

# 四国電友会会報



第202号



令和5年  
4月号

《再建された 桜御門（高松城跡玉藻公園）》  
（撮影）渡辺 伸一さん（東かがわ市）

## 主な内容

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ● NTT 四国支店ロビー展 …………… 2 | ● サークル紹介                |
| ● NTT グループの動き          | ● 男の料理教室(愛媛) …………… 10   |
| NTT 支店長表彰受賞 …………… 3    | ● 健康のページ                |
| ● おしらせ                 | ● 弓道と私(徳島) …………… 11     |
| ● 第3代電友会四国地方本部長訃報 3    | ● ボランティア紹介              |
| ● 電友会総会日程について …………… 4  | ● ボランティア活動の現状(徳島) … 12  |
| ● 新入会員紹介 …………… 4       | ● ドキュメント                |
| ● 長寿番付 …………… 6         | ● 人生後半(香川) …………… 13     |
| ● 四国電友会事務局長交代 …………… 7  | ● 私は今                   |
| ● イベント情報 …………… 7       | ● 会員の皆さんの近況 …………… 14    |
| ● 支部だより                | ● 俳句                    |
| ● NTT 四国支店ビルの          | ● 若草句会(愛媛) …………… 20     |
| 改築に向けた動き(愛媛) …………… 9   | ● 物故者叙位叙勲 / 敬弔 …………… 21 |
| ● サークル代表者会議を開催(高知)     | ● 表紙の言葉 …………… 21        |
| …………… 9                |                         |

# NTT四国支店ロビー展の紹介

NTT四国支店の玄関ロビーには、電友会会員の作品（絵画、版画、日本画、写真）を2ヵ月毎に作品を入れ替え展示しています。

本項での紹介は2月1日から3月末までの展示絵画作品です。4月からは写真の展示となります。ぜひお立ち寄りください。



《「大聖堂（フィレンツェ）」水崎 吉彦様》



《「カトリア」高橋 佳子様》



《「春」藤田 昇正様》



《「風景」井元 孝様》

# NTTグループの動き

## 令和4年度 支店長表彰受賞について

NTT支店長表彰についてはNTT事業の発展に貢献されたOB・OGを対象にNTTが主催する退職者交流会の場で行ってききましたが、今年度もコロナ感染拡大により交流会が中止となったため、令和4年度支店長表彰も昨年に引き続きNTT各支店において行われました。受賞された方々は次の通りです。

なお、受賞模様の写真は会報7月号で掲載いたします。

県支部	受賞者
愛媛	・木田 誠剛様 ・須賀 一成様
香川	・平野 文夫様 ・宮本 英征様
徳島	・漆川 澄子様
高知	・森澤 義宏様

# お知らせ

## 第3代電友会四国地方本部長訃報



元電友会四国地方本部第3代本部長であられた六車美一様が令和5年3月6日に103才で逝去されました。

六車様は大正9年1月に香川県で生まれ、昭和11年に電電公社の前身である通信省に入社され、昭和50年3月に徳島電気通信部長を退職される迄の39年間の長きに亘り電信電話事業に努められました。

電友会では平成元年から平成7年の7年間第3代本部長として従事され多くの功績を遺されました。

その代表的なものに、一つは平成2年に四国の電退連（電電公社退職者連合会）を改組し、現在の四国電友会として新たに発足させたこと、二つ目は平成3年に現在4県に設置されている「OBサロン」の立ち上げに関わったこと、三つ目は平成7年の阪神・淡路大震災による被災地へお見舞いとして501,000円の支援に携わったこと等、電友会の礎に多大な貢献をされました。

ここに六車様へ感謝を申し上げ、ご冥福をお祈り致します。  
ありがとうございました。



## ☆電友会総会について

令和2年以降、新型コロナウイルス感染拡大により、四国地方本部はもとより四国各県支部の総会については、集合形式での開催が出来なく、また総会後の懇親会についても中止を余儀なくされてきました。

しかし、令和5年度においては、国内の社会経済活動が新型コロナウイルスの第8波がピークアウトしたことや本年5月からは新型コロナウイルスの感染法上の扱いが2類からインフルエンザと同じ5類に見直されることとなり、コロナ前と同じような社会の動きに戻りつつある中で、電友会の総会・懇親会についてもNTTと連携しながら必要な感染対策を行い、開催いたします。

なお、具体的な開催案内については各県支部から4月会報に併せて総会のご案内が送られますので、それにより対応いたします。

## 四国地方本部総会スケジュール

総会名	開催日	開催場所	記事
四国総会	R 5. 5. 10 (水)	東京第一ホテル	代議員制
愛媛電友会総会	R 5. 5. 29 (月)	愛媛県県民文化会館	
香川電友会総会	R 5. 6. 14 (水)	JRクレメントホテル	
徳島電友会総会	R 5. 5. 29 (月)	グランドパレスホテル	
高知電友会総会	R 5. 5. 22 (月)	三翠園ホテル	

## ●●●新入会員紹介●●●

ご入会を心から歓迎いたします。(令和4年4月1日~令和5年3月31日)

## 【愛媛県支部】

新入会員	①正会員入会数	9名	②無料会員入会数	4名
正会員入会者は以下のとおり				
氏名	退職時の所属		退職年月	住所
石田 薫	NTTフィールドテクノ		R. 4. 6	松山市
高下 雅志	NTTフィールドテクノ		R. 4. 6	松山市
砂野 仁司	きらら保険		R. 4. 5	松山市
武田 和高	NTT四国支店		R. 4. 6	松山市
富永 忠之	エムイー四国		R.4.5(再入会)	宇和島市
濱本 秀寿	NTTフィールドテクノ		R. 4. 6	松山市
本田 司	NTTフィールドテクノ		R. 4. 5	松山市
水本 照彰	NTTビジネスソリューションズ		R. 5. 3	松山市
村上 博	NTT光ビジネス営業部 関西センター		R. 4. 4	松山市

## 【香川県支部】

新入会員	①正会員入会数	2名	②無料会員入会数	1名
正会員入会者は以下のとおり				
氏 名	退 職 時 の 所 属		退職年月	住 所
今 井 康 嗣	NTT徳島支店 設備部		R. 2. 6	高 松 市
杉 山 茂	NTTコミュニケーションズ(株) 西日本営業部 四国支店		H.31. 3	東 かがわ市

## 【徳島県支部】

新入会員	①正会員入会数	11名	②無料会員入会数	1名
正会員入会者は以下のとおり				
氏 名	退 職 時 の 所 属		退職年月	住 所
手 塚 広 知	NTTマーケティングアクト徳島		R. 3. 3	徳 島 市
梅 本 典 敬	NTTドコモ四国		R. 3. 3	名 西 郡
柳 澤 泰 嗣	NTTフィールドテクノ四国		R. 4. 3	勝 浦 郡
小 林 壽 彦	NTTフィールドテクノ四国		H.30. 3	徳 島 市
東 山 公 昭	NTT西日本ビジネスフロント		H.26. 6	徳 島 市
高 村 光 憲	NTTビジネスソリューションズ		R. 5. 3	鴨 島 町
大 津 壽 男	テルウェル四国支店 徳島営業所		R. 3. 3	阿 南 市
桑 原 義 英	NTTビジネスソリューションズ		R. 5. 3	徳 島 市
九 鬼 宏	NTTビジネスソリューションズ		R. 5. 2	徳 島 市
村 井 輝 幸	NTTビジネスソリューションズ		R. 5. 3	徳 島 市
藤 本 勝 生	NTTビジネスソリューションズ		R. 5. 3	徳 島 市

## 【高知県支部】

新入会員	①正会員入会数	6名	②無料会員入会数	5名
正会員入会者は以下のとおり				
氏 名	退 職 時 の 所 属		退職年月	住 所
田 岡 章	電通生協		R. 4. 3	高 知 市
矢 野 司	フィールドテクノ 高知			香 南 市
笹 岡 當 實	NTT ドコモ			四 万 十 町
尾 崎 隆	フィールドテクノ 高知		R. 4. 3	高 知 市
玉 川 直 弘	フィールドテクノ 高知		R. 4. 3	高 知 市
堀 みどり子	フィールドテクノ 高知		R. 4. 3	高 知 市

## 長寿番付

東			寿	西		
お名前	年齢	居住地		お名前	年齢	居住地
松本行重	102	松山市	横綱	小田清見	101	三豊市
金子初美	101	京都府	横綱	川原政男	100	三豊市
北田忠一	99	高松市	大関	宮田作兵衛	99	高知市
山本栄吾	98	高知市	関脇	福田貴美子	98	徳島市
小川寅雄	98	松山市	関脇	池浦博美	98	高松市
岡本宏	98	松山市	関脇	西本寿恵一	98	松山市
田村薫	98	松山市	関脇	小林敏子	98	高知市
村田花子	97	高知市	心結	藤川喜美子	97	高知市
鈴木文雄	97	高松市	心結	香河喜雄	97	松山市
片岡久江	97	高松市	心結	岡本保次	97	小豆島町
中内富三	97	高知市	心結	森本政一	97	徳島市
泊寛	97	松山市	心結	永野栄二	97	松山市
中井吉太郎	97	観音寺	心結	尾崎哲明	97	松山市
岩崎勲	97	松山市	心結	長町律子	97	高松市
金田進	97	松山市	心結			
岩川進	96	四万十町	前頭筆頭	福原亨	96	高知市
鈴木富子	96	高松市	前頭2	仁田若利	96	牟岐町
山口幸子	96	高松市	前頭3	住江逸勝	96	香南市
雲財定	96	徳島市	前頭4	安井瑛	96	高松市
木内康雄	96	松山市	前頭5	梅本安則	96	東京都
藤崎亀意	96	室戸市	前頭6	浅井宏江	96	鳴門市
越智忠雄	96	松山市	前頭7	山本壽男	96	松山市
玉井正利	96	小金井市	前頭8	大佐裕子	96	高松市
大野シゲコ	96	大洲市	前頭9	亀山茂信	96	丸亀市
白井儀	95	三豊市	十両筆頭	高国茂	95	高松市
笠原千弘	95	高松市	十両2	安倍日昭	95	高松市
後藤道晴	95	松山市	十両3	宮原文子	95	高松市
高瀬昭	95	新居浜市	十両4	三好ツルエ	95	観音寺市
高本明師乃	95	松山市	十両5	大井和子	95	高知市
白潟一七十	95	砥部町	十両6	三上喜弘	95	静岡市
西尾博幸	95	高松市	十両7	田中信男	95	高知市
濱田和信	95	松山市	十両8			

※年齢は令和5年3月末の満年齢です。

☆四国電友会事務局長交代について

令和5年4月1日付けで、四国地方本部事務局長が交代します。

四国事務局長・柳原 寛信（3月31日退任）



川岸 広明（4月1日就任）

令和4年4月1日から令和5年3月31日迄の1年間、四国事務局長の仕事をさせて頂きました。

この1年はコロナ感染の第6波から第8波の影響を受け、いろんな活動の中止が余儀なくされた中ではありましたが、会報200号記念誌の発行を各県の方々から沢山の「ご尽力」を頂き発行に漕ぎつくれたことや3年ぶりに四国4県の理事会や事務局長会議が集合形式により開催出来たことが思い出として残っています。

4月1日から就任される川岸広明さんは、元NTT四国事業本部の総部署長を経験された方なので、電友会の活動内容についてもご理解されていますので、私も安心してバトンタッチできます。

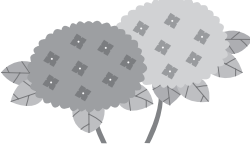
みなさん川岸さんをよろしくお願いいたします。

<イベント情報>

■電友会イベント

	4 月	5 月	6 月	第2四半期
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> <li>会報202号郵送 (4/10~11)</li> <li>サークル活動実施状況報告(4月中旬)</li> <li>サークル支援金交付 (4月下旬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>四国地方本部総会 (5/10予定)</li> <li>第62回愛媛電友会 (5/29予定)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年会費郵便振替 (6/15)</li> <li>年会費納入締切日 (5/31)</li> <li>親睦ゴルフ委員会 (6月中旬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親睦ゴルフ開催検討</li> <li>親睦旅行実施検討</li> </ul>
香 川	<ul style="list-style-type: none"> <li>会報202号郵送 (4/17予定)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>四国地方本部総会 (5/10)</li> <li>香川電友会総会 (6/14)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年会費郵便振替 (6/20)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>会報203号郵送</li> </ul>
徳 島	<ul style="list-style-type: none"> <li>第五回趣味の作品展 (3/30~4/1)</li> <li>4月号会報発送作業</li> <li>総会案内発送等 (4/13)</li> <li>役員会議 (4月下旬 予定)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>第62回徳島電友会総会 (ザ・グランドパレス徳島) (5/29)</li> <li>花植会 (5月中旬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年会費郵便振替 (6/10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>133号会報発送 (7月上旬)</li> <li>吉野川清掃 (7月上旬)</li> <li>役員会議及びサークル代表者会議 (7月上旬 予定)</li> </ul>
高 知	<ul style="list-style-type: none"> <li>4月号会報配布</li> <li>第1回役員会 (編集委員会)</li> <li>R4会計監査</li> <li>5役会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>総会、懇親会 (5/22)</li> <li>5役会</li> <li>喜寿、米寿祝金送付</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5役会</li> <li>ボランティア総会</li> <li>帯屋町シンボルロード花植え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>R5第2回役員会</li> <li>7月号会報発送</li> <li>90才以上お祝いメッセージの送付</li> <li>のいちアジサイ街道花後の剪定</li> </ul>

■地域イベント

	4 月	5 月	6 月	第2四半期																																				
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> <li>松山春まつり お城まつり 4/1(土)・2(日)</li> <li>藤まつり 大三島藤公園 ～4/24</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いかざき大凧合戦 (5/5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>坂の上の雲ミュージアム 企画展「バルチック 艦隊と真之」 (～R6.2.19)</li> </ul>																																					
香 川	<ul style="list-style-type: none"> <li>こんぴら歌舞伎大芝居(公演見送り)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高松春の祭りフラワーフェスティバル2023 (5/3～5/4)</li> <li>丸亀お城祭り (5/3～5/4)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>観音寺銭形まつり (7/中旬:予定)</li> <li>さかいで大橋まつり (8/6～8/8:予定)</li> <li>さぬき高松まつり (8/12～8/14:予定)</li> </ul>																																				
徳 島	<ul style="list-style-type: none"> <li>徳島城 阿波おどり (4/29)11時～16時 入場無料</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>阿波踊り(徳島市) (8/12～15)</li> </ul>																																				
高 知	<p>■高知県観光キャンペーン「リョーマの休日」 らんまんの舞台・高知『牧野博士の新休日』 ようこそ、「歩ける植物図鑑」高知へ。 ～令和6年3月31日まで、牧野富太郎ゆかりの県下各地で実施中です</p>																																							
	<p>●特別展「植物学者・牧野富太郎のあゆみ」 佐川町・青山文庫(牧野公園入り口) 2月4日～10月15日 休館日:月曜(祝日の場合は開館し、翌日を休館とします)</p>																																							
	<p>●「春らんまん まきの花物語」 高知市五台山・牧野植物園 花皿鉢も登場、スタンプラリーで一枚の絵が出来上がります 3月25日～6月4日(5月30日は休園)</p>																																							
	<p>■JR 四国観光列車「志国土佐 <sup>トキ</sup>時代の夜明けのものがたり」 4～6月運行予定 土讃線、高知駅～窪川駅間 毎土曜日・日曜日(及び5/3・4含む) ごめん・なはり線 高知駅～奈半利駅間 4～6月の毎金曜日</p>																																							
		<p>●第35回 T シャツアート展 黒潮町入野の浜 (5/2～7)</p>																																						
<p>●高知新港 クルーズ客船寄港予定 久々に国際クルーズ客船の寄港も計画されています!</p> <table border="1"> <tr> <td>4/19</td> <td>スター・ブリーズ</td> <td>7:00入 17:00出</td> <td>5/15</td> <td>MSCベリッシマ</td> <td>8:00入 15:00出</td> </tr> <tr> <td>4/20</td> <td>ノーティカ</td> <td>7:00入 16:00出</td> <td>5/22</td> <td>クイーン・エリザベス</td> <td>8:00入 19:00出</td> </tr> <tr> <td>4/21</td> <td>アザマラ・クエスト</td> <td>9:30入 18:00出</td> <td>5/24</td> <td>MSCベリッシマ</td> <td>8:00入 15:00出</td> </tr> <tr> <td>4/23</td> <td>セブンシーズ・エクスプローラー</td> <td>7:00入 15:00出</td> <td>6/4</td> <td>ダイヤモンド・プリンセス</td> <td>7:00入 16:00出</td> </tr> <tr> <td>4/29</td> <td>セブンシーズ・エクスプローラー</td> <td>7:00入 16:00出</td> <td>7/1</td> <td>MSCベリッシマ</td> <td>7:00入 15:00出</td> </tr> <tr> <td>5/3</td> <td>スター・ブリーズ</td> <td>7:00入 18:00出</td> <td>7/13</td> <td>MSCベリッシマ</td> <td>7:00入 15:00出</td> </tr> </table> <p>(3月上旬に確認した2月20日現在の寄港予約情報です。 諸事情により変更になる可能性があります=県庁HP参照)</p>					4/19	スター・ブリーズ	7:00入 17:00出	5/15	MSCベリッシマ	8:00入 15:00出	4/20	ノーティカ	7:00入 16:00出	5/22	クイーン・エリザベス	8:00入 19:00出	4/21	アザマラ・クエスト	9:30入 18:00出	5/24	MSCベリッシマ	8:00入 15:00出	4/23	セブンシーズ・エクスプローラー	7:00入 15:00出	6/4	ダイヤモンド・プリンセス	7:00入 16:00出	4/29	セブンシーズ・エクスプローラー	7:00入 16:00出	7/1	MSCベリッシマ	7:00入 15:00出	5/3	スター・ブリーズ	7:00入 18:00出	7/13	MSCベリッシマ	7:00入 15:00出
4/19	スター・ブリーズ	7:00入 17:00出	5/15	MSCベリッシマ	8:00入 15:00出																																			
4/20	ノーティカ	7:00入 16:00出	5/22	クイーン・エリザベス	8:00入 19:00出																																			
4/21	アザマラ・クエスト	9:30入 18:00出	5/24	MSCベリッシマ	8:00入 15:00出																																			
4/23	セブンシーズ・エクスプローラー	7:00入 15:00出	6/4	ダイヤモンド・プリンセス	7:00入 16:00出																																			
4/29	セブンシーズ・エクスプローラー	7:00入 16:00出	7/1	MSCベリッシマ	7:00入 15:00出																																			
5/3	スター・ブリーズ	7:00入 18:00出	7/13	MSCベリッシマ	7:00入 15:00出																																			



支部だより



NTT四国支店ビル(一番町)の改築に向けた動きについて

現在NTT四国支店では、2024年12月の完成を目指して「新事務棟」の建設が始まろうとしており、電友会の事務室も「新事務棟」に移転する予定となっています。



《2階建て駐輪場の解体準備》



《入口が二番町道路側になった2棟入口》



《旧松山電話局(3棟)東側は更地に》

建設場所は旧松山電話局(3棟)の立つ敷地内で、電報棟を中心に、まずは敷地内の真ん中にある2階建て駐輪場を解体し、次に電報棟を解体したのち「新事務棟」の建設が始まるようです。ちなみに食堂のあった2棟は、「新事務棟」の完成後、解体が始まるようです。それまでの間、入口は二番町道路側になったようです。

「新事務棟」が完成したのは、四国支店ビル(旧四国通信局ビル)も解体していくと、このことで一抹の寂しさを感じますが、これも時代の流れ。ちなみにその後の予定は現時点オープンになっていないようです。



サークル代表者会議を開催

電友会のサークル活動の代表者と事務局との情報共有の場として、2月16日、東ビル会議室において、サークル代表者会議を開催しました。



《会議模様》

各サークルから、現状の活動状況及び課題等を発表していただくとともに、今後の取り組みについて意見交換を行いました。

活発に活動できているサークルがある中、コロナの関係で本年度一度も活動できていないサークルもあり、全体的に低調であった様に見えました。

いつもの問題ですが、サークルメンバーの年齢層が高くなり徐々にやめていく方が多くなるとの悩みを持ったサークルが多く、新人の勧誘等今後の運営課題も多く出されました。

会員の皆さんで、電友会サークル活動に興味がある方は、一度お電話ください。

※お問い合わせは高知電友会事務局まで

(電話)0888-804-0566



# サークル紹介



## ☆「男の料理教室」

木田 誠剛さん(松山市)

今からふた昔位前までは男が台所に立つのは恥として「男子たる者、厨房に入るべからず」と言われた時代がありました。今日におけるアットホームな世帯が多くなり会社勤めも解放され自由な時間が出るようになったこともあって、美味しくお酒を飲むために、旬の食材を求め料理に励んでいる会員の方が沢山いるのではこの思いで、平成28年5月に「男ども！包丁を握って台所に立とう！」を掲げ、会員の募集を行い6名で男の料理教室をスタートしました。

サークル活動として月2回(第2、第4金曜日)の開催で平成30年まで行い、それ以降は月1回の開催をしていきましたが、令和元年の11月からは他のサークルと同じように、新型コロナウ

# 男の料理教室

… 男ども！包丁を握って台所に立とう！ …



平成28年6月からスタート。毎月2回季節の移ろいに心をとまめかせ、旬の食材を手に入れて料理にチャレンジ!!



イルスの感染拡大により開催場所として利用していた松山市総合福祉センター(松山市若草町)も利用できなくなつてサークル活動も休会を余儀なくされました。

「松山市総合福祉センター」は四国電友会から自転車5分。調理台・電磁調理器・食器・乾燥機・空調完備の上に、電友会組織は「高齢者団体」で利用料は無料!!

令和5年からは、新型コロナウイルスの感染法上の扱いはインフルエンザと同じ5類に見直されることや、社会の動きもコロナ前と同じになっていくと思われるので、活動の再開に向けて準備し、以前のような活気ある男の料理教室運営に努め、家族にも孫たちにも喜んで貰える料理に取り組む所存です。

料理教室開催回数・46回

取り組んだレシピ数・103種類

人気レシピBEST3

第1位：真夜中のオムライス

第2位：牡蠣とほうれん草のクリーム煮

第3位：鯖の味噌煮



☆「弓道と私」

福本 交伸さん(鴨島)

私が初めて弓を手にしたのは、昭和55年の御魔射(おまと) 神事に参加したのが最初でした。その後昭和60年から正式な弓道を指導していただきながら現在に至っていますその間、63年に初段を頂いたのを皮切りに平成15年に錬士を頂き16年に六段に合格し、令和3年に教士に推薦していただき、充実した楽しい日々を送っています。

役職としては、御魔射保存会長、高越弓道会長、県弓道連盟阿北支部長、県弓道連盟常任理事、川田八幡神社総代、吉野川市自主防炎山川支部副会長、吉野川市スポーツ協会副会長などをさせていだいて、それなりにバタバタしています。



か阿北支部月例会、県弓道の各種行事に参加しながら、毎週の練習に明け暮れています。弓道は姿勢も良くなるし普段使わない伸筋を使うので健康面でも良い武道だと思います。健康面では平成26年に胃の全摘出手術を受けたのですが、9年目の現在他に転移等もなく、年2回(6月と12月)腫瘍マーカーの検査も受けていますが異常なく無事に過ごしています。

## ボランティア紹介

### ☆ボランティア活動の現状

加納 久則さん（徳島市）

私達NTT徳島ボランティアOB・OG会は、環境美化・福祉を主な活動としています。環境美化活動として、みどりいっぱいプロジェクトの一環であるくしま・まちなか花ロードと称する花植え、アドプトプログラム吉野川と称する河川土手清掃、徳島市小松海岸公園の清掃を主に活動としています。しかし令和2年度・3年度と約2年半の間、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より殆んど活動を自粛してきました。しかし、令和4年度からは世間の流れに追隨して、基本的な感染防止（密の回避・マスク着用等）を遵守して活動再開をおこないました。みどりいっぱいプロジェクトは、徳島市民や訪れる観光客に気持ちよく過ごしてほしいとの願いから市内を流れる新町川沿いの花植え、またアドプトプログラムは四国の大河吉野川河口北岸沿いの河川土手清掃（空き缶・ゴミ収集）を、それぞれ年間3回（花植え…令和4年5月・9月・令和5年1月、アドプト…令和4年7月・10月・

令和5年3月）おこない環境美化の一助に貢献しました。また、福祉活動として空き缶のプルタブ収集をおこない、情連を通して車椅子寄贈の社会貢献の一助となっています。なお、プルタブ収集についてはコロナ禍においても、リスクが少なかったので毎年続けていきます。

今後とも「あまり無理せず、長続きすること」をモットーとして活動をおこない、ブログ等へ投稿し、情報発信をおこなっていきます。



## ドキュメント

## ☆「人生後半」

藤本 仁さん（丸亀市）

石垣名城と呼ばれている風光明媚な丸亀城を東から眺望する位置に終の棲家があります。残念ながら2018年の台風の影響で石垣が崩落し、現在2027年をめざして改修中です。

## 【人生の前半】

人生の前半は転勤生活を味わいながら精一杯頑張ってきたつもりです。その間、ソリューション部門を駆け抜け50才の時四国に再び舞い戻ってきました。NTT東西が分割になった際、一時NTT東日本にも所属したこともありました。これらの経験が人生後半に役立っています。

## 【退職後の今】

退職後の後半は「香川長寿大学」、「瀬戸内芸術祭」の運営に参加したり、高校時代の友人から誘われNPO法人で働きを見つけたら、食文化にふれるため男の料理に挑戦して

きました。

さらに、音楽の世界にもと柄にもなく地域の丸亀男性合唱団（コール・メル）にも所属し「第九」を合唱と現役時代には味わえない経験をさせてもらいました。

これが退職後60才代の軌跡です。〃人生の幸せは後半の生き方によって決まる〃と誰かが言っていました。が現実には難しいものです。

70才代になった今も継続しているのが、NPO法人での社会活動と料理教室通いです。

料理の腕前は少しは上手になり7年前「調理師免許」を取りました。

## ●NPO活動への取組

NPO活動は「シニアネットかがわ」という小集団に所属しています。このNPO法人は「シニア情報生活アドバイザー」の資格者が集まってつくった団体で、高齢者が情報技術を利用した豊かな生活が営めるようにサポートする団体です。発足当初はパソコン中心でしたが、9年前からスマホに傾斜した教室を展開しています。このため、「スマホ・タブレットアドバイザー」の資格も取得しました。このほかの講座として「歴史講座」「デジタル資産講座」を不定期に開催しています。



《スマホ活用講座（瓦町 FLAG R5.2.25）》



《スマホ入門講座（ふらっと高松）》



《デジタル資産講座（高松市役所11F R5.1.17）》

日頃はサンポート高松にある「eとびあ」瓦町FLAGにある「高松市市民活動センター」、「丸亀市生涯学習センター」を拠点に該団体の支援のもと活動しています。最近では、デジタルバイド（情報格差）対策として国の働きもあって自治体、社会福祉協議会、老人クラブなどからスポットでの要望があり開催が増えています。（年間20講座程度開催）

参加者は60才から85才までと幅広くスマホの操作スキルを向上させたいと意欲のあるシニアの皆さんです。なかでも女性の学習意欲は目覚ましく、参加者の男女比でみると当初の頃の男女比2対8から現在でも男性はまだ少なく女性パワーが顕著にあらわれています。

紹介がおくれましたが「シニアネットかわ」のメンバーは現役の県職員からOB、元海上保安庁出身者などを中心に構成しておりなんともお堅い体質です。

余談になりますが、メンバーそれぞれの得意分野を生かしてカリキュラムを提供し、新型コロナウイルス前は四国八十八ヶ所世界遺産登録の担当者によって八十八ヶ所巡りも企画しました。

### 【これから】

今後はICT技術の進歩、とりわけAI技術には興味があります。超高齢社会に何が役立つのか社会とのコミュニケーションを大切にしながら高齢者の立場から健康に留意しながら見守っていきたいと考えています。

## 私は今

今月号は、「NTT退職後2〜4年」の方々を中心に近況報告をいただきました。

### ◇ 以西 富士夫（徳島市 H31年退）

退職して4年。退職後の悠悠自適生活の思惑は外れ、コロナ禍での外出自粛生活。そんなせいか最近ふいに過去の出来事をよく思い出す。何故か良かったことより失敗や不始末のことが多い。ご迷惑をかけた人達も多いはず。今更ながら思うのは、良いことも含めて忘れていたこれまでの人生、結構長かったかも。せっかくなので振り返りの時間を得たからには、この先の余生を明るく過ごすための参考にしたものだ。もちろん健康が一番。

### ◇ 梅原 純一（西予市 R2年退）

退職後、約2年程、精神介護支援をさせて頂き、現在はある団体で剪定等の勉強中です。高齢者や空家も多く、庭木や雑草が伸び放題、依頼があれば団体を通じ草刈り、剪定、清掃等々をしています。ボランティア的な要素もありますが、少しでも地域的貢献になればと考えております。

健康維持のため、週1回は無農薬の野菜作



り、果実の手入れなど素人ながらの作業です。空き時間にはウォーキング、もちろん趣味の釣りも楽しんでおります。

◇ 大近 正男（松山市 R2年退）

退職して早くも3年、少し休養後に医療薬品関係の仕事をしました。家庭の都合で退職し、フリーに。ウォーキング・サイクリング・で体力維持し、姉の山で柑橘収穫作業の手伝いで頑張っています。

趣味の旅行とドライブは、関西以西は日帰りで家族と楽しんでおり、昨年は能登半島一

周で、友人と再会し、日本アルプスと黒部へ。「今年は箱根あたりが良いね」と言うので、車で二泊三日の旅行ができる場所を、あれこれ言いながら計画中です。

◇ 大元 洋志（石井町 R2年退）

本日もいつもどおり平穏な朝がきます。退職して早や3年。毎日適度な運動をし、健康な毎日を過ごしております。

◇ 緒賀 克郎（松山市 R2年退）

「私は今」で浮かぶのは、歌手・今井美樹の「PRIDE」の歌い出し。1997年に布袋寅泰が今井美樹のために書いた曲で、もう25年が経ちます。

25年前の私はというとNTT四国野球部で「白球とともに生き」、63才になった現在は「建物とともに生きる」日本メックス株式会社に勤務しています。

私は今、古傷の左足首、右膝、腰痛に加えて右肩、右肘の損傷等々で「痛みとともに生きて」おりますが、痛みがあるのは生きてる証拠と心得て、内なるレジリエンスを呼び起こし、一度しかない人生の白秋を謳歌したいと願う今日のこの頃です。

ちなみに健康への営みとして、肩の手術後

に始めた16時間ファスティング、二十四式太極拳、併せて歴10年となるYOGAに取り組んでいます。

全身ガタガタの私が言うのも何ですが、皆様もどうかご自愛頂き「和顔愛語」の穏やかな日々を過ごされますよう、心からお祈りいたします。



《上高地にて、コロナ禍の休日 R4.9》

◇ 尾田 成樹（松山市 R1年退）

NTTグループを退職して早や4年が経過しようとしており、今年5回目の年男になり



ます。  
現在は、四国通建で雇用して頂いており、幅広い業務を担っておりますが、NTTグループ時代に担当させて頂いた業務経験に助けられている状況です。と言っても日々悪戦苦闘しておりますが、公私ともにNTTグループの諸先輩に助けられて楽しく過ごしております。

プライベートでは、最近、妻がゴルフにハマっており、毎週末の練習に（気合いの入った）同行しております。個人的には、趣味の釣行の日数を増やしたくいと思っておりますが・・・。

また、健康な時にやりたい事もしたいので、新型コロナの影響で行けていなかったハワイ（オアフ）への旅行も再開したいと考えております。

ります。一日一日を精一杯生きたいと感じている今日この頃です。

電友会の皆さまのご健康とご多幸をお祈りしております。引き続きご指導の方、宜しくお願ひ申し上げます。

◇ 上村 順子（香美市 H31年退）

退職から4年が経ちました。あつという間の歳月です。

現在は、自営業の手伝い・家事・観葉植物、季節の花などを育てながら、安気な生活を送っております。

また外出の機会が減って実行できていなかった先輩や友達とのランチ会も再開。美食を堪能しながら会話を楽しみリフレッシュしています。

「ああ、美味しかった」「今日も楽しかった」平凡な事ですが、幸せなことだと改めて感じている今日この頃です。

◇ 川上 次男（高知市 R3年退）

令和3年6月にドコモCS四国を完全退職して2年が経過しようとしています。コロナ禍の真最中であつたため、巣ごもり生活が続き、偶にゴルフへ行ったり飲み会へ行ったりで気を紛らわす日々が続いています。



《四万十町の実家にて》

健康面では、四万十町の実家が空き家となっており、家の片付けや草刈り、野菜作り、そして偶のゴルフで体力を維持しています。

今後は、新型コロナとも上手く付合う時代になってきたことから、人との関りを増やしていきますので、よろしくお願ひいたします。





《小田和正氏と一緒に》

また、我が田舎の町の喫茶店で、偶然に小田和正氏に出会い写真を撮りました。

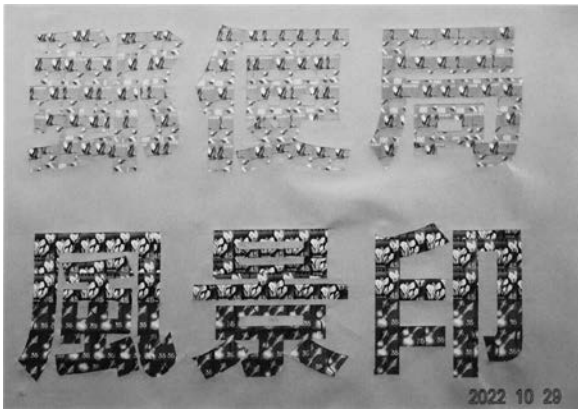
3年目の去年の出来事として、18才の時から50年間の北海道旅行で収集した風景印はがきをまとめて「北海道郵便局風景印の旅」と題して香川県文化会館で展示しました。

◇ **上里 敏昭**（まんのう町 R2年退）  
退職後、心身の健康維持のため、県の長寿大学に2年間通う、家庭菜園、木工製作、毎日のウォーキングと目標を立てて早や3年が過ぎました。どうにか結果は残せたかと思っています。

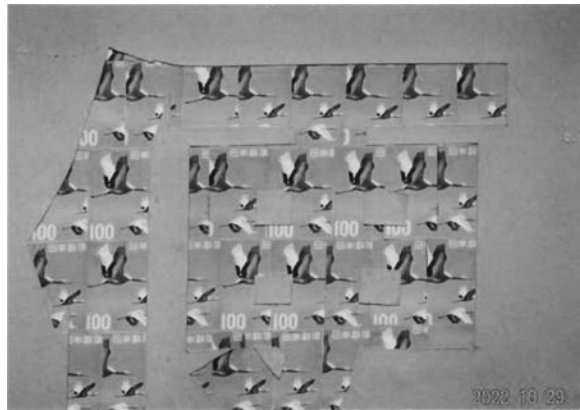


《香川県文化会館に展示「北海道郵便局風景印の旅」》

正氏に出会い写真を撮りました。大スターのその時の気さくな対応には感動を覚えました。



《題字上部：北海道の青空を飛ぶ丹頂鶴（100円切手）  
題字中部：北海道の大地に咲く水芭蕉（45円切手）  
題字下部：北海道の海の名産イカ（35円切手）》



《題字（タイトル名）は郵便局にちなみ切手を貼り合わせて製作》

◇ **田中 潤一**（松山市 R2年退）  
「いっしょ、はよ公園いっしょ」「はよ、こんな会話で一日が始まる。近くに5・4・1才の孫



《徳島県境の温泉駐車場にて R5.2.22》

◇ **高木 康裕**（高松市 H31年退）  
まず健康面ですが、お陰様でたまに風邪をひく程度で今に至っております。  
退職以降は無職で年金暮らしです。4反程度の田畑があるので退屈しのぎに稲と野菜を作っております。少々ですが産直へ出荷したりもしています。  
地域活動での重きは、地元用水路の維持管理です。水源は出水で主線の延長が約3キロ、農家数50戸程度です。  
現在妻と二人暮らしですが、自宅の前後に二人の子供が新築しております。そういう状況で孫の相手もしながら何とか過ごしております。

が住んでいて園の迎え、医者付添いとお番は盛りだくさん。

「ちびっ子パワーに圧倒されつつもまずまず及第点かな」(娘談話)

現職中は飲み仲間と親交を深めすぎ午前様になったことも数え切れず。生活スタイルは様変わりし、昼間の公園が活動の場となり元氣印の三人組といひ汗をかいています。

時節柄専ら家飲みオンリー。マスクなしの日常が戻りつつある今、馴染みの店へ顔を出すのもありかな。「行きますか、今晚！」眼光鋭かった会社マンも柔和な育じいに変わりつつある退職後3年間でした。

◇ 谷口 茂樹 (東温市 R2年退)

私は、シルバー人材センターで庭木の剪定や草刈りをやっています。季節的な仕事なので年の前半は仕事は少なく、後半になるほど忙しくなってきました。

脚立や木の上での作業なので、気を引き締めながら体を動かしています。



《庭木の剪定中》

◇ 土居 修吾 (須崎市 R2年退)

去年の暮のことです。目覚めた時、右手中指が内側に折れ固まった状態になっていました。驚きです。

左手で軽くマッサージすると回復しました。握り、開きを繰り返しても痛みはありません。ただ、曲げ伸ばしの際に第二関節に「カクツ・カクツ」と引掛かる感じがしました。暫く様子を見て状態は変わりません。思いきって病院へ行きました。

結果は、ばね指(腱鞘炎の一種)でした。手の平の腱が集まる部分の手術をし、現在も週に1〜2日、リハビリに通っています。

◇ 長谷 清久 (松山市 R1年退)

「60才を過ぎると時が過ぎるのが早い」と言われるのが本当だと実感しながらNTT退職後の4年を迎えました。

その間にも63才での退職を経て、来年には再度の退職が控え最後の1年間を「なんとか無事に何事もなく」勤めることができるようにだけを考えながら「氣心の知れた仲間」に囲まれて、日々慣れた仕事に励んでいるのですが警沢な悩み事を二つ抱えています。一つ目は、現状70才まで働きたいのですが「70才まで働ける職場があるか」これが一番の悩みで、二つ目は「趣味がないこと」です。

「職もなく、趣味もなく」なった場合は「趣味を見つけて」を「趣味」に「のんびり」と過ごすのも有りですかね。

◇ 中林 幸治 (藍住町 R1年退)

NTTを退職して早いもので、まる4年が過ぎました。

お陰様で元気に過ごさせて頂いています。現在も伝統芸能継承のため、勝端獅子保存会の会長として獅子舞の継続・発展に微力ながら尽力させて頂いています。

皆様にも見ていただける機会(特に、徳島在住の方)がありましたら、お声掛けください。

い。よろしくお願ひします。

最後に、皆様のご健勝をお祈りいたします。

◇ 中村 容一（南国市 R2年退）

先日、長女に子供が生まれ、孫が四人になりました。全員男の子なのでますます賑やかになりそうです。

現在、小学生の孫を親が仕事から帰るまで我が家で預かっています。宿題の本読みを聞いたり一緒に夕食を食べたり。子供といると賑やかで楽しい反面、疲れている時はその元気の良さに圧倒され、迎えが早く来ないかと思つこともあります。

最近、コロナが落ち着き始め、ようやく趣味の旅行に行けるようになりました。11月には久しぶりに旅行に行き、観光や美味しいものを食べてゆっくり過ごしました。特に旅行先のクラフトビールは最高だったのでまた飲



《もいわ山 山頂展望台「幸せの鐘」  
寒かったけれど眺めは最高 R4.11》

みに行きたいと思ひます。

これからも孫の成長や旅行を楽しむために、体に気をつけて頑張ろうと思ひます。

◇ 馬場 博文（丸亀市 R2年退）

コロナが始まった令和2年3月に完全退職して早いもので3年が経ちました。

退職前には、海外、国内旅行で行きたい所をピックアップして計画していましたが、コロナのため何処にも行けず。

もう一つ、退職時の課題として「終の棲家をどうするか」がありました。当初は、親の実家をリフォームすることを考えていましたが、ブロック塀に囲まれた昭和の家では使い勝手や安全・安心等の観点から限界があったので建てることとし、昨年11月に生涯の最後？となる17回目の引っ越しをしました。最近の家は、地盤・基礎・屋根・壁・窓・照明等、どれも目から鱗。へえーの連続で、昔との違いに驚かされました。

一番の課題が一段落したので、親の世話をしつつ趣味等をもっと楽しみたいと思ひます。

◇ 宮崎 俊二（高松市 R1年退）

2019年にNTTを退職し、エクシオグ

ループでお世話になって、4年目になります。マイカー通勤で歩くことが減り、人間ドックの結果は生活習慣病予備群。

50才前から始めたゴルフは昨年末、肘痛で休止中。「やる気」を持って自分をアップデートしようと休日に5kmのウォーキングを始めましたが、いつまで続くことやら？足腰強化でゴルフのスコアアップに繋がればと思ひ継続したいものです。

「笑う門には福来たる」笑顔を忘れずに日々過ごせたらと思ひています。

◇ 芳田 雄二（阿南市 R2年退）

退職4年目をあと1カ月で迎えます。時間の過ぎ去る速さと週末の感覚が薄らいでいくことを痛感しています。

3月に入れば米作りのため田仕事が始まり、今年も豊作を願ひ頑張ろうと思ひています。

この一年間は同居している孫二人のスポーツ観戦で楽しく過ごすことができました。

長女はソフトテニス、長男は少年野球。長女は全中大会で旭川へ行きましたが、稲刈り時期で最後の応援に行けず残念でした。

また、長男は短期間の内に上達が垣間見えて感心するばかりでした。いろいろな大会で熱戦を繰り広げ、少年野球の楽しさを十分に



《富士山を見に行きました（箱根） R5.1》

実感することが出来ました。

二人とも小中学校卒業の年、次のステップへ進む長女が寮へ入るため、毎日会えないと思うと今から淋しく思います。長男は中学生になりますが、母親の背をとくに越してしまいました。隔世遺伝で私に似たのかも知れません。

60代最後の年度を迎えますが、有意義なものとする為にもまずは健康に留意して過ごしたいものです。

◇ 和田 圭子（高知市 R2年退）

ドコモを退職して早いもので3年があつという間に過ぎました。

退職前から病気になる入院していたこともあり、今でも定期的に検査のため病院に通っていますが、今では体調も回復し朝晩の犬の散歩やたまにお友達とのランチを楽しんでいます。

主人には2年前に先立たれましたが、孫の世話をしたりのんびり暮らしております。

4月からは友達に誘われたサークルにも通う予定で、コロナにかからないように健康に気をつけて過ごしたいと思っています。

お詫びと訂正

会報1月号（第201号）の「私は今のコーナーにおいて記述誤りがありましたのでお詫びし訂正させて頂きました。大変申し訳ありませんでした。」

佐藤 清様

【誤】

「人間50年天下の内くらぶがれば、夢

幻の如くなじって」

←

【正】

「人間50年、下天の内をくらぶれば、

ば、夢幻の如くなじって」

俳句

愛媛支部

インターネット『若草句会』

湯の町に春の雪降る宝厳寺

重明

玉椿の蕾膨らむ神の庭

去年今年生かされ生きる有り難さ

壽泰

忠魂碑海みはるかし石路の花

朝霧に港の灯り包まれし

慶子

伊予路には椿祭りよ春を呼ぶ

愛しさに文をしたため霜夜かな

逸男

白杖のおと軽やかに春隣

侘助の一枝添えて回覧板

博恭

雉啼いて伯耆大山目覚めけり

梅開く凡句を詠みて幾年や

英子

春光に人生百を指すけふ

甘酒の臭いにつられ冬の夜

弘子

受験生ひと踏ん張りとかたッ抱き

梅の香にひたすら眠る幼児よ

洋三

朝東風に向いてペタル強く踏み

現代は御殿に座せず内裏雛

郁夫

芥子菜の漬物刻んで茶漬けかな



# さまざまなタイプの 豊富な船室を紹介します

## ふたり旅のための上質な船室

= ラグジュアリーなスイートルームから機能的にまとまったリーズナブルな船室まで =

- ▶ ペアタイプの船室は全8タイプ、旅の予算やプランに合わせてお選びいただけます。

## 多様なニーズに合わせた船室

= 旅のスタイルによって「ひとり旅」または「相部屋」という自由な選択で =

- ▶ 旅で出会う特別なルームメイト  
ピースボートクルーズに乗船される方4割は、お一人参加です。同年代の同性の方でマッチングをし、2名様1室で船室をシェアして使うセミシングルタイプが人気です。
- ▶ 最大限リーズナブルに世界一周へ  
なるべく旅の予算を抑えたいという方には、3名様、4名様で1室をシェアして使うタイプもおすすめです。ルームメイトがたくさんできて、クルーズライフの幅が飛躍的に広がります。

まずはお問い合わせください

株式会社み・の・り

亀さん旅行社

代表：形上 哲也（四国電友会会員）

<総合旅行業務取扱管理者>

☎：089-909-3939

☎：090-8699-5275

✉：minor@minor-turtle.co.jp



# 『亀さん旅行社』より バリエーション豊かなピースボートクルーズをご提案



情熱と歓喜の南半球へ  
＜南太平洋・南米・アフリカコース＞

2023年12月出航

2023年  
出航

カーニバル マチュピチュ イースター島 パタゴニア  
フィヨルド

南半球をめぐる、壮大な世界遺産とかけがえない自然の風景を堪能します。この船旅ならではのハイライトは、『リオのカーニバル』。南米最大の夏の祭典に期待が高まります。

2024年  
出航

初夏限定、雪解けの大自然に出会う  
＜北欧&アラスカコース＞

2024年04月出航

北欧5か国 北欧  
フィヨルド アラスカ  
フィヨルド

春の日本を出航した船は、地中海を旅しながらヨーロッパを北上し、初夏の北欧へ。さらには大西洋を越え、手つかずの大自然に彩られた美しい辺境の地・アラスカを訪れます。

神秘の地球に出逢う旅  
＜地中海・中南米・南太平洋コース＞

2024年08月出航

オーロラ マチュピチュ イースター島 アドリア海

紺碧のアドリア海や地中海、5夜連続のオーロラチャンスが待ち受けるアイスランドをめぐる。赤道直下から北欧、南太平洋まで、地球の大きさを体感する壮大な船旅です。

南半球をめぐる大航海  
＜アフリカ・南米・オセアニアコース＞

2024年12月出航

オセアニア イースター島 パタゴニア  
フィヨルド

赤道を越え、アフリカ、南米、南太平洋、オセアニアと、夏の南半球をめぐる。大航海時代の船乗りたちが未知を目指し漕ぎ出した海の前には、幾多の感動が待っています。

2025年  
出航

短くも美しい夏の北欧・アラスカへ  
＜北欧&アラスカコース＞

2025年04月出航

北欧5か国 北欧フィヨルド アラスカ  
フィヨルド 28寄港地  
訪問!

アジア、アラブ世界、地中海を経て、ベストシーズンの北欧を訪れます。北米やカリブ海を巡った後に待ち受ける、壮大なアラスカフィヨルドの遊覧にも期待が高まります。

神秘と奇跡の世界に出会う旅  
＜地中海・中南米・南太平洋コース＞

2025年08月出航

オーロラ マチュピチュ イースター島 古代ローマ  
都市巡り

5夜連続のオーロラチャンスが待つアイスランドをはじめ、マルタやハワイなど数々のリゾートアイランドをめぐる。絶景の数々と出会う、憧れがかなう夢の航路です。



PHOTO:PEACEBOAT, B.Martinez/fotosearch.jp, Reed Kaestner/Getty Images, Adobe Stock, shutterstock.com



こんなお悩みがある方は  
「きらら保険サービス」に  
ご相談ください。



交通トラブルが心配…



「通信機能」付き\*  
ドライブレコーダー特約

\*2カメラ一体型端末ご利用の場合



- 1 前方はもちろん 後方の撮影も可能
- 2 ボタンを押すだけでオペレータに接続可能 事故時は自動で接続

更新の度に保険料が  
値上がりしてる…



最適な補償や  
おトクな保険期間について  
ご提案いたします。

NTTグループ団体扱 自動車保険  
あんしん太助

今ご契約中のノンフリート等級による割増引を引継いで、

団体扱割引適用で

さらに35%\*1割引に!

\*1 団体扱割引35%は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しされます。\*ご契約の際は必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。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り扱い、ご不明な点等につきましては、きらら保険サービス株式会社までお問い合わせください。  
\*「あんしん太助」は、東京海上日動「一太郎アシスト自動車保険(総合自動車保険)」[TAP(一般自動車保険)]のNTTグループ用販売タイプのペットネームです。

引受保険会社



東京海上日動

22-TC03753(2022年8月作成)

NTTグループ団体扱  
火災保険

団体扱のご契約で

10%\*2割引に!

\*2 大口団体割引は、2022年10月1日～2023年9月30日に保険始期日があるご契約に適用されます(ただし、地震保険には適用されません)。大口団体割引は団体のお引受実績に応じて毎年10月1日に見直されます。

引受保険会社

三井住友海上火災保険株式会社

MS&AD INSURANCE GROUP

取扱代理店

NTTグループ総合保険代理店  
きらら保険サービス株式会社

〒105-6791 東京都港区芝浦1丁目2番1号  
シーバンスN館

お客様コンタクトセンター

0120-590-251

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

<https://www.ki-ra-ra.jp/>

きらら保険

検索



2022-023