趣味の作品展 (3/4~6検討中) ・アドプトプログラム 吉野川一斉清掃 (3月未定)	・会報発送作業(4月上旬) ・R4年度第1回役員会 (4月下旬) ・総会準備事前打ち合わせ (5月中旬) ・徳島電友会総会 (5月下旬) ・第2回役員会 (6月下旬)
高 知	・高知電友会60周年記 念号・会報1月号配付 (1月)	・サークル代表者会議 (予定) ・NTT退職者交流会 (中止)	・趣味の作品展 (3/25~27)	

## ■地域イベント

	1 月	2 月	3 月	第1四半期(4月以降)
愛 媛	・愛媛マラソン (1/30)	・椿まつり(椿神社) 2/7~9 ・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)		・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(2/6) ・坂出天狗まつり (2/12~13) ・第28回坂出天狗マラ ソン(2/13) ・二十四の瞳映画村ひな まつり(2/6~3/3)	・宇多津の町家と雛祭 (3/5~6)	・丸亀城桜まつり (未定) ・丸亀お城祭り (未定)
徳 島			・徳島マラソン (3/27)	
高 知	<p>●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 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)、ならびに県庁ホームペ ージなどでご覧下さい</p> <p>●JR四国観光列車「志国土佐 時代の夜明けのものがたり」土讃線 高知~窪川 この旅が心に残すものがたりは 時代の夜明けを感じる旅ものがたり 運行日 1月~2月=土・日・休日 3月=金・土・日・月</p>			

	1 月	2 月	3 月	第1四半期(4月以降)
高 知		<ul style="list-style-type: none"> <li>●第16回花へんろ足摺温泉ジョン万ウオーク 土佐清水市(2/5～6)</li> <li>●高知龍馬マラソン2022 県庁前～春野競技場(2/20)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●土佐のおきやく2022 高知市中心商店街ほか(3/5～13)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●高知新港 クルーズ客船寄港予定(変更される場合あり)                      1/1 にっぽん丸 9:30入 17:00出                      3/27 飛鳥2 8:00入 17:00出                      12月1日に確認した情報です、最新情報は</li> </ul>				
			クルーズ船 高知県庁	で検索

## ボランティア紹介

### ☆私のボランティア活動

青木 精一さん(高松市)

早いもので退職してから9年が過ぎました。私の趣味は魚釣り・旅行と色々ありますが、中でも楽器演奏が好きでサキソフォンを50年以上吹いております。サキソフォンにはソプラノ・アルト・テナー・バリトンと4種類ありますが、コツコツとへそくりを貯め、すべてのサキソフォンを買い揃えました。今は主にテナーサキソフォンを吹いております。バンド演奏のスタイルも数多くありますが、20人編成のアマチュアビッグバンドには、30年前から現在もやっております。また6年前にはJAZZサキソフォンカルテットも結成しました。

### 【高齢者施設への訪問演奏】

退職してからは時間に余裕があるので、妻と二人でボランティアで高齢者福祉施設を月5～6回訪問しソロ演奏をしております。残念ながら、ここ2年間は新型コロナの影響で活動は全く出来ておりません。



《青木さん演奏風景》

これまで県外施設で、訪問演奏した所は北海道の稚内・石川県・宮崎県・熊本県・鹿児島県・高知県・岡山県等があります。旅行時に楽器を積込、時間があれば旅先近くの施設に電話をし出前演奏をやらしていただきました。「サキソフォン演奏を聴くのは初めてです」と多くの方に喜ばれました。



《青木さん演奏風景》

主に昭和の曲を中心に演奏していますが、美空ひばり・田端義夫・石原裕次郎さんの曲を演奏すると何処へ行っても喜ばれます。中には昔を思い出され涙する方、音楽に合わせ手足を動かす方、知っている曲だと口ずさむ方、表情の全く変わらない方が色々おられ

ます。私はいつも、感情を込めて力一杯・一生懸命演奏しており、聴いている方が音楽に合わせて体を動かす様子が伝わり、音楽を共有している瞬間を感じ取ることが出来、音楽をやっている良かったと思います。終わった後「よっけ吹いてしんどないの」とか「良かったよ」とか「私は昔ダンスをやっていたので次はジャズもやってよ」とか「次はいつ来るんな」とか聞かれます。そこで帰る際には殆ど次の約束をいたします。

今は早くコロナが収束し、以前のような演奏活動が出来ることを願っています。

これまで、文句の一つも言わず手伝ってくれている妻に感謝しつつ、今後もボランティア演奏活動を続けたいと思っております。

## サークル紹介



### ☆「インターネット句会(若草句会)」

山岡 郁夫さん(松山市)

当初パソコン教室でパソコンの練習・操作に慣れることが大きな目的で当句会を開催しました。これに伴い俳句を趣味として楽しむことで脳の衰えの防止にも寄与することにしました。

当句会は、インターネットを利用し俳句を楽しむものですが、開設は平成17年1月で皆初心者の集まりでしたので実名の表示ではなくすべて俳号を使用することにしました。

そのルールは次の通りです。

- 一. 毎月1日～20日の間に俳句を三句作成しメールで投句します。これをインターネットで公表します。
- 二. 毎月21日～27日の間に六句選句をしメールで送ります。これをまとめ編集しインターネットで公表します。
- 三. 28日以降皆さんの作成した俳句および各

句に対する披講を編集してインターネット上で公表します。これを見て楽しむ句会です。

四. その他、紫陽花のページに各句に対するコメントや読み替えを編集しますのでそれを参考にまた意見や質問をすることができます事になっております。

五. 当句会は、すべて俳号で表示しますので、実名は一切表示しません。ただし入会の折には住所・氏名・連絡電話番号を登録していただくことになっています。

※投句等に使用するメールアドレスは次の通りです。

i-yama0812@apis.plala.or.jp

※閲覧するインターネットのURLは次の通りです。

<http://www.neon-ehime.sakura.ne.jp/Kukai/KukaiTop.html>

これをブラウザでURLを貼り付け実施することをお勧めします。

以上ですが、このURLで会の様子を閲覧することができます。

この句会は平成17年1月から開催していま

すので過去の全句を参考に、閲覧することができます。

今回、延期された趣味の作品展で掲載予定していた句を掲載いたします。

潮涸れに残る砂紋や今朝の秋  
颱風の目や屋久杉の夫婦箸

重明

夕暮れを懐に入れ秋深む  
山梔子の香りが招く友の家

博泰

中秋に人生山河時刻む

秋麗に廢屋の里まふ水車

英子

夫婦ずれ田舎道行く花遍路

食前酒少し含みぬ酔芙蓉

弘子

浮雲の形いろいろ稲の花

二度寝してまた明けやらぬ夜の長さ

洋三

朝夕は肌に感じる秋の風

ワッショイのかけ声もなく秋祭

郁子

忍び寄る卒寿近しや秋の暮れ

齡来て先妣偲んで墓参り

郁夫

## ドキュメント

☆「凡人のマグレ当たりも続けば  
ホンモノになる(?)」

小松 稔さん(香美市)

皆さんコロナの禍中、諸々の制約の中如何お過ごしでしょうか？

私は現在大型のトラックドライバーをしています。少しの暇潰しになればと(笑)：「本当は半強制的に」寄稿させられました(泣笑)

私は父の介護や諸々の事情がありフィールドテクノを最後に平成28年に60才半ばで退職しました。当時父は長くて5日、短い時は1日とか中々長期で受入れてもらえる施設は無くライフプランや年休で対応してましたが最終的に退職しました。

退職後、ヘルパーさんのおかげで運良く直ぐに父を看てもらえる所が見つかりお世話になることにして、今の会社に飛び込みで雇って貰う事になりました。

若い頃友人知人にトラックに乗ってる人が多くて憧れると共に大型や牽引の二種免許は取得最年少で取得してましたから必然的にっ



《大型トラックとともに》

て感じかな？

因みにN-TT-Gの意向調査では何時もロジスコに〇をいれてましたが無しのツブテでした(笑)

通常は俗に増トン車と言われる15トンの平(ヒフ)〈軽トラの型で全長12m〉に乗っていますが、人手が足りない時とかウイング(後ろの荷台が箱)で高知く名古屋の郵便便にあたる荷積みや荷降ろしは楽なのですが、元

請けの指示(監視)の中、午後の8時から積込して9時に出発し途中1時間の休憩を含めて午前5時には到着させないといけません。終われば滋賀とか大阪に向かい積込んで次の日の午前2時とか3時に高松や愛媛で降りして睡眠に襲われる中、再度高知からの郵便便となると流石に車好きの私でも疲れましたが、この郵便便は止めてもらったのでラッキーでした。

トラックを含めた物流の世界では運転免許はしかり、フォークリフトや玉掛け等の資格も必須で、機会は少ないですが自分で積んだり降ろしたりする場合もありますので私的に取得して良かったと思います。

話は変わりますが、今から私の趣味の一つ、クレー射撃を紹介させていただきます。

因みにライフル射撃はライフル銃を使用して固定された標的を遠方から一発玉で撃ちます。クレー射撃は散弾銃を使用してクレーピジョン(皿を逆にしたような飛翔物体)を飛ばして撃ち落とす競技です。種目的にはトランプ、スキート、フィールドがあります。

私は元々若い頃からハンティングをしてましたが対象の獲物も少なくなり41才からトランプ射撃を始めました。私の経験上、他人の撃っているのを後ろから見た目よりははる

かに当てるのは難しいです。

1ラウンドは5つの射台を順番に使って前方に飛ばされるクレーを20m〜40m位の所で撃ちます。これを5回繰り返して計25枚のクレーを撃ちます。

各射台は角度(10〜45度)の違う左右各2枚、緩い角度(10度以下)の正面1枚の5枚と決まっていますが、各射台共どの方向に出るかはランダムにプログラムされていますので此が難しさの所以かな？

公式戦はこれを4ラウンド(100枚)行い合計点を競います。今はなくなりましたが、A級(90点以上)、B級(80〜89点)、C級(80点以下)と言うランキングがあって皆さん1年に1回撃てば良いのでA級を目指しますが至難の業です。大都市を除くと各県1人か2人位ですが高知県には現在トランプ3名、スキートも3名いる関係で、国体参加となると天皇杯の点数が競われますので県の体協から毎期待されて、直に応援にも来てくれるし荷が重いです(笑)。

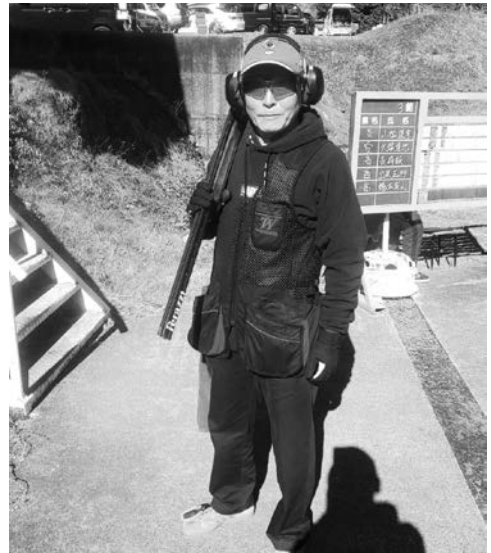
始めた当初から上手い人も希にいますが殆どが凡人です(笑)。私も凡人で始めて3年位はC級で跪いていました(泣)。射撃場オーナーの計らいで秋田県に向いてイタリアの元オリンピック選手にも教えてもらいました

がそんなに簡単には上手くなる筈もなく長年C級、B級射手として悶々と練習してきました。そんな中、平成21年（大遅咲きながら）54才の時、国体の県予選マガレで4位（笑）になり3位の方が辞退されて初めての新潟国体に参加させていただきました。国体にはトラップ、スキート各々3人1組の団体で挑みますが、成績が良ければ個人表彰もあります。初めての国体は意外と緊張もなく、その年のベストスコア86点（大マガレ）を撃ってトラップ団体3位になりました。その翌年から県予選は3位常連（マガレ連チャン？）となり7年連続で国体に参加しましたが花は咲きませんでした（泣）。

1年あけた平成29年は愛媛国体が高知県の芸西にあるミロク射撃場で行われるとの事で県予選2位、団体はトラップ団体優勝、スキート（8位）との総合で3位になりました。

翌年の福井国体は奮わず令和元年の茨城国体は県予選1位、団体2位、個人でも91点で何とか初の7位入賞を果たしました。

令和2年からクレイ射撃は国体の正式競技から外れ隔年の参加種目になると共に経費削減から選手も各々2名となりました。今年は隔年の2年目に当り県予選では今までのベストスコアを3点上げる97点（又々大マガレ）



《クレイ射撃練習場にて》

を出して三重国体にも参加予定でしたがコロナ禍で残念ながら中止になりました（泣）

クレイ射撃の必需品としてはピンキリの散弾銃（上下二連）、装弾は必須で、後はイヤープロテクター（耳の保護）、サングラス（目の保護）、射撃用チョッキ位です。

国体は装弾だけは自前ですが、後は県の指示に従った交通手段、ホテルに宿泊すれば金額ももらえます。ユニホームも県代表選手と言つ事で全種目の選手に支給されます。

NTT-Gには特別休暇制度があります。金銭的支援は有りません（笑）が、業務に支障が無ければ堂々と参加出来ました。そう言えば某総務部長が公式戦を見に来て国体にいったら一席構えちやるみたいな事言っただけそのままどっか行った（転勤）なあ

（笑）

現在は、トラック1台の稼働を止める訳ですから会社にも迷惑をかけるし給料にも響くしデメリットばかりですが、再来年の鹿児島国体を目指す後輩の成長の起爆剤として頑張ろうかな？（68才で選手になってたりして…（笑））

海外ではコロナが再び猛威を奮っています。皆さんもコロナに負けず健やかにお過ごしただけるよう祈念しまして終とします。

乱文乱筆で失礼しました。これで皆さんも寄稿しやすくなったと思います。事務方からお声掛けありましたら、寄稿を宜しくお願い致します。（笑）





## ☆私の健康法

荒井 進さん(坂出市)

電友会の友人から「私の健康法」について原稿を出して欲しいと頼まれ、地区内の社会福祉協議会の「社協だより」の編集・発行をしている自分にとって、その気持ちが良く判るので承諾しましたが、さて何を書けばいいのか？。

現在73才で歯以外は特に問題がないので、日々の生活を見て頂いて参考になればと思います、書きつらぬることとします。

### 【自己紹介】

入社、昭和41年4月に松山統制電話中継所に配属され、2年間丸ペンとハサミを持ってジャンパー線を張り、その後は退職までデータ部門に在籍しました。その間何の相談もされず？電話部門から独立した会社になり、退職してデータ同友会に加入していますが、数年前に電友会香川支部のゴルフサークル「81会(ゴルフ同好会)」の友人から一緒にやろうとお誘いを受け電友会に加入し、以来

年10回の「81会」に参加させていただいています。

住居は坂出市西庄町で、城山の瀬戸内側の鴨川駅に近い所です。家から「城山温泉」まで歩いて10分程度で、やや小高い処に畑と少したがった旧11号線沿いに水田があります。退職後はこの実家に戻り稲作(30a)、3人仲間でブロッコリー作り(1畝)、畑では趣味の果実を作っています。家の前はため池でバスとブルーギル目当ての釣り人が訪れ、家の裏は城山からの谷川が流れ、ここ数年前からホタルが復活して数匹見つかっています。もちろんイノシシやハクビシンもすぐ眼の先の畑に夜な夜な出没していますが、環境としては恵まれていると考えております。以上が長くなりましたが、自己紹介とさせていただきます。

### 【日々の取り組み】

日々やる事が多く、何から書けばいいのか迷いましたが、総時間の多い順にしました。

#### ●ブロッコリー作り

ブロッコリーは作りだして10年になります。稲作だけの農業では冬場は閑職になると、ブロッコリーの収穫は冬場の午前中に

終え、出荷作業は農協でやってくれるので、一年間のゴルフ代くらい出るよとの先輩の声掛けではじめました。

当初一人でしたが、翌年から2人になり、5年前からは3人の共同作業となっています。作付面積も10aから1haと増え、8月下旬から10月上旬の植え付け、中耕・追肥・予防と作業に追われます。毎年の事ですが、雨で植え付けの準備ができない、雨後の排水が、草が、青虫が・・・と次から次に問題が生じ結構ストレスがかかります。作付規模が増えましたが収入は変化なしで何をしているのか？。最近は連作障害か、根こぶ病の多発で育成不良の畑が出て来ます。それでも寒い冬の朝、二日に一日は手を凍えらせながらの収穫作業は健康に良いようです。

#### ●地域へのご奉仕

現在は農業のかたわら西庄地区社会福祉協議会の事務局と広報を担当し、ペタンク大会、盆踊り大会、どて力ボチャ品評会等のイベントと高齢者への友愛訪問活動、約130人の見守り活動を行っています。

特に盆踊り大会はコロナ禍で2年ほど中止になっていますが、各地区のボランティアによる流しそうめんや綿菓子、焼きそばなどの





《どてカボチャ》

屋台、隣町の宇多津町から「島踊り保存会」の特別出演でにぎわい、宇多津町長や坂出市長も参加されて総勢300人以上のイベントに育っています。

また、4年ほど前からは「どてカボチャの品評会」を開催し、まだ100kg越えは出ていませんが小豆島に出品しようと頑張っています。どてカボチャは広い畑が必要なので参加者が限定的になるので、昨年から「おもちゃカボチャ」や「おもしろカボチャ」の苗も配布して多くの出品を願っています。



《おもしろカボチャ》

世代交流事業として、ボランティア組織の「前池組」による休田を借りた「よいこの畑」(10a)を開設し、地域の保育園児60人と老人会の参加で、サツマイモの植え付け、収穫作業を行っています。「前池組」ではこの他に、ピワ、アンズ、トウモロコシ、ブドウ、ミカンの収穫体験も開催し、園児が小学生になっても〇〇のおじさんと声をかけてくれます。果樹園の管理もそんな声に押され、年数回草刈や摘果、袋かけを何とかこなしています。



《よいこの畑でサツマイモ》



《ピワ狩り》



《アンズ狩り》

## 【私の趣味】

趣味は、カラオケ、コーラス、詩吟、ゴルフです。いずれもコロナ禍で低調ですが、コーラスは11月末から再開されました。

詩吟も10月から再開され、週1回の会合に参加しています。入会して8年になりますが、年1回の昇段試験や市内で開催されるコンクール出場を楽しみにして、風呂の中ではカラオケと詩吟ですね。同会には102才のおばあちゃんがいて、カラオケ同様大きな声を出すのは健康にいいようです。おもしろい事に詩吟は流派によって節が違つことを市内のコンクールにでて初めて知りました。審査員は各流派の師範格以上の先生方ですが、自己の流派の節をいくら変えてもOKです。詩の内容と表現がマッチすれば入賞できるようです。一方、昇段試験はその流派の節から外れると失点になります。坂出市内でも3〜4流派がありそうです。

同流派の副会長は同年齢で少し若い層には吟歴50年以上の方もおられ、場違いかと萎縮しましたが、吟歴8年目の私が感じていることを伝えます。

漢詩を吟じる時は、最初に詩の内容を理解することが始まります。漢詩の作者は、杜甫、杜牧、李白などで西暦700年代唐時代から

同1200年代宋時代の詩が多く、日本では菅原道真、明治時代西郷南洲と幅広くなりませんが、その時代の風景、人情が違和感なく受け入れられます。特に今の中国の印象と違つたものを感じられます

また律詩では、「小楠公の母を詠ず」、「本能寺」はドラマですね、名人の吟詠で涙すほどです。カラオケでいえば、三波春夫の「歌謡浪曲」ですが、律詩では4分間です。知らなかった歴史を教えてください。

教本は流派によってはお経の教本のようなものから五線譜に言葉が並び、節は波線で表し、言葉のアクセントは師範から学びます。このアクセント詳細は別の教本があるようですが、まだ入手していません。

毎年教本が配布されます、教本には21絶句と5律詩が載せられ、大会は絶句が主体となりますので、前期後期で1題づつ練習して大会に臨みます。一方、昇段試験では、4段までは好きな絶句のみ練習します。5段からは律詩になり、昇段試験の2カ月前に個人毎にその内の一題が指定されるので、当面は5律詩を練習しています。

段級は2級1級初段2段・5段、準師範、師範補、師範の10階梯あり、成績がいいと2級1級は飛び級が与えられます。小生は毎年

一段づつで、8年目の今年は準師範に合格しました。実は、昨年はコロナ禍で昇段試験が中止となり、受験者は全員合格の特例がありました。趣味の世界ですから、今年もかなと思っていました。2度の延期の末にこの11月3日に開催されました。

コーラスサークルは、社協の友愛訪問活動として年1回、保育園児とともに地区内の福祉施設を訪問して踊りや歌で交流するものですが、地区内の福祉施設は5か所に増え、5年に一回では少ないとのでと立ち上げました。コーラスはカラオケ喫茶での独唱ははずかしいが、みんなと歌えば楽しめる良さがあります。コーラスのメンバー15人が集まりましたが、演奏者はオルガン、ピアノ、アコーディオン等を弾ける人探しが大変でした。専門の方をお願いすると月に数万円はかかるのでした。幸いメンバーの娘さんが協力してくれることになり大変助かりました。若い方で、曲は昔からの抒情歌や童謡で、はじめて弾く曲が多くなりますがなんとかこなしていたでいます。月2回の練習会を行なって2年になります。コロナ禍で発表会は1回、施設訪問はまだです。しばらく休んでいましたが、11月22日から再開する事になりました。早く施設訪問をしたいとレポート

リーを増やすべく練習日を楽しんでいます。

カラオケはまだ再開していませんが、坂出市の市民芸術祭でカラオケ同好会が11月末頃に発表会を開催するようです。近くのカラオケ喫茶の駐車場には車が止まっています。そろそろですね。カラオケ喫茶では演歌が多く、女性歌手の曲はキーをプラス2くらいにして歌うといい感じになります。詩吟では女性が8本から5本、男性は4本から1本にさらに低い水1から水2とあり、小生は最近水1から水2に変更しています。ただ、キーが高いほうが聞く側としては心地よいらしく、成世昌平、福田こうへいさん等のプロ演歌歌手の多くが高い声ですね。当初、女性の曲をプラス2するのは私の歌声は高いのかと混乱したこともありましたが、昔ギターをたしなんだ友から、それは1オクターブ低い音で歌っているのやと教えられました。本当？何も考えずに自然と1オクターブ低い音階で歌っていたのです。天才かな？カラオケの世界では当たり前の事でした。

ちなみに、成世昌平・遠きふるさととはマイナス2（プロオケだとマイナス4）となりますね。

私が行っている喫茶は、10人くらいの人が踊れる舞台、收容人員も50人を超える規模の

中で仲間の数人が使用する環境です。音響もよく、たまに市外から唄いに来られています。本当にプロ歌手になった雰囲気味わえますよ。ぜひ一度来られたし。これは自己満足の世界ですから・

少し長くなりましたから、ゴルフは省略しますが月に2〜3回程度、楽しんでいきます。

最後になりましたが、時々、詩吟の会などで夜遅く帰りますが、私の部屋で待っていてくれるのは、来年の正月に14歳になるラブラドルのユキちゃんです。「ようおかえり、早く台所に行こう」とオヤツをねだります。

これらの作業を通じて適度なストレスと、子供たちの笑顔や高齢者の方の笑顔と接することができて、何とか健康な日々を送らせてもらっています。ただ、「ユキちゃん」同様、そろそろいろいろな事から手を引くタイミングになっていますので、それも考えながら…

### 【追記】

現役時代の53才の時、心筋梗塞で一月ほど入院しました。その2年後もカーテーターの手術予定を1週間後に控えた時に、大阪での会議中に気分が悪くなり、自分で救急病院に駆けつけ、また一月ほど入院しました。悪玉コレステロールの数値が薬では低下しない遺

伝性のもので、数年に一度はカーテーターのお世話になっていました。ところが、2年ほど前に2週間に1度のペースで、自分で注射をする薬を医者から紹介されますと、悪玉コレステロールの数値が10分の1になりました。おかげで、今も低い数値を維持し、家族のひんしゅくに負けず電子タバコから元の煙草に戻しています。この薬が健康の源かもしれません。



## 私は今

今月号は寅年生まれの「年男・年女」の方々をはじめ、多くの会員の皆さんから投稿をいただきました。

◇ 青野 信樹（東温市 H6年退）

明けましておめでとございます。7回目の年男を迎えることとなりました。

シルバー川柳に「生きるとは孫に聞かれて答え出す」なかなか傑作だと思っておりますが友人に話しますと「お前のために生きとんじゃ」と言えんかのう。

話は変わりますが私達夫婦は来年結婚60年（ダイヤモンド婚）を迎えます。したがってしばらくは元気で生きたいと小さな目標を持ちポジティブに前進しようと思っております。

最後になりましたが会員の皆様にとって今年が最高の年でありますようお祈り申し上げます。

◇ 有友 万里（四万十市 H13年退）

早期退職して早20年余り、民生委員として地域のさまざまな行事に参加し、年配の方々に教わりながら交流を深め楽しく活動するこ

とが出来ました。

また、現在は4人の孫の成長を楽しみ、趣味で続けてきた書道やバレーボールの練習、家庭菜園の手伝いなどをしながら、主人と二人、それなりに元気で過ごしています。

◇ 石川 巖（今治市 H6年退）

7回目の寅年を3年前の大病から体力下降のまま迎えました。

昭和33年4月、入社初日は山登りで始まった。竜岡無線中継所は玉川町葛谷の標高450m頂上にあり、船舶電話と駐留米軍マイク口回線の中継基地局である。毎日の通勤は徒歩30分、当然健脚自慢となり休日には山野を駆け廻った。

30才代の通信局施設部ではマイク口回線の置局調査で未踏の山々を歩き回り、虎は千里行って千里還る」と地図とコンパス片手に何



《入社当時》



《今治大島・島四国遍路道中》

とか出発点に戻ることを繰り返してきた。このような行動がその後の人生の指標となり「寅年」を重ねた気がしています。深夜までさまよった話、道を踏み外し谷へ転落した話はまたの機会に・・・

◇ 石崎 達治（松山市 H29年退）

2017年にNTTを退職して、その後通建会社（四国通建）に再就職し、現在5年目を迎えています。生活面で一番の変化は、毎日、松山―今治間の車通勤、始業時間も早くなったので、NTT時代よりかなり早寝早起



きの「朝型人間」になりました。  
 今年、年男(60才)を迎えますが、正直実感はありません。当面は現在の生活を続け、将来、会社を退職するようになったら、実家がみかん作りをしているので、そこをセカンドハウス(別荘?)にして行き来しながら、畑で食べる程度のみかんや野菜作り、そして海で好きな魚釣りが出来たら良いなあと思っています。



◇ 市原 央紀(阿南市 H28年退)

昨年5月、絞扼性イレウス(腸閉塞)で緊急オペ、あわやという所なんとか生還することができました。が、すでに胃と肺1/3を癌で、胆石で胆嚢を、その昔交通事故で肝臓を半分失くしており、体はもうポロポロ限界に。

でも現在は、家族の支えは勿論の事、歩こう会やグラウンドゴルフの人々にも仲良くして頂き、健常者と変わらぬ元気な毎日を過



◇ 伊藤 忠(新居浜市 H10年退)

退職して23年あつという間でした。

趣味の囲碁、陶芸、マイントピアの風呂他いろいろ実行しています。10年前より無花果

すことが出来ております。  
 畑でも冬野菜があれやこれやと賑やかに育っており、もう少しだけ頑張ってみようかと思う6回目の寅年です。



## ◇ 岩田 孝二（佐久市 H18年退）

6度目の年男を健康で迎えることが出来ました。毎日1時間のウォーキングを10年続けていることが唯一の健康法でしょうか。

今年のカン検診で胃と大腸の精密検査を受診するよう指示され、二次検診で内視鏡検査

の栽培をしてコープ山根店へ出荷しています。一時期広い庭を利用して農家民宿でも経営してみようかと思いつながら夢でした。以前は改良区、今はお堂のお世話をしていましたが、2年前より膝痛のため通院をしている状態なので今年で終了です。今は同居敷に住む長男家族の孫2人（小学生・中学生）の成長を楽しみに元気で過ごしています。



## ◇ 岩田 貞行（松山市 H13年退）

7回目の年男、退職より20年が過ぎました。この間、不整脈、脂質異常、高血圧等で通院しており、妻の介護を経て独り暮らし6年、物忘れ等老化症状を実感する日々です。今のところは公助・共助に頼らず、どうか過ごせており、これからも独り暮らしが続けられるよう、ウォーキングと食後のストレッチを続けています。

昨年2月に長野県小諸に嫁いでいる娘に初孫が誕生し、LINE電話で孫の成長振りを毎日確認しています。孫の成長が私の生きがいの源になっており、とうとう1月に佐久市に移住することになりました。爺バカの極みですね。

## ◇ 上原 保信（高松市 H11年退）

令和4年、年男です。干支が一回り、それが7回目も終わり8回目に入ることに喜んで良いのでしょうか？

私は32才で中途採用の監視員で入社しました。資料課、線路工事課へ50才にして電柱に登って仕事をする事と、これは大変なことだぞう・できるかなあ？心配は高所恐怖症ですが幸いにも握る物があれば大丈夫でした。後に宅内工事、故障修理とへと教えて頂きながら、お客様と仕事場の皆さんに迷惑をかけながらも無事に退職出来ました事、紙上を借りて厚くお礼申し上げます。

近況としましては家内が13年前、認知症との診断、お決まりの徘徊を経て、現在、要介護5で週6日デイサービスに通っています。その間天気が良ければ一日2〜3時間程度畑作業をしますが、雨が降れば何日間もできませんので気ままにやっています。

できた野菜などは親戚、近所、知り合いの皆さんへ持って行って喜ばれています。これが私に対してのご褒美です。

趣味として数字を見ると認知症に成り難いと言っているので、少し株をオンラインでやっていて株友とも毎日あれやこれやと相談してやりますが、宝くじと一緒に上手く当たりませ

ん。それでも楽しいです。(金額はほんの少  
しですので間違わないでください)

届いた会報誌をいつも読んでいますが皆さ  
んのは名文ですが私のは迷文ですみません。  
身体が動けなくなるほど年金の価値は上  
がってきます。

皆様いつまでも健康でお過ごしください。

◇ 宇高 明郎 (松山市 H4年退)

月日の経つのは早く、今年はN.T.Tを退職  
して、30年の節目の年です。しかも寅年で7  
回目の年男です。いろいろと楽しかった事や  
悲しかった事を思い出します。還暦には、石  
手寺にて厄払い、夜は妻が「ふなや」で静か  
に祝ってくれました。

人生、驚きの連続です。私が町内の最高齢  
になったなど「えっ」という時もありました。  
これからは、小さな喜びを見つけて、生きて  
いけたらと、願う今日この頃です。

◇ 大野 精作 (松山市 H28年退)

年男として、今年もガムシヤラに挑戦しよ  
うと思っています。

健康面では高血圧、腰痛を抱えています。が、  
薬でたましまし乗り越えています。

昨年、生花用のグニーユーカリを300本

植えました。今後の収穫を期待しています。

米作り、ユーカリの対応と多忙ですが、加え  
て地域の役員(土地改良区)を勤めておりま  
す。他にN.T.T関連業務(電柱調査)をして  
おり、多忙な日々を送っております。

年男は6回目を迎えますが、まだまだ頑張  
らなくっちゃ!

◇ 大路 大幸 (観音寺市 H5年退)

7回目の年男「5黄の寅年」で最強の年回  
りとか、果たしてどうなることでしょう。長  
年の腰痛に苦慮、徐々に腰が曲がり始め長歩  
きには杖の持参が楽に。

田畑6反余り水稲と自生の草を耕作、トラ  
クターの耕耘も面倒になりました。毎週  
1回詩吟教室に通い、発声・吟詠を練習、時  
にはコンクール・発表会にも参加し躰下丹田  
で健康維持等にも努めています。

コロナ禍の一日も早い収束を願い、8回目  
の年男に挑戦、何処まで頑張れるでしょうか。

◇ 岡村 純雄 (松山市 H5年退)

平成25年、地元の有力者から「地域を元氣  
にするため、囲碁クラブを結成してくれない  
か」との殺し文句に乘せられ、老人クラブに  
囲碁サークル「伊台碁友会」を結成。今年、

9年目を迎えました。

囲碁サークル結成と同時に、ボランティア  
活動として、小学生の子供たちへ囲碁の手ほ  
どきも始めました。

また、その子たちが中学へ進学し、囲碁ク  
ラブを結成したため、私も指導者として、週  
3日、中学生のクラブへも顔を出しておりま  
す。

さらに、自宅で小学生6人の個人レッス  
ンも含め週7日、文字どおり囲碁に明け暮れる



《全国中学囲碁大会で、藤沢女流本因坊と談笑(令和元年)》



日々を過ごしております。

コロナ禍により2年間、小・中学校の全国囲碁大会は開催されませんでした。今年も小・中学校揃って全国大会への出場を目指し、私も「牛に引かれて善光寺参り」をする予定です。

一方、昨年3月、町内会の役員から新年度の自治会長就任を要請され「老いぼれているから勘弁」と断りましたが、「会の決まりで、貴男の順番です」と言われ、郷に入れば郷に従うべきかと止むなく引き受け、何とか2年の任期を全うすべく老体に鞭打っております。

平均寿命を超え、生かされている間は何より健康が第一と週3日、スポーツジムへ通うとともに、現役時代、家庭を顧みなかった罪滅ぼしにと毎朝、厨房へも入っております。

◇ 岡村 雅夫 (高知市 S44年退)

老々介護最前線

干支を7回も迎えるとは思っていません。父は僅か26才で戦没しているから、まあ、その倍位の人生で十分」と常々思っていたから。

生き長らえている間に、連れ合いが平成24年春から全介助「要支援5」と、先をこされ、

この10年は四六時中の看護・介助で正に老々暮らしの最先端。自らのケアや趣味、生き甲斐の見えない状態が続いている。

家族は遠隔地暮らしのため、連れ合いより一日長く生き延びることを目標にしている今日この頃で、わが家の辞書には長寿を「寿ほぐ」用語は無し。体重も23kg減ながらも鞭打ちつつの日々である。

◇ 小田 喜則 (松山市 H17年退)

NTT退職後、約17年が過ぎました。その間NTTグループで10年、一般企業で4年仕事に従事してきました。

今は起床してから太陽が西に沈むのをじっと待っている長い一日の連続です。

無趣味というのは困ったものだ日々痛感しているこの頃です。



◇ 越智 隆正 (今治市 H23年退)

今年で6回目の年男になります。近況としては、近所の人に教わりながら野菜や柑橘(温州みかん、紅マドンナ、甘平等)作りに励んでいます。

また地元の寺院の寺総代に選ばれ、更に新住職をお迎えするための晋山式の実行委員長にも選ばれ、何をしたらよいか理解できていませんが、準備に追われる日々を過ごしております。

皆様もお身体に気を付けてお過ごし下さい。

◇ 越智 仁 (松山市 H28年退)



《ゴルフコンペの表彰式》

6回目の年男を迎えます。いたって健康ですが、13年前から糖尿の境界型と言われており最近血糖値を抑えるサプリメントを飲んでいます。

歳を重ねても継続出来るGOLF、家庭菜園、晩酌も欠かせません。GOLFは月々3回①同僚に誘われた酒席以降10年来、呑み会&GOLFにと楽しませて貰ってます。②市中スナックで、隣席の人から声掛けられ以降5年お付き合い中、その間メンバー2人ホールインワン、お零れ授かりました。③今年、先輩に誘われてのGOLF、このメンバー非常に上手で足手まといになってます。

現在、嫁さんと二人住まい、子供3人に連れ合いなく当然孫も無し、出来た頃には当方体力持つか心配です。

実家には四捨五入100才の両親健在です。老老介護は非常に大変で、母は11月施設に入所しました。

今後、足繫く実家に出向いて畑作業、親父の晩酌・話相手と、良き終末期に向けた人生に寄り添っていききたいと思えます。

◇ 梶村 傳 (高松市 H3年退)

年末にシャインマスカット苗を1本植えました。4～5年先が愉しみです。

議員引退後間もなく、胃を全摘して以来、腸の活性化のため農作業やゴルフ、ウォーキング等々体調維持に努めてきました。

しかし、そろそろリセットの時期です。今

年あたり落ち着いた暮らしのリズムを会得したいと考えています。このため、庭の樹々を伐採して超ミニの菜園を造りました。この畑の隅にぶどうの苗を植えたのです。「浜までは海女も暮るる時雨かな」(瓢水)を心の糧とします。

◇ 梶原 和也 (松山市 H30年退)

NTT退職後、四国通建株式会社にお世話になり、早4年目に入りました。

松山から毎日、今治へ約1時間の車通勤で頑張っております。

子供たちも他県にて家庭を持っており、松山は夫婦2人での生活となりました。土日の休みには、素人ながら、見様見真似で畑仕事(野菜作り)で汗をかいています。毎年、収穫期が楽しみであり、出来不出来により、日々、勉強です。

健康に気をつけ、もう一頑張りと思っております。

コロナもようやく落ち着きつつあります。県外にいる孫と遊ぶのが、今の唯一の楽しみです。

◇ 川根 昭代 (東かがわ市 H25年退)

あけまして おめでとございませう。  
壬寅 6回目の年女です。

健康いちばんをモットーに、毎日 ウォーキング 6000歩を目標に、四季折々つりかわるけしきのトラマル公園を散歩し、リフレッシュしています。

趣味の絵手紙は、地域の人達や同級生とコミュニケーションを図って楽しんでいます。  
『今日は、いい日 明日はもっといい日』でありたい。



《自宅にてR3.11》

◇ 木内 康雄（松山市 S57年退）



令和4年は五黄の寅年にあたり、36年に1回訪れたこの年に生まれた人は最強の運勢を得ると言われています。寅年の年男としては、その運勢を頂いて今までやってきたことの仕上げの年にしたいたいと思っています。

一つは代表作となるような版画作品を創作。二つはマイブック絵日記全10巻を完成、そのためには元氣と家族の協力がが必要です。

先日娘家族がレストランで誕生祝いを開いてくれた。大きな花束を抱いて写真を撮り、ケーキのローソクを吹き消し、ワインで乾杯、嬉しい言葉に幸せな気持ちになり勇気づけられた。年と共に故障は増えたが今のところ大過なく過ごせているのは有り難い。

命と健康を維持するのが毎日の食事、一汁三菜の家の料理を美味しく頂いている。食

事に協力出来るのは買出し、近所のスーパーで新鮮な季節の食料を家内と共に仕入れてくれる。

運動は家事や庭仕事などできるだけ体を動かすことにしている。年中花の咲く庭を目標としているので、季節の変わり目は忙しい。寒くなればサンルームへの鉢の取入れやビール張り暖房の準備などに追われるが、花を見るのが愉しみでやっている。

年末には版画の年賀状を作る。今年は寅を愉しみにくれている人もいるので力が入る。また仲間たちが素晴らしい作品を送ってくれるので新年が愉しみです。

こんな日常で一年があつという間に過ぎて、最後の年男になった。あまり年を意識しなかったが、時間に追われるようになってきた。元氣なうちに身近になった終活を真剣に考えねばと思っている昨今です。

◇ 北岡 範道（高知市 H22年退）

土佐市「日本語サロン」で在住の実習生に、日本語能力試験合格指導をしています。写真は、コロナ前（2019年10月）のサロン参加実習生とのワンショットです。実習期間が終わり、ベトナムに帰国した実習生もいます。コロナ第5波が収束した今も（2021年

11月）サロンへの実習生不参加が続いています。第6波影響が少なく、実習生がサロンで学習し、日本語能力試験に合格し、帰国後、「日本に関わる会社に就職できる事」を願いながら、ボランティアを続けていきます。



《サロン参加実習生とR1.10》



《孫たちと仁淀川でのラフティング (2019年8月)》

◇ 北添 孝裕 (日高村 H28年退)  
平成28年に退職してもう5年が過ぎました。6度目の年男を迎えます。

息子夫婦が経営しているトマトハウスの手伝いと、退職前から行っていた米作りを利用権設定(借地)農地を含め1町3反に広げ頑張っています。体が元気なうちは続けていきたいと思っています。

趣味のゴルフは飛距離も落ちてスコアも悪くなる一方ですが昔からの仲間と、月に4〜

5回ワイワイガヤガヤとラウンドをして楽しんでいきます。

◇ 桐本 友公 (松山市 H20年退)

ベーターベンは73回の引越しをしたようですが、私は第2の職場を入ると19回の引越しと、18年間の単身赴任をしました。知らないうちに(おおげさ)子どもが大きくなっていました。

現在は県外に3人の孫がいますが、コロナ禍で運動会にも行けず2年会わずにいたら、一番下の子が小学校をもうすぐ卒業してしまします。可愛い時期を逃してしまいそうで残念です。

愛媛の美味しいみかんを毎年送っています。

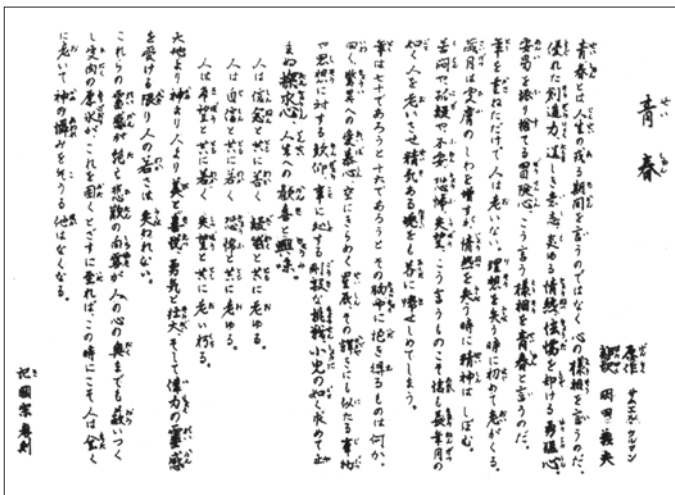


《大鳴門橋にて》

◇ 國宗 孝則 (高松市 H5年退)

孫達の帰省叶わぬこの正月、通称医者知らずの堂山さんと呼ばれる里山(標高・274m)への挑戦です。一合目の標柱に刻まれたウルマンの詩賦「青春」の語句の一部に惹きつけられ以来、出合う人々、交わすコミ、酸素と自然の環境下の登頂に魅了され、コロナ無縁の11カ月目を迎えています。

今は、先輩に示唆を貰った「夢」長寿遺産の仕組と役割そして即無料で実行可能なその活性化具体策の参考書(LIFE・SPAN老いなき世界)熟読に夢中です。夢いいね!

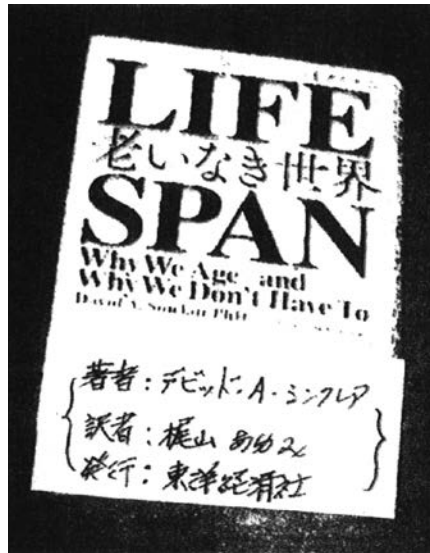


《私の座右の銘》

新年あけましておめでとございます。今年も健やかで良い年でありますように。

さて、数年前に「樹木の図鑑」なるものを買った。其処此処に生え、植わっている木の名前が判れば面白いだろう、という動機だったが大きな発見があった。

◇ 黒萩 明 (高知市 H23年退)  
樹木図鑑



《2020年世界22カ国発売で話題》



《里山 (堂山の標柱)》

一つ目は「卵の花」小学校唱歌の「夏はきぬ」の一節にある花である。垣根にとまり鳴くホトトギスの挿絵を見て、どんな花だろうと思っていたが、なんと、故郷の家で垣根にしていた「空木(うつぎ)」の白い花なのだ。早速姉に電話をして、知っていたかと尋ねると、小学校の頃から知っていたという。ああ！ちなみに故郷のホトトギスは垣根に来る事はなく、裏の山で鳴いていた。

二つ目は「椎の実」である。「花が付いた翌年の9〜11月に実を付ける・・・」。He?



《牧野植物園にて》

NEXT YEAR!まさに青天の霹靂であった。「今年は椎の花がいっぱい咲いちゃうけん実がいっぱいなるね・・・」でなく、来年実がなるのである。今年花が咲いたら今年実を付ける。その常識がひっくり返った。その後2年かけて近くの公園の椎の木を眺めたが辞典の内容は覆らなかった。

6回目の年男だというのに「?と!」の日である。

◇ 小泉 幸一 (吉野川市 H10年退)

いつの間にか退職してから20数年が過ぎて、7回目の年男になりました。

在職当時は資料公衆電話など、アナログ(有線、作業は主として人力)が主流で、最近の通信技術の進歩(デジタル、無線、パソコン等活用)が進み、ただ驚くばかりです。充分理解できない事が多々ありますが、それなりに過ごしています。

胸、腰部圧迫骨折で動作が鈍く、気持ちばかりが進み、結果が期待できない現状ですが何とか体力相応に過ごしていきます。

◇ 小西 輝光 (松山市 H21年退)

新春のお慶びを申し上げます。

私は、昭和44年に内子電報電話局に入り電

報配達3年間、営業系37年間（大洲・松山・通信局・高知・高松）この5カ所で勤務し、最後に四国の電報営業、配達管理等を5年間やらせていただき病気もせずに元気に勤めさせて頂きました。

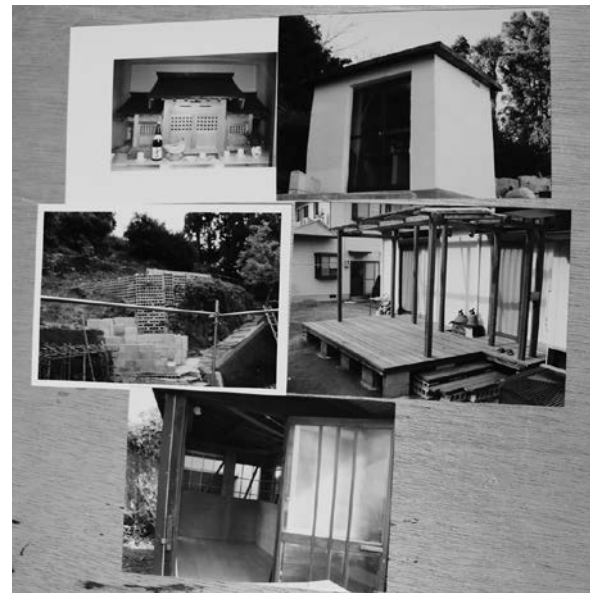
今年、6回目の年男です。NTTを退職して13年、テルウエル西日本を退職して8年が過ぎました。

年男といえば、今年、壬寅（みずのえとら）・五黄土星（ごおうどせい）で金運最強の寅年だそうです。運試しに宝くじを買ってみませんか（寅の日1月1日・13日・25日）買わない人には当たらないよ・

家族は、妻・娘2人、孫3人（高2年・中3・小5）皆松山市に在住しており誕生会等年に何度か集まり楽しく過ごしております。

退職してからは、趣味で石垣の修理、倉庫を建てたり・テラスを造ったりボランティアでお堂を建築したりしていますが一番大変なのは、コンクリートをよく使いますがセメントと砂を混ぜて手で捏ねることです、腰・足・腕が痛くて何度も休息日を取り達成感に浸りながら「石垣2年間・倉庫1年間・テラス3カ月間・お堂3年間」かかり実施しました。

私は、男4人兄弟中3男なので、次は自分たちのお墓に挑戦しようと思っています。



◇ 小橋 祐三（東温市 H5年退）

今年も干し柿作りの季節が近づきました。乾燥期に入るのを待って近くの産直市場や西条市の農園からあたご柿を仕入れてきます。水洗いと皮剥きは妻がやり、紐括りから後の工程が私の仕事です。振り分けに括ったものをベランダに運び上げ熱湯をくぐらせてから竿に吊るします。多い年は500個余りも吊るし近所の奥さん方に注目されたこともありましたが、近年は東京在の娘のリクエストで100個程作るだけです。

脚立を使つての作業では寅年が7回も巡ってきた身体の動きは鈍く筋力の衰えを感じざるを得ません。それでも今年も何とか頑張ろうと気合を入れています。



《竿にびっしりの干し柿》

◇ 近藤 功一（藍住町 H10年退）

令和4年は五黄の寅年で36年ぶりの吉い年と言われています。

2月が誕生月で運転免許証更新の年にあたります。認知機能検査をひもといて驚きました。16枚の絵が出され、数字の羅列をチエックした後最初に出された絵を書き出しなさいという問題ですが、なかなか思い出せない。



3年前にはなかった現象です。YouTubeの手がかり再生や語呂合わせを教材に久しぶりに暗記に努めました。本番では百点をとることが出来ホッとしました。やはり五黄の寅は私にとって良い年のようです。

◇ 坂井 鬼子夫 (大洲市 S50年退)

父の代筆を次男がさせていただきます。現在父は母と共に特老に入居しており車椅子生活で96才になります。

父は幼い頃に両親を病気で亡くし、弟と祖母と父の3人でしじみ売りをして、生計を立てていたそうです。また、父は生真面目で最後までやり遂げる人で晩年はパソコンを習い88才まで会計の役員をしておりました。生真面目だけど人に優しい父です。いつまでも尊敬しており元気で生きてほしいと願っています。

皆様のご健康をお祈りしております。

◇ 崎田 孝 (松山市 H22年退)

私の友人は最近一念発起、八十八カ所遍路巡りを夫婦でグルメ旅も兼ねて実行中、毎日道中記をスマホで送ってくれ楽しみにしています。

世はメタバース？のバーチャル世界が流行りですが、やはり友を見習って地に足がついた実体験が一番。ステップバイステップでやさやかな夢を実現し、老春？を満喫したいと思っています。

新年も健康に留意し笑いは百薬の長、ハッピースマイルでハッピーライフをモットーに明るいきりスタートの年にしたいものです。



◇ 島本 孝則 (八幡浜市 H24年退)

退職から10年、6回目の年男を迎えました。その間、家族旅行や古いフィルムカメラの収集とリメイクをしながら昭和の時代を楽しんでいます。

最近、庭木の剪定に目覚め、四季の草花に癒やされ毎日庭が自分の居場所になっています。気がつけば「終活」の声に心が動く今日この頃です。

◇ 秀野 拓（松山市 H28年退）

明けましておめでとございませう。私は今年5回目の年男となります。

NTTを平成28年に退職、きらら保険サーブिसへ再就職し、今は松山で働いていますが、年金受給年齢まで後5年・・・、新型コロナウイルスに感染しないで、元気に働き抜きたいと思ひます。

今年、新型コロナウイルスも終息し、人の移動も飲み会も自由になる事を祈りつつ、今年の干支に因んで、虎のように力強く元気に日々邁進したいと思ひます。

諸先輩の皆さま方、お元気でござ幸な日々となりますよう、お祈りいたします。

◇ 城尾 悦代（三好市 H1年退）

気がつくと、7回目の年女、退職後の人生が勤続年数よりもずっと長くなっています。

今は体力の衰えを自覚するものの、何とか健康を維持するために家庭菜園を、そして田舎の美しい四季の移り変わりを楽しみながら日々過ごしております。

◇ 菅原 仁（観音寺市 H5年退）

60才で現役引退、即刻地域の世話役が降りかかって来た。25年の単身赴任の不義理に応

えるため社寺修復等々に精励、その間に父母の介護・葬送、誠に忙しい6回目の寅回り（12年）であった。

7回目の寅年までは次の世代に引き渡すを念頭に置き、役付を渡してきた12年であった。今は寺総代のみ務めている（死ぬまでが任期？）毎日2時間半のウォーキング、休耕田の自己管理、文化財研修、公民館講座参加等を行っている。加えて孫帰郷が楽しみな今日この頃である。

◇ 杉村 光枝（綾川町 H5年退）

健康である事。なかなかない、いろいろ痛くなる。

去年になるが、膝を痛め手術をした。それまでの間、痛み止め水抜き炎症が治まるまで何月かして秋になった。手術は骨を削って人工骨を入れるのである。後はリハビリをする。熱心な先生方のお陰で、足も体の歪みも良くなり一月半の入院で退院できた。続いて太極拳はしているし、半径500mは行動範囲。テレビも昔の映画が見られるのが楽しい。

◇ 住江 逸勝（香南市 S58年退）

私95才。百歳も近くなると小学校の同級生もほとんどいなくなりました。淋しい限りで

す。

私は今一人暮らしですが、近くに娘や孫がいて世話になっていきます。脚も弱り遠くへ歩けません。それでも夕方の散歩に出ます。往復約4km。田圃の畦道を歩くと、初夏から秋にかけて蛙の鳴き声がしきりに迎えてくれます。そして今日もいい日だったと思つて帰っています。

◇ 千田 建雄（高松市 H18年退）

今年6回目の「年男」を迎えます。この歳になると年月が過ぎるのが本当に早く感じます。



《5人の孫と》



3年前に手術をしてから一向に体重が増えず、体力は落ちるばかりですが、コメと野菜作りで食糧確保に努めています。時間があるときは、高齢者同士の支え合い組織である「高齢者家事サポート」の活動に参加し、剪定や草抜きなどのボランティアを行っています。家の中では女の子ばかり5人の孫に囲まれ、にぎやかに日々を送っています。

◇ 仙頭 隆二（いの町 H23年退）

平成24年にドコモ四国を退職しました。神戸中電から始まり、ドコモ四国で退職となりました。

現在は、エクシオモバイル高知技術センタに再就職し10年が過ぎました。家族は、母親（95才）と妻の3人で細々と生活をしております。

趣味は、健康のために週2回のテニスと尺八を吹いて楽しんでおります。

今は、特に目立った病気はしていませんが71才のため体力の衰えを感じております。コロナも収束し、暇ができたら動けるうちに旅行をしたいと考えております。

皆様のご健康をお祈り申し上げます。

◇ 曾我部 正美（今治市 H5年退）

ニュース記事に、「DHA、EPAは記憶力低下予防などに効果がある云々。」製薬会社の広告かと思われる記事が最近特に目につく。

この歳になると記憶力低下が一番気になり予防になればと公民館のパソコン教室を平成16年から続けています。週に3教室（水木金）。

ご存知ですが、古いパソコンの動作が極端に遅くなった時、HDDをSSDに換装することで、速度が向上します。パソコン内の情報伝達方法が「郵便」から「電話」に変わった感じ。あなたもチャレンジしてみませんか。

◇ 高畑 英外（松山市 H29年退）

電友会に入会して5年目を迎えた今、NTT在職中、計6回の引越しを伴う異動の度に一緒についてきてくれた家族に感謝しつつ、再就職先で楽しく働いています。

近況ですが、一人娘が結婚しました。花嫁姿が見られてうれしい反面、子どもが巣立っていく寂しさの方が、やはり強かったですね。

月日が経つのが早く感じられる昨今、「歳月、人を待たず」で、その時その時を大事にしていきたいものです。

◇ 田辺 幸範（高松市 H5年退）

基礎疾患（糖尿病）があり典型的な3蜜を避けようと、あれほどのめり込んでいた囲碁とは、ぱつぱつ縁を切って2年になる。気分転換にと楽しんでいたバス旅行もその気になれずポイントカードの有効期限はとくに過ぎた。

続けているのは歯科と眼科の定期検診と朝のラジオ体操、夕方のウォーキングくらいで新聞は以前より念入りに読み、テレビもよく見ている。

「私は今」何をしていると取り立てて言えるほどのことは何もないが、お陰さまで年齢相応の穏やかな日々を過ごしている。

◇ 谷岡 継晴（松前町 H20年退）

皆様、お元気でしょうか？

退職時はテニス、愛媛マラソン等、体力には多少自信がありました。6年過ぎた今では地域の健康麻雀、船釣りなど、動きの少ない趣味に変わってしまいました。

ただ、退職時に兄（頭伸）から受け継いだ海の見える果樹園を今でも世話をしています。近所の人からは「3年も続かないよ」と言われましたが、ダッシュ島を見ながらテコポンの収穫、紫陽花の植付、巣箱、プランコ

の設置など、孫たちと一緒に楽しんで過ごしています。

## ◇ 谷田 洋子（室戸市 H2年退）

新年明けましておめでとございます。本年も皆様にとって良いお年でありますように。

私事でございますが今年は年女、84才という特別な節目の年です。

今は腰痛がありますが、そこそこ元気で無事に過ごすことが出来ましたことに感謝の気持ち一杯です。これまでたくさんの人達に支えられ、ほんとうにありがとうございました。これからも健康維持のため水中ストレッチ、百歳体操、ポランティアを力の続く限り、感謝・感動の気持ちで頑張っていきたいと思っております。

## ◇ 榎村 基文（今治市 H23年退）

6廻り目の寅年。何事にも年齢を意識しないよう取組むようにしております。

退職後、行政書士を開業して3年目になります。遺言や相続の手続きが中心ですが、どれも同じ内容のものではなく、依頼者の本当の要望を聞くことが大切になります。この仕事に携わって、法律の勉強以外に考えさせられ

ることが多い毎日ですが、この人に手続きを依頼してよかったと思われるような街の法律家を心がけています。これからも色々な人の役に立てればと思っております。

## ◇ 永野 栄二（松山市 S56年退）

昭和56年に電電公社を退職し早40年の日が過ぎた昨今、妻も齢90を数え、二人での生活が何とか続けられています。

私は週2回、妻も1回のデイケアのサービスを受けています。皆さまにお世話になりながらの毎日で感謝致しています。

いつも会報届けて頂き有難うございます。寒くなります。ご自愛下さい。

## ◇ 中矢 耕治（松山市 H9年退）

最近、ペイントツールを買って勉強を始めました。これがとても面白いのです。自分の描いた絵をパソコンに取り込み、悪戦苦闘しながら着色してゆくのですが、何層にも色を塗り分け、ぼかしたり透明化したり複数の絵を組み合わせたりする作業は小さな発見の連続で、時間の経過を忘れてしまいます。絵の完成度はさておき、これは、ボケ防止のためのありがたいツールでもあることに気が付いた今日この頃なのでした。

## ◇ 長山 史彦（高知市 H11年退）

東京大田テクノを退職し、故郷高知に移住して23年になります。

現在、市内に用がある時は長男の家に同居し、用のない時には旧東津野村天狗高原の麓に昔からの土地建物があるので、そこで四季折々の自然を楽しみながらの生活を送っております。

また、趣味としては退職時に父から詩吟を勧められ、それ以来今日まで続けております。毎年開催される県詩吟剣舞連盟主催の詩吟春季大会等への出場を目指して、毎日元気に頑張っております。

## ◇ 鳴瀬 敏治（香南市 H28年退）

16年前に嫁さんと大阪から、犬を貰ってきたが、飼えないので高知から香南市の田舎へ引っ越す。可愛かったが、去年死んでしまった。寂しく過ごしていたら、4カ月後に今度は野良猫（捨猫？）が家に居着いてしまった。3歳ぐらいのオスで8kg位あるのでケンカも強くこの辺りのボス猫になっている。遅く帰った時に庭のどこかで待ってくれてる時もある。

近くはミカン畑ばかりで車もあまり通らないので散歩をしている。たまに10km歩くこと

も。疲れる。体力が弱っている。

◇ 西川 清（松山市 H27年退）

現在もなお、コロナの影響少なからず、今までの生活スタイルには当分戻れない様です。

外食はもちろん、購入はベルーナ、ハルメクといった今まではほとんど利用していなかったことが主流となっています。

現在、私は地区の組長活動を制約の中で細々と頑張っています。早く家族でお出かけして楽しい買物、外食、旅行など出来るようになればと思っています。友人、知人も出会えることを楽しみに頑張ります。

皆さんくれぐれもお元気で！

◇ 西原 孝則（松山市 H27年退）

6回目の年男です。食道がんの手術をしてからもつすく5年が経ちます。なんとか元気でやっています。2年前に96才で亡くなった母がお遍路が大好きで、88才で八十八寺すべて本堂までお参りするほどの人でした。自分も赤の納札目指して88才までお遍路に行くのが目標です。夫婦で手を添えながら。

最近はおBの先輩方々とお会いして昔話に花を咲かせています。



《高野山にて》

◇ 納田 咲子（藍住町 H16年退）

70才を過ぎ、最近では体のあちらこちらに悪い所が出てくるし、物忘れもしばしばおきてくる。まあ年相応なのかなとも思う。見た目もそれなりの歳になってきたが、何事も頑張りが過ぎないようにしている。

実母も98才となり、今まで出来ていた事が出来ないストレスと、親子共に色々な葛藤があり大変でしたが、今は以前に比べて穏やかな生活を送っています。少しずつ忘れて別の

世界に近づくことは、決して不幸ではない、後に残るさまざまな事も時間をかけていざなわれていく、自然の摂理をまた不思議を感じてくる。

人間がこの世で得たものは等しく、この世においてゆく。できれば日々の生活の中で一つだけでも子供達の記憶に残れば形の無い母としてのささやかな遺言だと思ってほしいものです。

◇ 野村 俊夫（小豆島町 18年退）

退職して早いもので、ほぼ24年が過ぎました。

最近、高齢者がからんだ交通事故が、度々報道されています。今年を機に私も免許証も返納が潮時かと考えています。

毎日の日課は、年相応の病院通いと、天気の良い日はグラウンドゴルフ、そして猫の額の畑で野菜作り、遠方にいる家族とはLINEを利用して日々の出来事等を会話して過ごしています。

皆様の健康とご多幸をお祈りいたします。

◇ 橋田 敏朗（今治市 H17年退）

暑い夏が終わり10月を迎えて以降、少し普通の生活ができるようになった気がします

が、コロナ前とは何かが違うという感じがしています。

最近2カ月でやったこと・・・

9月末、7月からずっと先延ばしにしていた東京行きを、コロナの緊急事態宣言解除時期を横目で見ながら1泊2日で久しぶりに飛行機に乗りました。羽田空港が本当にガラガラだったのには驚きました。

また、外食自体1年ぶり位だったのですが、アルコールなしの夜の外食は、もしかしたら、初めての経験だったかもしれません。自粛要請をまじめに受け入れている店がかなりある印象を持ちました。

10月、趣味で育てている多肉植物（ハオルチアという種類）の「さいさいきてや」への出荷を再開しました。コロナで外出が減ったためか、家で出来る趣味で、再び人気が出てきているとのニュースもありました。

下旬にはテルウエルからの話があり、選挙の出口調査に参加。6時間立ちっぱなしの調査で、選挙期間中は毎日立っていたことから、S市の議員さんから労いの言葉を頂きました。

11月、今治市役所から遺跡発掘調査の作業の話があり、現在も継続中です。今治地域にあった、国府跡の候補地の一つと言われている

場所の発掘を行っています。そして、下旬の飛び石連休には兵庫にいる孫達と淡路島で1泊2日、約2年ぶりの再会です。子供の成長の速さにも驚かされましたが、久しぶりということもあり、大甘のじいじをやつてしまい、正月には絶対帰る！宣言を聞き、出口調査、発掘作業の作業料の行先はほぼ決まりました・・・。

普段であれば、どういう事もない2カ月ですが、自粛生活の日々を思えば普通が一番とあらためて思った次第です。

一昨年・昨年と電友会およびNTT今治のOB会の行事はほぼ全て中止でした。今年(6回目の年男です)はぜひ皆様にお会いしたいものです。

#### ◇ 馬場 清 (松山市 H6年退)

近年、ここ松山では実りの秋にあつて住宅街で朝を知らせる、スズメのチュンチュンという鳴き声を聞くことはもとより姿も見ることがありません。

スズメの数が減って珍しい鳥になってしまったのでしょうか。それとも最近のスズメは集団で行動し住宅地に立ち寄りなくなったのでしょうか。

他方、近郊の農家では青い網を稲木にかけ

て米を乾かしている光景がお目にかかれま

#### ◇ 早瀬 悦夫 (徳島市 H23年退)

退職後10年が過ぎ、運動能力の低下と加齢による、体重の増・太鼓腹であちこちとガタ(膝痛・股関節痛・腰痛)がきています。

「スマホの健康アプリ」に背中を押され2本のストックを持ち、ウォーキングに励んでいます。

#### ◇ 原田 幸枝 (愛南町 H11年退)

退職後、硬式テニスを夫と共にはじめ、下手でも参加できるクラブに入って楽しんできました。交流会ではいろいろな地域の人達と出会い仲良しもできました。

また、シニアコーラスに誘われ20余年が過ぎ合唱を楽しんでいます。

80才になった時、年相応の姿でいようと思い髪染めをやめ、今は白髪となりました。

体力の限界を感じつつも健康維持を目指し地域の人達と共に体を動かして夫婦二人で田舎暮らしをしています。

#### ◇ 藤川 和幸 (高松市 H18年退)

新年おめでとございませす。今年で6回目



の年男です。さすがに何かと衰えは感じますが、年相応に元気で暮らしています。天気の良い日は、市民農園での野菜づくりやウォーキング、また週末は頭の体操?のため競馬を楽しんでいます。今年も、コロナ禍で頓挫している京都での同期交流や八十八カ所巡りを再開したいと考えています。また週1回の休肝日を守り、心穏やかに過ごせたらと思っています。

◇ 藤田 博美 (吉野川市 H28年退)

6回目の年男を迎えて、気力・体力が衰える中にも、7年前に保護した三毛猫の【みつけ】が大切な家族の一員となり、癒されています。



《昨年釣った68cmのマゴチ》

◆ 藤原 重信 (徳島市 H28年退)

第2の職場を退職して7年となり、早いもので6回目の年男を迎えることとなりました。退職後はどうやって過ごしていこうかと考えていましたが、N・T時代の釣り仲間と

◆ 古谷 富美 (高知市 S60年退)

私は昨年、畑の草を引く一年でした。広い畑へ何も植えてないと大草になり、鎌で刈ったり、草を引いたり短い時間でも雨でなければ毎日のように行っています。それと少しですが、コスモスや百日草など庭の鉢に種を蒔き、少し成長すると畑に移植するのです。花を咲かせるまでが楽しくて。今年も元気で土に親しむことが出来ることを願っています。

◆ 堀金 慶昭 (善通寺市 H17年退)

72才の年男を健康で迎えることができて感謝の気持です。文化財保護協会会員で明治建物などの観光ガイドをしています。最近は記憶力が衰え、繰り返し復旧する必要があります。

◆ 古谷 富美 (高知市 S60年退)

昨今、足腰が衰え始め、好きな磯釣りも、今も釣り倶楽部(えべっさん)に所属して現役・OBの皆さんと楽しく釣りを楽しんでいます。また、高知『酔釣会』の釣りクラブと懇親、グレ釣り大会&対抗戦に参加し磯釣りを楽しんでいます。体力のあるうちは三毛猫「みつけ」に癒され、磯釣りも続けていきたいです。

◆ 古谷 富美 (高知市 S60年退)

残りの人生、体力の続く限り家庭菜園や海釣りなどもしつつ充実した日々を過ごしていければと考えています

の海釣り、有難いことに日々温泉に通つ中で、船を持っている方とも友達となり船釣りに連れて行ってもらったりしています。また、新たに飼いだした猫(マイちゃん)にも癒されながら過ごしている現況です。



《小原紅みかん畑》

他にウォーキング同好会、地元講中会と讃岐の歴史勉強会の役員をして、田の草刈りなど忙しく、妻を病院や買い物へと車を運転する機会が多いので安全装置付に乗り換えました。

これからも3人の孫の成長を楽しみにして妻と自分の健康にも気をつけて頑張りたいと思います。

◇ 松浦 茂教（坂出市 H25年退）

昭和43年、須崎報話局機械課に採用され過ごした日が懐かしいです。

その後坂出、丸亀、高松と勤務し、退職後は坂出特産の小原紅みかんを作っています。瀬戸大橋を眺めながらの収穫は特別な気分です。

今年で6回目の年男となりましたが、もう少しの間、現役で頑張ろうと思っています。今後もよろしくおねがいします。

◇ 松浦 弘（松山市 H5年退）

私のママチャリ健康法

OBになって20年、83才の「おじいはん」になりましたが、高校の野球部の孫とキャッチボールが出来るほど元気で毎日過ごしております。

自転車で重信川の道沿いの道路をママチャリで走る「自転車健康法」をやめる訳にはいきません。静かな川の流れを眺め快適にペダルを踏む、まさに青春のあの頃の気分です。

どうか皆様も自転車を友に、元気な老人の自分に感謝を込めてペダルを。頑張りますよ。

◇ 松田 博明（高松市 H5年退）

退職して、もう28年、妻に先立たれ今年で13回忌。長年の親友が次々と亡くなり寂しいこの頃です。

毎日、自身「何が食べたいか」自問自答してからスーパー通い。好きもあるが「ほうれん草のお浸し」なら簡単です。医者に「身体を動かすこと」を厳命されますので次第に足

腰が苦痛になってきましたが、他に趣味もなく、何とか「ルフラらしきもの」を続けています。せめて、あと1年でしょうか？

◇ 松本 成司（松山市 R2年退）

私は一昨年、コロナ真つ只中の時期にNTTを退職し、第二の職場で仕事をスタートいたしました。

早いもので、今年は、還暦の年男という事になりますので、この節目の年に新しく何かにチャレンジしたいと思い、色々考えた結果、やはり年々体力が落ちて行く中で、健康維持のためのサイクリングに釣りやキャンプなど、とにかく体が動く元気な内に色々な事を始めるべきだという結論に至りました。いつものように、まずは道具集めから…

◇ 眞部 博文（宇多津町 H23年退）

昨年3月何年度目の定年を迎え、4月より警備会社への委託業務で、NTT香川支店受付にしつこく警備員の「受付爺」として頑張っています。

今年は6度目の寅年、まだしばらくは健康のためにも仕事を続けます。今年コロナが落ち着いたら御朱印の旅を再開しようと思っています。

◇ **三木 一義** (高知市 H23年退)

年が明けると、6回目の年男(寅)となる若者です。コロナ禍に翻弄され健康、スポーツや人付き合い(飲みニケーション)なくなり、外出はスーパーへの買い出しで(ウロウロ)結果、夫婦揃って見事?kg肉が巻き付きました。

一刻も早くコロナ禍が収束し人生フルシング出来る日常が来ることを願っています。目標二人で10kg肉べらし”

◇ **三木 泰正** (徳島市 H22年退)

退職してから早11年が過ぎ、私の体も年と共にガタがきて、昨年は20年以上続けてきた散歩も足底の痛みが出て中座し、また続けて歯や肩の痛み、究極は夜の不眠、これは逆流性食道炎の症状ということで、何とかそれぞれ痛みも良くなり、健康のありがたさを感じみじみと感じる1年でした。

今年充実した晴耕雨読の毎日であることを祈りつつ過ごしたいと思っています。

◇ **宮地 幸子** (高松市 H11年退)

退職して早33年、今は娘夫婦と一緒に住んでいます。

足腰を痛め、思うように動かせませんが毎日

一番早く出勤する人に合わせ食事の用意をしています。美味しいと喜んでくれるので、それが私の生甲斐となっております。

現在、孫娘が出産のため里帰りをしており四人目のひ孫ができるのを楽しみにしております。

皆様どうぞお元気にお過ごしくださいませ。

◇ **宮脇 景子** (松山市 S63年退)

80才を過ぎた老人が16才を過ぎた老犬を飼っています。可愛いのですが最近歩けなくなりいつも抱っここの生活です。大変ですが可愛い可愛いと24時間一緒に犬です。

最近病院代が高くて大変です。私は一割の病院代ですのに犬は全額払わなければいけませんね。犬も最近保険があるらしいけど我家の犬は年を取りすぎているので入れません。でも飼った以上最後まで面倒を見てやらなければと思い毎日散歩に連れて行っています。

◇ **向井 正人** (小松島市 H23年退)

早いもので、6回目の年男。元気だけが取り柄の毎日です。

飽きもせず、週2〜3回の鳥かご(ゴルフ

練習場)での棒振り、凝りもせず週3〜4回の芝刈り(ラウンド)。お陰様で、ボールが右へ左へとラフを渡り歩く「遊覧遊飛行」、行先不明の「OB」、この二つが大きく減り、結構楽しんでます。高知のーさん、Kさん、そして東京のSさん、暖かくなったら土佐力での真剣勝負、待ってます。

後は、お決まりの散歩と読書。藤沢周平、葉室麟の完全読破。最近「歴史探偵」半藤一利さんに凝っています。

毎日が日曜・祝日、これもまたいいものです。

◇ **村上 敏行** (西条市 H18年退)

気がつけば6回目の年男です。退職して7年が経ち、毎日薬を飲みながら元気にやっています。

4年前に始めたラージボールの卓球を週3回、最高年齢85才の女性に元気をもらって、コロナで休んでいたラ道を開、週2回楽しんでます。その合間に畑で野菜を育て子供と孫に勝手に送っては一人自己満足しています。

また、地域の自治会、神社、お寺の世話役と休みなしですが、元気な間は頑張ろうと思っています。



《弓道の練習風景 R3.11》

## ◇ 村上 浩 (松山市 H5年退)

昨年9月に妻が亡くなった。50年以上共に過ごした相棒がいなくなることは想像以上に寂しい。

今は妻が残した俳句ノートを整理して句集を出版しようとして準備中だ。その書籍には幼い頃からの写真の一部を抜粋して掲載することになっている。

一区切りついたら、残り少なくなった自分の人生を改めて考え直したい。

## ◇ 柳原 寛信 (松山市 H18年退)

6回目の年男を迎えて

私は昭和25年の寅年生まれで今年6回目の年男を迎えます。

昔から「あんたは〈ごうのとら〉の生まれなんだから、しっかりせんといけんよ」とよく言われたものです。そこで、改めて〈ごうのとら〉とは何ぞやと思ひ、遅まきながら調べてみると、一番多い意見が「五黄の寅」のことではないかということでした。「五黄」は九紫・八白・七赤・六白・五黄・四緑・三碧・二黒・一白からなる九星の一つのことで、五黄の年と寅年が重なる年がこれまでに大正3年・昭和25年・昭和61年の3回あり、五黄生まれの人は一般的に運氣が強いと言われ、特に五黄の寅年生まれは特に運氣が強いと言われるようですが、私自身これまで運氣が強いと感じたことは一度もありません。むしろ運が悪いなと思うことの方が多かったです。いずれにしましても6回目の年男を健康で迎えられることは、元気な体で生んでくれた両親（今は二人ともいません）、家族、知人、友人、そしてこれまで過ごした職場の上司・同僚・後輩の方々のおかげと感謝するしたいと思います。

さて、次の年男（2034年）は迎えるこ

とができるでしょうか？

## ◇ 山口 幸子 (高松市 S60年退)

大正、昭和、平成、令和と激動の日々を共に元氣できたことを感謝しながら、一人暮らしの明け暮にも馴れ、好きな花作りに癒やされています。時には花との対話が楽しく、これが脳トレになればと頑張っています。

今年は寅年年女、日毎老いゆくわが身をいとおしみながら満ちたりた日々を過ごしたいものと存じます。

皆様にとりまして今年はいい年になりますようにお祈り申し上げます。

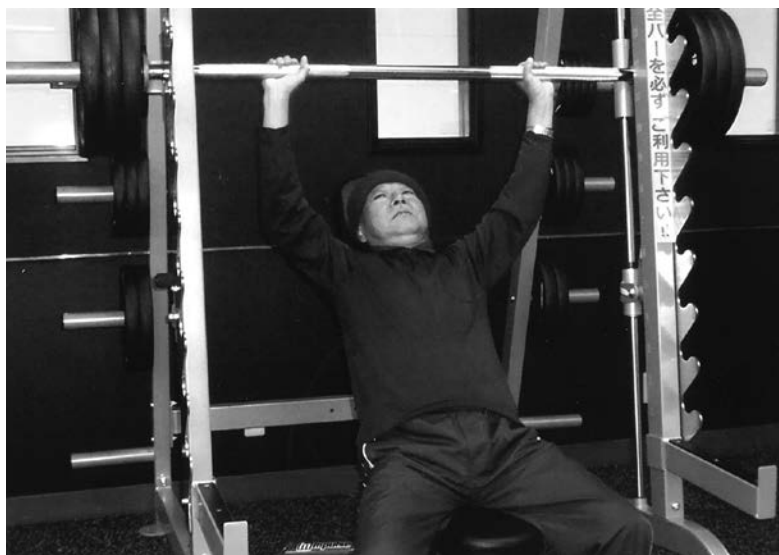
## ◇ 山之内 洋一 (松山市 H22年退)

退職して12年が過ぎ、今年6回目の年男を迎えました。お陰様で元氣で過ごしています。

7年前に完全リタイアしてからは、田畑や山と向き合い、米や野菜作り等に汗を流しています。そのため自宅より生家で過ごす時間の方が多くなりました。農作業の合間には、菩提寺境内の美化作業や地域の水路の補修作業等に参加しています。

今後農作業を続けながら、やりたいと思う事をし、自立した生活を一日でも長く願っています。





《近くのジムにて》

◇ 吉田 哲也（坂出市 H23年退）  
 東日本大震災の年に退職してから早10年が過ぎ、一昨年には古希、そして今年は六巡目の寅年を迎えることができました。  
 この間、慶事としては息子の結婚、孫（女の子）の誕生がありました。最近は脊椎管狭窄症で2カ月ほど動けなかったことと、大腸ポリープ切除で3日間入院した以外は元気で好きなだけ飲み喫ってきました。

先祖から受け継いだ田畑の管理をしながら、好きな家庭菜園・果樹に精を出しています。旅行らしい旅行は日帰りバス旅行くらいです。平均の健康寿命が74才といわれる中、あと残り少ない間に何か思い出のイベントを作りたいと思っています。

今年「年男・年女」を迎えられる方

	T15/S1生	S13生	S25生	S37生	計
愛媛	12	34	42	5	93
香川	5	22	25	1	53
徳島	3	14	21	—	38
高知	4	22	29	2	57
計	24	92	117	8	241



物故者叙位叙勲

☆従六位 明野 續 様 (松山市)

R3・9・4 逝去 97歳

☆瑞宝单光賞 小野 譽富 様 (三豊市)

R3・8・26 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)

見乗 敏茂 様	R2・11・12	84	松山市
水口 孝 様	R3・9・28	81	松山市
山本 政芳 様	R3・10・8	73	松山市
山本 恵彦 様	R3・10・12	75	松山市
森 正光 様	R3・10・18	94	松山市
芳野 運 様	R3・10・23	90	松山市
往田 猛 様	R3・10・24	83	松山市
本多 成 様	R3・10・29	87	松前町
有光 静夫 様	R3・11・21	91	松山市
大西 務 様	R3・11・23	91	伊予市
高須賀 明 様	R3・11・30	92	東温市

(徳島県)

瀬尾 文男 様	R3・9・28	90	阿波市
岡田 敦通 様	R3・10・2	91	石井町
廣瀬 和男 様	R3・10・10	88	板野町
鈴江 正則 様	R3・11・26	90	鳴門市
乾 保憲 様	R3・12・16	67	徳島市

(高知県)

杉本 价寛 様	R3・8・21	84	高知市
佐野 昭生 様	R3・9・29	92	東部羽村市
大崎 速雄 様	R3・10・29	72	津野町
林 弘司 様	R3・11・5	83	須崎市
大須賀英男 様	R3・11・6	79	高知市
秦泉寺昭雄 様	R3・11・18	78	南国市
橋田 猪助 様	R3・12・7	91	高知市

(香川県)

河野 勇三 様	R3・12・9	82	宇和島市
小野 忠昭 様	R3・12・14	86	松山市
新谷 照男 様	R3・9・24	92	坂出市
岡野トヨ子 様	R3・10・12	90	東かがわ市
中井 勝義 様	R3・10・19	88	善通寺市
中山 角一 様	R3・11・6	94	高松市
瀬戸 節雄 様	R3・11・28	75	坂出市
日下 文子 様	R3・12・14	85	高松市

表紙の言葉

西日本最高峰石鎚山の天狗岳(標高1982m)を令和3年の秋に撮影したものです。

冬場には積雪で素人では登ることは困難な山です。

この写真は来年(令和4年)も「健康で頑張るぞ」との意気込みを新年号に寄せたいとの思いで投稿しました。(細川 充)

編集後記

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

今年は「寅年」です。虎(寅)は強いものの代表とされており、また行動範囲の広い虎ならではの行動力と明るさを兼ね備えていると言われます。

寅にならない、明るく元気な年にしましょう。

四国電友会会報 第百九十七号

発行 令和四年一月  
編集責任者 電友会四国地方本部

事務局長 渡辺 隆司

NTT西日本四国支店内

電話 (〇八九) 九三六二〇三三

印刷 南海プリント株式会社



本年もどうぞよろしく  
 お願いいたします  
 亀さん旅行社／亀さんラジオ

旅に関する話題や情報を発信

ネットラジオ

# 亀さんラジオ

何かをしながら  
 ながら・ながらの「ながらラジオ」

配信中!!

＼忘れずチャンネル登録／

YouTube 亀さんラジオ

日曜・火曜・木曜の12時～  
 約1時間のライブ配信

聞き逃した方は録音再生どうぞ

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

ゆっくり～ のんびり～



# 謹賀新年

本年もよろしく願っています

## ケガの保険

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。

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!

SJ21-08816(2021/10/25)

## 皆さまに選ばれてさらにおトクに

NTTグループ団体扱 自動車保険

# あんしん太助

NTTグループの  
団体扱割引で  
一般の自動車保険より

# 34%割引

ご家族も退職後も!

- 1 2021年11月1日から2022年10月31日までの始期契約に適用。割引率は団体の損害率等により毎年見直されます。
- 2 すでに「あんしん太助」をご契約の場合には、保険始期年月による団体扱割引率を適用しております。団体扱の対象となる方の範囲(契約者・記名被保険者・車両所有者)や団体扱特約失効時の取扱いについては、取扱代理店までお問い合わせください。

※引受幹事保険会社:東京海上日動 募集文書番号:21-TC05636(2021年10月)

保険のお悩み疑問がある方は、きらら保険サービスにご相談ください。  
最適なプラン選びのお手伝いをさせていただきます。

- 上記は、保険の概要について説明したものです。詳細は保険約款になりますが、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。

### 【問い合わせ先】

<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4:00  
(土曜日・日曜日・祝日はお休みさせていただきます。)

<引受保険会社(幹事)>

電友会団体傷害保険「でんちゃん」

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

あんしん太助

TOKIO MARINE NICHIDO  
東京海上日動