

四国電友会会報



第201号



令和5年
1月号

《土佐湾のダルマ朝日》
(撮影) 大野 文平さん (高知市)

主な内容

● 新年のご挨拶

- 電友会四国地方本部 小田本部長 …… 3
- NTT 西日本四国支店 立石支店長 …… 4

● おしらせ

- ・会報200号の訂正とお詫び …… 5
- ・お得な宿泊プラン「癒湯自適倶楽部」の導入について …… 5
- ・令和4年度 ボランティア活動本部表彰 …… 5
- 岡村 純雄様 (愛媛) …… 6
- 小野 純一様 (香川) …… 7

● イベント情報 …… 10

● 短歌 (高知) …… 11

● 支部だより

- ・「社交ダンス愛好会」サークルの解散について (愛媛) …… 12
- ・「第9回趣味の作品展開催模様について」 (愛媛) …… 13

- ・「令和4年度 愛媛ボランティア活動表彰式」 (愛媛) …… 15
- ・「NTT 環境クリーン作戦2022 in 愛媛」へ参加 …… 16

● サークル紹介

- ・ヨガサークル (愛媛) …… 17

● 健康のページ

- ・私の健康法 (太極拳) (香川) …… 17

● ボランティア紹介

- ・SP (医療模擬患者) 活動に
取り組んで (香川) …… 19

● ドキュメント

- ・「私の残り人生の始まり」 (高知) …… 21

● 私は今

- ・会員の皆さんの近況 …… 24

● 表紙の言葉 …… 42

● 物故者叙位叙勲 / 敬弔 …… 43

電友会の皆様限定の特別なご案内です

団体コード

c0009



全国の名湯に
おトクに泊まれる!

ゆ〜ゆ〜じてき



癒湯自適プラン

年会費・入会費無料

特典
1

 共立リゾート の全国施設が

ご予約にはまず会員登録を!
[詳しくはご利用ガイド等をご覧ください]

1ヶ月先までの直前予約

平日中心・室数限定

宿泊料金
最大 **50%OFF**

施設一覧

北海道

- [北海道/阿寒] ラビスタ阿寒川
- [北海道/旭岳温泉] ラビスタ大雪山
- [北海道/函館] ラビスタ函館ベイ
(1泊朝食付きのみ)

東北

- [秋田/秋の宮温泉郷] 湯けむりの宿 稲住温泉
- [宮城/鳴子] 鳴子温泉 湯元 吉祥

関東・甲信越

- [新潟/越後湯沢] 湯けむりの宿 雪の花
- [栃木/那須] ウェルネスの森 那須
- [栃木/那須塩原] 塩の湯温泉 蓮月 2022年10月
グランド
オープン
- [群馬/草津] 湯宿 季の庭
- [群馬/草津] お宿 木の葉
- [群馬/草津] ラビスタ草津ヒルズ
- [長野/軽井沢] ルシアン旧軽井沢
- [山梨/富士河口湖] ラビスタ富士河口湖
- [東京/豊洲] ラビスタ東京ベイ 2022年7月
グランド
オープン
(1泊朝食付きのみ)

箱根

- [神奈川/箱根湯本] 月の宿 紗ら
- [神奈川/小涌谷] 水の音
- [神奈川/強羅] 季の湯 雪月花
- [神奈川/強羅] 雪月花別邸 翠雲

伊豆

- [静岡/熱海] ラビスタ伊豆山 [休館中]
- [静岡/伊東] ウェルネスの森 伊東
- [静岡/伊東] 陶心庵 米屋
- [静岡/修善寺] 湯回廊 菊屋
- [静岡/伊豆高原] 杜の湯 ぎらの里
- [静岡/修善寺] 湯めぐりの宿 桂川

東海・北陸

- [三重/伊勢] いにしへの宿 伊久
- [岐阜/平湯] 匠の宿 深山桜庵
- [岐阜/平湯] 湯めぐりの宿 平湯館
- [岐阜/高山] 飛騨花里の湯 高山桜庵
(1泊朝食付きのみ)
- [岐阜/白川郷] 御宿 結の庄
- [石川/和倉] 白鷺の湯 能登 海舟

関西

- [京都/嵐山] 京都 嵐山温泉 花伝抄
- [京都/梅小路] 京都 梅小路 花伝抄 2022年6月
グランド
オープン
- [和歌山/南紀白浜] 浜千鳥の湯 海舟
- [兵庫/城崎] 城崎 円山川温泉 銀花

中国・四国

- [島根/出雲] いにしへの宿 佳雲
- [島根/出雲] お宿 月夜のうさぎ
- [香川/琴平] 御宿 敷島館

九州・沖縄

- [鹿児島/霧島] ラビスタ霧島ヒルズ
- [沖縄/北谷] ザ・ビーチタワー沖縄
(1泊朝食付きのみ)

KYORITSU
HOTELS & DORMITORIES

詳しくは44~45ページご利用ガイドをご参照ください。

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ございます。

会員の皆様には新しい年 令和5年（2023年）をご健勝でお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

日頃は電友会四国地方本部・愛媛電友会・香川電友会・徳島電友会・高知電友会の諸活動に対しまして、ご支援・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

本年も会員の皆様とともに本会の発展に努めていく所存ですので何卒よろしくお願い申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染拡大による第6波・第7波の影響を受け世の中も諸活動に制限があったように電友会の活動においても同じく大きな影響を受けました。会員の皆様におかれましては制限された日常生活を送られたことと推察しています。

今年は、世の中の動きが一步步つづクチンや治療薬の普及によりコロナと上手に向かい

会いながらコロナ前のような日常生活になることを願っています。

令和4年度の電友会の活動はコロナ感染拡大の影響により、総会（四国及び各県支部総会）をはじめ各種イベントが中止となり、総会の決議も書面にて行わざるを得ませんでした。会員相互の親睦と交流を図る懇親会やN-TTの主催する退職者交流会も中止になり誠に残念でした。

また、サークル活動においても各県の定める感染レベルが下がらないためOBサロンは閉館したままとなり、活動が出来なかったサークルが多くあったと思いますが、令和5年度は従来の活動が出来ることを願っています。

電友会本部関連では、毎年の定期開催となっている「理事会」はリモート会議、「令和4年度電友会評議委員会」は書面開催、「全国女性会議」は中止となりましたが、第9回ボランティア活動功労賞の表彰式はコロナ感染数の減少傾向とつづクチン接種の普及拡大等から令和4年11月16日(水)に東京KKRホテルにて開催され、四国からは愛媛の岡村純雄さん（『囲碁教室を通じた青少年育成』）と香川の小野純一さん（『地域住民の心身の健全な発達と地域社会の発展』の奉仕活動）が表彰

されました。

世界的には2月に始まったロシアのウクライナ侵攻による両国間の激しい戦争で沢山の死傷者が出たことや北朝鮮による無謀な度重なるミサイルの発射、ガソリン・電気・ガス等生活必需品の値上げにより年金が主な収入である私達にとっては暗いニュースの多い年でもありました。

一方、N-TT西日本は、昨年、「『つなぐ』その先に『ひらく』新しい世界のトビラを」という新たなパーパス（存在意義）の道標を定め、あらゆる人々が幸せで豊かに暮らす未来の姿を実現すべき新たな価値の共創に挑戦していきますので、私達電友会もN-TTグループの一員として出来る限りの協力をしていく所存です。

最後になりますが、これまで電友会の活動について多大なご支援・ご協力を頂いているN-TT西日本様、並びにN-TTグループ会社に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のご健勝・ご多幸を心から祈念し新年のご挨拶と致します。

2023年 新春あいさつ

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健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中はNTT西日本グループの事業に対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。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスへの感染・治療対策の浸透・進展に伴って、社会・経済活動が徐々に回復に向かう一方、ロシアのウクライナ侵攻に端を発するエネルギーコストの高騰や円安の影響により、不安定な経済状況が続いた一年でした。

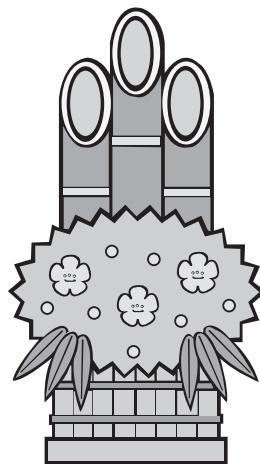
そのような中ではありましたが、NTT西日本グループは、昨年6月17日に就任した森林正彰新社長のもと、「NTTの伝統を守りながら、人と輪を広げ、新たな挑戦をする（伝新人輪）」この方針を掲げ、地域のお客様からのご要望やご期待にお応えすべく、着実に事業活動を進めることができました。

愛媛エリアにおいても、事業の核となる通信サービスの安定的な提供はもちろんのこと、ローカル5GやAI関連サービス、ドローンによるインフラ点検、デジタルコンテンツ作成など、「非固定回線」「非通信」の領域にも自らのウイングを積極的に広げ、地域とお客様の課題解決に取り組んでまいりました。

また、3年ぶりとなる「第57回 松山野球拳おどり」への参加や「第9回愛媛電友会・NTTグループ趣味の作品展」の共同開催など、地域や先輩方との交流も行うことができました。

さて、迎えた2023年、世の中の先行きはまだまだ予断を許さない状況ですが、今後とも皆さまから受け継いだ素晴らしい伝統を継承しつつ、地域社会と私たち自身の幸せで豊かな未来の実現に向けて、愛媛エリアの社員が一丸となって事業活動を展開してまいりますので、私たちの新たな挑戦をぜひ応援していただければと思います。

結びに、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いたしました。新年のご挨拶とさせていただきます。



会報10月号（第200号）の「私は今」のコーナーにおいて記述誤り（2件）と、電友会ボランティア活動功労賞を受賞された方の名前の文字及び電友会四国地方本部年譜に掲載しましたH24～H27の副本部長（高知）の名前に誤りがありましたので、お詫びし訂正させていただきます。大変申し訳ありませんでした。

お知らせ

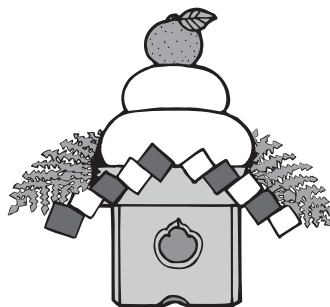
項 目	対象者	訂 正 内 容
「私は今」	岩崎 正朔様	【誤】 旭日単行光章 ⇒ 【正】 旭日単光章
「私は今」	松丸 純二様	【誤】 鏡川湖畔 鷺尾山さん ⇒ 【正】 鏡川河畔 鷺尾山
電友会ボランティア活動功労賞受賞者	足達 裕昭様	【誤】 安達 裕昭 ⇒ 【正】 足達 裕昭
電友会四国地方本部年譜	(H24～27) 森澤 義宏様	【誤】 森澤 義弘 ⇒ 【正】 森澤 義宏

お得な宿泊プラン
「癒湯自適倶楽部」の導入について

この度、電友会本部より電友会会員に限る特典の一つとして「癒湯自適倶楽部」を導入する説明がありました。

「癒湯自適倶楽部」は全国（北は北海道から南は沖縄まで）にある39のリゾートホテルを平日限定プラン（土・日・祝は利用不可）として通常料金の50%割引で利用出来るサービスです。

具体的な利用方法等については、本会報2ページ（44ページと45ページ）に紹介パンフを掲載していますのでご参照下さい。



令和4年度
ボランティア活動本部表彰

令和4年度「第32回ボランティア活動賞」31件並びに「第8回ボランティア活動功労賞」9件の授賞式が被表彰者及び全国電友会地方本部長・事務局長並びにNTT本社等からの来賓が集まり、去る令和4年11月16日に東京都大手町のKKRホテルで3年ぶりの集合方式で開催され、四国からは松山市在住の岡村純雄さんと香川県多度津町在住の小野純一さんの2名が出席し表彰されましたので高部長挨拶と受賞された2名の活動内容について紹介させていただきます。



《受賞された小野さん（中央左）と岡村さん（中央右）》

■高部会長「あいさつ」



新型コロナウイルスによる影響で、ここ数年。全国の受賞者を東京にお招きしての表彰式と祝賀会は取り止めておりましたが、今年は、いわゆるWithコロナ/Afterコロナの世の中の状況に合わせ、出席者を極力限定して表彰式を行い、以前のような立食の祝賀パーティーではなく、着席での食事を開催させていただくことと致しました。

本年のボランティア活動章を受賞された方は、31件33名の方々であります。

具体的には、①地域振興活動としてデジタル回覧板やスマートホンを活用した地域コミュニティ活動等7件②お年寄りや身障者などを対象にした社会福祉活動として幸せの黄色いハンカチ活動等9件③教育・文化活動として遠野物語語り部活動や久米三十六姓による中国文化の継承・紹介活動等11件④環境保護・美化活動として長良川河川敷の清掃活動などチームN.T.Tとしての貢献⑤スポーツ振興として青少年育成と合わせ囲碁やジュニアサッカー等が3件の合計31件33名の方々が表

彰の対象になりました。

また、ボランティア活動功労賞を受賞された方々は、個人2名、団体7団体の合計9件であります。

具体的には、①N.T.T技術史料館運営サポート②俳句サークルの指導③支部の女性活動④N.T.Tの設備見守り⑤お元氣コールの取り組み等、電友会会員サービスの向上やN.T.Tの事業運営及びCSR活動への協力に多大な貢献を頂いた内容のものであります。

電友会はこうした様々な皆様方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。

「人生百年時代」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はありますが、受賞された皆様には、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、心より敬意を表するところでありませう。

現在、新型コロナウイルスも3年目となり、ワクチン接種の進展や治療薬の開発により経済活動も元に戻りつつあるようですが、依然としてウイルスの感染力は下がっておらず、引き続きコロナ下での活動の在り方を模索していく必要があります。今後皆様がお互いに

知恵を出し合い、情報を共有してリスクを減らしつつ、再び活発な電友会活動が行われることを願っております。

本日受賞された皆様とご家族の皆様の益々のご健勝と更なるご活躍をお祈りして私のご挨拶とさせていただきます。

☆第32回電友会ボランティア活動賞☆
囲碁教室を通じた青少年育成

岡村 純雄様（愛媛）



◎活動状況

私が住まいする下伊台町は松山市の北部に位置し多くの会社勤めの方々が多く、ベットタウン的な街で人口も6400人を数えるようになっております。

そこに居住している私が自分の趣味でもある囲碁を地域の子供達に教えるようになったのは、今から9年程前（平成25年）の秋口に自治会長さんから『地域を元気にするために起爆剤の一つとして「囲碁サークル」を結成

してほしい』との要請を受け、同年12月に伊台老人クラブの中に囲碁サークル「伊台碁友会」を結成し、その活動方針の中に児童の健全な発育の一助として『児童への囲碁の手ほどき』を掲げ始めました。

子供たちへの指導は、まず「囲碁とはどんなゲームか」について教え実践の手ほどきを行いました。

そして平成27年には地元の旭中学校へも指導に行くようになり、やがては子育て中の保護者からも学童保育施設に入所申請しても入所が出来ずに、入所待ちをしている待機児童へも囲碁の手ほどきの要請があり、希望者を対象に教えるようになりました。

その後暫くして（平成30年頃）、旭中学校に松山市で唯一の囲碁部が設置されることになり、私は囲碁指導員として毎週3日（月・水・金曜日）指導にあたりました。

その結果、小学児童が第14回及び第15回文部科学大臣杯小学校囲碁団体戦全国大会出場することになり、続いて囲碁部員3名も第15回文部科学大臣杯中学校囲碁大会団体戦に愛媛県代表として出場し、さらには第39回文部科学大臣杯中学校囲碁大会個人戦にも出場することが出来ました。

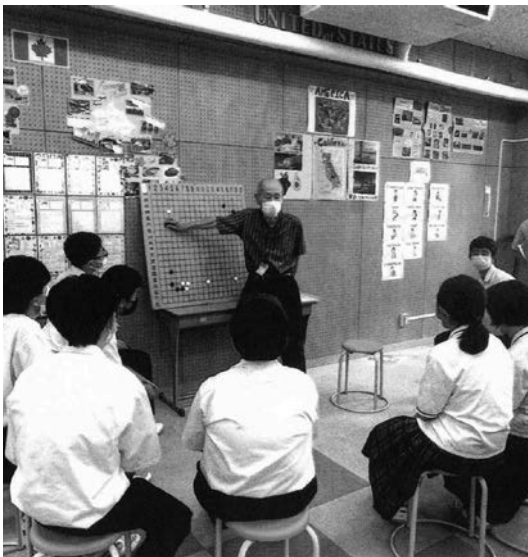
私が子供達を指導するにあたって基本とし

ていることは棋力の向上もありますが、それよりも

(1) 囲碁は「礼に始まり、礼に終わる」として礼儀を重んじる心の醸成、(2) 囲碁は人間教育の一環であること、(3) 囲碁が出来る環境を作って下さった両親や周りの方々への感謝の気持ちを忘れないこと、この3点を大切に指導しています。

私はこの活動において子供たちからは「先生！先生！」と慕われ元気を貰い、保護者の方々からは感謝され、大変喜んでいきます。

この活動がいつまで出来るかわかりませんが、子供たちの自主性を損なわないように、また後継者を育みながら取り組んでいきたいと考えています。



「地域住民の心身の健全な発達と地域社会の発展」の奉仕活動

小野 純一様（香川）



◎スポーツ振興「サッカーの普及と選手育成（キッズからシニアまで）」

平成18年3月に42年間お世話になった、NTTを退職しました。現役時代は四国支社（四国通信局）と地元香川の勤務でした。

香川での思い出「昭和57年〜現在」地元香川に帰り、多度津サッカースポーツ少年団にお世話になり、平成元年4月から多度津サッカースポーツ少年団団長と坂出から西方面（愛媛県の川之江・伊予三島を含む）の中西讃地区ジュニアサッカー連盟の会長を引き受けて、サッカー好きの子供達とサッカーを楽しみました。

平成3年3月に四国支社勤務になりましたが、香川でサッカーを楽しむことにしました。平成5年6月「県協会理事（4種副委員長）」の世話人、その後、平成8年6月「県協会常

務理事（キッズ委員長・4種副委員長）」の世話人を引き受け、子供達とサッカーを楽しみました。

心身の発育・発達が著しい園児達に体を動かすことの爽快さやスポーツのすばらしさを感じてもらい、サッカーの普及などにつなげるプロジェクトを創設し、色々な事業に取り組みました。

- ・幼稚園・保育所への無料巡回指導「年間約120巡回、約6,000人の子供達が参加」

- ・JFL「カマタマーレ讃岐」と連携しての巡回指導

- ・キッズフェスティバル開催「年間約10回開催、約5,000人の子供達が参加」

平成22年6月「県協会専務理事（四国協会常務理事）」の世話人を引き受け活動しました。

- ・平成23年6月 県サッカー協会を社団法人から一般社団法人へ移行しました。

日本サッカー協会及び香川県教育委員会の指導を受け、正味財産の活用方法及び定款等を作成し、理事会及び総会で承認を受け、法務局に定款を申請して認可されました。

- ・平成25年6月 香川のサッカーの普及と選手の手育成・強化の拠点として、県サッカー

協会と高松市が、日本サッカー協会の助成を受けて、「香川フットボールセンター」を高松市東部運動公園に整備・完成しました。

- *ナイター設備を備えた「天然芝・人口芝のグラウンドとフットサル場」

- *クラブハウスは、「会議室・シャワールーム等」を備え、県協会の事務所として活用

- ・JFL「カマタマーレ讃岐」J2昇格への全面協力、J2に昇格（2013）することができました。

近県には、フアシアノ岡山、徳島ヴォルティス及び愛媛FCがあり、「四国ダービー」等と銘打てば地域活性化につながり、質の高いプレーに生で触れることで普及強化となりました。

- ・平成27年5月 なでしこジャパン「強化合宿及び強化試合」を誘致しました。

両チームは、強化合宿「なでしこジャパンは丸亀スタジアム、ニュージランド代表は香川フットボールセンター」を1週間、強化試合「なでしこジャパンVSニュージランド」は、丸亀スタジアムで開催しました。香川初の国際試合は、会場後、最高の12,000人でした。

- ・平成28年6月 香川県サッカー協会専務理



ジョイナスたどつFC 1期生 卒団式 2012年3月20日



事及び中西讃地区ジュニアサッカー連盟名誉会長を退任しました。

*平成28年7月 日本サッカー協会(田嶋幸三会長) から功労賞を受賞

*平成28年7月 四国サッカー協会及び香川県サッカー協会から功労賞を受賞

◎地域振興「健康で楽しく・明るく・元気な仲間を作り地域活性化」

香川県教育委員会及び香川県体育協会(香川県スポーツ協会)の指導を受け、平成21年4月Totoの助成金を受けて、総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会を立上げ、2年間、設立準備委員会のメンバーと「総合型地域スポーツクラブのあるべき姿」を色々と協議しました。

*元多度津サッカースポーツ少年団の指導者 *県エアロビ協会理事 *新体操指導者 *ヨーガ指導者 *町ゲートボール会長 *ライオンズクラブ会長 *スポーツドクター *町インディアカ会長 *税理士 *町議 *少林寺拳法本部 *多度津町教育委員会

「スポーツを通じて、スポーツ振興及び幼児から大人までが、健康で楽しく・明るく・元気な仲間を作り」地域活性化を図ることを

ミッションとした、「ジョイナスたどつ」を平成23年3月に創設しました。「ジョイナスたどつ」と「ジョイナスたどつFC」の会長を引き受けました。

平成23年3月「ジョイナスたどつ」は、下記の種目でスタートしました。

*サッカー *キッズサッカー *フットサル *うんどう・あそび *インディアカ *ゲートボール *家族で少林寺拳法 等

メンバーの構成は「3歳の幼児から88歳の高齢者までの約200名」幼児から高齢者までが同スポーツクラブで世代交流して、スポーツを楽しんでいます。

・「ジョイナスたどつ」の特徴は、スポーツドクター、救急救命士及び税理士が在籍
平成24年4月 多度津町を元気にする会「多度津フェスティバル」に協賛し、参加しました。

・「多度津フェスティバル」の主なメンバーは、多度津商工会議所青年部、少林寺拳法本部、「ジョイナスたどつ」及び地域おこし協力隊等

平成24年8月「たどつ夏まつり」に参加しました。

・「ジョイナスたどつ」のロゴマークマークが入ったシャツを着て総躍りに参加(約

130名)

・多度津商工会主催の売店開設に参加「焼き鳥、ジュース及びかき氷等の販売」

令和2年10月 法務局及び丸亀公証役場の指導の下「ジョイナスたどつ」を一般社団法人化

・定款及び旅費規程等を作成後、定款等を法務局に申請認可

◎神社総代「地域の活性化」

平成3年10月 白鬚神社総代を引き受け、幼馴染と度々打ち合わせを行い、獅子組を復活しました。秋の大祭及び近隣のイベント等に参加して、獅子舞を披露

・本殿の傷みがひどいため、度々打ち合わせを行い地域の方々の賛同を得て浄財を募り、神社本殿修復及び御神輿修復等を行い、「白鬚神社の秋大祭」は盛大に開催

・白鬚神社総代会は、毎月第一日曜日の8時から約1時間、神社境内の清掃活動

色々なスポーツ等を通してスポーツ文化を創造し、「地域住民の心身の健全な発達と地域社会の発展」に貢献できることを願って、体力が続く限り頑張っていきたいと思っております。

<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	<ul style="list-style-type: none"> 退職説明会 (オンライン開催) 	<ul style="list-style-type: none"> 事務局長・編集委員 会議(2月上旬) 退職者交流会 (NTT主催) (中止) 	<ul style="list-style-type: none"> 無料会員への正会員 入会勸奨 	<ul style="list-style-type: none"> 愛媛電友会総会 (5/29) ひめぎんホール 四国総会(5/10) 東京第一ホテル
香 川	<ul style="list-style-type: none"> 会報201号郵送 (1/17以降) 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 無料会員への正会員 勸奨 	<ul style="list-style-type: none"> 会報202号郵送 第61回香川電友会 総会(5月下旬か6月 月上旬で予定)
徳 島			<ul style="list-style-type: none"> 徳島マラソン (3/19) 	<ul style="list-style-type: none"> はな・はる・フェスタ 場所:徳島市(5月)
高 知	<ul style="list-style-type: none"> 1月号会報配布 第4回役員会 (編集委員会) 	<ul style="list-style-type: none"> 古切手寄贈 5役会 R5事業計画策定 	<ul style="list-style-type: none"> 5役会 R5会員入会勸奨 	<ul style="list-style-type: none"> R5第1回役員会 (編集委員会) 4月号会報発送 高知電友会総会 (5月下旬)

■地域イベント

	1 月	2 月	3 月	第1四半期
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> まつり(椿神社) (1/28~1/30) 	<ul style="list-style-type: none"> 第60回愛媛マラソン (2/12) 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) 		<ul style="list-style-type: none"> 松山お城まつり (4月上旬)
香 川	<ul style="list-style-type: none"> 小豆島霊場開き (1/21) 	<ul style="list-style-type: none"> 第75回丸亀国際ハ ーフマラソン(2/5) 第33回坂出天狗ま つり(2/11~12) 第29回坂出天狗マ ラソン(2/12) 二十四の瞳映画村ひ なまつり (2/11~4/3) 	<ul style="list-style-type: none"> 宇多津の町家と雛祭 (3/4~5予定) 	<ul style="list-style-type: none"> 丸亀城桜まつり (未定) 丸亀お城祭り (未定)
徳 島	<ul style="list-style-type: none"> 会報発送作業 (1/12) とくしま・まちなか 花ロード花植会 (1月中旬) 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 第五回趣味の作品展 実行委員会 (2月中旬) 	<ul style="list-style-type: none"> 第五回趣味の作品展 実行委員会 (3月中旬) 第五回趣味の作品展 あわぎんホール (3/30~4/1) アドプトプログラム 吉野川一斉清掃 (3月上旬) 	<ul style="list-style-type: none"> 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)

	1 月	2 月	3 月	第1四半期
高 知	<p>■高知県観光キャンペーン「リョーマの休日」 『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 土佐流のおもてなしと、偉人たちの志を感じる 「志国土佐 時代の夜明けのものがたり」土讃線、高知駅～窪川駅間で運行 運行日 1月～2月=土・日・休日 3月=金・土・日・月・休日</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> 高知、光のフェスタ『ひかりの花図鑑』 一牧野富太郎と植物を愛した画家たち— 高知城・高知公園 (R4.12/2～1/29) 	<ul style="list-style-type: none"> 第16回花へんろ足摺温泉ジョン万ウオーク 土佐清水市足摺岬 (2/18～19) 高知龍馬マラソン2023 県庁前～春野競技場 (2/19) 	<ul style="list-style-type: none"> 土佐のおきやく2023 一酔って候、 浮かれて候— 高知市中心商店街、 中央公園など (3/4～12) 	<ul style="list-style-type: none"> 若宮八幡宮どろんこ祭り 高知市長浜・若宮八幡宮(4月第1土曜から3日間)
	<p>●高知新港 クルーズ客船寄港予定(変更される場合あり) 3/27 飛鳥2 9:00入港 17:00出港 11月末に確認した情報です、最新情報は <input type="text" value="クルーズ船 高知県庁"/> で検索</p>			

短歌

高知支部

「いっち」

藤近 容子(黒潮町)

舞台での太鼓の位置を探すとき

「こつち」と子供が吾におしえる

和太鼓の前では堅い表情の子が

桴振れば音が鳴るなる

パーランクで踊る女めの子も男おの子らも

軽快な笛と太鼓に合わせ

まるよし食堂

川上 理恵(四万十町)

路地裏の暖簾をくぐる懐かしさ

奥に聞こえる先輩の声

五七五そして七七わが友が

指に数える三十七音みそひとおんを

OBも現役もある灯ひの下に

白浪空きてお開きは九時

支部だより



「社交ダンス愛好会」

サークルの解散について

サークル代表者 村上 勲さん

長い間、電友会の皆様方にも暖かく見守っていただきました「社交ダンス愛好会」サークルではありますが、令和4年10月31日付をもって、32年間余の長期間にわたる活動に終止符を打つことになりました。

「社交ダンス愛好会」サークルは、NTT・OBである五藤哲雄先生（以下、五藤先生という）が、平成2年8月1日に正式名称「NTT愛媛社交ダンス愛好会」サークルを同好者10数名で結成し、自ら会長兼講師としてサークルの発展に寄与され、平成29年3月31日健康上の問題から会長兼講師を辞退されるまで、実に27年間に渡り、社交ダンス一筋に情熱を傾けられ、ご活躍されてこられました。八木重明会長にバトンタッチしてからも、

サークル内では、名誉会長として残っていた
だき、今まで通り指導されてこられました。
(毎週土曜日の午後実施)

五藤先生は、私たちの要望に5年間も応え
続けられてきましたが、本年、満90歳を迎え
られ、節目の年として引退を決意されました。
ご本人の会長時代と合わせて、通算32年間
もご指導をいただきました。

八木会長の跡を継いだ私の代でサークルを
解散することは、大いに責任を感じておりま
すが、正直言って、講師なしではサークルの
存続も難しく、会員の高齢化も進む中、役員
の後継者も皆無で運営そのものに支障をきた
す状況となり、加えて、この3年間、新型コ
ロナウイルス感染拡大防止により十分な練習
もできない状況に悩まされ続けている現状等
を踏まえ、会員の同意も得て、解散に踏み切っ
た次第です。

去る10月29日の土曜日の午後、会場である
「松山市畑寺福祉センター」において、21名
の全会員が集まる中、令和4年度の活動実施
状況（令和4年4月1日～10月29日までの
7カ月間で20回実施・延人員187名（参考：
令和3年度分・実施状況17回実施・延人員
168名）を報告及び会計報告も行い、サー
クルの解散式を実施しました。



《第15回 NTT 忘年・Xmas パーティ (H27.1212) 前列中央が五藤先生》

その後、長い間お世話になった五藤先生とのお別れ会を実施し、一人ひとりが、五藤先生との思い出話に花を咲かせるなど、なごやかに楽しく有意義な時間を過ごすことができましたことをご報告いたします。

改めて、愛媛電友会・会長の小田尚見様初め事務局・スタッフの皆様方には、社交ダンス愛好会サークルに対し、心温まるご支援とご援助を賜り、厚くお礼申し上げますと共に再三再四に渡って四国電友会会報誌にも私たちサークルの活動状況をご掲載いただきありがとうございました。

合わせまして、電友会会員の皆様方にも紙面をお借りしてお礼を申し上げたいと思っております。

**「第9回趣味の作品展
開催模様について」**

実行委員会事務局 岩田 真一さん

早や昨年のことになってしまいました。令和4年9月14日(水)から18日(日)に掛けて3年ぶりに開催された「第9回趣味の作品展」の開催模様について実行委員会事務局からご報告いたします。

9月の中旬、初秋とはいえ残暑が厳しい中、また人が集まるコロナ禍の感染も心配しなければならぬ中にも関わらず、1日平均100名近くの見学者が来ていただき、また最終日においては大型台風接近のため午後休館になってしまったものの、午前中に大勢の方に来ていただきました。

今回の展示作品数は、会報200号（P62）にて掲載（190作品）しておりましたが、最終の出品数は洋画・日本画・絵手紙・



《四国支店幹部と会長・副会長》

アウトドア作品等他部門にわたる196作品の展示となりました。

作品はどれも玄人はだし（玄人もはだして逃げ出すほど）のものばかりの力作揃いで、会場にはOB・社員のほか一般の方も多く立ち寄り、知人の作品を見つけては会話に花を咲かせるなど時間を掛けて熱心に見られておりました。また会場にはNTT四国支店の立石支店長や樋野村事業推進室長など幹部の方々やNTT労働組合からは吉成委員長をは



《労働組合委員長と役員各位》

じめ役員の方々も来ていただき、作品の芸術性の高さに感心されておりました。

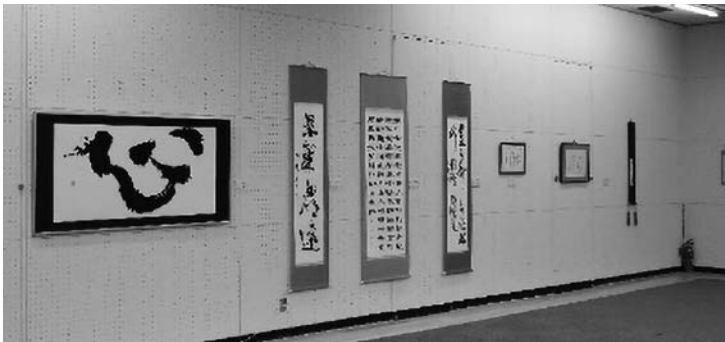
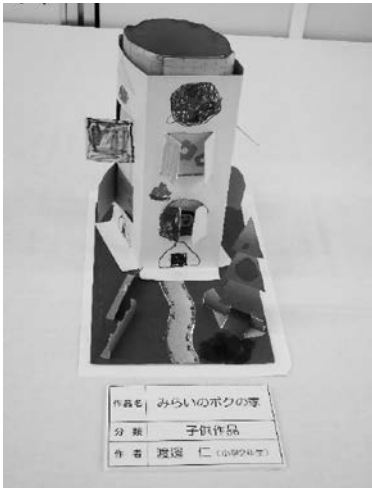
今回の来場者の殆どが松山市とその周辺地区の居住者でしたが、実行委員メンバーや作品出品者から送られた「案内ハガキ」などで愛媛県内各市から駆け付けた見学者も多数居られ、久々の対面と、楽しく談笑される光景も垣間見えました。

コロナ禍の影響により3年ぶりの開催となりましたが、この度の「第9回趣味の作品展」5日間の総括として、出品された会員の方々、見学に来られた方々を含め多くの方々に楽しんで頂けたのではないかと思います。またコロナ感染を含め大小トラブルが発生しなかったことは幸いでした。そして次回はNTTグループの社員の方々の作品が沢山出品されていけば更に盛り上がりより多くの方々に喜んで頂ける作品展になっていたのではないかと関係者のほとんどが感じたところです。

最後に、今回の作品展を開催するにあたり、ご尽力頂いたNTT四国支店様をはじめ関係者の皆様、また会場の準備や後始末にご協力いただいた方々を含め、本当にありがとうございました。

2年後の第10回作品展のころは恐らくコロナも終息していることと思います。令和6年

に向けたくさんの素晴らしい作品を出展できればと思います。そして、全ての会員の皆様が再び元気な姿で開催出来るのが先ずは一番と思っております。



《実行委員会一同》





「令和4年度
愛媛ボランティア活動表彰式」

令和4年11月16日(水)に本部が主催する表彰式がKKRホテル東京において開催され、愛媛電友会の岡村純雄様、「囲碁教室を通じた青少年育成」として「電友会ボランティア活動賞」を授与されました。

これに先立ち愛媛電友会においても、令和4年10月28日(金)に東京第一ホテルにおいて「令和4年度愛媛ボランティア活動表彰式」を実施しました。

当日は岡村純雄様を主賓に、愛媛電友会の小田会長、黒石副会長、木田副会長、長井副会長、依光評議員のほか、常任幹事5名が出席し行われました。

表彰式は、小田会長より表彰状と記念品が贈呈されたあと、小田会長から「将棋の藤井5冠のように、現在は若い優秀な世代が台頭してきております。優秀な人材が益々輩出されるよう、これからも囲碁教室を通じ青少年育成にご尽力されて下さい」との祝辞の後、岡村純雄様から受賞の御礼に併せ「趣味の囲碁を通じ子供たちに礼儀や感謝の気持ちを忘れないことなどを伝えられたことなど、この活動を出来る限り長く、そして後継者を育み

ながら取り組んでいきたいと考えております。」とのご挨拶がありました。
このあと、岡村純雄様を囲み記念撮影を行った後、コロナ禍を考慮した簡単な昼食会を行い表彰式は終了しました。



《岡村さんを囲み会長・副会長》



《受賞された岡村さん》

「NTT環境クリーン作戦2022

in愛媛」へ参加

愛媛電友会では、令和4年12月10日(出晴天のもと、松山市「道後公園」で行われた「NTT環境クリーン作戦2022 in愛媛」に参加しました。

このクリーン作戦は、NTTグループの進めるCSR(企業の社会的責任)活動の一環として実施しているもので、今回で28回目(道後公園では13回目)となるものですが、愛媛電友会としての参加はコロナによる参加制限等もあり、令和の元号になって始めてのそして久々の参加となりました。

参加者数は、コロナ禍での密集回避の開催にも関わらず、愛媛電友会(参加者8名)及びNTT・NTTグループ会社の社員・家族総勢で220名近い方々の参加となりました。

実施にあたっては、密着を防ぐため開会式・閉会式(抽選会)は行わず、またグループを2つに分け午前9時からのグループ(愛媛電友会)と午前9時45分からのグループに分かれ、各自が約30〜45分程度の清掃活動を行い、我々電友会会員もNTT・グループ社員と一緒に楽しく沢山の落ち葉や雑草等の回

収に努めました。

参加された皆様お疲れさまでした。



《参加の皆さん》



《ゴミ袋も落葉で一杯》



《清掃模様》

サークル紹介



☆「ヨガサークル」

柳原 寛信さん (松山市)

愛媛電友会サークルの一つである「ヨガサークル」は平成25年4月に会員数12名(内訳はOB7名とNTT及びグループ社員5名)で発足し、今年で9年目を迎えています。サークルの立ち上げは講師(インストラクター)から「ヨガは体が柔らかくないとできないものではなく、体が堅いからこそ始めて頂きたい、今ほぐさないともっと堅くなってしまいますよ」と勧められたのがきっかけです。

やってみると、ゆっくりとした動きと呼吸方法で全身の血液とリンパ液及び気を流すことでマッサージ等では味わうことが出来ない体の変化に気づき、ヨガを行った日は普段よく眠れないのが本当にくっすり朝まで気持ちよく眠れて清々しい気持ちになりました。このような効果のあるヨガサークルも他の



サークルと同じようにコロナの感染拡大の影響を受け会場が使えないこともあって、ここ2〜3年は定期的な開催が出来ていない状況です。早く、コロナが収まり以前のよ様な「アーヤ」「ウー」や「痛!」等の声を上げながらサークルが出来ること願っている今日この頃です。サークルを始めたい方がいましたら、愛媛電友会事務局まで一報頂ければご連絡致します。連絡先: 089-1036-2023 柳原迄



☆私の健康法 (太極拳)

梶河 静子さん (高松市)

電友会の知り合いから「私の健康法」について原稿を出して欲しいと頼まれ、退職以来健康維持のためにずっと続けてきた「太極拳」の公民館活動についてまとめてみました。

【自己紹介】

昭和33年入社。松山での入社研修を終え、長尾電報電話局、高松電報電話局と手動交換業務(共電式交換台)、番号案内業務とお客様との直接対応業務一筋で勤めあげ、平成6年高松情報案内センタを最後に、36年間の会社人生を卒業しました。

電電公社、NTTと電気通信事業が華やかな時代に「情報案内業務」に携わることができたのは非常に幸せでした。

住まいは高松市木太町で、北に讃岐の宝である「屋島」の峰がくっきりと見える高松市東部の静かな住宅地にあります。近くに木太南コミュニティセンタ(公民館)があり、新居を構えた時から継続してできるものをやりたいたいという思いを持っていました。

以上が簡単ですが、自己紹介とさせていただきます。

【太極拳の取組】

太極拳を始めたいきっかけは、木太町に新居を構えた時、公民館活動の一環として活動していた「太極拳」教室へ通い始めました。

まずは、「太極拳」の紹介です。

中国、宋代に始まる拳法で、気を重視し、ゆるやかに円弧を描くような四肢の動きを中心とするものです。現代では、武術としてよりも健康法として行われることが一般的です。

電話交換、電話番号案内時代に「きつちりとした姿勢」と「しっかりと声を出す」ことを学んだことが太極拳にも活かしました。

【ゆっくり太極拳の健康効果】

①身体的効果

年齢 性別 体力を問わず 誰もが参加できる。太極拳は力やスピードを競うものではなくゆっくりした動作のため、個人の能力や年齢に関わらず広範囲の人びとが参加して練習できるユニークなエクササイズです。格闘技でないため運動によるケガの心配がありません。

②健康運動のあらゆる動作を含んでいる

太極拳は、他のエクササイズで見える動作のほとんどを含んでいるため、効果が総合的に現れます。膝を曲げ腰を沈めてゆっくりと動作する独特の歩法は、足腰だけでなく体幹をふくむ全身の筋力を高め、強いては健康のものを生み出します。しかも随所に体をひねる動作が加わり効果は倍加します。このほか呼吸法や視線動作なども一体化した運動が、自然な体力を取り戻し、作り加えます。

③効果は毎週1回の練習でも続けることで現れる

ムリがないから続く。姿勢がよくなり肥満が解消し骨粗鬆症が予防できて足腰が強くなり、いつの間にか腰痛や肩こりを忘れ、また転倒しない運動力・バランス感覚が身につきます。体内脂肪が減少しメタボを解消して成人病の予防にもつながります。

④ストレッチ運動で日常の生活動作がラクになる

太極拳の練習には、ゆっくりとしてムリのないストレッチ運動（中国式体操「練功十八法」ほか）が抱合せなので、体のサビが取り除かれ、片足立ちで靴下を履けるようになるなど、気がつけば日常動作がラクになっています。

⑤飽きない

太極拳は奥が深く、分り始めるとハマってしまい、飽きずに長く続けられ、それが健康保持につながります。

⑥漫然はダメ

ただし、練習は漫然と繰り返しては効果も進歩もなく、また誤った動作で続けるとヒザを痛めるなどの弊害も生じます。教室に入会して正しく練習するようお勧めします。



《独立抱扇》



《刺 剣》

⑦ 太極拳は医学治療ではない
太極拳は健康維持効果があり地域の健康運動やリハビリ等に採用されている例もありますが、身体疾患そのものを治療する医療ではありません。疾患のある方は医師に相談するようお勧めします。



《独立撩扇》

【太極拳の練習】

毎週水曜日（10：00～12：00）公民館に集まり、3名の先生の指導のもと練習に取り組んでいます。定期的に参加し、皆様との楽しいおしゃべりと出会いがうれしいものです。

太極拳の特徴である「ゆっくりな動き」「姿勢の良さ」が年齢に関係なく長く続けられる一因です。

【穏やかな日々の暮らし】

毎朝、ラジオ体操（6時30分）で1日が始まり、「健康で穏やかな暮らしを続けられたら幸せ」と感じるこの頃です。

ボランティア紹介

☆SP（医療模擬患者）活動に
取り組んで

大山 英樹さん（高松市）

電友会報の編集担当から「SP（医療模擬患者）活動（市民ボランティア）」について原稿を出して欲しいと頼まれ、退職以来、患者さんの立場に立って考える「お医者さん」を育てるために微力ながらずっと続けてきた「SP（医療模擬患者）活動」についてまとめてみました。

【自己紹介】

昭和37年入社。松山での入社研修を終え、高松電話局試験課を経験したあと交換部門を経て営業（徳島支店）を最後に平成11年3月退職しました。その後5年間日本コムシス香川支店に勤めたあと平成平成16年に42年間の会社人生を卒業しました。

電電公社、NTT、日本コムシスと電気通信事業が華やかに成長していた時代に「交換機の建設・保守、大口ユーザ対応業務」に携わることができたのは非常に幸せでした。

現在の住まいは高松市上之町で、旧上之町ビルの東にある静かな住宅地に新居を構えた

時から、社会に貢献できるものやりたいという思いを強く持っていました。以上簡単ですが自己紹介とさせていただきます。

【SP（医療模擬患者）の取組】

* SP: Simulated Patient（一般模擬患者）

SP（医療模擬患者）を始めたきっかけは、高松支店法人営業にお勤めになっていた森永さんの勧めで平成18年に「何も知らない」状況で始めました。

まずは、「SP（医療模擬患者）」の紹介です。

SPとは多くの場合、一般の人が医療系（医学部や薬学部）学生のために患者役を演じ、医学部の学生さんの医療面接練習の相手をするものです。

事前に渡されたシナリオに沿って、症状など直接病気に関係することだけでなく、患者の仕事や家庭での悩みなど、心理社会的な面も伝えます。SPの定義は、「医療系学習者の教育のために一定の訓練を受けて、実際の患者と同じような症状や会話を再現する患者役を演じる人」とされています。

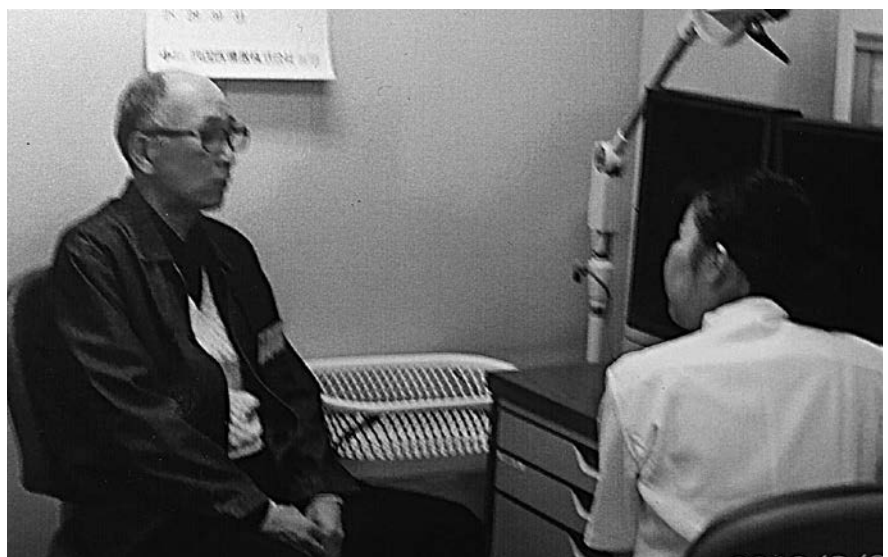
SPとは、Simulated Patient（一般模擬患者）とStandardized Patient（標準模擬患者）の2通りがあり、学習者の教育目的によって区別されています。一般模擬患者は、

状況や学生に応じて適宜変化を持たせて演じることが出来ます。患者と医療者との出会いから、お互いに気づき、歩み寄り、相互理解を深め、患者の視点でより良い信頼関係を作る体験学習です。

私たちの立場に立って考えてくれる「お医者さま」になるお手伝えをする体験学習です。SPは患者役の市民ボランティアとして社会貢献につながっています。



《SP、学生及び指導者による学習風景》



《大山さんと医学生の学習風景》

- ①退職後、2005年にSPとして登録されました。（NPO法人：香川大学SP研究会）
- ②2006年実際にデビュー。香川大学医学部生（4年生から5年生に進級する人）が対象。

○ひと月に隔週2回面接実習開催（通年）

・授業の日程：SPは打ち合わせや研修のため13時に出向き、17時くらいまで。

・SPは5〜12人。学生一人にSP一人が相手をする。

・授業を担当する教官（アドバイザー）は1名

○シナリオ

・各SPには性別、年齢などが配慮されたシナリオが与えられている。学生には知らされていない。1回の授業で同じSPが複数回出演することはない。

○進め方

・学生はこれから面接する患者を今後担当する医師であるとの設定。面接時間は10分を目安。

学生は患者役のSPから主訴を聞き、鑑別診断のための質問を行い、聴いたことを要約し、自分の考えを述べ、検査や治療の方針を述べてひとつのセッションが終了。

○面接のあとで

・SPからのフィードバック。そのセッションであった言葉や態度を振り返り、その事案について感じたことを述べる。(1〜2分)

・医師役を実習した学生が感想を述べる。(1〜2分)

・最後にアドバイザーである教官が全般について意見を述べ解説する。(約20分)

面接態度、言葉、表情、メモの取り方は適切であったか。」どのような疾患を予想して質問したか、その質問は適切であったか、聞き洩らしはなかったか。どのような疾患を予想して質問したか。その質問は適切であったか。どのような疾患を予想して質問したか。その質問は適切であったか、聞き洩らしはなかったか。考える疾患は何か。など、病気、解積モデル、背景などについて担当した学生や待機中の学生の考えも聞きながら解説する。

以上ひととおり終わるまでに30〜40分。

【最後に】

高齢者時代に「良きお医者さんになっていただきたい」との思いで取組はじめてが、経験を通して「何をしてあげたら役に立つ」のが判るようになった。

授業後のSPからのフィードバック内容が「大変参考になった」と医学生から感想をもらうと、「真剣に取り組み相手の心に響く」ことの大切さを肝に銘じている。

歳を重ねるたびに少しずつフルタイムでは無くなってきているが、体が続く限りSPを続けたいと思うこの頃である。

もし皆様の中で興味がある方がいらしゃれば一報をいただけたら幸いです。

ドキュメント

☆「私の残り人生の始まり」

濱田 省三さん（高知市）

退職したら、何をやって残りの人生を過ごすか、これを考え始めたのは五十を過ぎてからでした。入社した電電公社の頃とは、全が大大きく変わってしまい、思い描いてきたリタイアも悠々自適という認識は跡形もなく吹き飛ばされた老後は、すぐ目の前にありました。それで、以前取っていた資格を活かしたこれからの人生設計を考え、その会に入会して名許りの事務所を自宅に設定しましたが、実務が伴うには、当然勉強が必要です。会主催の研修会にも参加し、法務関連書籍も買い込んで準備を始め、先輩のある先生から地盤を譲って頂く話もあり徐々に本格的な始動となった矢先、NTTの機構改革で、松山に単身赴任することとなりました。先生は大変残念がって下さり、私も後ろ髪引かれる思いを持ちながらでしたが、会務も将来設計も一休みし兎も角、松山の職場に赴任しました。松山での仕事は順調で、いい上司、仲間にも恵まれ楽しく過ごしていました、マーケティング

グアクトの時代です。

その赴任した年の年末が近づいた頃、高知の実家からある連絡が入りました。同一敷地の別棟に住んでいた父がいなくなった、家族総出で捜しているが見つからないという内容です。金曜日の夜でしたが慌てて車をとばして帰省しました。その週は仕事が残っていたので土曜出勤の予定でしたが、深夜に帰宅すると、父は幸い見つかって今は家で眠っているとのこと。脳血管性認知症の始まりでした。夕方物悲しい時間になると、つい寂しさ懐かしさの入り交じった不思議な心情に憑りつかれ、家に帰らんといかん、と強固な意思のもと、ある方向に歩き始めるアレです。子どもも思春期の難しい年頃で、家の事全てを家内一人に任せ、単身赴任で仕事に専念できる場合ではなくっていたのでした。翌年の人事で無理を言って、高知に帰して貰いました。

そのうち、母にも癌が見つかり、父も母も施設と病院に入り、それから数年の間に母、父と相次いで亡くなりました。私自身は、すでに会の仕事には熱が覚めていて、名許りの会員をその後長く続け、N・T・T退職前後に退会することとなります。

この頃、今度は心機一転、放送大学に入り、真面目に勉強して臨床心理士を目指すことと

しました。同時に、昔、松山支店営業部に居た頃、一度だけ手を染めた第九の合唱を再び始めます。その後、県民会館のオレンジホールでも幾度か唄いました。この歌は将に衆生済度の唄でその意味でも深い精神性を有しています。唄っている時は合唱団の一員として周りから湧き上がる歌声に包まれ、言い過ぎではありませんが、みんなで極楽浄土を目指すという法悦のようなものを感じながら心を浄化される時間ではありません。

単身を解消して戻った高知でも、職場を2度替わりしました。104番号案内センターの時代に、心筋症に見舞われ救急車で運ばれ緊急入院で命を取り留めましたが、これがきっかけとなり負担がかかる勉強は止めました。心理士になるためには、教養学部心理学群の必要科目を修得した後、大学院に入学し実習経験も必要となることから、とても心疾患をを持ったままでの勉強は負担がかかり過ぎるのです。ただ、折角、入学したので卒業だけしようとして教養学部の学位は頂きましたが、臨床心理士への道は、半ばにして挫折することとなりました。

そのころから、健康の為に、週末には四国の中の山峰を巡る低山トレッキングを始め、これで体力がついて健康の維持増進に役立つ

たと思っています。今は、もっぱら、愛犬と朝夕の散歩をすることだけが健康の砦となっていますが。

最後の職場であった「ユーザ協会」を辞め、N・T・Tグループを卒業したのが65才の時です。その後2、3年は年に数カ月間、協会の手伝いに行っていました。その頃から亡父の蔵書を整理していると、土佐の郷土史関連の書籍がかなりあって、それらを読んでいる内に自分でも何か書き残してみたい、私の生きた証しをどこかに小さな引っ掻き傷位、遺せないものだろうかと思うようになりました。そうして試みに、気になった史料をピックアップし、メモを取りながら描くうちに、少しずつ物語の輪郭が出来上がってきました。そうして2021年の6月に上梓したのが「中津刀禰（なかつとね）日記〜長宗我部元親創業の頃の戦い〜」上下二冊本です。本名で出すのは恥ずかしかったので、「羽田 正也」という筆名を使ったこの作品が、幸いなことに令和3年度の「第五十五回椋庵文学賞」を頂きました。

主人公は、高知市愛宕山を中心に、古代から中世にかけて港として繁栄した中津の浦役人刀禰である、重松伊織という人物で、その目を通して後に戦国大名として四国を席捲し

た長宗我部元親の、若年の頃の活躍の軌跡を描いた歴史小説です。古来、高知市の北に位置する秦寺地区は帰化人秦（はた）氏の一族が定着し、早くから開けた場所であり、今でも土地を掘り返すと遺跡だらけで、こういう所は高知市内でも、ここと西部の朝倉町位しかないそうです。その頃は愛宕山は角崎（つのさき）と言われ、内陸深くまで入り込んだ浦戸湾内の岬になっていました。当然、今の高知市内の殆どは浦戸湾の海水が洗う海岸地帯であったようです。そのため昔の土佐は大津に上陸し、そこから東、北東に進んだ南国市岡豊（おこう）や国分（くぶん）が中心で、所謂国衙があり国分寺があったのは、現在の高知市ではなくこの南国市内です。この浦戸湾沿岸は、大津を含めた東部を長宗我部家が領有していました。また、中津、小津及び大高坂山を含め西岸一帯を朝倉に巨大な城郭を築き、当時土佐では最大、最強の豪族と言われた本山家が領有していました。この二つの家は旧来、様々な因縁があり、また、血縁関係もあったのですが、弱小であった長宗我部家が、最強の本山家に戦さを挑み、本山家を朝倉から故地である長岡郡本山郷に追い払うまでの経緯を、本山家の連枝であった刀禰重松伊織を通して描いたのが私の小説です。

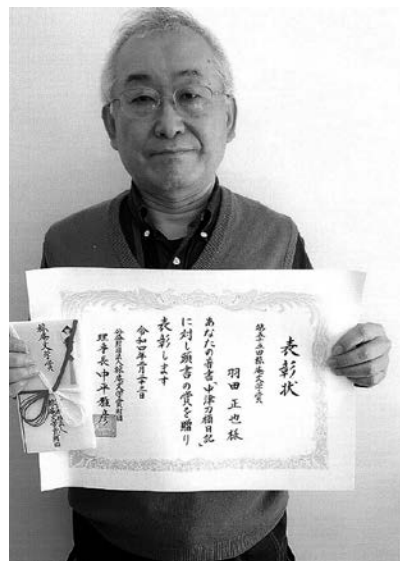
構想では、この後に、安芸市に本拠を構えた安芸国虎との戦い、その後の安芸郡東部の群小領主との戦い、四万十市中村に御所を経営した土佐一條家との戦いを描き、土佐国統一までをひとつの長編物語としたいと思っています。その後は慶長年間、元親の子息盛親が大坂夏の陣後、刑死するまでを幾つかの歴史上の事件に眼を当てた連作中編小説として描き、私の長宗我部物の描き納めにはいと壮大な事を考えています。死ぬまでに果たされるでしょうか、判りません。今は、中津刀禰日記の続編となる時代の物語を描いています。同時に、土佐史談会から依頼され、来年の1月にオーテピアで史談会主催の歴史講座で話すことになっていまして、その準備のため史料集めに精を出しています。

五十の始め頃、老後の事を色々思案していたことがあったな、それから、様々なことに挑戦してきたが、思いがけないことにも見舞われ、なかなか思ったようには物事は進まなかった、しかし、生きていると何かしら、開けて来る道があるようで、要は余り考え込まずに、その時、その時の勢いに流されながら単に生きて来ただけだったのかなとも思っています。自分の生き様を追認し、そうなるがやったがやーと観念することで、次の一步を

踏み出すことができ、やっと今に繋がっているのでしょう。今までに様々に関わっていただいた多くの方々の好誼に感謝しつつ、健康に留意し少しでも長く生きて行きたいと思っています。



《中津刀禰（なかつとね）日記 上下二冊本》



《「第五十五回椋庵文学賞」受賞》

私は今

今月号は、「年男」「年女」の方々を中心に近況報告をいただきました。

◇ 青野 政司 (松山市 H24年退)

兎のようなジャンプ力は、まったく無くなりましたが、日々をウォーキング・ジョギングにて下半身の老化を少しでも防ぐことに努めております。

これからも、健康長寿でフレイル状態にならないよう過ごしていきたいです。

◇ 石丸 千恵子 (今治市 H12年退)

83才の誕生日にこの稿を書いています。

大腸がん、人口関節入替手術など大病もりましたが百パーセント治癒しました。おかげ様で、今身体の痛いところはありません。

ただし、歯耳目など年相応にガタは来いています。モットーは、食べることは疎かにせず三食ぎっちり頂くとして遊ぶです。ストレスを溜めず何事も善くこなす。

俳句会に月3、4日ゴルフに月3回程程度行っています。何も無い日は4千歩程度歩いています。こうして投稿できる事幸を感じています。ありがとうございます。

◇ 磯野 英作 (松山市 H24年退)

近年、歳を重ねることに残りの人生をどう楽しく過ごすかという終活を考えるようになった。コロナ禍で、家で過ごすことが多くなり、韓国ドラマや映画に明け暮れる日々が続きましたが、秋から趣味の旅行や友人との音楽活動もやっと出来るようになり、軽井沢や紅葉の大山にも行きました。12月には、ライブハウスで演奏することもできました。さらに、セカンドライフを楽しく過ごせるよう元氣印で頑張っている今この頃です。

◇ 井上 信治 (高松市 H7年退)

7回目の年男と云うと、まだ若い感じがしますが、84才の年男と云うと、老いた老人の気がしてしまいます。今に元氣でいられるのは丈夫な体を与えてくれた親、感謝感謝です。

もう一つの元氣の素は、書道や表装教室を行っていることです。多くの人と出会い、触れあいすることで脳が活性化します。

これからも「日々新」(写真)の気持ちで、あとわずかの人生に挑戦していきたいものです。



《お孫さんと》



《写真の字は自書 写真は OB の仁木さん撮影》

◇ 印藤 博康 (阿波市 H29年退)

退職して今年で6年目になります。年月の過ぎるのは早いもので、6回目の年男になりました。

一昨年、人生で初めて病気で入院しました。死ぬかと思いました。これまで平均寿命ぐらゐまで生きるのは当たり前だと思っていましたが、そうではないようです。これからは一日一日を大切に、充実した楽しい人生にしたいと思います。

◇ 大西 国明 (松山市 H5年退)

磁石式交換機、共電式交換機、A形自動交換機、XB(クロスバー)交換機(市内交換機C1、C4)(市外交換機C6、C8)そして現在のデジタル交換機へと変遷されたが、その全ての交換機の保守業務に携わりその後、保全、設計、工事等の業務、学園の教官まで電話交換機関係一筋に30数年勤めさせて頂いた。この会報を見るたびに大勢の先輩諸氏また、後輩の方々に支えられたお陰だと今さらに感謝しています。

自身84才だと言われると他人事のように思いますが、現実に自分だと思つたとた驚きです。最近ではポケ防止対策として毎日パソコンやタブレットを使って脳の活性化を図っています。

す。

また、農業の傍ら家庭菜園で健康維持に努めています。

◇ 上村 良香 (美馬市 H24年退)

今日まで、病気やケガもせず健康で72才の年女を迎えられことに感謝です。

人生100年時代と言われています。まだまだ先は長いけど？頭・心・体が健康で過ごせるよう気楽に頑張ります。

◇ 亀田 和仁 (松山市 H23年退)

退職して約7年が経ちましたが1人だった孫も5人となり、成長を楽しみながら日々を送っています。

また現役時に計画していた四国八十八ヶ所巡りと松山から車での東北・北海道観光を退職後に達成できました。

ボランティア活動としては今年で35年目となり、月に2回の奉仕(ハイキングやキャンプ等)を地域で行っています。

松山地区では国際交流事業にも携わり、松山市の姉妹都市であるサクラメント市(カリフォルニア州)のボーイスカウト受入れと松山市のボーイスカウトをサクラメントへ派遣し、ホームステイやキャンプを実施しています。

今年が年男の72才、元気なうちに引退をと考えているところです。

コロナ禍ではありますが会員の皆様にとつて素敵な一年になりますように願っています。



《サクラメント受入れ市長表敬訪問 (2列目左端が私)》

◇ 亀田 勝彦 (松山市 H6年退)

愛媛県ゴルフ協会で競技委員のボランティア活動を続けて8年になります。

ゴルフが好きで若い頃にはよくコースに出かけましたが、今は競技に参加した選手のサポートをして楽しんでおります。

競技の日には、朝5時起きてスタート前のコースチェックや競技中のトラブル(ルールの適用等)対応など頭と体を使うので、しんどい時もあります。しかし、これらのことが元気の源になっているような気がします。晩節に入り、ゴルフ競技に関われるのとても幸せです。「継続は力なり」で今しばらく続けたいと思っています。

◇ 河井 壮次 (那賀町 H11年退)

気がつけば80代半ばです。

70才から何をしてきたのか思い出せません。小百姓の精かとも思われます。春が来れば野菜づくり、夏は草刈り、秋は穫り入れの繰り返しで、結構追われ追われて一年が過ぎたのだと思います。

世間に忘れられないようにグラウンドゴルフ、ソフトバレー、俳句を楽しんでいます。どれも一向に上達しません。世の中の役に立つことはあまりしておりません。

◇ 河野 憲治 (小松島市 H24年退)

6回目の年男を迎えます。

現在、徳島県シルバー大学の校OB会(歴史文化)・NTTOB健歩会・県立博物館等の講座に参加しています。旧JRC小松島線跡の遊歩道を歩いて、小松島市立図書館へもよく行っています。OBと会って、過去の話をするのはいいですね。

◇ 日下 公明 (阿南市 H13年退)

孫たちと久しぶりに会うと、学校での出来事など話してくれます。

孫たちが元気でこのびのびと楽しく、すくすくと育ってくれることを願っています。

◇ 佐藤 清 (吉野川市 H28年退)

戦国の時代織田信長は「人間50年天下の内くらぶれば、夢幻の如くなり」言ったが、令和の今人生100歳といわれています。

年を重ね6回目の年男となり人生100年と考えると、後30年しか無いと思うが、まだ30年もあると思うか気持ちの持ち方で毎日の過ごし方が違ってくると思いい前向きに考え、健康に留意して明るく楽しく過ごしていきたいものです。

健康のため週5回水泳教室に通っています。

◇ 三馬 定芳 (北島町 H19年退)

平成19年にNTTを退職し、7年間通建会社にお世話になり、永年退職の日々も早8年が過ぎようとしています。

日々休日となり現在は、定期健診を受けながら、朝のウォーキングや水泳等で、体力・健康(心身)維持の為、あまり無理せず取り



《松の剪定(11月)》



《帆立磯にて》

組んでいます。余裕のできた時間は、庭木の剪定や半畳程の庭やプランターで収穫の喜びを楽しみながら、家庭菜園を楽しんでいます。またコロナ禍でも比較的安心な磯釣りも徳島県連の大会や「高知酔釣会」との懇親大会等に参加し、心身の癒しと新鮮な魚を味わいながら、趣味を堪能しています。

息子2人は、千葉と大阪で居を構え、孫(男3人)の帰省は年に1〜2回、「爺々爺」釣



《令和4年11月9日由布院にて
日比谷の戦友と紅葉を楽しむ》

りに行く。蟬取りは「が心待ちになりました。PCと向き合っていると「何しよん」が口癖の44年連れ添った家内に感謝しつつ、次回の年男を目標に、「日々精進」の今日この頃です。

◇ 清水 茂昭(観音寺市 H26年退)

退職と同時に45年振り郷里に戻り、専業農家であった父から家業を引継ぎ、①米・野菜

作りがもつばらの農仕事、②6年前に縁を得た俳句を詠む、③地域のお世話活動の三本柱を余生の基本に据え、元気に生活を送っています。

特に月4回の俳句会、月1回の市民大学での学習発表、随時の郷土史研究を兼ねた文化財保護活動等を通じての仲間らとの交流は、日々新しきことを識る楽しき場となっています。まさに「吾が余生ペンと鋤なり山笑ふ」です。

◇ 杉本 勲(松山市 H24年退)

第二の人生の始まりは「毎日が日曜日」を楽しみにしていましたが・・・。

退職後、健康管理の一環として始めた家庭菜園、当初思うような収穫もなく、少しずつ手を入れ、今では季節ごとの野菜を収穫し、近所の人にお裾分けをして喜んでもらっています。

また、友人との月1回のゴルフを楽しんでいます。

まだまだ若いと感じる今日のこの頃ですが年男(6回目)の72才、次の年男までは、ゆっくりと無理をせず元気で頑張りたいです。



《ジム風景》

◇ 瀬部 吉輝（松山市 H29年退）
6度目の兎年を迎える事となりました。心身は年相応？に経年劣化しつつありますが、お蔭さまで特定健診とワクチン接種しか病院にはお世話にならずに何年も過ごしています。



《風景（夜明け）》



《風景（満月）》

雨の日以外は続けている毎朝ウォーキングと週4回のジム通いで筋トレと運動で汗を流しているのが良いのかも知れません。
2022年は義兄（74才）と義父（94才）の葬儀があり天寿や死後について考える機会となり、「エンディングノート」の作成に挑戦し、デジタル資産など気になっている内容をまとめる良い契機となりました。

◇ 高瀬 巖（松山市 H6年退）
27年前にNTTを退職して、関連会社に勤めていましたが体調を崩して、毎日が日曜日となりました。

以来、花と野菜づくりと、週3〜4回のスポーツジム通いを日課としていましたが、3年前から、ひよんなことから柴犬を飼うこととなり、朝夕の散歩が加わりました。

一昨年前に実施した小・中学校の同級生との「傘寿の会」での約束した「米寿の会」への集まりを楽しみに気力・体力の維持に努めております。

◇ 高橋 昭恒（新居浜市 H10年退）
時の流れの速さを強く感じる日々ですが、まあまあ元気で、自転車とウォーキングを楽しんでおります。

◇ 高橋 英雄（四国中央市 H11年退）
正直、この歳まで生きるとは思っても見ませんでした。

73才の時には、剣岳への登り、78才までは高い山にも登っていたのですが、80才の声を聞いてからはそれも叶わなくなり、今は夫婦共々持病と付き合いながら、今年、大学院の博士課程へ進む孫の成長を楽しみにしながら

生活しているところです。

◇ 高畑 敏一 (板野町 H7年退)

毎日わんちゃん(柴犬)と散歩するのが、日課になっています。

気分転換のため毎日コースを変えながら散歩しているので元気をもらいます。

また町内の体育館で、カロリーング(高齢者スポーツ)競技に参加して体を動かしている。競技に参加して体を動かしている。競技に参加して体を動かしている。

気分転換のため毎日コースを変えながら散歩している。気分転換のため毎日コースを変えながら散歩している。

◇ 竹下 遊亀 (高知市 H10年退)

リタイア後ウォーキング(約6.5km・一日70分位)を始めて、今年で21年目になります。

ある会合で先輩(恩師)から、教育哲学者の方の言葉として「人間は歩くだけでよい。足は大切だ。人間は考える足だ。その証拠に身体の半分は足だ。」をお聞きし、それも励みになって今も続けています。

山あいの田舎の集落に生まれ育ち、山肌にしがみついている何気ない低木を見て育ってきた私には、何年かかけて日曜市で求めてきた盆梅、馬酔木、沈丁花、梔子、侘助、柊などの低木、そしてすだち、柚子など柑橘類

と共生している。

その時季が来れば、狭い庭の中であるが、素朴なままの花を咲かせ、香気を春風、薫風にのせてくれる。加齢も手伝ってか何故か親しみを感じる。質素で気負いのない花の美しさを見、匂いも嗅ぎ分けられるなど、今のところ五感の機能は脳と繋がっているようであり、健康度のバロメータの一つでもあるかなと思っています。

7月末の新聞記事によれば、男の平均寿命は81.47才とか、小生今年81才になりました。健康寿命でもっとも少し晩酌も楽しもうかなと思っています。

◇ 立花 武博 (宇和島市 H14年退)

新型コロナウイルス感染症の流行で旅行をしばらく控えていましたが、少し落ち着いてきた今秋、全国旅行支援制度の補助もあり、古都鎌倉・富士・箱根・伊豆への二泊三日のツアーに連れ添いとともに参加してきました。ほぼ3年ぶりの旅行は格別で、夕食には旅行クーポンを利用してアルコール類も少々追加。

写真は最終日箱根のロープウエーで駒ヶ岳山頂へ登った際に写した一枚です。天候にも恵まれ、頂上付近が積雪で白くなった富士山を連日見ることができて良い旅行でした。



◇ 田中 克彦 (高知市 H12年退)

独居。視覚障がいになり、読み書き出来ず。耳も遠くなり、加えて加齢による「疾患」数多。

コロナと相まって籠もっています。(殆どうたた寝ですが…)食欲はあります。

◇ 谷口 悟（松山市 H23年退）

今年で6回目の年男となりました。

日常は朝、近所をウォーキングし、その後家庭菜園と自宅の庭の草花への水やりを行い8時頃には一日のスケジュールが終了します。

身体は、卯年生まれとはいえ、ぴよんぴよん跳ねることは出来ませんが、通常の生活は送れています。

地域ともそこそこコミュニケーションを図り、嫌われない年寄りとなっています。

皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

◇ 谷村 祥一（石井町 H24年退）

元気にしております。

◇ 谷本 サカ江（さぬき市 H5年退）

明けておめでとうございます。

おめでとを言える幸せを感じています。

令和3年秋、夫喜彦死去のため、昨年はおめでとも言えませんでした。コロナ禍で夫の最期を看取ることが出来ず、その死を受け入れられず生きる気力もなくなっている時、新聞で「歎異抄をひらく」を知り、これを読んだり臨書しましたが、難しくて私の心に響き



《石垣島にて》

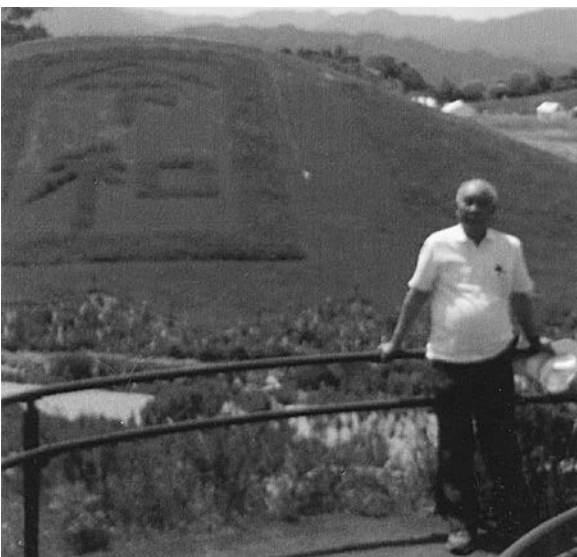
ませんでした。

そんな折、孫が沖縄で結婚式を挙げるこの事で連れて行ってもらい、若い二人の笑顔と石垣島のエメラルドグリーンの海を見て心がホッと和み生きる元気ができました。

◇ 谷本 智（坂出市 H6年退）

NTTを退職して28年、ドコモ、ドコモサービスを経て平成14年に完全退職。

現在、妻と二女一家四人と同居生活です。退職後10年間は開館直後の香川県立歴史博物館（現、香川県立ミュージアム）の展示解説・香川県文化財保護指導委員などのボランティア活動を通じ郷土の歴史を学びました。



《初夏の国営讃岐まんのう公園》

平成25年に発足した坂出市史の編さん事業に編さん委員として参加。以後、本年までの10年間は史跡や民俗調査、古文書類の解読、原稿の執筆、編集会議など日々暇なしでした。市史編さん事業は令和5年3月末で終了することから現在は膨大な資料の片づけ・整理中です。

今後は、庭木の手入れや、細やかな家庭菜園など晴耕雨読の生活を夢見ています。

◇ 田 淵 修三（松山市 H24年退）



退職してから早や10年を超えました。

電電四国野球部に入り、都市対抗出場を目指して頑張りました。硬式野球部を卒業後、地元大洲市長浜町で子供たちに野球を教え、45年を過ぎました。

現在は監督を退いてチームの代表者として長浜ボーイズに携わっています。息子が松山フェニックスの監督です。応援をお願いします。

今年が7回目の年男です。コロナに負けなように頑張らしましょう。

◇ 土 居 さわ子（松山市 H24年退）

退職後はじめての年女を迎えます。年が経つのは早いものです。豊饒とした98才の義母を見るにつけ、私はまだまだ若いのだと気合を入れて生活しています。（笑）

週1回の着つけ（和裁）教室は楽しい。我が身と相談しながら、やりたい事をやろう、と思います。

時間に支配されない今の生活が続き、貧乏だけと笑顔で毎日が過ごせることを願って新しい年を迎えたいです。
平和な世界が続きますように！



《着つけ教室仲間と会食時に自分の着つけ参加（コロナ前）》

◇ 豊 永 佳代（高知市 H23年退）

第6回目の年女か・・・。

やはり、歳を重ねることに、耳・足・腰等に老いがジワジワと、やってきますな。

早く、コロナ等が完全に終息して、足腰が動けるうちに、最近出来たシブリや東京ディズニランド、Disneyシーとやらに行き、後はのんびりと温泉に行ってみたいですな。

今度の年女になるまでは、もう少し体力・スタミナをつけてガンバろう！
それでは皆様ごきげんよう。





自宅にてスマホで息子がパチリ
(R4.11月)

◇ 長尾 弘子 (高松市 H6年退)

退職して早や28年が過ぎました。

息子達も独立、孫達も社会人となり、現在は夫と二人暮らし、揃っての病院通いも多くなりました。ずっと健康に恵まれていた私が2年前にリウマチという病になり当時は大変悔みました。しかし病気になってはじめて、今まで気付かなかった多くのことを学ぶことが出来、今では納得。

近くに住む息子夫婦や甥達の優しい言葉に感謝しつつ、老々二人で協力しながらの毎日です。今はゆったりと心穏やかに時の流れを感じます。

皆様、お体大切になさってください。

◇ 永田 三圃 (宇和島市 H12年退)

今年の春、長年かわいがっていた愛犬の「キララ」が亡くなりました。もう淋しくて、淋しくてすぐに涙が出て、ペットロス状態になってしまいました。

離れて暮らしている娘と孫が見かねて、坐骨神経痛であまり歩けない私に、猫を飼ったらと保護猫センターで、かわいい三毛猫ちゃんをもらってきてくれました。



《コロナ前にお友達と北海道旅行
(左から2人目が私)》

今では、猫の「エリィー」の世話で毎日忙しく、身体を動かしたり、お話をしたりして楽しく暮らしております。

◇ 中西 武 (松前町 R1年退)

令和1年に退職、四国通建株式会社に再就職して4年目になります。

車通勤で毎日朝早く出発することから、好きな酒も控え健康的な生活を送っています。

退職前に始めたランニングを続けており、各地のマラソン大会に旅行も兼ねて参加することを楽しみとしています。

ただ、ここ2年間はコロナ感染防止のため大会が中止となり、寂しい思いをしていましたが、最近やっと開催されるようになり、張り切ってエントリーしています。

今年60才となりますが、まだまだ元気に頑張りたいと思います。

◇ 中原 稔 (小松島市 H27年退)

昭和57年、18才のとき西条報話局・線路宅内課で社会人のスタートを切り、平成30年に行政書士として再スタート。毎日それなりに忙しく、充実した生活を送っております。

おとしからは、家庭裁判所の審判を経て、

身寄りのない方の「成年後見人」を務めています。成年後見人とは、家裁や市役所、施設関係者らと連携して、ご本人のために多岐にわたる事務をするのが役目です。

何らかの法的な問題を抱えた方や低所得者、親族がいても支援を受けられない方の支援をしていて、いろいろ折衝事も多いのですが、電電公社・NTT時代の（故障修理でのお客様対応や、設備企画担当に居た時の）経験、学んだスキルが今になって、とても役に立っています。責任は重いですけど、できる限りの支援を行っていきたいと思っています。

今年還暦を迎えますが、まだまだヒヨッコ。健康管理に気をつけながら、がんばります。皆さまもよい一年でありますように。

◇ 中村 俊行（坂出市 H28年退）

かつて50代前半に脳梗塞。昨年は新春から10時間余の心臓手術。

今じゃ香川支店看視員室に席無し、籍無し。一年近い自宅療養の日々。

6回目の年男は、でも生きている。さあ、どうする脳心臓ポンコツじいさん。よっしゃー！出直しや！まずは、孫育補助から（結構しんどい）（笑）介護食も含め手料理も覚



《孫とテレビでも見るかな
Eテレ「じいじといっしょ」なんて
やってへんなあ・・・。》



《ABC クッキングスタジオにて
インストラクターのお嬢さんと・・・(デレ)
マスクしてるから堪忍やで。》

えないかんのう。第4コーナー終わってラスト直線も半分過ぎたぞ！バカサイバイバーやで・・・。次の年男まで。

◇ 永易 喜久雄（新居浜市 H10年退）

年男84才元気です。毎日一万歩目標に歩いています。（雨の日は五千歩）

家族（子供二人と孫四人曾孫二人4年生）と仲良く暮らしています。妻が病気の他全息災です。

趣味がたくさんで整理に苦労しています。今年も兔のようにピョンピョンと跳ね元気で過ごしたいと思っています。

皆さんもお元気で！

◇ 西岡 博則（松前町 H29年退）

元気です。

少しの階段の昇りでもちよっとしんどい時があり、ステッパーを使用し足踏み運動をして体力づくりに努めています。

まだまだコロナが収まりませんが、近くの池の力モなどを見て息抜きをしています。早くコロナが収まってくれることを願っています。

◇ 西山 信雄（多度津町 H6年退）

「私7回目の年男・孫娘初めての年女」
孫娘から兎年がきたら二人で年男と年女のお祝いをしようね、その時私がお酌をしてあげるから楽しみに待ってて。とうれしい言葉。春休みには最高のお酒が飲めそうです。

また、今は人生百年時代やから百歳まで元気でいてね。次の兎年もお祝いしてあげるから、と言つ。24才の孫娘の姿を思い浮かべながらあと2〜3年は大丈夫かなというのが本音。
和田茂樹著「八十歳の壁」に80才を過ぎれば何事にも我慢せず好きな事をして生きる。これが寿命を延ばす最強の秘訣、とある。
私も浮世のことはほつとして、毎晩アルコールで身を清め、好きな刺身と焼肉で体力を増強し、残り少ない余生を目標に向かって進む。これもまた素晴らしき人生かな。
夢と希望を与えてくれた孫娘に感謝。
皆様も体気をつけて生きがいのある人生をお送りください。

◇ 野間須 昭征（松山市 H6年退）

緑内障の手術をしてから4年と半年。経過は良好なるも、ルーペが手放せない。家の周りの散歩も、93才のおばあさんに「気をおつけな、こけられんよー」と。

6人目の孫の野球の経過を聞くのが楽しみの一つ。勝ったんか？負けたんか？ヒットは打ったんか？と。

来年は曾孫の誕生だ。顔を見るまでは毎日頑張っている今です。

◇ 濱田 省三（高知市 H22年退）



《居間でくつろぐ（柴犬2012年3月生まれの10歳の雄）》

50代半ばに仕事の心労(?)から心臓を患い、その回復と健康増進のため始めた低山トレッキングも退職、2、3年前に過重になりやめて、今は、朝夕の犬の散歩が健康維持の日課です。

相棒は、雄の茶柴で名前は「いっちゃん」

というのですが、その散歩含め日々1万歩内外歩いています。年寄りの健康維持には、これでいいのだろうと思っています。

新たに畑作、植木剪定などしようとしたが挫折しました。体が慣れていなかった、無理はいけません。

◇ 服藤 隆康（今治市 H6年退）

NTT退職後早いもので28年が過ぎます。また、今年は84才となり7回目の年男です。この間に大病を患うなど色々ありました。しかし、お陰さまで、この年まで生きてくれました。感謝の気持ちで一杯です。

最近、体調維持のため、グラウンドゴルフやゲートボール、頭の体操で囲碁など楽しんでおります。

これからは老人会の役員をしながら終活に努め、健康第一で過ごしていきたいと願っております。

◇ 藤田 清（徳島市 H6年退）

NTTを54才で退職し、テルウェルに7年間勤めました。

63才で突然心筋梗塞になり、無事回復しました。以後健康に注意していますが、老化は進みます。

脳トレにと、英会話サークルを知人6人と外国人講師で10年前に立ち上げて続けています。週1回、2時間、英語だけの時間です。テーマを決めても、いつの間にか、世間話や雑談になっていきます。疲れているのが、サークルに参加した夜はよく眠れます。我流の脳トレ、続けていきます。

◇ 藤田 典久（新居浜市 R3年退）

新年明けまして、おめでとうございます。私は、令和3年に39年間のNTT生活を卒業し、現在、テルウエル四国支店に勤務しております。

NTT在職中は、諸先輩方や同僚、職場の仲間にも恵まれ、本当に幸せな時間を過ごすことが出来ました。本当にありがとうございます。

今年は「卯年」の年男になりますが、公私ともウサギのように大きく跳ねて飛躍出来るよう「勇往邁進」して行きたいと思っています。

電友会の皆様にとっても2023年が心弾む「卯年」でありますようお祈りいたします。

◇ 古川 芳久（高松市 H22年退）

令和5年で早くも6回目の年男を迎えます。この72年間を振り返ってみると、たくさんの人を知り、その人達に助けられてここまでこれたことに感謝しなければ、と思っています。

昭和49年、51年に台風で小豆島の実家が被害を受け、土砂で埋まってしまいました。その時に一番に駆けつけてくれたのが電電公社のたくさんの人達でした。1週間足らずで屋根が見えていなかった実家が甦ってきた時の感動は今も忘れません。

電電公社・NTT時代は20回の転勤を重ねましたが、その都度素晴らしい同僚と出逢い、

助けられ、自身の成長と会社生活40年間を全うできたこと。

家庭では、結婚して48年になる私の奥さんに助けられました。中学一年の時に同級生として知り合い、24才で結婚、単身赴任が多かった私の代わりに家庭を守ってくれました。感謝、感謝です。

現在、NTT香川支店の仕事をさせていたでいていますが、後輩の現役の人達に私今まで体験したことをお話ししています。

これからも苦勞をかけた奥さん、地域の人達やお世話になった方々に感謝の気持ちを忘れず、健康で、そして7回目の年男を迎え、また、投稿できれば幸いです。



《普通寺にて》

◇ 別役 秀 (香南市 H29年退)



60才で定年退職後、契約社員で5年、派遣社員で5年(計50年)を今年3月に終えたと思えば、6回目の年男とのこと。

サンフランシスコ平和条約調印(吉田首相)の年に生まれ、記憶を辿れば、年男1回目の年はケネディ大統領暗殺のTVニュースに見入り、2回目は使い捨てライターの登場に喜び、3回目は、N-T-T民営化の年、4回目は、「だんご3兄弟」が大ヒットの年、5回目は、東日本大震災の年でN-T-Tインフラネット四

国が全国一番乗りで3月に現地被害調査支援で宮城県内を走り回りました。6回目はどのような年になるのか。良い年に成って欲しいと願うばかりです。

私自身の事と言えば、民生委員・児童委員と町内会長を任せながら、年に数回県外にいる孫5人と会えるのを楽しみにしながらゴトゴトしてます。年男7回目?!
?で元気で行けるか? できるだけ頑張ります。

◇ 本田 丹亨 (松山市 H7年退)

68才で仕事から完全リタイアし、以来ゴルフや切り絵で楽しい日々を過ごしてきました。

ところが、80代に入ると白内障の手術、膝の痛み、動脈硬化に起因する痺れ等で自ずと病院通いが忙しくなりました。同じ頃妻が要介護(2)の診断でデイサービス通いとなり、の日々を送っています。

現在の楽しみは20余年続く水中ウォーキングとゴルフ番組をみながらの晩酌くらいでしょうか。

今年七巡目の卯年を迎え、夫婦共々『それなり』に元気に暮らせれば幸いです。

◇ 本田 恵津子 (伊予市 H6年退)

退職してから、伊予市食生活改善推進協議会のリーダーとして講習会を受け地域に広める活動に参加しています。

現在はコロナ禍のためあまり活動は出来ていませんが令和2年には厚生労働大臣より表彰状を戴きました。

また、今はマスクをしていますが、週1回体操(歌を唄いながらの体操)や脳トレのため、クロスワードをしたりの毎日を過ごしています。

◇ 榎 壮 (今治市 H12年退)

退職して始めたウォーキング、空と海の美しい風景に癒やされています。今、腰痛で歩き方にも乱れがあり体操し、何とかがんばれています。

旧友との週1のお茶会をデイサービス日として話を弾ませています。家では新聞の目に留まった記事をスクラップ、一日の行動等を振り返りダイアリーに書き残しています。ボランティアは地元の名勝地の保護活動・草刈り等に参加し汗を流しています。

今年は兎年、7回目の年男、一休みしてもピョンと一歩でも前進できる年でありたいです。

◇ 松岡 秀幸 (さぬき市 H6年退)

退職して28年、83才を迎えた今、健康維持のため、身体を動かす農業を始めたことで今も元気に働いています。

地域の仲間と設立した「農業法人みろく」が私の職場です。今は、30町余りに耕作面積が増え、米、麦類、野菜類等の作物を育てています。

今は、高齢化が進んでいますので、仲間と助け合い、和気あいあいと楽しく、無理せず、働いています。

◇ 三谷 澄雄 (高松市 H19年退)

あけましておめでとございませう。

今年は6回目の年男。兔のように飛び跳ねることは出来なくなっていますが、今のところこれといって悪いところもなく、老骨に鞭打ち現在もクリニックにて働いています。

4年前に孫達が関東に移り住み、コロナ禍、受験生等で暫く会う機会がなく、一抹の寂しさを感じている今日この頃です。

電友会の皆様のご健勝とご発展をお祈り申し上げます。

◇ 御堂 登美子 (松山市 H27年退)

気がつけば、6回目の年女になり、元気で

迎えることができ、幸せに思います。

退職時から、スポーツジム、ジョギングと日々過ごしています。ウサギのように跳ねないけれどカメのごとくゆっくり持久走で頑張っています。

今年も3回目の愛媛マラソンに出場する予定です。体力も一年一年きつくなっています。今年こそ忍耐強く頑張り悔いのないようにと思っています。

コロナ感染のため、友達にも会えない状況、早く従来の生活にと祈っています。

◇ 宮崎 政幸 (松山市 H7年退)

早いもので、退職して27年余になります。

身体の方は前立腺肥大による頻尿に悩まされていますが、何とか元気で過ごしています。

晴耕雨読の中で少年時代の釣りの面白味を思い起こし、数年前から波止でチヌ釣りを始めました。フィットする機会は少ないですが、チヌの引きの醍醐味に魅せられて、天候潮時の良い日に釣行しています。先月45cmを釣りました。車が運転出来る間は継続したいと思っています。

この機会に電友会の会員の皆様方の益々のご健勝を祈願したいと思います。

◇ 宮繁 正志 (阿南市 H14年退)

コロナ禍で山登りもままならず、3年ぶりに北アルプス「鹿島槍ヶ岳2889m」を訪ねました。

初日は山頂直下の山小屋泊まりですが、足の腰の衰えが、予定よりも大幅に遅れて到着しました。翌朝になっても疲れが取れず登頂を断念し下ることにしましたが、それからが大変でした。足の踏ん張りが効かず何度もス





《政治討論会で「自公政権の全世代型社会保障制度」を批判 2020年10.24》

リップしながらも何とか下山することができました。
 残念ですが、もう厳しい山登りは無理やな。老いと衰えを自覚した山行でした。

◇ **宮本 敏彦**（高松市 S44年退）
 労働運動で、企業離籍役員として、お世話になった恩返しのため、政治活動をはじめ退職者の会、地域での学習会などに細々と参加しています。加齢による総合力の低下を自覚し、現役の邪魔をしないよう、気を配り



《ヴェリキ瀧にて（右が私）》

つつ終生下支えするつもりでいます。それにしても、今の与野党間、労使間の論戦・攻防はお座なりで本気度が感じられず、今昔の落差に歯ざしりする場面の何と多いことか？
 唯一の趣味「へボ碁」は週2回碁会所に出向き、ボケ防止兼用で覇気を燃やしています。

◇ **宮脇 征子**（高松市 H12年退）
 コロナの2年前、クローチアとスロベニアへ9日間旅行しました。
 10月から2月までの5カ月間マンションの

大規模修繕工事があり、バルコニーに大きい木10鉢と草花40鉢があり、樫1本に花が50咲く。
 鋸を買ってきて樫を4本切り、土を燃えないゴミに出すため、しゃがんで袋に詰めるのに1週間。腰と太ももを痛め歩くのも困難。植木の整理に1カ月。鍼と注射に毎日通院。カプック1鉢と金のなる木3鉢を残し、小さい鉢25鉢を預かってもらう。
 コロナが終息したら腰痛を治し、またヨーロッパへ旅行したいです。

◇ **三好 繁義**（松山市 H20年退）

新年明けましておめでとございます。年月が経つのは早いもので、6回目の年男を迎えます。お陰様で元気に過ごしております。今年の運勢は、「静観運」物事を慎重に見守りながら結論を出すとき、後先考えずに行動しないことが肝要と書いてありました。

ここ最近、姪家族住んでいる北京に日本郵便のEMS（国際スピード郵便）を利用して、4回小包を送る手続きを行いました。日本は3日で発送されるものの、中国北京には「ゼロコロナ対策」等により荷物のPCR検査や通関検査で10日程掛かり、更に到着までには4日程で都合2週間以上になります。その間で関税を支払った後の受取となります。PCに住所や荷物の内容を英語で入力して、自宅で送り状等を4枚に印刷して最寄りの郵便局に持ち込みます。送料は7kgまでが8,200円と高めですが追跡調査も出来るのでとても便利です。PCへの投入は認知症防止に役立つし、荷物が着くのを楽しみにしている子供たちがいるので、無事到着するとホッとします。

今年こそは、車での遠出を計画したいと思います。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

◇ **三好 義孝**（松山市 H12年退）

新年おめでとございます。7回目の「年男」となると余生のことが気になります。自分では身体が元気だから、好きなテニスがずっと続けられると思っていました。後期高齢者の歳になると、腰と膝に違和感が始め80才でついに「腰椎狭窄症」「変形性膝関節症」と診断され、全くテニスが出来なくなりました。

また、我家には同年の「年女」がいるのですが「認知症」と原因不明ですが足が立たず（要介護4）で、家の中でも車椅子生活で続けております。

◇ **村上 文治**（西条市 H29年退）

早いもので、今年で72才となります。何もできないまま、ここまで来たのかと思います。でも、人様のお役には、少々なりとも立ちたいと思っています。

年男として去年より今年、昨日より今日進歩していきたいと願います。

幸いに、仕事には恵まれ、お困りごとサービスを担当し、お家のお困りごと、お墓のお

困りごとなどに携わっています。体が弱くなって草引きが出来ないと、相談を受けます。体が元気なうちは、出来るだけお助けし、喜ばれるよう頑張っていきます。

◇ **村上 安正**（高松市 H6年退）

6年程前、綾川町からJR高松駅に徒歩6分のマンションに転居して運転をやめました。

歩くことが多くなって脊髄管狭窄症の手術で弱っていた足腰もだんだん良くなりご機嫌でしたが、コロナです。（未感染）

火曜日の囲碁教室とたまの医者通いの他は引きこもり状態で、テレビっ爺になってしまいました。（マシーンでは歩いています）

今年もまた、世界の平和から私事に至るまでたくさんの願い事や祈り事をしながら無事に暮らせたらと思っています。（今年84）

◇ **村上 嘉昭**（多度津町 H6年退）

あの貝原益軒も三百年前に84才で亡くなっており、この歳までこれたことに大満足です。

シニアの草野球のための体力維持に50才から散歩と自分で決めた体操を始め、リタイア後は、池八丁森の広々とした自然の中で、地域の人のふれあいを楽しみながら毎日やっ

ております。

残りの未経験の晩年は、あまり心配しないで、自分の趣味を通して楽しく、そして池の渡り鳥や森の木々のように、自然体でやっていければと思っております。



◇ 村田 順一 (香南市 H23年退)

私の今年のスケジュールは、とうもろこし600本、スイカ60玉、柿10本の栽培をし、年間を通し笑顔のお返しを楽しみに野菜を育てています。他に物部川でうなぎ60匹、手長

エビを楽しみにしています。これら実現のため、毎日朝・昼・晩各30分のストレッチが欠かせません。

今年は早いもので6回目の年男。一緒にいてくれた妻に感謝し、因幡の白兔(いなばのしろつさぎ)とならないよう、7回目の年男をめざし、慎重に飛び跳ねます。皆さんお元気で。それではグッバイ!

◇ 山崎 将隆 (松山市 H7年退)

皆さんお元気ですか?ご無沙汰しています。今年は卯年、高齢の年男です。皆さんどうお過ごしですか?

私は家族に迷惑を掛けないように健康第一、ボケ防止を目標に空き地を利用して家庭菜園をやっています。全身を動かすので結構運動になっています。

「老いてなお土地を耕して種を蒔く」です。長生きは平和な日本であればこそ贅沢は言わず感謝で生きてます。

今後ともよろしくお願いいたします。

◇ 山地 千恵子 (高松市 H6年退)



「おばあちゃんコーヒー飲みに来て!」と銀行員の孫娘に言われ、毎日主人と一緒にいき、一日の出来事を話すのが日課になっています。

朝夕は野菜を栽培し、友人や子、孫みんなに配ったり、孫の送り迎えをしています。

今でも中学、高校、そしてNTT時代の友人と交流があり、ランチに行ったり、息子家族と食事をしたり、娘家族とモーニングに行ったりと、来年84才を迎えるとは思えないほど、主人と二人で忙しい生活を送っています。

◇ 横田 道夫 (松山市 H24年退)

退職後、暇つぶしと健康維持のため夫婦でジム通いをしていましたがコロナ禍により、運動が出来なくなりました途端に脊椎管狭窄症状が悪化し2ヵ月前に手術。

今回を含め（大腸・肺等）10回目の手術となりましたがお陰さまで、今は杖が必要ですが無事に日常生活に戻っています。
現在は、久万山の実家を夏の避暑地にとDIYでリフォームに頑張っています。

◇ 吉岡 由子（徳島市 H6年退）

徳島市消費者協会の事務局でボランティアをするようになり今年で18年になります。

最近は警察と協力して「振込め詐欺防止」キャンペーンを隔月の年金支給日に行っています。

また、「食品ロス」の運動「食品ウォッチャー」「物価調査」等の調査もしています。多忙な毎日を送っておりますが、怪我をしないようにいつも心掛けています。

◇ 吉村 克幸（土佐清水市 H12年退）

未だ若いつもりですが、いつの間にか7回目の年男になりました。「生まれた年もいれると80回目」。

糖尿病で病院通いをして28年になります。月に1〜2回ボランティアで観光案内をしています。年に1〜2回旅行をしています。コロナで海外旅行に行けませんでしたが、今春にはヨーロッパへ行きます。今秋には能

登と金沢に行きます。それ以外は野菜づくりとみかんの手入れ「猿の餌づくり」です。

これ以上糖尿病が悪化しないよう気をつけて百歳目指して頑張ります。皆様によろしく。

◇ 渡部 伸二（松山市 H23年退）

6回目の年男です。5回目と比べると、当然のことながら、体力の低下をひしひしと感じております。

周囲から聞く声として「先ずは平均年齢までは元気で過ごしたい。」という言葉ですが、あくまでも平均値なので私も目標にはしたいと思えますが、何事も腹八分の精神で、朝の目覚めに感謝して「良い年のとり方をしていく。」と感ぜられる様、一日一日を大切に過ごしていきたいと思っております。

◇ 渡部 均（松山市 H19年退）

第二の職場である四国通信産業(株)を退職して5年以上が経過しましたが、退職後の私の生活パターンは一定しています。

午前中から借りた畑に行き、野菜づくりに励んでいます。できた野菜を親戚に送付したり知人にあげたりしています。夜や雨天は、市立図書館で借りてきた小説を月8冊程度読んでいます。（昔新刊、今図書館）

6回目の年男を迎えた現在の心境は「光陰矢の如し」「少年老い易く学成り難し」です。



コロナ感染は減少傾向になりましたが、気を緩めず以下の対策を継続しましょう！

新型コロナウイルス 感染対策実施中



みなさまの健康・安全の確保のため
ご理解とご協力をお願いいたします。



表紙の言葉

頭上に星空が見えていても夜明けが近づくと、水平線上に横たわる黒雲が見えだして、海面からの日の出を邪魔することが多い。珍しく無垢の空のこの日、周囲を真っ赤に染めて顔を出した太陽が、遠慮がちにダルマ朝日になった。

須崎市安和海岸にて。高知の海には少ない沖の小島がアクセントになってくれた。

秋から春先の高知県内各地で、運が良ければダルマ朝日・ダルマ夕日に出会えます。
(大野 文平)

物故者叙位叙勲

☆瑞宝单光章 高橋 昌平 様(松山市)

R 4・7・7 逝去 95歳

☆瑞宝单光章 川口 勇 様(松山市)

R 4・8・20 逝去 97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)

井出 憲博 様	R 4・8・6	96	今治市
森 幸義 様	R 4・9・25	83	松山市
進 九二雄 様	R 4・10・6	88	松山市
檜垣 芳徳 様	R 4・10・18	80	広島市
田房ヨシノ 様	R 4・10・28	96	さぬき市
阿部 君恵 様	R 4・11・1	87	久万高原町
山内 祐光 様	R 4・11・3	82	松山市
川口 美浦 様	R 4・11・5	85	内子町
鈴木 政雄 様	R 4・11・12	81	松山市
加山 雅雄 様	R 4・11・25	91	松山市

(高知県)

吉村 武隼 様	R 4・2・19	86	高知市
横田 茂 様	R 4・7・2	91	高知市
田中 秀一 様	R 4・10・14	81	高知市
徳廣 孝敏 様	R 4・10・17	91	高知市
片岡二代恵 様	R 4・10・18	98	高知市
近澤晶二郎 様	R 4・10・21	90	佐川町
田中 雅夫 様	R 4・11・12	89	高知市

(徳島県)

日開兎喜子 様	R 4・9・18	95	徳島市
漆川 憲治 様	R 4・10・3	75	徳島市
森谷 正一 様	R 4・12・10	91	徳島市

(香川県)

藤田 一郎 様	R 4・7・14	87	高松市
若松 弘子 様	R 4・8・18	87	高松市
向原 桂子 様	R 4・8・26	83	高松市
藤田 茂 様	R 4・8・28	76	丸亀市
井上 克己 様	R 4・10・7	78	高松市
松尾 恵子 様	R 4・11・3	89	多度津町

清家 勉 様	R 4・11・25	82	松山市
門居 米子 様	R 4・11・29	91	西条市
檜垣 英明 様	R 4・12・2	91	今治市
宮崎 正隆 様	R 4・12・2	82	松山市

編集後記

新年、明けましておめでとございます。
今年もよろしくお願ひ申し上げます。

今年は卯(うさぎ)年です。うさぎは穏やかで温厚な性質を持っているため、昔から「家内安全」のお守りに崇めたり、飛び跳ねることから「飛躍・向上」を象徴するものとして親しまれてきました。

今年こそはここ3年間開催出来ていない総会・懇親会を開催し皆様とFace To Faceで親睦が図れることを祈念しています。

四国電友会会報 第二〇一号

発行 令和五年一月
編集責任者 電友会四国地方本部
事務局長 柳原 寛信

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

塩井 六郎 様	R 4・11・16	90	香南市
溝淵 隆 様	R 4・11・18	80	高知市
石川 昌男 様	R 4・11・19	76	香美市
森景 信 様	R 4・11・22	83	宿毛市

ご利用ガイド

「会員登録」をして、「好きな宿を予約」するだけで、共立リゾートの全国施設がおトクに楽しめる！

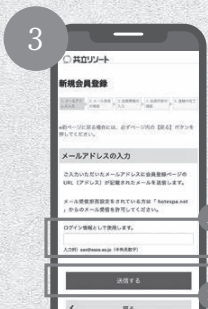
STEP 01 | まずは会員登録(入会費・年会費無料)をする



1 カメラでQRコードを読み込む
上にあるQRコードをスマートフォンのカメラで読み取り、表示されたボタンを押す。



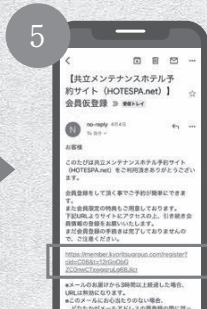
2 「新規会員登録(無料)」を押す
癒湯自適倶楽部WEBページにアクセスしたら、上部の「新規会員登録(無料)」を押す。



3 A: メールアドレスを入力し、
B: 送信
【会員登録時の注意事項】
メールアドレス「hotessa.net」からのメールを受け取るように、受信設定のうえ、送信。



4 メール送信完了
(メール送信完了)と表示。
入力したメールアドレス宛てにメールが送信されるので、確認。
※会員登録はまだ完了していません。



5 メールを確認
本登録を行うため、記載されたURLをクリック。



6 会員情報を入力
新規会員登録画面にて、各種会員情報を入力。



7 団体コードの入力
「会社・団体名(漢字)」欄に、上記団体コードを入力。



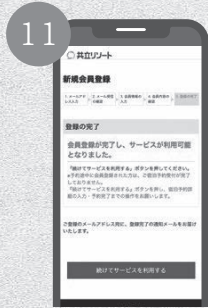
8 必須事項を入力し、次へ進む
利用規約を確認のうえ、(利用規約に同意して次へ進む)を押す。



9 登録内容の確認
登録内容に間違いがないかを確認。
団体コードが入力されていることを確認。



10 団体コードを確認し、会員登録
団体コードに間違いがないことを確認し、問題がなければ(会員登録する)を押す。



11 会員登録完了!
「会員登録が完了し、サービスが利用可能となりました。」と表示されたら、会員登録終了。
※後日、登録した住所にパンフレットが届きます。

お問い合わせ

会員登録についてのお問合せは以下事務局まで
癒湯自適倶楽部会員登録事務局
TEL: 03-5295-7885
【営業時間】平日10:00~17:00
(土・日・祝日・年末年始を除く)

あとは予約をするだけ！
平日を利用して、おトクに好きな宿の時間をしよう！



STEP 02 | 宿を予約する

WEBでのご予約はこちら



左にあるQRコードをスマートフォンで読み取り、表示されたボタンを押す。

<https://www.hotespa.net/resort/campaign/yuyujiteki/>

電話でのご予約はこちら

共立リゾート予約センター

TEL: 0800-888-1189

【営業時間】平日9:30~17:30(土・日・祝日・年末年始を除く)

グランドオープン

関西

[京都 / 梅小路]

京都 梅小路 花伝抄

2022年6月
グランド
オープン



関東・甲信越

[東京 / 豊洲]

ラビスタ東京ベイ

(1泊朝食付きのみ)

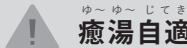
2022年7月
グランド
オープン



[栃木 / 那須塩原]

塩の湯温泉 蓮月

2022年10月
グランド
オープン



ゆ〜ゆ〜じてき

癒湯自適倶楽部 注意事項

●本プランは、時期・タイミングによりプラン自体のご用意がない場合がございます。 ●本プランのご利用には会員登録が必要です。(登録後はホテル公式予約サイト会員になります。) ●ご予約は、会員様ご本人のみとさせていただきます。 ●ご予約は、宿泊日前日の18:00までとなります。1カ月=31日とし、31日先までのご予約が可能です。 ●癒湯自適プランではdポイントは付与対象外ですが利用することは可能です。 ●お支払いは、オンラインでの事前決済または施設にてチェックアウト時に現金・クレジットカードでの支払いとなります。 ●料金は、消費税・サービス料が含まれております。(別途、入湯税や宿泊税等のお支払いが必要な場合がございます。) ●施設に関するご質問やアレルギー食材のご相談などございましたら、ご予約後に施設まで直接ご連絡ください。 ●その他の特典や優待とは併用いただけません。 ●ご予約の際には団体コードが必要です。

子供料金について

小学生以上のお子様	小学生未満のお子様	3歳未満のお子様
大人料金の100% (大人食を提供)	大人料金の50% (子供食を提供)	無料 (食事なし)

※食事の要・不要にかかわらず同一料金となります。
※子供食が無い施設につきましては、大人食を上記の料金で提供いたします。
※施設によってはお子様のご予約を承っていない場合がございます。ご了承ください。

ご予約の変更・キャンセル料金について

(人数変更・日程変更・施設変更に対しても発生いたします。)

宿泊日の 7日~5日前	宿泊日の 4日~3日前	宿泊日の 2日~1日前	当日	無連絡 キャンセル
宿泊料金の 10%	宿泊料金の 20%	宿泊料金の 50%	宿泊料金の 80%	宿泊料金の 100%

※変更・キャンセルのご連絡は、本プランWEBサイト上、または受付時間内に記載のフリーコールまでご連絡ください。宿泊日から7日以内の変更・キャンセルは施設へ直接お電話ください。
※キャンセル料金が発生した際は、ご予約された会員様へ施設よりご連絡させていただきます。

特典
2

高齢者向け住宅 ドーミーシニア

共立メンテナンスの
高齢者向け住宅

＼ ご入居時に /
10万円分の商品券
プレゼント!

お問い合わせはこちら **0120-151-084**
9:00-17:30(土・日・祝・年末年始を除く)

特典
3

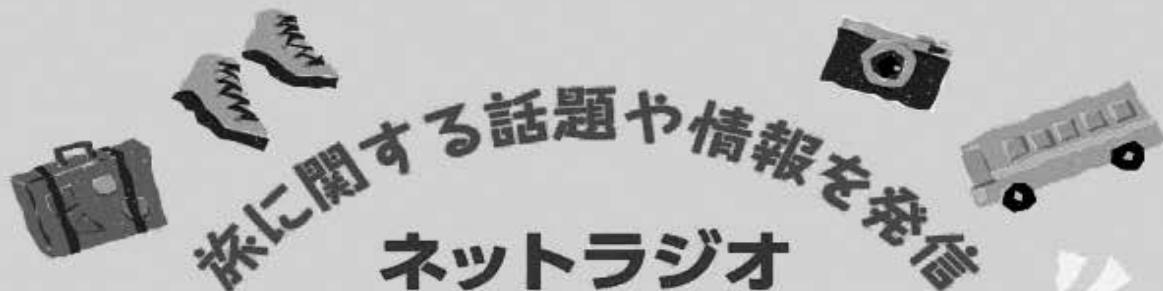
【 外食 】 詩季倶楽部 新橋茶屋

— 東京都港区新橋 —

共立メンテナンスグループ
共立フーズサービスが展開する外食店舗

＼ 通常メニューにはない、会員様だけの /
お得な特別メニュー/コースを
ランチ・ディナー共にご提供!
※ディナーは、前日迄のご予約にて2名様より承ります。

ご予約はこちら TEL. **03-6858-7200**
【受付時間】14:00-21:00(定休日:土・日・祝日)



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／



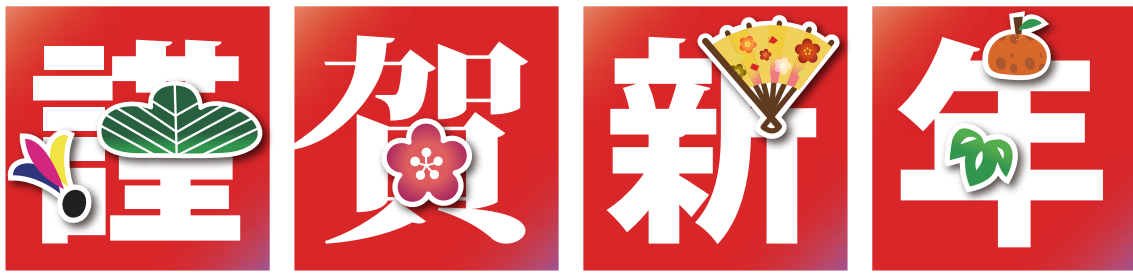
日曜・火曜・木曜の12時～
約1時間のライブ配信

聞き逃した方は録音再生どうぞ

ゆっくり～ のんびり～



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～

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
地震など天災によるケガも補償!

16%割引

団体割引:30%割引、
過去の損害率による
割増20%

引受幹事保険会社:損害保険ジャパン 承認番号: SJ22-09621 (2022/10/28)

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

35%割引

34%からさらに拡大

1 2022年11月1日~2023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:22-TC06245 (2022年10月作成)

水災や雪災への備えは十分ですか?

NTTグループ団体扱 火災保険

NTTグループの
団体扱割引で

10%割引

大口団体割引は、2022年10月1日~2023年9月30日に保険始期日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取引実績に応じて毎年10月1日に見直されます。

引受幹事保険会社:三井住友海上

**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、個人情報は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 シーパンス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」

あんしん太助

団体扱火災保険



損害保険ジャパン株式会社



東京海上日動



三井住友海上火災保険株式会社

MS&AD INSURANCE GROUP