

四国電友会会報



第203号



令和5年
7月号

《うずき連》

(撮影) 高曾根 信義さん (小松島市)

主な内容

- | | |
|--------------------------|--|
| ● NTT 支店長表彰 2 | ● イベント情報 16 |
| ● 電友会四国地方本部長挨拶 | ● 俳句 (香川) 17 |
| ・就任のご挨拶 (吉岡本部長) 3 | ● 健康のページ |
| ・退任のご挨拶 (小田前本部長) 4 | ・私の健康法 (高知) 18 |
| ● NTT グループの動き 5 | ● ドキュメント |
| ・NTT 西日本2022年度決算概要 | ・「ねんりんピック笑顔のえひめ2023」
吹矢の部門優勝を目指して (愛媛) 19 |
| ● お知らせ | ・NTT 今治ビルの慰霊碑 (愛媛) ... 20 |
| ・第52回四国地方本部総会 6 | ・NTT 西日本環境クリーン作戦 in 峰山2023(香川) 22 |
| ・第7回電友会「全国女性の会」開催 9 | ● ボランティア紹介 |
| ● 支部だより | ・4年ぶりに定期総会及び懇親会を開催(高知) 23 |
| ・各県総会模様 (愛媛) 10 | ● 私は今 会員の皆さんの近況 24 |
| ・令和5年度サークル支援金について(愛媛) 12 | ● 物故者叙位叙勲 / 敬弔 49 |
| ・[話友会] 解散 (愛媛) 12 | ● 表紙の言葉 49 |
| ・各県総会模様 (香川) 13 | |
| ● 長寿祝いの贈呈について 14 | |

NTT 支店長表彰受賞について

県支部	受 賞 者
愛 媛	・木田 誠剛 ・須賀 一成
香 川	・平野 文夫 ・宮本 英征
徳 島	・漆川 澄子
高 知	・森澤 義宏

感謝状等は、各県のNTT支店長から3月に授与されました。
受賞模様の写真を掲載します。

(愛媛)



左から小田会長、樋野村事業推進室長、木田さん
須賀さん、岩田事務局長、立石四国支店長

(香川)



左から丹下事業推進室長、徳永香川支店長、宮本さん
平野さん、大西会長、坂口事務局長

(徳島)



左から漆川さん、加藤徳島支店長

(高知)



左から斎藤高知支店長、森澤さん、井上会長
河野事業推進室長

就任のご挨拶

電友会四国地方本部長

吉岡 広志



この度、電友会四国地方本部長に就任致しました吉岡広志です。小田前本部長の後任で、大役ですが、精一杯頑張りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

私の主な職歴ですが、昭和51年に高松電報局電信外務職（電報配達）で入社し、高松電報局を皮切りに東京12年、大阪17年、四国18年の47年間NTTグループでお世話になりました。主に営業系を中心に仕事を致しまして、最近の主なところでは、NTT西日本四国事業本部営業部、本社オフィス営業部、テルウェル西日本では四国支店、新事業成長推進室、総合ビルマネジメント事業本部、関西支店、一昨年からNTTフィールドテクノで監査役を2年間携わりまして、先日47年間の会社生活にピリオドを打ちました。

また、現在の私生活の面では、6月に松山に戻ってまいりまして、久しぶりの松山で健

康維持のため、さっそくフィットネスクラブに入会し、汗を流すとともにへタの横好きのゴルフを楽しんでおります。これから色々な事にチャレンジしたいと思っておりますので是非お声がけいただきたいと思っております。

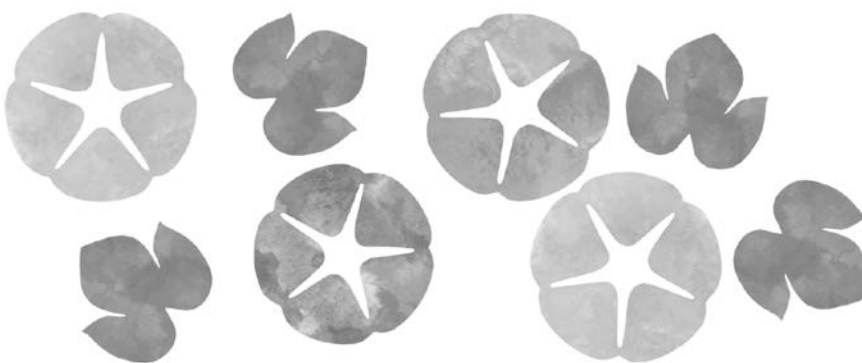
さて、電友会四国地方本部の事業計画として、本部活動方針に沿って、また、平成25年度から取り組んでいる「会員にとってより良い価値のある電友会活動」、「NTTグループにとっても頼りがいのあるパートナーとしての電友会活動」を基本理念として、次の4つ

- ① 会員サービスの充実
 - ② 社会への貢献
 - ③ NTT諸施策への協力と連携の強化
 - ④ 会員の確保と財務基盤の健全化
- を骨子として、NTTグループ各社を取り巻く環境の変化、および新型コロナウイルス等社会情勢の変化に対応するため、今後想定される諸課題を解決しながら、更に活動内容に付加価値を付け、取り組んでまいりたいと考えております。

また、電友会会員の皆さまが、今後ともお互いに声を掛け合いながら、元気で充実した幸せな生活になればと願っております。

今後、運営にあたっては、NTT西日本及

びNTTグループ各社のご支援、ご協力を頂き、電友会本部、各県支部と一体となって、また、会員各位のご協力を頂きながら諸施策を推進していくこととしますので、今後とも宜しくお願い致します。



退任のご挨拶

前電友会四国地方本部長

小田 尚見



この度、四国電友会地方本部長及び愛媛電友会会長を退任いたしました。

平成26年以来9年間、会員の皆様、NTT及びNTTグループのご支援・ご協力により無事に大任を果たすことが出来ましたこと、心から御礼を申し上げます。振り返りますと、この間電友会では会員の減少が続いており、今後の活動にも少なからず影響が出てきております。しかし電友会活動は今後とも色々な情勢変化に対応しながら電友会が皆様にとって価値ある活動として発展していくことを切に望んでおります。

一方、ここ3年間はコロナの影響で十分な活動ができず残念な思いです。

しかしながら昨年の後半から本部での集合によるボランティア活動表彰が実施され、また、趣味の作品展も実施され徐々に元に戻りつつあります。今後の活動に期待しております。

私にとって電友会活動が会員の皆様との出会いと交流が今後とも生かせるように頑張っていきます。本当にありがとうございました。

最後になりますが会員の皆様のご健勝、ご多幸と電友会の益々のご発展を心からお祈り申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。

「年々歳歳 花相似たり、歳歳年々 人同じからず」

(唐の詩人 劉廷芝 「代悲白頭翁」より)



NTTグループの動き

☆NTT西日本グループ2022年度決算は、対前年減収減益

2022年度は、残念ながら対前年減収減益という厳しい結果になりました。

主な要因としては、固定音声収入やソリューション収入の減、光サービス純増数の伸びの鈍化に加え、電気料の大幅な高騰等による費用増があげられます。グループ会社の収益拡大、全分野での断続的なコストコントロール・業務効率化などに取り組み、大きな成果を出しましたが、目標には届きませんでした。

2022年度決算概況及び2023年度業績予想

項目	2022年度実績		対前年	2023年度実績予想		対前年
	2021年度実績	2022年度実績		2023年度実績予想	対前年	
営業収益	15,135	15,016	▲119	15,150	+134	
営業利益	1,609	1,349	▲260	1,620	+271	
当期純利益*	1,105	932	▲173	1,110	+178	
設備投資	2,495	2,492	▲3	2,480	▲12	
光サービス純増数 (未契約数)	+27万 (1,011万契約)	+14万 (1,025万契約)	▲13万	+15万 (1,040万契約)	+1万	

* 当社に帰属する当期純利益（非支配株主帰属分控除後）を記載しております。

Copyright 2023 NTT WEST CORPORATION

営業利益の状況

2022年度

固定音声収入等の減、電気料高騰等による費用増により減益

2023年度

増収増益へ再チャレンジ。ソリューション/新領域事業などの成長分野ビジネスの拡大、コスト構造の抜本的な見直しにより目標達成をめざす



* 光サービス純増数収入、遠隔検閲検閲検閲収入、システムインテグレーション収入、その他の営業収入

Copyright 2023 NTT WEST CORPORATION

度化を加速させていきます。加えて、DX推進による効率的な運用、全分野でコスト構造の抜本的な見直しにも取り組み利益の最大化をめざします。

また、収益拡大・DX推進を後押しするセキュリティ/クラウド技術者、デジタル人材の育成や、事業の基盤となる通信設備の信頼性向上・オペレーション品質向上の取り組みを確実に実行していきます。そのためにも、社員一人ひとりが、地域・社会から共感・理

2023年度は、当年度の事業計画達成はもちろん、持続的で強靭な経営の実現に向け、電話系サービスなど既存収入減少をカバーするための新たな成長領域の開拓に取り組みます。

これまでのSーからクラウド/セキュリティ/サポートなどを含めた「ソリューション」へとシフト、電子書籍/コンタクトセンタ事業など展開中の新領域事業の更なる成長と新たなビジネスの創出、光クロスのエリア拡大、ローカル5G・i-WAN等のネットワークサービス強化、AIを活用した設備点検・データセンターの拡大等の通信インフラの高

解を得る行動を取る「責任ある個」として行動し、いきいきと未来や夢に向かって挑戦できる企業風土を創っていきたく思います。

「つながる」その先に

「ひらく」あたらしい世界のトビラを。このパースの言葉を胸に、諸先輩方から受け継いだ事業基盤をしっかりと守りながら、地域とお客様の課題解決に向け、グループ丸となって事業活動を展開してまいりますので、今後ともよろしく願っています。



「つながる」その先に「ひらく」
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ていきます。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西日本グループの「パース」[存在意義]

お知らせ

☆第52回四国地方本部総会の開催

電友会四国地方本部は令和5年5月10日(水)、松山市の「東京第一ホテル松山」において、令和元年以降4年振りに対面形式で各県支部代議員(36名)及び電友会四国地方本部の顧問6名参加のもと第52回定期総会を開催しました。

冒頭、四国4県の物故者に対する黙祷を行い、小田本部長の挨拶、ご来賓を代表してNTT西日本四国支店 立石支店長(挨拶内容は別記)並びに電友会本部星野事務局長のご祝辞の後、総会の議長に愛媛県支部の倉本代議員を選出し、令和4年度事業報告、同収支計算書報告及び会計監査報告が行われ、原案どおり承認されました。引き続き、令和5年度事業計画(案)及び同収支予算計画(案)が審議され、つぎのとおり決定されました。

■令和5年度四国地方本部事業計画

NTTグループ各社を取り巻く環境の変化、及び社会情勢の変化等に対応するため、今後想定される諸課題等を解決しながら、更に活動内容に付加価値をつけ、電友会本部及

び各県支部と一体となって、諸施策を推進していくこととします。

1. 会員サービスの充実

(1)会員とのコミュニケーションの充実

①会報手配り時に行っている「声かけ運動」の見直しと新たな施策の検討

②総会への参加困難会員に対し、地域交流会等の開催とNTT幹部招聘により事業動向等について情報の共有化を図る。

(2)会報誌、ホームページ等の活用による各種行事への参加要請と活動内容の紹介等を行い会員コミュニケーションの充実に努める。

①サークル活動等の積極的な紹介による会員相互のコミュニケーション強化

②新型コロナウイルスにより3年間開催出来ていないNTT主催の退職者交流会への参加要請を積極的に行い、親睦交流を図る。

(3)総会の実施

①新型コロナウイルスの感染状況を考慮しつつ対面形式での開催に努める。

(4)会員の健康増進等への協力

①会報の健康コーナーの充実

(5)女性会議の活性化

①本部女性会議を通じた活動の活性化

②各県支部への女性会議の開催要請
(6)会員の自動払込利用の推進

①会員の利便性向上と経費節減を目的に「ゆうちょ銀行」の自動払込の促進

2. 社会への貢献

(1)ボランティア活動による貢献

①優良活動を掘り起こし、ボランティア活動表彰を行う。

②ボランティア団体に対し活動を推進し、活動物品支援を行う。

③NTTグループの一員としてNTTのCSR活動へチーム積極的に協力・参加し、NTTグループ企業イメージ向上に貢献していく。

(2)会員の就労ニーズへの対応

①会員のスキル・経験を活かし、有意義なシニア生活を送る観点から、会員の就労ニーズを把握する。

②把握した就労希望者をデータベース化し、NTTグループ等からの求人要請に対応していく。

3. NTT諸施策への協力と連携強化

(1)NTTにとって価値ある団体の維持

①NTT支店長等トップ層への電友会活動

状況の定期報告とアピール

(2) NTT・CSR活動への積極的参加

① CSR活動への積極的参加によるNTTブランド向上に貢献

(3) NTT事業への協力・支援

① NTTが主催する退職者交流会の開催に向けたデーター整備、案内状の発送と事後対応及び出席者の取り纏めを行い円滑な交流会開催に貢献する。

② 地域交流会等へのNTT幹部招請によるNTT事業動向等の浸透を図る。

③ NTT業動向等をタイムリーに会報等へ掲載しPRする。

④ NTT無人交換所の除草を会員で実施し、コスト削減に貢献する。

4. 会員の確保と財務基盤の健全化

(1) 会員の確保

① NTTグループ退職予定者への入会勧奨の強化

・職場上司からの退職対象者への入会案内の実施

・退職説明会の対象者（60才定年退職者）への「無料会員」を訴求し完全退職時の正会員への入会に反映する。

・退職者情報の手による元職場OB・

OGからの入会勧奨

・四国地方本部、各県支部HPへ「電友会入会申込」コーナーの維持

・幹旋会社への入会案内依頼

② 本部と連携した会員メリットの施策展開
・「療湯自適倶楽部」を活用した入会勧奨

・電友会会員に限り加入できる傷害保険「でんちゃん」の紹介

③ 未入会OB・OGへの入会勧奨

・サークル活動を通じた未入会者への入会案内

・地域交流会の場を通じた未入会者への入会案内等

④ 無料会員制度の見直し
60才定年退職の継続勤務者を対象に1年間の無料会員期間を設けているが、全国の

地方本部では5年間の無料会員制度を導入し、65才完全退職時に正会員への入会に効果を上げている状況から四国各県支部においても導入について検討する。

(2) 財務基盤の健全化

① NTTとのコミュニケーションを充実し、電友会の存在意義を理解して頂くと共に、総会開催、会報発行、趣味の作品展等にかかる費用のNTT分担金の継続支援をお願いする。

② NTTOB・OGデーターの整備を図り、

NTT退職者交流会の円滑な運営に協力する。

③ 会報等への広告掲載等の遞減を食い止めるとともに、新規開拓に努める。

5. コロナウイルス感染予防対策

(1) 情報提供

① 会報誌やホームページを通じて、行政等の情報をベースに感染予防策等を周知し注意喚起していく。

(2) 事務局体制

① 地方本部、並びに各県支部の事務局においては、引き続き地元NTT等と相談しつつ、必要により在宅勤務や時差出勤等の感染予防に向けた柔軟な対応をしていく。



《総会模様》

令和5年度収支予算書
(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

【収入の部】

(単位：円)

科 目	予算額	記事
前期繰越	509,638	
分担金収入	1,100,000	NTTから(総会費、会報費)
配布金収入	1,570,000	本部から(運営補助費)
総会収入	50,000	お祝い金
広告収入	530,000	チラシ封入等
利息収入	20	
その他収入	2,060,000	令和5年度退職者交流会案内等
計	5,819,658	

【支出の部】

科 目	予算額	記事
事業費	1,660,000	会報費等
会議費	2,100,000	総会費、評議員会費、その他会議等
事務費	395,000	用品費、複写機保守料等
その他	1,350,000	交流会案内作業、会員獲得報奨金等
次期繰越	314,658	
計	5,819,658	

【別記】立石支店長挨拶

NTTグループを代表いたしまして、一言ご挨拶申し上げます。
本日、第52回電友会四国地方本部総会がこのように盛大に開催されましたことを、心よりお喜び申し上げます。

また、電友会の皆様におかれましては、日頃より、NTTグループの事業運営に対し、「ご支援」ご協力を賜り、誠にありがとうございます。
この場をお借りしてお礼申し上げます。

さて、折角の機会ですので、NTTグループの現状について少しお話しさせていただきます。

本総会もコロナ禍の影響で4年ぶりのリアル開催とお聞きしておりますが、この間、世の中においては、「リモートワーク」、「オンライン授業」といった言葉に象徴されるように、社会活動のリモート化、デジタル化が一気に進みました。

これに後押しされる形で、例えば、西日本エリアでも我々の悲願であった光1,000万契約を達成するなど、NTTグループとしては、この間も堅調に事業を進めることができたものと考えております。

一方で、光の人口カバー率が四国でも既に99%を超えるなど、移动通信を含めて、我々の主力事業である通信分野の成長は頭打ちとなりつつあります。

こういった中で、グループ各社はクラウド、セキュリティ、システムインテグレーション、BPOといった「非回線ビジネス」の拡大に注力しております。ここ四国でもA-を活用したサービスやドローンによるインフラ点検、地域通貨等々、新たな分野に積極的にチャレンジしているところでございます。

今後も、諸先輩方から受け継いだ事業基盤をしっかりと守りながら、



《立石四国支店長挨拶》

自らのウイングを大きく広げて地域とお客様の課題解決に向けNTTグループ一丸となって事業活動を展開していく所存です。

電友会の皆様におかれましても、私たちの取り組みに対しまして、会社として地域社会の先輩として引き続き、ご指導ご鞭撻を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

結びに、電友会の益々のご発展と会員の皆様のご健康・ご多幸を祈念いたしまして、私からのご挨拶とさせていただきます。

本日は誠にありがとうございます。



《会議模様》

☆第7回電友会「全国女性の会」開催

電友会本部が主催する「全国女性の会」が令和5年5月30日に京都市にて各地方本部から2名が参加し、4年振りに開催されました。

四国からは、徳島県支部の稲井副会長と高知県支部の中村副会長の2名が参加し、女性活動の事例発表やサークルイベント活動を通じた仲間づくりについて意見交換を行い、盛りあがった会議となりました。



《参加の皆さん》

支部だより



第62回愛媛電友会定期総会開催模様

令和5年5月29日(月)、松山市の愛媛県民文化会館において会員141名、来賓23名、合計164名参加のもと、令和元年5月開催以来4年ぶりとなる対面形式での総会を開催いたしました。

総会は、ご来賓のNTT西日本四国支店長立石篤志様他25名の方々の紹介に始まり、次に令和4年度に亡くなられた元愛媛電友会会長の六車美一様を含む58名(会員51名、配偶者7名)の故人の方への黙祷を捧げました。

最初に、小田会長から「コロナ感染拡大の影響で対面形式での総会ができなかったことや会員の減少傾向等について」の挨拶があり、引き続き来賓を代表して立石四国支店長様からNTTグループの事業運営に対する謝辞に続き、「本総会がコロナ禍の影響で4年ぶりのリアル開催となりましたが、この間、世の中においては、『リモートワーク』、『オンラ

イン授業』といった言葉に象徴されるように、社会活動のリモート化、デジタル化が一気に進み、グループ各社はクラウド、セキュリティ、システムインテグレーション、BPOといった「非回線ビジネス」の拡大に注力し、四国でもA-を活用したサービスやドローンによるインフラ点検、地域通貨等々、新たな分野に積極的にチャレンジしているところでございます。今後も、諸先輩方から受け継いだ事業基盤をしっかりと守りながら、自らのウイングを大きく広げて地域とお客様の課題解決に向けNTTグループ一丸となつて事業活動を展開していく所存です。」との挨拶がありました。

引き続き、令和5年度の白寿・米寿・喜寿を迎えられる方々のうち本総会にご出席頂いた方々を代表して、竹内弘征様(米寿)、岸本文彦様(喜寿)へお祝いを贈呈した後、「愛媛電友会活動功労賞」として第1回(平成17年)から昨年の第9回まで開催している「趣味の作品展」の絵画部門における取りまとめ等の活動とNTT四国支店ビルのロビー展示において多大なご尽力を頂いている松山市の水崎吉彦様に賞状とお祝いを贈呈し、ここでご来賓各位は退席され議事に入りました。

議事の進行は松山市の磯野英作さんを議長

に選出し、令和4年度事業報告及び令和4年度収支計算書について岩田事務局長から説明があり、続いて上野会計監事より令和4年度会計監査報告があり、原案どおりに承認されました。

続いて岩田事務局長から令和5年度事業計画(案)と令和5年度収支計算書(案)について提案され、満場一致で原案どおり可決・承認され午前の部は終了しました。



《総会模様》

午後の懇親会は午前前の総会で選出された吉岡広志会長の挨拶の後、ドコモCS愛媛支店の小野川支店長の乾杯により始まりました。

参加された方々は4年ぶりの開催であることもあって大いに盛り上がりました。また今回初めて取り入れたお楽しみ抽選会により、更に盛り上がり終始和やかな中で進められ、最後にNTT労働組合四国総支部の松本副執行委員長による中締めで懇親会のお開きとなりました。

参加された方々は来年の再会を約束し、別れを惜しみながら帰路の途につきました。



《功労者表彰》



《長寿者集合写真》



サークル名	支援金
硬式テニスクラブ	20,000円
ソフトテニスクラブ	20,000円
写 友 会	20,000円
囲 碁 同 好 会	27,000円
カラオケサークル(すずめ)	16,000円
カラオケ(7人待)	20,000円
詩 吟 サ ー ク ル	20,000円
将 棋 倶 楽 部	16,000円
若 草 句 会	20,000円
男 の 料 理 教 室	16,000円
日 尾 ク ラ ブ	22,000円
ヨ ガ サ ー ク ル	0円
計	217,000円

愛媛電友会の事業活動「会員サービスの充実」の一環として実施しているサークル活動の支援金を各サークルの活動実績に基づき支給しました。

令和5年度サークル支援金の支給

「話友会 民謡部」サークルの解散にあたり

代表 橋本 富子

「話友会」は、全国のふるさとの民謡を踊りお互いの親睦を深め、また地域との交流やボランティア等、40年余り活動してきた「民謡教室」です。

この度、会員の高齢化による会員の減少とコロナ禍による活動減などもあり、令和4年度を持ちまして教室を解散致しました。今まで培っていただきました諸先生、諸先輩と「話友会」の活動をご支援いただきました「電友会」様には大変感謝申し上げます。

振り返りますと、毎年参加しておりました民謡研究発表会や県伝統文化祭、芸術祭、福祉まつり大会などの出演やボランティアでの

施設訪問での利用者さんと一緒に踊ったり手拍子、握手・・・と暖かいふれあいも楽しい思い出です。

今年3月24日、3年振りに開催された「第四十三回民謡研究発表会」(松山市民会館)をファイナルといたしました。オープニングで伊予万歳「豊年おどり」、第2部「白浜音頭」(千葉県)、第3部「祖谷音頭」(徳島県)に出演し「話友会」の最後の舞台として楽しく踊ることができました。

「雀百まで踊り忘れず」長らく「話友会」にご支援・ご協力いただきましたありがとうございます。ございました。



《ご指導頂いた松浦先生と一緒に》



《伊予万歳「豊年おどり」》



香川電友会第61回総会模様

令和5年6月14日(水)、第61回総会をJRホテルクレメント高松の「玉藻の間」において4年ぶりに開催しました。

総会には、ご来賓のNTT西日本香川支店長の徳永久雄様、NTTドコモ四国支社長の吉澤啓介様を迎えて、会員78名が出席して開催されました。

まず物故会員27名に対してご冥福を祈り全員で黙祷を捧げました。その後、大西会長の挨拶に続き、ご来賓の徳永NTT西日本香川支店長、続いて吉澤NTTドコモ四国支社長からご祝辞を頂戴しました。

引き続き長寿者（白寿3名、米寿19名）のうち出席された米寿9名の方に、大西会長からお祝金の贈呈と4サークル1ボランティアグループへ援助金を贈呈しました。

その後、議長にさぬき市の鹿庭博純様を選出し、令和4年度事業報告・決算報告及び会計監査報告を承認す



《会長挨拶》



《長寿祝い記念》



《議事模様》

るとともに、令和5年度事業計画（案）並びに同収支予算（案）を審議し、原案どおり可決しました。

さらに今年度は役員改選時期となっており、会長選出は大西現会長の再任が承認されました。

続いて、恒例となっているオリーブ高松メディカルクリニック（元NTT高松診療所・予防医療センター）福井院長による講演会を実施しました。

講演会終了後は、NTTグループ会社のご来賓を交え、総勢約92名による懇親会を秋山

NTTドコモ四国支社企画総務部長のご発声により開会しました。皆さん4年ぶりの再会に和気あいあいとお酒も進み楽しいひと時を過ごし、午後1時半ごろに閉会しました。

なお、今回の総会へは、NTT西日本香川支店から多大な分担金を支援していただいております。毎年のNTT各グループ会社からのお祝い金と併せまして心よりお礼を申し上げます。

長寿祝いの贈呈について

令和5年度の長寿慶祝金については、電友会各県会則により対象者の方々（白寿：大正14年生まれ、米寿：昭和11年生まれ、喜寿：昭和22年生まれ）に贈呈しました。

「長寿を迎えられた皆様、おめでとうございます。」
います。

今年度の対象者数は次のとおりです。

支 部	白 寿	米 寿	喜 寿
愛 媛	3名	22名	78名
香 川	3名	19名	—
徳 島	—	7名	49名
高 知	3名	18名	40名
計	9名	66名	167名

○長寿者名簿（敬称略、順不同）



白寿〈愛媛〉3名

西本寿恵一 田村 薫 香河 喜雄

白寿〈香川〉3名

鈴木 文雄 片岡 久江 岡本 保次

白寿〈高知〉3名

村田 花子 藤川喜美子 中内 富三



米寿〈愛媛〉22名

石井 保 森山 舜陽 竹内 弘征
水崎 吉彦 垂水 秀夫 西脇ヨシ子
白石 一司 宅見ヨシミ 笠松 諄美
坂本日出之 萩原眞佐子 渡部 澄雄

米寿〈香川〉19名

永井 周治 松本 敏捷 安藤 舜一
乗松 忠 井上 睦雄 上野 和美
松浦 敦子 合田 俊彦 松本 利勝
松本 明子

米寿〈徳島〉7名

井内ヒロ子 前川 聖子 大坂ミツコ
岸 原子 住友 政雄 旭野 博子
服部 敏子

米寿〈高知〉18名

森田 幾恵 川崎 裕子 西森 節子
石元 五 門田永久子 井上 幸子
糸川 好一 三野 恵子 市川 秀幸
岡村 淑子 弘田 祥子 宮本潤一郎
浜野 昌子 森岡 準 杉本 嘉香
福留 従子 並川 匡邦 野本 薫弘



喜寿〈愛媛〉78名

水口 洋文	高橋 洋文	米井 豊
木下 健二	坪内 恭子	井上 紘一
玉井美智子	弓達 平	高橋 順春
植本 始	行本 廣志	渡部 宰
門屋 康平	今村 光義	三ツ田武志
岸本 文彦	岡本 豊一	長尾 嘉之
藻利 一幸	北條 良行	大西 晃
大山 憲雄	中島 安行	相原 守
森本 公正	土居 克己	中矢 和孝
斎藤 晃	鈴木 数一	香川 一清
清水 宏一	隼田 正行	徳本 達雄
夏目 幹男	宇都宮忠夫	松原 典子
新上 裕一	藤井 康雄	野本 雅敬
寺村 猛士	岩佐 義隆	寺岡 昭嘉
武智 伸三	酒井 輝隆	越智 邦彦
田窪 淳子	大野 幹幸	野首 順一
河野 覚	武知 稻秋	野本 俊夫
田中 則基	藤井 幸子	奥岡 諄子
阿部 静樹	宮崎 正司	山本 信久
渡部 豊	宮内 将	松長 佳吾

喜寿〈徳島〉49名

野間ひろみ	居村 千鶴	北川 治正
三宅 浩司	小泉 次郎	隅田 通直
牧 隆司	宇都宮宗康	木下 健次
友近多津子	水野 浩三	林 直幸
伊藤 秀憲	高岡 幸泰	村井 喬
柳池 司郎	高橋 一昭	池田恵美子
渡辺 正	西川 廣美	佐々木正博
福田 英雄	榎山 忠春	竹内 孝治
小井田敏美	高原 康裕	赤松 健治
川村 司	浜井 敏之	富田 隆文
尾田ツヤ子	東根 源二	森下 昇
根本屋定美	内藤美代子	奥野 清
十川 聰子	伊勢 和代	高橋 国夫
真鍋美津子	野村 涼美	箕村 復次
竹林賀鶴雄	宮成 傳治	秋田 清
杣友 至	小山 克己	小田 富子
櫻原 剛	花待 敏雄	多田 敏彦
津村 博	漆川 澄子	池内 義昭
谷 登	高田 久司	白川 定男
倉本 良則	村崎満喜代	松岡 徳二
徳永 正男	小林 義治	岡本美根子
笹井 秀恭	北島喜久男	岡久 照夫
勢井 清敬		

喜寿〈高知〉40名

広瀬 昌功	橋田 龍二	森木 一夫
伊藤 英子	加取 馨	近田 侑子
谷脇 建治	国繁 和道	氏原 功
井上 和彦	松本 準一	小松 崇敏
窪内 俊輔	森沢 義宏	横山 雅弘
植 悦子	浜田 賢吾	崎本 正之
川村 啓之	松崎 清彦	永野 文夫
中村 美知	川村 富清	廣松 卓
井上 淳介	佐々木清人	西田 正一
西森 璋	窪田 義彦	速渡 末義
植田 英	仙頭 哲夫	杉本 永恵
市川喜美雄	塩見 典幸	山中 和夫
佐伯 有信	徳能 行成	谷内 一生
笹岡 當實		



<イベント情報>

■電友会イベント

	7 月	8 月	9 月	第3四半期
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> 会報203号配布 (7/18~7/23) 		<ul style="list-style-type: none"> 敬老の日施策 (90歳以上の方へお菓子贈呈) 	<ul style="list-style-type: none"> 親睦ゴルフ大会 親睦旅行
香 川	<ul style="list-style-type: none"> 会報203号全郵送 			<ul style="list-style-type: none"> 会報204号全郵送 第5回趣味の作品展 (検討中)
徳 島	<ul style="list-style-type: none"> 7月号会報発送7/13 第2回役員会 サークル代表者会議 	<ul style="list-style-type: none"> 長寿者祝金役員による持参 (9月末日まで) 	<ul style="list-style-type: none"> 日帰り旅行(未定) 	<ul style="list-style-type: none"> 12月三役会議
高 知	<ul style="list-style-type: none"> 7月号会報配布 第2回役員会 (編集委員会) のいちアジサイ街道花後の剪定 5役会 	<ul style="list-style-type: none"> 5役会 よさこい祭り陣中見舞い 	<ul style="list-style-type: none"> 5役会 90才以上お祝いメッセージカード送付 	<ul style="list-style-type: none"> R5第3回役員会 10月号会報手配り OB親睦旅行 文化講演会、忘年会 NTT退職者交流会

■地域イベント

	7 月	8 月	9 月	第3四半期
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> 宇和島牛鬼まつり (7/22~24) 土曜夜市 (6/17~7/29) 	<ul style="list-style-type: none"> 松山野球拳踊り (8/10~12) 三津浜花火大会 (8/5) 俳句甲子園 (8/19~21) 今治おんまぐ祭り (8/6) 		<ul style="list-style-type: none"> 秋祭り 松山市(10/5~7) 西条市(だんじり) (10月中旬) 新居浜市(太鼓台) (10月中旬)
香 川	<ul style="list-style-type: none"> 金刀比羅宮 七夕鞠 (7/7) 観音寺銭形まつり (7/15) 第57回善通寺まつり (7/22~23) 豊稔池ゆる抜き (7月下旬~8月上旬の平日) 	<ul style="list-style-type: none"> 第58回さかいで大橋まつり(8/4~6) 第56回さぬき高松まつり(8/12~14) まるがめ婆娑羅花火ファンタジInレオマ (8/26) むれ源平石あかりロード(8/26~9/3) 		<ul style="list-style-type: none"> さぬき豊浜ちょうさ祭り(10/7~8) 金刀比羅宮例大祭 (10/9~11)
徳 島		<ul style="list-style-type: none"> 阿波踊り(8/12~15) 		
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』 高知県観光博覧会！ ～令和6年3月31日まで、牧野富太郎ゆかりの県下各地で開催中</p>			
	<p>●朝ドラ「らんまん」にあわせた特別展第1弾「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>			

	7 月	8 月	9 月	第3四半期
高 知	<p>■ JR 四国観光列車「志国土佐 ^{トキ}時代の夜明けのものがたり」 土讃線、高知駅～窪川駅間 7～9月の運行予定 7/7、14を除く毎金曜日・土曜日・日曜日ならびに7/17・8/14・9/18</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> 土佐赤岡絵金祭り 香南市赤岡町 (7/15～16) しまんと市民祭 なかむら踊り・提灯 台パレード(7/29) 	<ul style="list-style-type: none"> 高知市納涼花火大会 高知市鏡川河畔 全席有料チケット制 (8/9) よさこい祭り 高知市内各競演場演 舞場 前夜祭(8/9) 本番(8/10～11) 全国大会・後夜祭 (8/12) 	<ul style="list-style-type: none"> 久礼八幡宮秋季大祭 中土佐町久礼 (9/28～29) 	<ul style="list-style-type: none"> 四万十川ウルトラマ ラソン 四万十市など (10/15)
<p>クルーズ客船入港予定 6月初旬に確認した5月末時点の予定です 最新情報は クルーズ船 高知県庁 で検索</p> <p>●あしずり港 7/21 にっぼん丸 12:00入 18:00出</p> <p>●高知新港 8/9 MSCベリッシマ 12:00入 翌日17:00出 8/11 ダイヤモンド・プリンセス 7:00入 23:59出 8/15 パシフィック・ワールド 8:00入 17:00出 8/18 ダイヤモンド・プリンセス 8:00入 18:00出 8/29 飛鳥2 8:00入 17:00出 9/2 MSCベリッシマ 7:30入 15:00出</p>		<p>●高知新港 9/11 MSCベリッシマ 7:30入 15:00出 10/5 セレブリティ・ミレニウム 7:00入 17:00出 10/13 セブンシーズエクスプローラー 7:00入 16:00出 10/17 セレブリティ・ミレニウム 7:00入 17:00出 10/24 セブンシーズエクスプローラー 7:00入 16:00出 10/25 MSCベリッシマ 7:30入 15:00出 10/26 ウエステルダム 10:00入 20:00出 10/28 セレブリティ・ミレニウム 7:00入 17:00出 ※今年再三寄港する「MSCベリッシマ号」は、お 客様約四千五百人＋船員約千五百人といわれ 約17万総トン余は世界の五指に入るでっか さ！ もちろん日本に寄港するクルーズ船で 最大級、一見する価値ありますネ！</p>		

俳句

香川県支部

万緑を貫く大河渡り行く
父母ヶ浜夕日閉ぢ込め花水
身の上を語り欄干宵涼み

清水
茂昭

萬緑や稚児四肢伸ばし深呼吸
公園に草笛爺さん来てるかな
青嵐郷土の怪童太逝く

河端
豊

誠実に生きて孤独に浮いている
重心を確かめながら行く余生
正直に歩いた後が地図になる

奈良
正雄

万緑の底塗り替えてけふの雨
幸ありし齊田渡る蛇の皮
梅雨出水集めて黒き暴水川

宮本
英征

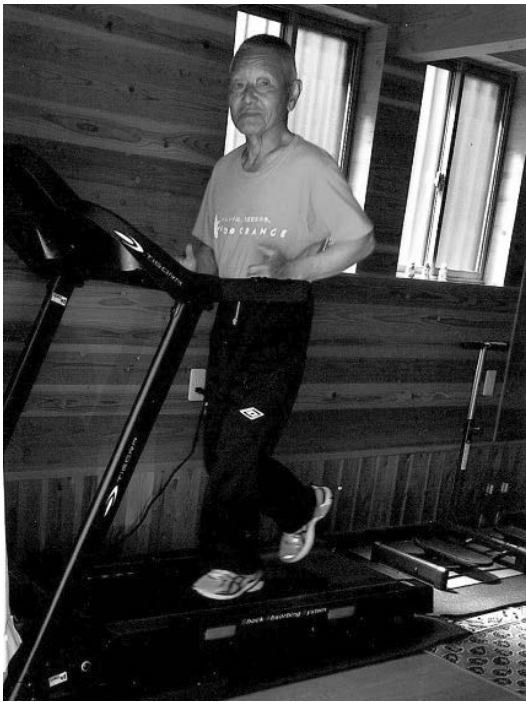


☆「私の健康法」

中山 堅さん（高知市）

私もとうとう、今年から後期高齢者の仲間入りです。今は、毎日父母から引き継いだ畑で農作業をし、地域のボランティア活動にも励んでいます。畑仕事は疲れるばかりで、機械を使った作業が多いせいか、運動にはならず、特定検診で軽肥満と診断され、血圧も上がりはじめて、肥満解消の研修を受けるはめになってしまいました。

そこで運動しなければと思い立ち、家にランニングマシンを買って、走ることにしました。友達に話すと、畑が春野にあるので、運動公園に走りに行けば良いのにと言われますが、家だと作業服のままでもできるし、何時でも暇を見つけて走れるし、汗になったらすくシャワーも浴びれて良いと思っています。



《自宅のランニングマシン》



《アーチェリーの練習》

ただ、60歳位の頃はスポーツジムに通い、12キロ位で走っていたのに、今では、7〜8キロが精いっぱいです。この10数年でずいぶん体力も衰えたものです。でもこれで軽肥満は解消され、服もぶかぶかになりました。

また、体力作りだけでは面白くもないので、何かスポーツをと思ったが、昔やっていて多くの仲間もやっている、ゴルフをとも思いましたが、下手だし腰も痛めているのでやめにして、春野の運動公園にアーチェリー場があることから、学生時代弓道をやっていました。昨年9月からアーチェリーを始めました。

アーチェリーと弓道は弓が違っただけと
思っていました。やってみると全くのべつ
ものでした。しかし、礼節を重んじる弓道と
違い、当たれば何でもありと言う考え方の
で、リラックスして取り組んでいます。何で
もありと言ってもやはり、型はあるので、型
通りやらないと当たりません。また弓は、和
弓のようにシンプルではなく、鉄砲のように
照準器もあり、みんな色々なパーツをつけて、
それぞれに自分なりの弓を作っています。今
私は、早く試合に出られるようなレベルにな
るよう、頑張っているところです。

今後も農作業と体力作り、アーチェリーを
頑張るつもりで、元気で長寿番付の横綱に
なりたいと思っています。

ドキュメント

☆「ねりんピック

笑顔のえひめ2023」

吹矢の部門優勝を目指して



伊藤 秀憲さん (松山市)

令和5年10月28日(土)から31日(火)にかけて愛媛県内で行われる「ねりんピック笑顔のえひめ2023」において、「スポーツツウエルネス吹矢」の部門に(写真①)松山市の伊藤秀憲さんが出場されます。

伊藤さんは、2016年にえひめ小野支部に所属してから約7年余り、月6回の練習日に欠かさず出席し、最近是小野支部代表として参加する数々の大会において常に上位の成績を収めているとのこと。そしてこの度「ねりんピック笑顔のえひめ2023代表選手選抜大会」において、写真②の表彰状及び認定証のとおり、210点満点で196点の好成績で代表選手に認定され、目標は「満点成績」での優勝を目指しているとのこと。

それではここで「ロメモ」として、「スポーツツウエルネス吹矢」を紹介します。

スポーツツウエルネス吹矢は健康を目的としたスポーツで、その源は腹式呼吸法にあり、

それを最大限に引き出す動作を「基本動作」として吹矢の実技の「型(かた)」としています。

健康効果としては、呼吸法により動脈硬化・高血圧・糖尿病・腰痛の予防、更にはストレス解消・脳の老化防止・誤嚥性肺炎の防止等、幅広い効果が期待できるようです。

今回、伊藤さんにお話を聞くにあたり、以前お会いした時の伊藤さんとほとんど変わらない容姿を拝見すると、健康面の効果も顕くところでした。

現在、伊藤さんは「スポーツツウエルネス吹矢」の底辺拡大として、体験教室を開催しています。

ご興味のある方は、愛媛電友会事務局(089-936-2023岩田)までお知らせください。



《写真② 表彰状及び認定書》



《写真① 伊藤秀憲さん》

☆NTT今治ビルの慰霊碑

渡辺 隆司さん（今治市）

4月26日、今年もNTT今治ビルでは今治空襲で亡くなった10名の方々の御霊を弔う慰霊祭が催されました。

今年は4年ぶりにNTT西日本四国支店事業推進室長をはじめ総務担当、広報担当の社員も参列され、NTT今治の退職者との合同開催となりました。

昭和20年4月26日朝、当時の今治郵便局電話分室をB29からの爆弾が直撃し、電話交換業務にあたっていた29人のうち10名の尊い若い命が奪われました。

今回、その記録を綴った『NTT今治電報電話局交友会、同OB会戦災記録「花しずく」(S63年刊行)』からの抜粋を掲載させていただきます。

「今治郵便局の空襲被害」(抜粋)

昭和20年4月26日午前7時、愛媛県地区は空襲警報解除になり、警戒警報は発令中でありましたが、各地対局と打ち合わせ、また緊迫した非常事態等の事例もない現実の様相から推考して、交換取り扱い上支障

ないものと認め、市内、市外通話の制限を解き交換業務を平常状態に復していたところ、午前8時50分頃より約40分間位、市内各所に対し爆弾による波状攻撃を受け、当局より南方千メートルの所に爆弾が投下されましたが、危険をおかして電話交換に従事中、午前9時20分頃突然電話交換室の監査台兼市内市外案内台の真上(屋上鉄筋コンクリート)直撃弾250キロが落下し、瞬間破壊孔経2メートル程を打ち抜き、爆破及び爆風のため、電話交換室内での執務者29名中死者10名、重傷者6名、軽症者7名(今治市内での爆死者64名)の犠牲者がでるとともに交換機器に甚大な被害を受け、瞬時にして電話業務の運行は不能となりました。

落下爆弾は推定約150発程度に達しその内、局舎周囲各所には、10数発の爆弾ならびに、時限爆弾破裂(局の前)爆風振動により破損箇所甚大であり、損害見積額当時で26万円程度(現在に換算すると約2,578万円)でした。

「花しずく」は昭和63年当時の今治電報電話局長が「今、平和が当たり前になり過ぎて、平和の有難さをつい失念しがちであり、また

第二次大戦で犠牲になった方々の苦悩も遙かあなたに忘れ去られようとしている。この地球上には今なお飢餓に苦しみ、また、戦火の中で家族を失い悲嘆にくれている数知れない人々がいる。私たちの先輩が舐めた辛酸苦渋を忘れることは決して許されない。」との思いから、かつて今治局で勤務された方々と共に戦災記録「花しずく」を作成されました。

全45ページにわたる「花しずく」には、空襲時の状況、被災者の救出状況、被災当日の交換室見取図、殉職者の氏名・顔写真、負傷者状況の他にも当日勤務されていた方々13名による座談会等々が詳しく掲載されています。

その中に慰霊碑についても「電話交換業務の自動化に伴う局舎新築時に敷地内の一角に慰霊碑を建立し、供花をたやすことなく諸先輩の功績をたたえ現在に至っております。終戦後は毎年4月26日の命日に退職した有志の方や、在局の代表者により慰霊祭を行っております。」とあります。

また、慰霊碑、慰霊祭に関しては四国電気通信局が昭和48年10月23日に発行した「四国電信電話事業史―公社発足20年―」にも、【殉職交換取扱者の慰霊祭】として「今治電報電話局では終戦の年にB29の爆撃で殉職して女子交換取扱者10人の霊を慰めるため、新築局

舎の庭に慰霊碑を建立し17回忌にあたる昭和36年12月26日に除幕式と慰霊祭を行った。水谷四国通信局長が祭主となり、殉職者たちと一緒に難にあい九死に一生を得た同局運用課山本監査主任の手で除幕された。

碑は高さ1.2メートル、表の題字は当時の電電公社総裁大橋八郎氏の筆によるもので、裏には殉職者の名が刻まれている。「旨記されておりませぬ。」

10名のうち若き女性が亡くなって今年で78年、慰霊碑が建立されて62年になります。今治ビルで働く現役社員も数名となりOB・OGも高齢になり、以前のように多くの人が集まって慰霊祭を催すことは困難になってきています。

しかし、慰霊祭はもちろん、供花、慰霊碑周りの清掃は先輩たちから受け継いでおり、今後も途絶えることのないようにしたいと思っています。

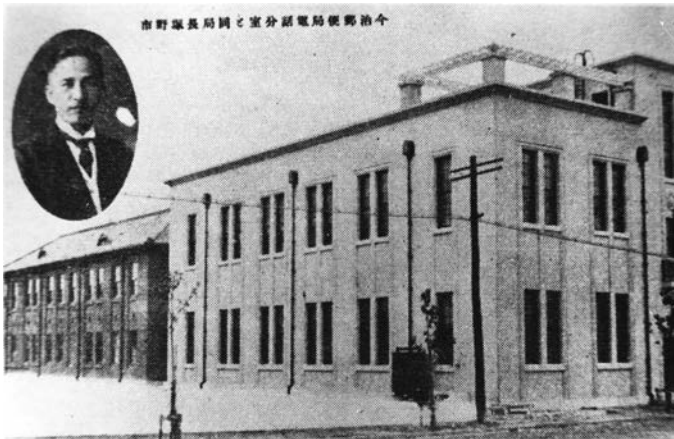
今年、慰霊祭に参列されたNTT西日本四国支店樋野村事業推進室長から「命を懸けて通信を守り抜いた方々のご遺志を受け継ぎ、次の世代にバトンをつなげることを誓います。」と力強いご挨拶をいただきました。

慰霊祭の数日後には今治ビルで勤務するNTTビジネスフロントの若い社員から「今

年の慰霊祭はお客様への訪問があり参列できませんでした。来年はぜひ参列したいと思えます。」との言葉も聞きました。

3年前に関西圏の新聞記者と話す機会がありました。その際、記者が「NTTはビルの移転や改築等で慰霊碑の場所だけでなく存在すら知らない社員が多くいます。」と話されました。

何年経とうが悲惨な出来事が風化することのないように、戦争はあってはならない、という事を次の世代につないで行くのが私たちの役目だと思います。



《今治郵便局電話分室》



《慰霊碑除幕式 昭和36年》



《清掃模様》



《清掃参加者とたまたま通りかかった日本メックス阿佐支店長と濱本営業部長。撮影は緒賀営業課長。》



☆「NTT西日本環境クリーン作戦 in 峰山2023」のボランティア活動に参加

5月27日(土)4年ぶりに開催された「NTT西日本環境クリーン作戦 in 峰山2023」に香川電友会は大西会長以下役員9名がボランティア活動の一環として参加しました。栗林公園の西に位置し、市民憩いの場である峰山公園一帯の清掃活動を行いました。

当日は少し曇り空で五月晴れとはいきませんでしたが、【美しい環境を、未来へ残そう！守ろう！育てよう！】をスローガンに参加者全員久しぶりの清掃活動を楽しみながら心地良い汗を流しました。

NTT香川支店が社会貢献と地球環境保護を目的に毎年行っていた恒例行事で、NTTグループ企業の社員、家族を含む、約300名が参加しました。

作業終了後にはお楽しみ抽選会で盛り上がった後、峰山公園管理事務所から参加者へお花の苗が贈られ、クリーン作戦 in 峰山の活動を終了しました。



《環境クリーン作戦 in 峰山2023》

なお、来年「環境クリーン作戦」が開催されたら、清掃活動に参加したい希望のある会員の方は香川電友会・事務局（087-833-6130）までご連絡下さい。

ボランティア紹介

☆4年ぶりに定期総会及び懇親会を開催 ボランティアNTT高知OB会

足達 裕昭さん(ボランティア事務局)

新型コロナウイルスの関係で中止していた定期総会及び懇親会を6月12日に四年ぶりに開催しました。

☆総会(会場 NTT東ビル・参加者21名)

冒頭、物故会員に対する黙祷を行い、國弘会長の挨拶の後、①令和4年度の活動報告②令和4年度決算報告及び会計監査報告が行われ、原案どおり承認されました。

引き続き、①令和5年度の活動計画(案)②令和5年度予算(案)③令和5年度役員(案)が提案され、何れも承認されました。
主な内容は次のとおり。

(活動計画)

- (1)レクを兼ねたボランティア(未定)
- (2)NTT中ビル前花壇花植え(6月)
- (3)野市あじさい街道花後の整備(7月)
- (4)秋のおもてなし一斉清掃(10月)
- (5)NTT中ビル前花壇花植え(11月)
- (6)老人養護施設の車椅子清掃(1回目)(11月)
- (7)老人養護施設の車椅子清掃(2回目)(12月)

(8)民謡と尺八等による老人養護施設の慰問活動：要請があれば実施(12月)

(9)南国土佐観光開きに伴う一斉清掃(1月)

(10)使用済み切手の収集寄贈(高知県社協)

(その他)

(1)ボランティア保険加入の件

(2)賛助会員(通常のボランティア活動を免除)を含む会員拡大の取り組みの件

(3)ボランティア物品購入の件
(役員)

・会長 國弘 昭

・副会長 三宮 正博

・幹事 森沢 義宏

安養寺宏子

・ 〃 〃 氏原 功

・ 〃 〃 大野 文平

・ 〃 〃 寺本 和男

・ 〃 〃 中村 美知

・ 事務局長 足達 裕昭

・ 会計担当 松丸 純二

・ 会計監査 清遠 真介

・ 〃 〃 邑田 正次

・ 顧問 今井 智

・ 〃 〃 中西 正弘

☆懇親会(会場「まるよし食堂」参加者18名)

総会終了後は懇親会を高知の観光スポット

「ひろめ市場」の隣、現役時代に大変お世話になった「まるよし食堂」で開催しました。久しぶりの「おきやく」で積る話と併せて大いに盛り上がりました。

当会も今年で発足から35年を迎えました。

コロナ禍の中、アジサイ街道の整備や車椅子清掃等については、感染対策を講じながら何とか実施してまいりました。

高齢化社会の中ですが、お陰様で若い仲間も徐々に増えています。本年度も従来の内容を基本に、オールNTTの一員として「和・楽・遊」をモットーに、会員の生きがい向上と社会貢献に務めたいと思いますので、ご支援とご協力をよろしくお願いいたします。



《総会模様》

私は今

今月号は、「米寿・喜寿」の方々を対象に近況報告をいただきました。

《米寿》……………

◇ 石川 房子（観音寺市 H1年退）

平成元年に退職後すぐ、地区社会福祉委員交通安全、老人会会長等を務めてきましたが、昨年眼を少し悪くして役員を全部降りましたが、今年米寿を迎えることが出来ました。また、ペタンク同好会に入り、毎日練習を



《ペタンク競技中》

し、モーニングで楽しく話し合ったり、全国大会に県代表として13回出場したことなど幸せだった思い出を終活しながら健康に気を付けて今後過ごしたいと思っております。

◇ 泉 十糸子（高松市 H3年退）

退職していつの間にか30年を過ぎています。その間いろいろなボランティア、民生委員もやらせていただきました。今はコロナでお休みです。

楽しく幸せな日々を過ごしてまいりました。今は健康で年相応な暮らしをしております。これからも健康に気をつけて楽しく過ごしていけたらと願っております。

◇ 市川 秀幸（須崎市 H5年退）

退職してから31年余り（87才）になりました。米寿を迎え近況報告の原稿要請がありました。また、高知電友会からも長寿の祝金を頂きありがとうございます。

最近、足の痛みを抱え医師の診断によると「膝関節症」といっています。

しかし、日本の平均寿命を超えていますので外出や歩行に苦しんでいますが、残る人生

を頑張りたいと思います。これからもよろしく願います。

◇ 糸川 好一（高知市 H4年退）

高知電友会より「米寿」のお祝いを頂きました。まだ当分先だと思っていたので嬉しいよりショックでした。

私の月間予定は、週3回スポーツジム（ペルト歩き、柔軟体操）・打放し（技術向上ではなく、運動のため）・ゴルフ月3回（ハーフ等）スニアは除夜の鐘）・図書館3回（短編物で単純な物）あとは周辺の散歩、うたた寝、晩酌は相変わらず。

今後の予定はないので姥捨山に行きたいが案内人が不在です。後はよろしく。

◇ 井上 幸子（いの町 H3年退）

きついパワハラを受けました。お山の大将フレヒトリの振る舞い、バカバカしくてやってられない「ハッキリ言っておかしくなる」上司が常識のない、アバレンボウでしたから自分もオカシクなりそうで55才で退職しました。その時は退職者が多かったです。心も体もこわれていきました。その上司は職場で「アバレマワリマシタ」こんな人間はバイキンをまき散らすだけで、上司になる資格はないと

思います。バイクをまき散らすバカ野郎です。不幸な時間でした。

◇ 井上 睦雄 (松山市 H9年退)

独居生活17年目、近年両眼とも不自由で、杖も必要です。

毎日カメラを持ち、1時間半の散歩が日課で、途中二カ所のお参りをしています。50坪の菜園を自然農法で野菜を栽培し、雨の日は続けている俳句の勉強と脳の活性化のため、株式を研究しています。

趣味の写真は「写友会」に所属し、ボランティアは近年自粛し、近くの公園や高齢者宅の庭の手入れをし、高齢者クラブでは各種行事に参加しています。あと何年生きられるか。

◇ 井内 ヒロ子 (徳島市 H1年退)

大変お世話になっていきます。私は米寿を迎えようとしています。

外出は病院通いが多いです。一人で行くのが頑張っています。親しい友達が次々と旅立っていき淋しい限りです。

土いじりが好きなので、花、夏野菜を作っています。主人と二人で植えた桜の木が大木になり、毎年見事な花を咲かせてくれます。桜に癒されています。

元気に生んでくれた父母、また子供達にも感謝している今日この頃です。

◇ 猪原 多恵子 (高松市 H4年退)

総会開催おめでとうございます。

思いがけず祝米寿の嬉しいご案内を頂きありがとうございます。退職時思ってもなかったこの良き日、振り返れば昭和に生まれ平成令和と、時の流れを実感しております。

ヨガを20数年、七十過ぎてグラウンドゴルフ15年目、幸い香川県総合運動公園へ徒歩15分、山海ありサツキも見事です。自転車でも3回2時間程練習に行きます。県市の大会にも参加しています。



《グラウンドゴルフを満喫》

金婚式、米寿と年を重ね、あらためて感謝し有難く思っております今日この頃です。

◇ 大坂 ミツコ (徳島市 H2年退)

本年コロナ禍から脱し、私の米寿をラッキーにも祝って頂いたことに感謝します。

出生し充分味わった人生だったが、まだも生きたい願望はある。人間は誰もがそんな気持ちを抱いているのではないか。人生にノルマが課せられているとすれば達成出来ない何かを捜す時間が必要なのだからだろうか。チャップリンさんは「生きる」とは「仕



《花時計公園にて R5.6.10》

事すること、である」と言った。

私の好きな俳人大高翔さん（阿南市出身）
〔米国在住〕は生きるとは誰かと何かと「共に生きる」と言っている。

人は一人では生きていけない。私も誰かと何かと共にこの先の人生という路を歩いて行きたい。と願う。

皆さまありがとうございました。これから

◇ 笠井 稔（高松市 H4年退）

私は身体が人並でないことを意識して常に体力が落ちないように、歯磨きで爪先立ち片足立ちを、1枚のハガキでもポストまで足などに負荷をかけるなど心掛けています。

その効果もあって70才を過ぎて市民登山学校へ1年後、三十期OB会員として毎月の例会に参加を続けられ、会員相互の協力に感謝、ただ今年5月の野鹿池山（徳島、石楠花で有名）を最後に会の運営が困難となり解散、ちよつと残念です。

◇ 川崎 裕子（高知市 H1年退）

新緑のさわやかな季節になりました。
先日は、米寿を祝して頂きありがとうございました。

いました。

私は今、両膝の変形性膝関節症のため痛みもあり杖を使っています。大腿四頭筋、中殿筋、脚全体の筋肉を鍛える運動をしています。が・・・老化の進む身体には追いつかないですね。

補聴器が必要になると人との会話も遠のき、家事の合間にヘッドホンで好きな音楽を楽しんでいます。

電友会の皆様のご多幸をお祈りいたします。

◇ 岸 原子（石井町 H1年退）

食、食べることの好きな私は今、料理を楽しんでいます。食べられること、作れることが嬉しいのです。頸椎を手術してから歩行が困難になり、何時までこの生活が出来るか？出来る間は楽しもうの気持ちからです。

朝食はご飯に味噌汁、豆腐1/4（鯉節、葱、生姜の薬味）おかずは大きめのお皿にたっぷり



《89才と87才の二人でワインを飲みながら完食》

り15品目から20品目入っています。常備菜はいつも数種類作り置きがあり、野菜のトップピングには塩人参・玉葱の酢漬けなど。それに動物性タンパク質を添えます。



《栄養満点の朝食》

昼は粉物で済みます。夕食はたっぷり野菜サラダに和・洋・中華で2種類位、この生活はもう20年位続いています。（インフルエンザにも罹っていません。生姜が良いのだと言われました）土日には少し贅沢にしてワインでの食事をゆっくりと楽しんでいます。唯一の移動手段が車なので、買い物も何時まで行けるかで生活も変わります。まだ当分楽しませて欲しいと願っています。

◇ 住友 政雄（吉野川市 H9年退）

早朝テニス、ペタンク毎日。週一の詩吟、昨年四国大会で優勝、東京全国大会に、井の中の蛙が水しぶきを上げ受賞しました。月一のゴルフ、カラオケ、絵画教室。鴨島

飯尾公民館「四季彩会会長」皆さん絵を描いてみませんか。《会員募集中》

広く趣味を持つことは人生を豊かにし、長寿の秘訣、ふと気付いたらもう八十八。

野菜もすべて自給自足、もう何時迎えが来ても悔いのない人生！子供二人、孫二人、二人とも東京。後は運命まかせ、子供達の幸せを神仙に祈って手を合わせる今日！です。

◇ 竹内 弘征（松山市 H4年退）



米寿を迎えて「健康」の

2文字のありがたさを実感

昭和11年1月28日生まれ88才（数え年）であります。

この度、第62回愛媛電友会の総会で「米寿祝い」を頂きました。退職した当時を知る人からは「信じられない」と言ってくれます。ありがたいことです。

思い返せば「僕！」と呼ばれていたひ弱な

小さい少年が片道30分をかけて自宅からの自転車通勤と職場の野球部での毎日のノックで絞られ、水を得た魚のように吸収し、半年ほどで身長も体力も付き「一番、シヨート、竹内」そうアナウンスされるまでになりました。その成果（自信）は職場以外の競技会で短距離走の選手として県大会に出場するなど、体力的にも精神的にも充実した日々でしたし、文化的には徳島県勤労者演劇鑑賞会（労働）に参加し、劇団民芸や俳優座など多くの演劇集団を招へいし、鑑賞する会の一端を担うなど、日夜を惜しんで活動した独身時代の遺物かもしれません。

昭和36年11月に転勤しました。人生の一区切りでした。新しい仕事に基本給改革と管内指導という仕事加わりました。

今にして思えば、この頃から定期健康診断で「尿に蛋白が出ているよ」と健康管理医から聞いていました。でも、深刻には考えていませんでした。その間不摂生な期間もありましたが、体型も表情も変わりませんでした。

平成9年3月、61才で退職するまで続きました。自覚症状はありませんでした。（腎臓は物言わぬ臓器という）今後を考える時間がたっぷりあるようになってから治療薬を特定するためにと、平成11年5月、腎臓の生検を

し、「IGA腎症」と診断されました。以来今日までまじめに？治療を続けてきましたが、腎臓の機能は低下を続け「透析」という手段で余命を維持する段階にまで至りました。今さらどうしようもない現実です。後悔先に立たずであります。

◇ 田中 完（多度津町 H5年退）

8月で87才になりますが、今のところ何処も体調は悪くなく元気で過ごしています。

70才の頃、友人に誘われたことがきっかけで、健康維持のため卓球同好会に入会し、週2回楽しく頑張っています。

4年前に妻を亡くし一人暮らしですが、幸いにも友人に恵まれ、最近ではカラオケにも誘ってもらい、今では歌うことが生活の糧で生きがいになっています。

これからは、何事にも挑戦する心を忘れず卒寿・白寿を目指して日々精進して過ごしたいと思っています。

◇ 垂水 秀夫（松山市 H3年退）

まずは米寿祝金多謝。ただ、同一人から、6回、しかも昨年に続いての本欄登場にはやや気が引けるところ。

老人には健康上のこと以外は急な変化はま



《自転車に乗って道後温泉へ》

共立建設四国支店を平成12年に退職し、

松山研修センターを最後にN・T・Tを退職し、
 令和5年5月29日(月)電友会総会に出席し、
 米寿のお祝いを頂きました。
 また、60才位のつもりで道後温槽の湯に自
 転車(片道50分)で通っています。

◇ 永井 周治(松山市 H4年退)
 今後は自律機能維持に気を配りながら、命
 が果てるまで呆けず? 煩わしいが大切な日常
 の些事に意を用いていく予定。

ずない。
 ボランティア活動の一環であるエピックでの
 の英語講座担当を月1回に減らしてもらった
 こと、松山市発行の外国人向け広報誌に十数
 年寄稿しているエッセイを、12月号を以て最
 終にすること以外は特段の変化なし。



《吟題「暁に発す 月田蒙齊」
 地域活動発表会 (R5.4月)》

◇ 奈良 正雄(三木町 H3年退)
 私の健康方策
 私は平成3年3月に退職、第二の職場四国
 移動通信株を経て23年になります。
 私の健康方法の一つは現役時代、小学校の
 頃憧れていた詩吟(心を慰めたり、鼓舞する)
 を師の勧めもあって始めたのは昭和48年から
 でした。それから飽きもせず50年続けており
 ます。

◇ 奈良 正雄(三木町 H3年退)
 私の健康方策
 私は平成3年3月に退職、第二の職場四国
 移動通信株を経て23年になります。

た。その後は愛媛倫理法人会の事務局を約10
 年させて頂きました。平成15年頃からボラン
 ティアで家庭倫理の会愛媛の会員として現在
 も頑張っています。まだまだ健康で世のため
 人のために尽くしたいと思えます。



《愛犬と共に》

◇ 西森 節子(高知市 H5年退)
 週2回百歳体操に行き友達と食事やおしゃ
 べりに楽しい日を送っています。
 12才のラブラドルが全盲になり散歩に手
 がかりですが、これも自身の健康のためか
 と思っています。
 4月に子供達が四万十へ連れて行ってく
 れ、きれいな空気と景色にストレス解消、嬉
 しい三日間の旅行でした。
 30年間続けた書道は大作が難しくなり細字
 の臨書をしています。今後も健康維持に努め
 犬の面倒と家族になるべく迷惑を掛けないよ
 うにと日々努力していきたいと思っていま
 す。

◇ 西森 節子(高知市 H5年退)
 週2回百歳体操に行き友達と食事やおしゃ
 べりに楽しい日を送っています。
 12才のラブラドルが全盲になり散歩に手
 がかりですが、これも自身の健康のためか
 と思っています。
 4月に子供達が四万十へ連れて行ってく
 れ、きれいな空気と景色にストレス解消、嬉
 しい三日間の旅行でした。
 30年間続けた書道は大作が難しくなり細字
 の臨書をしています。今後も健康維持に努め
 犬の面倒と家族になるべく迷惑を掛けないよ
 うにと日々努力していきたいと思っていま
 す。

心が疲れて何かに縋りたい時があるそんな
 折、詩吟に縋り吟ずれば楽になる。師の言葉
 を実践し詩吟に助けられた経験があります。
 師の言葉を大切に余生を送りたいと思えます。

◇ 西脇 ヨシ子 (宇和島市 S53年退)

「生きてると生かされている 違うんで」という川柳に同感。薬のお陰で悪いところはなしと。膝痛で歩行困難です。

老人クラブの役をさせてもらって14年、去年お役御免となりました。月1回公民館で絵手紙教室に行くのが唯一の趣味です。近所の友達と毎日、井戸端会議に行き、大笑いしています。

◇ 浜野 昌子 (南国市 S58年退)

人生50年と言いながら育った私に「祝米寿」の日がくるなど思いもありませんでした。欠席予定だった総会に出席し、懐かしい人々に出会い、お祝いも頂きました。本当にありがとうございます。久しぶりにルンルン気分の日でした。

しかし本論の「私は今」は老々介護の日々。若い時はよく夫婦げんかの日々でしたが、終楽章になった今は、本当に愛しあった老夫婦です。できる限り毎日面会に行き、手を握りあっています。

◇ 林 ミネ子 (三木町 H4年退)

私は今、通所リハビリテーションを週2日受けています。

ぬり絵、ちぎり絵、はり絵等です。耳の遠い方が多いので、大きな声でおしゃべりしているのが賑やかです。

◇ 二見 才知子 (高松市 H8年退)

「退職して早や27年も経ったんだ」とつくづく思う時、現役中は上司や同僚に恵まれ、定年まで勤めることが出来ました。

その後、コロナ禍までは、5、6人で年に一度食事を楽しみ、多趣味の私ですがその都度よい師匠に出会いました。

昨年、腰を圧迫骨折し、要介護2になりヘルパーさんのお世話になっています。

今の私は、日曜日の囲碁トーナメント、大リーグの大谷選手の成績や相撲等テレビの番人で忙しい日々を送っています。

最後になりましたが、碁を教えていただいた、二人の局長、係長には感謝しています。

◇ 松本 明子 (鳴門市 H5年退)

皆様方には昭和・平成・令和と大変お世話になりました。この度は米寿を祝う言葉に加え、ご祝儀まで頂き誠にありがとうございます。

私は2年半ばかり前から鳴門市に移住しています。その頃から慢性腎不全を発症し悩ま

されていますが、近くに住む長女夫婦に助けられ毎日を過ごしています。

孫が陸上をしている関係で応援のため大塚製菓スタジアムへもよく連れて行ってもらいます。

また、永年続けた書道も今は「励みになるから」と言ってください。お弟子さん達に手本書きと添削をしています。

悪いことに気付かないのが腎臓病です。今お元気な皆さまもどうか無理をなさらずお幸せにお過ごしくださいませ。お会いできる日を楽しみに……。



《孫の走っている競技場》



《中央が私です》

◇ 松本 利勝（新居浜市 H6年退）

今のところ一人で介護予防運動をデイサービスで頑張っています。

◇ 水崎 吉彦（松山市 H3年退）

この度は米寿のお祝いを頂き誠に有り難うございました。

若い頃はうんと先のことと思っていましたが「光陰矢の如し」月日の経つのは本当に早いものです。

また、電友会活動功労賞を頂きました。平成17年趣味の作品展第1回開催時から出品し、会員の皆様とともにお手伝いをさせて頂いております。これは大勢の出品会員の皆様方とともに頂いたものであり、私が最高齢であることから代表して頂戴したものと思っております。有り難うございました。次回に向けて一層励みたいと思います。

世の中は高齢になりかかると断捨離とか終活とか身辺整理をしていく風潮ですが、私の場合、整理の手際の悪さ故か必要のないものが直ぐに見つからなくて困り果てて中断です。

油絵で近所の娘さんを描いた美人画などは差し上げていますが、それでも作品は溜まる一方で家内からは物を増やさないでときつく

言われている次第です。元気なうちは趣味を続けていきたいと思っております。

老化防止にと卓球を20年ほど前から仲の良い友人たちと続け、あとは道後の湯で汗を洗い流しています。

また、15年ほど前からこれも気の合った4組の夫婦と国内外の旅をしたり月1回の食事をしたりと楽しんでいきます。お陰様で四夫婦揃って健康であるから続けることが出来るのだと感謝しています。

私の住んでいる町内も若い方々は忙しくて町内会長の後任がいなくて、いまだに続いている次第です。校区の町内会長の中では最高齢ですが地域のお役に立てればと頑張っているところです。

◇ 森山 舜陽（松山市 H4年退）

今は昔話（前編 NTT在職の部）

NTTを退職してから早や、30年が過ぎ、もう5、6年でNTT在職期間と同じになる年頃となりました。

在職中は先輩、同僚、後輩のお陰で、私生活でも知人、友人に感謝です。2、3の方は特に公私にわたり、お世話になりました。

また、今年は電友会から米寿のお祝いを頂き、ありがとうございます。

さて、在職中、退職から現在を振り返ってみますと、在職中はNTTの本業の業務以外で役に立った事項を思い出します。原稿のスペース上、文字での説明は1件だけ経緯を説明し、他の項目は経緯を省略し、記事等の写真を添付します。

○セラミック丸ペンチ（当時の組織の部、課名等は省略）

当時MDF作業は、ラッピング工具が主流になる移行時で、また丸ペンチが主役でした。丸ペンチの絶縁については、通信局に要望し、通信局は本社に上申しましたが、結果はなかなか、良いものが出来ませんでした。

陶器等の趣味がありましたので、セラミックを思いつき、窯業学校もあり窯業に力を入れている、中部経産局館内の窯業資料探しゃ、鉄と接合部分はねじり応力に耐える構造をどうするかを考え、材料については、種類・硬度と脆さ・接着剤等は窯業会社と相談しました。（会社を探すのに苦労しました）

接着剤は飛行機の構造で使用しているのを参考に（接続後、数時間高温維持加工が出来る設備がある事）、試行錯誤で2種類のセラミック丸ペンチが出来上がりました。

出来上がったから、通信局から窯業会社の選定等は通信局の範囲では権利はNTT、と



《セラミック丸ペンチの実用新案登録願》

の話も出て、武蔵野通研に検討と権利の件をお願いし、現行で円満解決。実用新案登録願を武蔵野通研で提出して頂きました。（日本電信電話公社と株式会社香蘭社の実用新案登録願）
平素の仕事の流れからすると、非真面目な事の様でした。



《日本経済新聞のこんな人紹介で》



《サンケイスポーツ新聞のNTTの宣伝版》



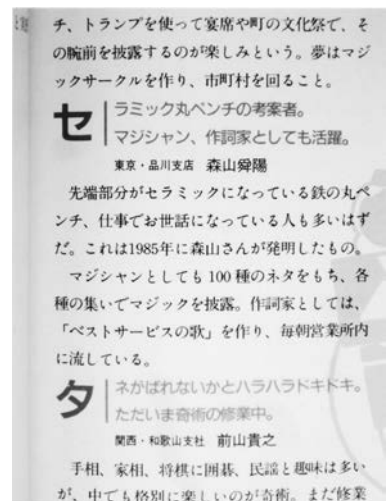
《警視庁からの感謝状（天皇皇后陛下東南アジア訪問時の警戒警備の協力で）》



《NTTぷらざ（東京版）》



《'90NTTびっくりRECORD BOOK》





《NTT品川支社 社内報》



《児島社長の全国キャラバンで東京の時に、特技披露で》

これらは、地域との交流の賜物！かと思えます。本来業務にも非真面目な事等もありましたが、機会があればその時に。

次回は後編で、退職から現在に。(ヨーロッパの友人訪問、パスポート盗難、貸農園等)

◇ 矢野 良子 (三木町 H5年退)

退職してあつという間に30年。米寿を迎え驚いています。

足腰が弱って「ヨイシヨ、ドッコイシヨ」の毎日ですが、幸いに車に乗れますので子や孫の所へ遊びに行ったり、シヨッピングや友達とラインをしたりランチやお茶をして楽しんでいきます。

一人暮らしも20年。気ままに、好きなところにストレスを溜めずに暮らしています。少しでも長く元気で続けられたらと思っています。

◇ 山本 茂生 (高松市 H5年退)

また若いと思っていたのが、いつの間にか米寿と言われる年令になってきました。

家庭では子供二人(長女・長男)はいずれも県外在住で、今は要支援2級の妻と老老介護の生活です。

また健康面ではウォーキング・家庭菜園さらに地域清掃のボランティア等の日常でしたが、最近では、白内障の手術をはじめ薬服用中の病気が3種ほどあり、いずれも生涯服用のもので、2カ月に1回各病院通いをしています。

最近は人生100年時代と言われます。これからの余生を、この春、高校球児になった孫の成長と活躍を楽しみに、またコロナ禍も落ち着いたので妻と小旅行に少しずつ出掛けたいと考えています。今日この頃です。

《喜寿》.....

◇ 相原 守 (松山市 H19年退)

いつの間にか喜寿の御祝いを頂く歳になりましたが、半世紀以上続けた写真をはじめ、サイクリング、ヒルクライム、散策ウォーキング、低山登山、木工DIY、SNSでのフォト川柳・と忙しい日々を送っています。

6年前に膀胱癌を患い未だに投薬は続けますが、よく寝て・よく食べ・よく動いて免疫力をUPし、コロナも寄せ付けず、妻ともども元気で暮らしております。

喜の字越え つづら折れまだ 七合目



《日頃乗り回しているバイク (SCOTT SUBCROSS J1)》



◇ 秋田 清（美波町 H20年退）
 数え年で喜寿になりました。1年早く年を取った感じ？

退職する2年前に大病を患いましたが、退職後は大きな病気もせず毎日平凡に暮らしています。

毎日40分位の散歩、春と秋の花の種まき、その後の手入れ成長を楽しむことを日課としています。これからも平凡で穏やかに暮らしていけたらと思っています。

写真は毎日の散歩コースの風景です。10年前まではアオリイカがたくさん釣れてイカの墨で堤防が黒くなるほどでした。（少し大袈裟かな？）

◇ 阿部 静樹（今治市 H23年退）

御祝い、ありがとうございます。

現在、年相応に足・腰が弱ってきていますが、米作り、野菜作りに精出しています。

また、交通安全協会の活動や地域のボランティア活動に携わっています。

◇ 阿部 進一郎（三木町 H20年退）

早いもので後期高齢者になりました。

昨年は転んで膝を痛め、視力はだんだん落ちてきて免許更新も1回落ちる始末。家族や地域でもまだ役割があるのでもう少しと前を向いていますが、この先どうなっていくのが不安です。

8年ほど前から笑いヨガを始め、高齢者施設などを訪問して元気をもらっていたのにコロナで活動停止に。

ここ3年は仲間とYouTube、フラレレ、クリスタルChannelの発信をしています。早く皆さんと一緒に笑える日が来ることを願っています。



《配信中のYouTube》

◇ 石川 力（善通寺市 H23年退）

まさに光陰矢の如し、来年は早や喜寿になるそうです。

一人暮らしの気ままさと寂しさを味わいながら日々過ごしています。

身体の方は4年前「大動脈弁狭窄症」を患い弁の取替え手術を受けました。今は回復し月2、3回下手なゴルフを楽しんでいます。コロナも5類に移行して、また地域の色々な

行事も再開してきました。私も出掛ける機会が増えました。懐かしい人達と会えることも楽しみです。残りの時間、輝いていければと思っています。



《2列目右端が私です》

◇ 市川 喜美雄 (高知市 H25年退)

退職前、社宅の退去と同居の次女の就業が重なり、帰郷を断念し市内に200坪の「果樹園」を購入して居を構え、以来13年間は残った果樹及び余剰地での野菜類の栽培で結構忙

しく、静かで充実した日々でした。が、3年前に「3児のママ」となった次女が女房殿と結託し「気の毒なマスオさん」を説き伏せ、隣にマイホームを建てたので、果樹も菜園場も1/4程に減り、賑やかな日々となりました。頻繁になり、賑やかな日々となりました。16年前に「高台の日当たり抜群の家で果樹の生育を愛でながら、夫婦で静かな余生を」と目論んでいましたが「目論見大外れ」で、騒々しい日々を送ることとなり「悲しいのやら・」はたまた「嬉しいのやら・」

◇ 伊藤 秀憲 (松山市 H22年退)

来年で77才、よく頑張つて来たなあ！まあまあ忙しく病院の世話になりつつ元気に過ごしています。毎日八千歩のウォーキング、スポーツ吹矢の鍛錬、野菜を中心に栄養バランスを考えた食事に取り組んでいます。

現在、足腰も衰え知らず、スポーツ吹矢の呼吸方法で肺活量は増加、誤嚥性肺炎の予防、腹筋力のアップ等、健康維持ができています。

最近畑作業でじゃがいも、さつま芋、落花生の収穫の喜びを味わい、子供達や近所へ配っています。また、スマートフォンで買い物、外貨取引、情報収集、ポイ活等を楽しんでいます。

◇ 井上 紘一 (松山市 H19年退)

喜寿の御祝、ありがとうございました。結婚53年「なるべく呆けず、歩いて周りに迷惑をかけず」をモットーに頑張っています。愛車グランビアは27年目、まだ良く走ります。コロナ等で暫く動けませんでした。今年近辺の桜・藤・バラと久し振りに出掛けました。毎日買い物に行き、ウォーキングをし、TVの番で一日がすぐに終わります。来年1月の免許更新が最後になるかもしれませんが、まだまだ元気です。



《山本牧場 (津島) 女房と二人 R4.4.12》



《おいしいブドウが出来そうです》

◇ 井上 淳介（いの町 H15年退）
電友会から「喜寿」のお祝いを頂きました。長生きを祝って貰う歳になり、心複雑ですがここは素直に喜びたいと思います。
完全リタイヤから11年、2時間農業と週1ゴルフを続けています。汗かいて晩酌をやり過ぎたり、ストレス解消ゴルフでストレス溜めたりしながらも、生活リズムとして馴染んでいます。
また高知電友会に関わって8年目になりました。旧交の維持は勿論、新たな出会いもあり仲間意識と安心感に癒されています。事あるごとに飲んで騒いで、迷惑がられているかもしれませんが「気持ちハタチ」の仲間達に感謝しております。

◇ 岩佐 義隆（松山市 H14年退）
喜寿のお祝いを頂き、有難うございます。10時過ぎに、軽装で総会会場に向くと、リボンを付けられ、「喜寿おめでとーございませう。」驚き「今年76才。間違いでは？」の問いに、昭和22年生れが対象との返事。
「しまったー！神事は数えだっただんだ。」

◇ 植田 英（いの町 H9年退）
食事が終わると山のように薬を口に運ぶ。パーキンソン病を患って10年を越え、最近腰痛による前屈姿勢が当たり前の立派な後期高齢者。
最近、YouTube、オクラネットはなぜ緑なの？に友情出演し、みじめな？姿を世界中に発信中、世の中は面白い！



《50年振りに再会した友人と》

◇ 宇都宮 忠夫（伊予市 H20年退）
喜寿のお祝いありがとうございました。
N-TT退職が何年か忘れましました。
早くも後期高齢者となりましたが、まだ週3日ですが仕事が出来ることに感謝しています。これまで本当に趣味のない生活でしたが

孫と一緒に月2回程油絵など楽しんでいま
す。

この度5月29・30日松山道後にて二泊三日、
50年振りに友人三人と再会することができ、
お互い50年前にタイムスリップし話は尽きま
せんでした。

友人二人飛行機を見送りながら、これも健
康が与えてくれたチャンス、大切にますます
元気で頑張りたいと思います。ありがとうございます。
ございました。

◇ 宇都宮 宗康 (大洲市 H17年退)

NTT退職後、12年もの長い間の市議会議
員体験でしたが税金をいただく活動が出来た
のかと今でも自問自答しています。

現在は、無職での活動と畑での草取りが仕
事です。毎日が無理をせず、それでも忙しく
仕事中です。

喜寿の御祝をいただきありがとうございます。
しました。

◇ 大野 幹幸 (松山市 H25年退)

先日は御祝いをありがとうございます。
退職から早いもので10年が過ぎました。現
在は町内会や老人クラブの活動をお手伝いし
ながら元気で過ごしていますが、年々病院通

いが増えてきたように思います。

大好きな釣りも足腰が不安で休止状態、今
は町内の仲間の人達とグラウンドゴルフ、近
くの神社や公園の清掃活動が主な生活パター
ンとなっています。

◇ 岡田 敏弘 (高松市 H14年退)

ご無沙汰しております。如何お過ごしで
しょうか？

2年前、胃の2/3を切除、空腹時に時々
違和感があり胃カメラを受診、三日後紹介状
を手に日赤高松へ、即術前検査。

ロボット支援手術は最短2カ月後の年末、
正月は上げ膳据え膳の日赤亭、9階での眺め
も最高。手術は標準5時間、私の体脂肪のた
め8時間！手術穴は5カ所、1カ所二針縫つ
た他は自然癒着10日後退院。幸いⅡa 治療
なし検査のみ。



《リハビリウォーキング休憩
栗林公園菊月亭》

異常を感じたら、便黒くなれば即〃病院。
スピードが大事！参考になれば幸いです。

◇ 岡久 照夫 (阿南市 H20年退)

私は今年12月の誕生日で77才です。父の急
死年齢より30年長生きしています。

これも両親が元気で社会の為、役に立てる
よう健康な身体に育ててくれたお陰と思っ
ています。年相応に体力の衰えで医者にお世話
になり、薬の服用も多くなりました。

これからは地元の為だけでなく、44年間多
くの良き仲間を支えられ、会社人生を全うで
きた事に厚く感謝し、これからも多くの皆様
に恩返し出来るよう、健康に留意し元気で家
族のみならず元気で過ごせるよう努めます。

◇ 越智 邦彦 (今治市 H13年退)

後期高齢者となり、今年は喜寿を迎えるこ
とになりました。古稀の折の旅行以来コロナ
禍もあり、最近は徳劫になりご無沙汰です。

現在は父母が残した果樹、自家用野菜少々
を無農薬栽培しております。ただ、私共小規
模でも日々害獣との戦いです。残念ながら、
いつも負けてばかりです。

時折、部落、お寺、神社の世話役で出掛け
世間とも多少つながりつつ、身体もまああ

の状態を毎日を通じております。

◇ 加取 馨 (四万十市 H14年退)

こんにちは、今年は喜寿(77才)を迎えます。平成14年3月に一度フアシリティーズを退職して、再雇用で最終的に退職したのは平成27年3月でした。

地区の区長を去年まで9年間務め、今年やっと解放されましたが民生委員をしています。時間はタップリとあるので趣味の水彩スケッチ画(風景・人物等)を楽しみ、高知・四万十市中村の喫茶店やスナック、居酒屋等にも飾ってもらっています。

長男(50才)が今年の3月から転勤でベトナムのハノイで仕事(ODA開発援助・単身赴任)をしているので、来年旧正月にはベトナムへ遊びに行く予定で楽しみです。

◇ 川北 昭子 (三木町 H20年退)

退職して15年、後期高齢者となりました。

今も同僚や地域の方たちとジュニアテニス、OBサークルの「里山の会」、絵画教室、コロナが収束となり旅行も復活しました。

6月は母が毎年していたように、保存食を作っています。梅の加工、庭先になったあんずやイチゴジャムに一息ついたところです。

先日は電電公社入社の同期会が14回目を迎え、社会にスタートしてからの友情が今でも

続いており、訓練期間中の若い頃にタイムスリップして楽しい会話が弾みます。

64才まで働けたおかげで、退職後も楽しく人生を送ることができ感謝の日々です。

◇ 岸本 文彦 (松山市 H19年退)

退職して11年余りになりました。北海道や立山など旅行に行っていました。今は休止中です。そのうち以前自転車旅行で何回か行った青森やなまはげの男鹿半島に行きたいです。

現在は、雨の日や二日酔いの日以外に10km程のゆっくりのランニングをしています。

年配の人の自転車に抜かれショックを受けながら自分も年寄りやと思いつながら走っています。

年に走る距離は一昨年は約3120km、昨年は3300km位でした。無理せず気楽にたまに飲みながらのマイペースでの生活です。

◇ 北川 治正 (松山市 H20年退)

60才でネオメイト四国を退職して、毎日が日曜日の生活です。数年前から腰痛(背中管狭窄症)を患って好きなゴルフを卒業し、今

はテレビで楽しんでます。

退職後は、8坪程度の庭を家庭菜園として、季節ごとの野菜を育てており、これから松山長茄子、胡瓜、種から育てたミニトマト15種類収穫が始まります。

ボケ防止と暇つぶしのため、数年前から月に2冊のクイズ雑誌(ナンクロプレゼント・クロスワードDay)を購入して応募し、全問正解者の名前が載るのを楽しみにしています。

◇ 窪内 俊輔 (高知市 H25年退)

NTTを退職して10年。元気に過ごしています。朝、起きるのが早くなりました。(笑)家族を大切に笑顔で楽しく子供はスポーツクラブに行っています。また、娘はカクテルワードニオーで優勝しニューヨークに行きました。現在は市内で店を持って営業しています。皆様お体を大事にしてください。趣味は盆栽とドライブです。

◇ 河野 覚 (松山市 H15年退)

お世話になっております。退職から11年。菜園、ウォーキング、歩行湯で汗をかき、20キロのダイエットにつながっています。菜園の合間には、旅行、ドライブで新しい出会い

を見つけています。

この度は喜寿のお祝いを頂きありがとうございました。

◇ 齋藤 晃 (松山市 H15年退)

平成15年に退職し、その後、奥道後保養所「拓泉荘」で7年の勤務後、山越ゴルフガーデンで今も元気に頑張っています。

令和5年5月29日に開催された、電友会総会において「喜寿」のお祝いを頂き、ありがとうございました。

退職後はゴルフに専念し、月7〜8回コースへ行き、おかげで67回のエージシュートを達成しました。今まで病気もせず元気でゴルフが出来るのは毎日健康に気をつけた食事を作ってくれる妻のおかげです。

◇ 佐伯 有信 (高知市 H25年退)

退職して丸10年が経ちました。今のところ身体の方は足腰がちょっと弱ったかな。

現在は健康維持のため月のうち半分以上ゴルフ練習場へ通っていて、県主催の大会やクラブコンペ等にも参加しモチベーションを保っています。ゴルフが私の元気の源です。

皆様方もお身体を大切に元気で楽しくお過ごしください。

◇ 酒井 輝隆 (横浜市 H12年退)

妻を14年前に亡くし家族は娘一人。娘一家には中学3年生と小学4年生の孫娘がいて、同じマンションの斜め下に住んでいます。同居しているような感じで、不自由なく暮らしています。

年相応にガタがきていますが、体調は良く、テニス、ゴルフ、低山歩きを楽しんでいます。ブーチンが起こした地政学上のリスクはありませんが、身体が動くうちにこの3年間我慢してきた海外旅行を再開しようと思っています。

◇ 笹岡 當實 (四万十町 H25年退)

実家が農家であったこともあり、退職後、米づくりを始めました。

農機具は古い、馬力不足。一度に揃えることは叶わず、毎年のように買い足し充足。周りからは「何で今さら」の声しきり。今年で10年。収量、品質は向上したものの仕事に時間がかかるようになりました。目標はあと5年。毎年、今年もできるだろうかと身体に相談しながら不安先行の運営。

妻からは「こんなハズじゃなかった」と喧嘩が晴れません。もともと健康を買っために始めたものですが、そろそろヤメ時が

近づいてきました。



冬にプラウによる天地返しを行う



秋に最初の耕しを行う



溝切りバイクで溝を切る



田植え



籾を蒔いて苗床を作る

◇ 佐々木 清人 (黒潮町 H13年退)

私は現在、10歳姉さん女房と2才の息子(トイプードル・色は白・名前は白龍・呼び名はりゅう・3kg)と3人で暮らしています。

りゅう君は室内犬ですが外遊びが大好きで、脱走されないように門を閉めて庭に放すと喜んで脱兎のごとく走り回ります。(その瞬発力・速さたるやチーターを凌ぐほどです。先祖はもともと猟犬ですので！)

走り回った後はたっぷりマーキングをし、ウンチもし、お尻をきれいに拭いてもらったらさっさと家上がりチョココンと座っております、我々夫婦の認知症予防犬として毎日「やんちゃ坊主」と「甘えん坊」で我々を癒やしをくれています。

さて、ペット自慢はこの程度にして今の私の担当業務は①料理担当↓和洋・中華・フレンチ・イタリアン(男の料理教室) ②洗濯担当↓雨の日はランドリーで乾燥↓便利になりました。③その他は健康増進のための時々ゴルフ(月に3〜4回程度) ④脳活のためTVでのLPGAとJLPGAの観戦!日本の女子も強くなりました。今後ますます楽しみですね!!

◇ 漆川 澄子 (徳島市 H13年退)

気持ちの良い季節になり、「コロナ」「コロナ」で不要不急の生活からも、少しずつ開放されて、「これからは」って思った矢先に、私事ですが、急な不幸があり半年以上、家にもりがちでしたが、友人や仲間から落ち着いたら以前のように出てきて・・・って声をかけていただき、電友会やサークル等の参加や手伝いをして少しずつですが、元気になりました。

私も「後期高齢者」の仲間入りです。昔の人は「年には勝てん」ってよく言っていましたが、本当だなあって思います。私もこれからは「年」相応な運動と、生活に気を付けながら、のんびり・ゆっくり過ごしていきたいと思えます。

◇ 篠原 正明 (琴平町 H25年退)

私の家(琴平町榎井)の近くで生まれ、幕末から明治にかけて活躍された日柳燕石先生が住んでいたという旧史跡「吞象楼」のガイドをやっております。

インターネットで調べ遠方から尋ねて来られる人と話するのが楽しみです。

また、趣味として竹細工をやってもう10年。今、竹を使って丸亀城を製作中です。現地へ

行って、自分の目で見て写真を撮り、模型を作ります。材料を集め部品を作り、組立てます。だんだん実物から遠ざかる作品になります。うです。「芸術とはそういうもんや」と、自分を納得させながら・・・。

◇ 鈴木 数一（松山市 H13年退）

コロナによる三密とマスク生活も終わり自由に行動できる日々となりました。

時々故郷へ行き野菜を作っています。今は夏野菜で、作る食べるを楽しむに体を動かして天と地の恵を得て育てています。また、野菜を子供達や近所の方に食べてもらうのも楽しみです。

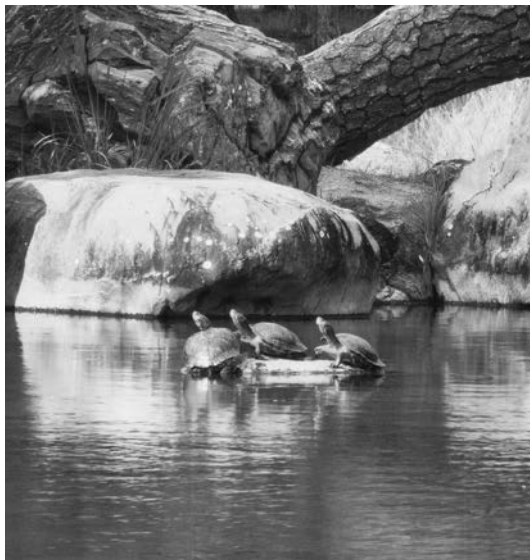
趣味として洋らん（カトレア、デンドロ、胡蝶蘭等）を栽培しています。咲いた花は愛媛洋らん会へ毎月出品して鑑賞したり花の説明をしたり活動を行っています。

◇ 十川 聰子（藍住町 H19年退）

私は、ボランティアで野球場の電光掲示板入力操作等を行っています。

5月末の日曜日、鳴門大塚スポーツパークに出掛けた時、試合開始まで時間があつたので、周辺の散歩をしました。

パーク内には茶室があり、日本式庭園と大



《亀の甲羅干し》

きな池があり、所どころ石が突き出ている、その上にカメラが所狭しと甲羅干ししており、余りの多さにビックリし写真を撮りました。

また、近くに鳴門文化センター（休館中）もあり、様子を見に行きました。正面は立ち入り禁止、横の建物には灯りも付いていましたので、少し中に進むと懐かしい石碑を見つけてきました。「贈呈」「電電公社発足30周年記念」「昭和57年10月」「日本電信電話公社」「徳島電気通信部」と刻まれ「徳島電気通信部」は少し土に埋もれていたもので、手で払いのけ写真を撮りました。帽子型の丸い植木2本とピノクのさつき青石のミニ庭園。

当時のことは判りませんが懐かしき電電公社時代に思いを馳せたひと時でした。



《懐かしい石碑》

◇ 高橋 順春（松山市 H13年退）

NTTを退職して22年が経ちました。

2017年の秋に湯の山老人会（友遊会）に入会しました。翌年の6月頃、小学生の見守り隊を止めた人の後を受け継ぎました。見守り隊といっても、5の倍数日（月に4〜5回）の帰宅時間に行っていました。

場所は県道40号線沿いにあるエレベーター出入口付近の信号機のある交差点。当時は小学生の列に車が突っ込む事故が多くあり、神経を使いました。その見守り隊も、湯の山老人会の解散に伴い、今年3月末で終了となりました。

◇ 高原 康裕（木更津市 H19年退）

退職して16年、そして早や喜寿を迎えようとしています。「元気なうちに来て楽しんでら」と言う息子の誘いで木更津に移住して10年が過ぎました。

最近では水戸偕楽園、ネモフィラが丘一面に咲き誇る国営ひたち海浜公園へ、「友人知人有り四国の遠方より来る、また楽しからずや」で、泊まりがけで遊びに来てくれた皆さんのおかげで数えきれない程の観光地や建物等を見て回ることができました。皆さんありがとうございました。

私は今、家庭菜園、果樹管理、除草と忙しくしています。

◇ 武知 稻秋（松山市 H14年退）

退職後、家庭菜園を始め十数年が経ちます。畑の広さは50坪程度、あまり頑張らずに、一日1〜2時間作業をしております。

農業の経験はありません、始めるにあたり師匠も居ないことから、図書館で「へうたうら農業」という題名の本を参考にはじめました。無農薬で、化学肥料をえません。安全で安心な野菜づくりです。

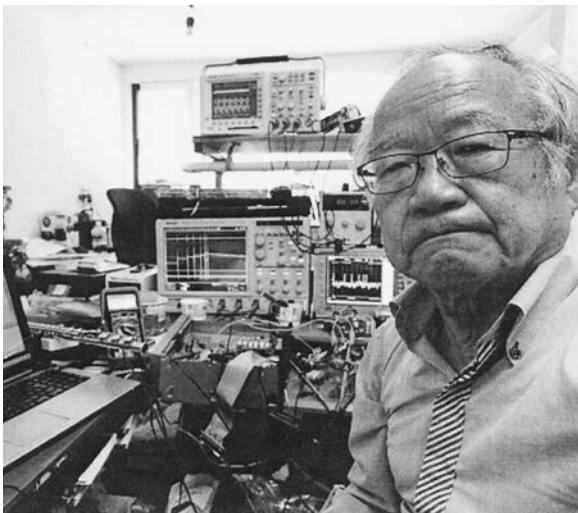
苗を購入、有機肥料（牛糞・豚フン等）をまき、その後肥料とともに耕した畑に植えるだけ。あとは収穫時期まで多少は除草をしま

すが基本は【ほったらかし】、発育不良もあり植えた苗の半数見合いしか収穫できません。苗の生命力に驚きです。感謝・感謝です。

奥さんも形は悪いが、味もいし安心と食卓にあがります。今後、運動不足、ボケ防止になるかわかりませんが、家庭菜園を続けていきます。

◇ 武智 伸三（松山市 H13年退）

「喜寿のお祝いが出ますよ」と電友会から電話を頂き、そんな歳かと思いついています。会社員を終わり、趣味の写真からギャンブル、旧友から電子回路の開発を相談され、面



白そつだと始め、回路設計やプログラム作成、確認試験などに追われる毎日になりました。

その合間に、アマゾンで手軽に出版できることを知り、小説もどきの出版に自己満足。70才で始めたフルートも適当に遊べるようになり、システムデバッグの気分転換です。

◇ 竹林 賀鶴雄（小松島市 H17年退）

戦後間もない昭和22年生まれ、あつという間の76年、喜寿を迎えます。「早いなあ」というのが実感です。お陰様で大病もせず、妻の介護をしながらも、小旅行などを一緒に楽しみながら元気に過ごしています。

4月には、長男に誘われ久しぶし振りに、京都仁和寺の花見に行きました。御室桜という背丈の低い（下が岩盤で大きくならないとか）



《京都仁和寺へお花見に R5.4》



《NTTOB 八一会ゴルフコンペ
(鮎滝 CC) R5.5.31》

桜の花が一面に、目線の高さで拡がり見事でした。
興味本位で始めたジャム作りも10年近くになりました。これからも余生を元気に楽しんで行きます。

◇ **竹本 幸太郎** (高松市 H25年退)
平成25年に退職して10年。まだ2、3年しか経っていない気がします。月日の早さを感じる今日この頃です。
私の一日は、朝7時に起床してラジオ体操、8時朝食、9時頃からウォーキングを1時間位早足で歩きます。(週4日位の割合で。) 体はすごぶる元気で医者いらす。月に1、2回行くゴルフもストレス発散になります。96才の父の野菜作りを手伝っています。10年前の退職時にOB(金)会に入って、月1回の焼鳥で一杯、楽しくやっています。調子の良



《1月3日初歩き (右から2人目が私)》

い時はスナックでカラオケ。人生楽しく健康に感謝。

◇ **多田 敏彦** (石井町 H13年退)
いつもお世話になってます。月に2カ所の病院通いをしています。どこにか生きてます。格好よく晴耕雨読といきたいですが、現実には厳しく(笑)。雨以外の日は出来るだけ我が町前山なる所で黄昏少年少女隊の一員としてウォーキングを楽しんでいます。今日も明日も明後日もね!! 頑張ります。

◇ **田中 則基** (松山市 H17年退)

投稿はこれまで固辞していたが、喜寿表彰がトリガーとなり完全フリーの近況報告。

スポーツクラブを仕事と考え、プロテインを飲みストックに週5 (BMI 22、体脂肪率14)、ゴルフは週5の練習、本番は月3の投資をするが、スコアはNGでコストパフォーマンスは低く、素質がないと理解せざるを得ない。

年1回(10日程度)は小旅行の離島散策で過ごす生活を10年近く継続中。安易な妥協はせず、フルパワーでアンチエイジングな日々をこれからも歩みたいものだ。

◇ **谷脇 建治** (高知市 H14年退)

こんにちは。平成14年NTTコム高知営業所を退職して21年が過ぎ76才となりました。

幸い今のところ健康で、白内障手術、若干の高血圧以外は病氣らしい病氣もせず、早朝のラジオ体操、また近くにある公園および南嶺ハイキングコース(登口付近のみですが四季が鮮やかです)の散歩を日課としています。宝塚にいる孫とのskype、小庭の花木、好きなビールを楽しみながら、のんびり過しています。

皆様お元気で。

◇ 玉井 美智子（松前町 H13年退）

お祝い、ありがとうございます。
電友会会報で懐かしいお名前を拝見しては
職場が思い出されます。

私こと3、4年前に腰椎を患い、今では趣味
で始めた社交ダンスもお休みし、リハビリに
通う毎日です。

皆様お身体大切に楽しい老後にしたいです
ね。

◇ 土居 克己（松山市 H25年退）

この度は喜寿のお祝いを頂き誠にありがと
うございました。

今は亡き父の喜寿、祝いの宴を家族で行っ
た時のことが思い出され、自分がその年に
なったことに驚いています。

また、後期高齢者の仲間入りしたことを実
感しつつ今も、町内会のお手伝いをさせて頂
いております。

これからも、健康第一に孫の成長を楽しみ
に頑張ります。

◇ 徳本 達雄（伊予市 H25年退）

退職10年、現役時最大98キロから62キロへ
減量できたものの、糖尿病に加え心筋梗塞を
患い、病院通いしていますが、それなりに元

気に過しています。

一年交替の町内会計を終え、今は狭い庭先
で、夏野菜の緑のカーテン、無農薬が取り柄
くらののささやかなものです。

また、詩吟を再開し、上師範を頂きました。
最近飲み会等していませんが、先輩、友人
に会えるようになるのを楽しみにしていま
す。

◇ 富田 隆文（徳島市 H19年退）

『光陰矢の如し』と言いますが、定年退職
後早くも16年が過ぎました。

晩年は健康管理所で勤務させて頂いたこと
もあり、人間ドック、健康診断等の計画実施
をさせて頂きました。社員の方の健康管理は
もちろんですが、保健師さんの指導を受け、
自身の健康づくりにも十分注意しながら過ご
してきましたが、退職後の人間ドックで胆嚢
結石が肥大しており、3年前に初めて入院手
術をし摘出しました。その際のMRIで数年
前から罹患していた鼠径ヘルニアも医師に見
つかり（笑）3カ月後にネット防御手術をし
ました。

続くものでその年明けに以前から持病の副
鼻腔炎も悪く、結局二度あることは二度ある
と昔からよく言われますが、三度の手術を1

年半位の間に実施し、今はお陰様で健康その
もので、血液検査（20項目）もすべて正常範
囲で過ごしております。

電友会では、健歩会、カラオケサークルに
も加入し、皆さんと会話しながら楽しく過ご
しております。

地域では、桐生美術館で月1回のコース
（70名）に参加しています。一日一万歩も確
実に実行しております。
皆さんお元気で。



《ガーデニング中》

◇ 永尾 寛 (高松市 H20年退)

- 1、喜寿まで生きられたことを素直に感謝します。
- 2、日々に老化を意識するが、これは自然で素直に受入れ納得する。
- 3、ダラダラ・スポーツジムを続けて身体の調整とストレス解消をする。
- 4、残された時間で勉強をしたい。
- ①宇宙 無限大から無限小の階層構造の存在は何だ???
- ②生命 その目的は変化か???
- ③仏教 無意味の中で価値を創造する高尚さは生きる目的か???
- 5、退職後がこんなに楽しく意義深いものとは思わなかったのでゆったりと現状を満喫し続けたい。

◇ 長尾 嘉之 (伊予市 H19年退)

お祝いありがとうございます。痛い足をこまかしくまかし、月1程度でゴルフは続けています。

◇ 中村 美知 (高知市 H20年退)

5月の総会で思いがけず喜寿のお祝いをして頂きました。ありがとうございます。名簿の中に自分の名前を見つけた時は「うっそ



お〜」と思いましたが、確かに誕生日がくれば満76才になります。体力はもとより視力、聴力、記憶力と数えればきりが無いほどに衰えは感じますが、それなりに元気にしています。この春孫に買ってやったママチャリに数年ぶりに乗ってみました。よろよろと乗る孫の後ろ姿を笑っていたのに、もっと笑われるはめになってしまいました。もう乗っちゃダメ?

◇ 夏目 幹男 (今治市 H11年退)

組織改編に伴う早期定年退職に手を挙げてから24年。不足のない年になり愕然としております。

在職中は、先輩はじめ周りの人みんなに助けられ、現在は退職と同時に準備に入った介護事業所で、地域に助けられながら零細企業のおやじとして、日々右往左往しています。

オール成人病他と付き合いながら、事業の特性上、閉所は出来ないなと覚悟し、生涯現役を完遂するつもりですが、スローライフへの誘惑とも闘っています。



《社内ボウリング大会表彰式》

◇ 新上 裕一 (松山市 H20年退)

喜寿祝を頂きありがとうございます。

現在、闘病中につき「禁煙」は達成、「禁酒」は未達成というところです。

皆様のご健康をお祈りしています。

◇ 西川 廣美 (徳島市 H18年退)

まだまだ若いと思っけていても、いつの間にか後期高齢者の仲間入り、お世話になった方々の訃報に接することの多き昨今です。

コロナ禍で、ドライブ旅行やシルバー人材センター派遣業務も制される巣籠りの日々。健康維持のために毎朝のノルディックウォーキング(目標6千歩)と、認知症予防のためのネット囲碁。気晴らしに家庭菜園の草むしり。今は茄子、胡瓜、トマトの花が咲いています。(写真、随分老けましたね!!)



《家庭菜園》

◇ 西田 正一 (南国市 H23年退)

63才で退職して早や、12年が過ぎました。

脊柱管狭窄症のため、歩く足がしびれるようになっていましたが、手術をして今は痛みもしびれもありません。喜びもつかの間で、2年後には顔以外の所に蕁麻疹が出きました。5年間皮膚科に通院しています。原因は分かりませんが、ビールを飲んだ時、汗をかいた時によく出てきます。

他に家庭菜園で季節の野菜を小さな畑で作っています。また、地区の総代表をして、9年目になります。

◇ 野首 順一 (松山市 H20年退)

お祝いありがとうございます。

年々老いを感じる間隔が短く思えるようになりしました。健康維持のため、無農薬野菜と薬草を栽培し、薬茶を手作りし飲用しています。また、体力維持とボケ防止を兼ねて障がい者関連のボランティア活動とポートフィッシングを楽しんでいます。お陰様で今のところ健康に過ごしていますが、何時まで続くことやらう？

◇ 野本 俊夫 (松山市 H25年退)

喜寿の祝いありがとうございます。

昨年の11月末で、久米地区民生委員を退任しました。

在職中には、色々な出来事がありましたが、その中で高齢者の皆様方と交流し対話する中で、「高齢者福祉」とは何なのかと考えさせられました。私自身も高齢者の一員ですが、出来る限り飲み会等を通じて、仲間の皆さんのお役に立ちたいと考えております。

◇ 服部 尚 (高松市 H21年退)



61才で退職してから14年が過ぎました。現在は大好きなゴルフを月2回以上ラウンドしています。

また、14才から始めた卓球を現在まで続けています。卓球は週1回の練習ですが恩返しを兼ねて今も3人の弟子を教えています。今までに40人くらい指導してきました。そして8年前にカラオケに出合い週1回楽しんでいました。これからも毎日を大切に暮らしていこうと思っけています。

◇ 花持 敏雄 (徳島市 H22年退)

腎臓病・不整脈のため、コロナに感染しないよう外出を控えています。

◇ 隼田 正行 (松山市 H15年退)

先日は3年ぶりに電友会総会・懇親会で懐かしい皆様方にお会い出来ました。また、総会では喜寿の記念品を頂き誠にありがとうございました。

私は昭和41年電電公社(通信局建築部)入社以来、NTT、グループ会社、関連会社等で優秀な先輩・同僚・後輩に恵まれ、50有余年の会社勤めを昨年3月末で終了しました。建築一筋の人生でしたが最後の5年余りは、古巣の職場(NTTF)で若い人達に、電電建築・経験を伝えられる良い機会を頂きました。

現在は故郷に週3日程度車で通い、野菜、果樹の手入れを行い、鳥獣被害に遭わなかった収穫物は、子供達や近所に配って喜んでもらっています。農作業の疲れは近接の温泉で疲労回復、休日の散歩で健康維持に努めています。私達団塊世代1期生(S22)は昨年後期高齢者の仲間入りをしました。コロナ禍で開催を見合わせていた同級会は、還暦・古稀祝いにつき、来年は喜寿、懐かしい旧友に会えることを楽しみにしています。

◇ 藤井 幸子 (松山市 H20年退)

私は今、とても心穏やかに過ごしております。退職後10年間は義母の介護生活でした。未だの自分をも思い、反省と現実の自分を見つめながらの生活を繰り返しました。次にやってくるのが自身の体の負の変化です。事あることに対処。変わりなき一人だけの生活にもお互いに思いやりを求めてあつという間の一週間が過ぎる。そんな平凡な時間を感じる今です。電友会の皆様には大変お世話になっております。会報楽しみにしております。

◇ 牧 隆司 (東温市 H20年退)

喜寿のお祝いありがとうございました。元気にやっています。

◇ 松長 佳吾 (松山市 H20年退)

喜寿のお祝いありがとうございました。

今は不整脈、糖尿病等で2カ月に1回程度の病院通いをして体調管理に努めております。

また、月1回のゴルフと週3回の書道教室を開催しながら県展・毎日書道展・書神会書展に出品し多くの仲間と交流を深めております。これからも『健康第一』に一日一日を元気で楽しく過ごしていきたいと思っております。

◇ 水口 洋文 (宇和島市 H19年退)

退職して16年。76才を迎えた今、健康維持のため宇和島の海を眺めながら20km離れた畑のある下波まで通勤農業をしております。

叔父さんから引き継いだ伊予柑作りから始まり、今では紅まどんな、甘平、せとか等新品种に精を出しています。

趣味としてみかんの花に来る蜜蜂の養蜂を楽しんでおり、近所の皆さんにお裾分けして喜んでもらっています。蜂と仲良くし、また新品种の紅プリンセスを植え頑張っています。皆様の健康を祈っています。



《ポンカン収穫しています(R4.12)》

◇ 三ツ田 武志 (松山市 H14年退)

喜寿のお祝いありがとうございました。体力維持で、週に数回ジムに通っています。ここでの短い会話も楽しみの一つです。狭い畑では、いまは夏野菜を育てています。

手掘りの井戸はうまく水が出ず失敗でした。長年趣味のアマ無線は、近くの山小屋も利用して、主に日の出頃は北米方面、日没頃は欧州方面との交信を楽しんでいます。交信記録が最近9万局を越えたところです。終活として、不用品の処分を少しずつ始めましたが、あまり進んでいません。

◇ 宮崎 正司 (松山市 H20年退)

お祝い金を頂きありがとうございました。退職して15年目に入りました。2019年には人生初めての入院生活を経験しました。退院後は経過も良く、残りの人生は大いに楽しもうと決断したところで新型コロナウイルスによる行動制限等で日々の生活が激変し、外出することも少なくなりガツカリしました。今年になって緩和・5類移行となり、小旅行でも行きたいと考え、毎朝の散歩を日課として健康維持に努めています。

◇ 宮脇 泰博 (綾川町 H25年退)

後期高齢者の仲間入りをして半年が過ぎました。退職後は、地域のため池・農地維持活動組織の役員として早や10年、農地の未管理地が目立つ昨今、維持管理の難しさを実感しながら、その在り方について構成員の皆さんに話し合ってもらっている所です。趣味の船釣りでは、現役時代の同僚と真鯛を狙って月1回の釣行を10年来続けています。真鯛の強い引きを楽しみながら釣り上げた時は格別で、多くを望まず家族分が釣れたら十分です。近くに住む孫とのやり取りを楽しみながら、大病もせず日々の生活が出来ていることに感謝です。

最近に住む孫とのやり取りを楽しみながら、大病もせず日々の生活が出来ていることに感謝です。



《かわいいお孫さんと》

◇ 藻利 一幸 (松山市 H14年退)

退職後は、おかげさまで大病もなく元気で過ごしております。

しかし、定期的に病院通いをしながら健康診断を受け、大きな異常はないか経過観察に努めております。ただ、妻からは、最近いろ

いろな動作が遅くなったと言われ、少し悔しい気持ちはありますが、これも「年」かと素直に受け止めることにしております。(自身の気持ちはいつも青春時代のままであります)

最後に一言、喜寿を機にもう一度健康で生活するためには何をしたらいいかを考えたいと思っております。

◇ 森沢 義宏 (高知市 H15年退)

NTTを退職して16年。退職後は充実した第二の人生を送る予定でしたが、現実には「サデー毎日」のダラダラ生活。年齢とともに確実に老化は進んでおり、体力・健康維持のため始めた卓球では足元がふらつくし、ゴルフでは熱中症になり人生で初めて救急車のお世話になりました。

認知力では「覚えられない・思い出せない・忘れる」と認知症の始まりかと心配しています。幸いにも今のところ大病を患っていないので、今後も体力維持の他「脳トレ」にもトライするつもりです。

◇ 森本 公正 (砥部町 H19年退)

喜寿のお祝いありがとうございました。マーケティングアクトを退職して16年が経

ちました。近郊の道の駅で旬の物を採したり、老母の世話、庭の草取り、通院等で日々を過ごしております。

皆様、どうぞお元気で過ごしてください。

◇ 弓達 平 (松山市 H13年退)

この度は喜寿のお祝い、ありがとうございました。

退職して早や22年。第2の職場も卒業し現在はフリー。町内会のお世話、公園清掃等の傍ら、毎日のウォーキング(九千歩程度)、週3回のスミキングや読書等で過ごしています。読書は、時代小説にはまっていて、藤沢周平、佐伯泰英、辻堂魁、浅田次郎、池波正太郎など。

喜寿を迎えるにあたって、いかに健康が大切かを痛感しているところです。

健康法は「よく眠る・よく歩く・食べ過ぎない・怒らない」ことを心掛けています。

◇ 好村 節子 (東かがわ市 H25年退)

定年退職後もNTT業務に携わり、その後は地元で公民館業務をしながら市の統計業務を手伝わせてもらっています。

70才代になり健康面を考えボウリングを始めました。今ではミニスラでそこそこに頑

張っています。また、スマホで数独や四字熟語のゲームをして脳トレを楽しんでいます。

電卓をたたく手先はまだ健在だし、応対も舌がまだ回るし、足腰もまだ動くので喜寿は迎えたけれど、しばらくは仕事も趣味も続けられるかなあと思っている今日この頃です。

◇ 渡部 幸 (松山市 H24年退)

今、私が住んでいるのは市内北部の馬木町という所です。数年前、町内会からの依頼により神社の世話人会、公民館の館長、高齢クラブの理事、そして今年から公園管理の仕事を受け、結構忙しい日々を過ごしています。

そして今は仲間も増え、特に高齢者の皆さんとは飲み会やペタンク、グラウンドゴルフをともに楽しんでいます。

しかし、私などは若手扱いされ喜寿といっても「人生百年時代の通過点」と言われているようで、これからも、もっと頑張っていこうと思います。

◇ 渡辺 正 (鳴門市 H13年退)

早期退職して22年になります。退職後タクシーに16年乗務しました。様々な人に出会い良い社会勉強になりました。

今は家庭菜園や季節の花々を育てて楽しん

でいます。また、地域の方に依頼され色々な活動をしています。

先日も知人と三日程かけて一番札所近くの墓地で無縁仏様周辺の木の伐採をしました。長い間放置されていたので見違えるほど美しくなりました。元気でいれば今まで地域の事をあまりしてこなかったもので、残りの人生は地域のために役立つていこうと思っています。



《今年も鉢植えのアジサイ(約30鉢)が美しく咲きました》

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。

38P 宮脇征子様からのお便り

【誤】カブツク1鉢 ↓ 【正】カブツク1鉢
【誤】ヨーロパ ↓ 【正】ヨーロッパ

物故者叙位叙勲

☆瑞宝单光章 鹿庭 英世 様(高松市)

R5.2.11逝去 91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)

高瀬 昭 様	R4.10.4	95	新居浜市
六車 美一 様	R5.3.6	103	広島県安芸郡
尾崎 昭夫 様	R5.3.9	96	松山市
岡田 秀一 様	R5.3.12	93	松山市
加藤ミドリ 様	R5.4.1	93	西予市
大沼 長隆 様	R5.5.6	81	松山市
大堀 行男 様	R5.5.10	79	松山市
岡村ミサ子 様	R5.5.29	90	宇和島市

(香川県)

長町 和子 様	R5.1.14	92	高松市
長嶋 功 様	R5.3.10	89	高松市
英 省三 様	R5.3.18	90	高松市
永森 昇 様	R5.4.7	92	坂出市

吉田登喜子 様	R5.4.29	91	高松市
富永由紀子 様	R5.5.21	85	高松市

(徳島県)

山本 幸雄 様	R5.2.19	94	徳島市
雲財 定 様	R5.3.19	96	徳島市
平野 徹 様	R5.3.29	81	名西郡石井町
中野 幸子 様	R5.4.16	91	徳島市
原 順子 様	R5.5.28	73	徳島市
山本 拓 様	R5.6.6	80	徳島市

(高知県)

岡西 滋夫 様	R5.4.1	81	香美市
立花 広海 様	R5.5.8	80	高知市
榎尾 豊二 様	R5.5.15	74	高知市
小林 敏子 様	R5.5.26	98	高知市

表紙の言葉

ややゆったりとしたテンポの「粋調」すいちょう「」のお囃子と、それに合わせた優雅でしなやかな差し足の女踊り。時に優しく、時にキレよく団扇をさばく力強い男踊り。そして身も心も踊りだすような唄い手の技で、伝統的な正調阿波踊りを貫いています。

(高曾根 信義)

編集後記

4月1日から柳原前事務局長の後任として就任しました川岸と申します。

先輩方からのバトンをしっかりと引き継ぎたいと思いますのでよろしくお願ひします。会報誌編集に携わり、改めて会員の皆様のご協力に支えられていることを実感しました。今後とも皆様に親しまれる会報となるよう努めます。

新型コロナウイルスが感染法上の5類に移行し、生活様式も徐々に元に戻りつつあります。各県電友会総会も4年ぶりに集合形式で開催され、懇親会では皆様が楽しく話をされているのを拝見し、リアル開催の喜びを感じました。今まで会えなかった旧友たちと会う機会も増えそうです。油断せずwithコロナ/afterコロナの生活に移行しましょう。

四国電友会会報 第二〇三号

発行 令和五年七月

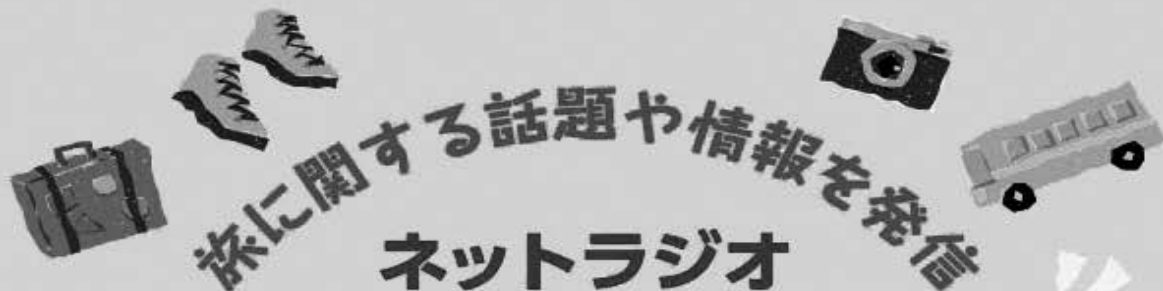
編集責任者 電友会四国地方本部

事務局長 川岸 広明

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



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でどうぞ

身近な情報を、どんどんお寄せください！

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～



これからは バス旅行!!

あなたが主役の「バス旅」を
提案します。



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/>



他社でご加入中の保険と「NTTグループ団体扱保険」を比べてみませんか？

NTTグループ団体扱 自動車保険
あんしん太助

今ご契約中の事故歴に応じた割増引等級を引き継いで、
団体扱割引適用で

さらに **35%割引**に！^{*1}

「自動車保険」・「火災保険」のことなら、なんでもご相談ください。

ご家族のお車もまとめてお得に！

2台以上のお車をまとめてご契約いただく場合、
ノンフリート多数割引を適用できます。

(一部の特約の保険料には適用されません。)

同居の親族所有に限ります

2台
お持ちなら

割引率 **3%**

3～5台
お持ちなら

割引率 **4%**

6台以上
お持ちなら

割引率 **6%**

ノンフリート多数割引を適用するために、現在ご加入のご契約を解約された場合、等級および事故有係数適用期間の決定、払込方法の変更、解約返れい金の計算等で、お客さまに不利益が生じる場合がありますので、ご注意ください。

*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、さらに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「トータル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

23TC-000936 (2023年5月作成)

NTTグループ団体扱
火災保険

団体扱割引適用で

10%割引に！^{*2}

更新の度に
保険料が
値上がりしてる。
おトクに加入する
方法は
ないかな？



水災の補償は
あったかな？
大きな台風が
きたら
どうしよう…

住まいの形態(持家・賃貸)や
立地条件など、
**お客さまに合わせた
ベストなプラン**を
ご提案します。

*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

AGD61/D 承認年月2023年4月

お気軽にご連絡ください！

募集代理店



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1-2-1 シーパンス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)

2023-027