

四国電友会会報



第205号



令和6年
1月号

《大型クルーズ船MSCベリッシマ 松山港外港第一埠頭（松山市三津浜）》
（撮影）鷺野 俊雄さん（松山市）

主な内容

- **新年のご挨拶**
 - 電友会四国地方本部 吉岡本部長 …… 2
 - NTT 西日本四国支店 立石支店長 …… 3
- **NTTグループの動き**
 - 令和5年度 NTT 支店長表彰受賞者の決定について …… 4
- **お知らせ**
 - ・令和5年度ボランティア活動本部表彰 …… 4
 - ・大山 英樹様（香川） …… 5
 - ・水崎 吉彦様（愛媛） …… 7
 - ・アクティブシニア支援機構(ASO)からのお知らせ …… 9
- **支部だより**
 - ・第21回愛媛電友会親睦ゴルフ大会(愛媛) …… 10
 - ・令和5年度「退職者交流会」の開催及び
NTT 支店長表彰の受賞について(愛媛) …… 11
 - ・愛媛香川県人会会員募集 …… 12
- ・「第5回趣味の作品展」を開催(香川) …… 13
- **イベント情報** …… 14
- **健康のページ**
 - ・目指せ！健康現状維持（香川） …… 16
- **ドキュメント**
 - ・私の趣味のウキ作り（高知） …… 17
 - ・今は昔(後編2)西洋野菜を栽培するきっかけ(愛媛) …… 20
- **ボランティア紹介**
 - ・コースボランティア（香川） …… 23
- **私は今**
 - ・年男・年女の方々 …… 24
- **短歌（高知）** …… 40
- **敬弔** …… 41
- **表紙の言葉** …… 41

新年のご挨拶

電友会四国地方本部長

吉岡 広志



新年明けましておめでとございます。

会員の皆様には良い年を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。

昨年5月に新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5類に引き下げられ、徐々にではありますが社会生活も元に戻りつつあります。

四国電友会の活動におきましても四国地方本部及び各県電友会総会・懇親会が4年ぶりに対面形式で開催され、再会を喜び合う和やかな雰囲気や懇親を深めたほか、旅行、ゴルフ等の各種イベントが再開し、各サークル活動も活発になって参りました。

電友会本部関連でも定期開催の「理事会」・「評議員会」が対面形式で開催され、「全国女

性の会」も4年ぶりに京都で開催されました。そして昨年11月には第33回ボランティア活動賞並びに第10回ボランティア活動功労賞の表彰式が東京で行われました。四国からは香川の大山英樹さん（SP（医療模擬患者）としての奉仕活動）が活動賞、愛媛の水崎吉彦さん（絵画制作を通じた愛媛電友会活性化施策への貢献）が活動功労賞として表彰されました。

また、NTT西日本の主催する退職者交流会も5年ぶりに開催され、各県域ともに前回は上回る参加者になったと伺っております。

このようにコロナ禍を乗り越えつつある現在、従来にも増して魅力ある電友会活動を積極的に進めてまいります。

一方、世の中に目を向けますと、気候変動やエネルギー問題の深刻化、ロシアによるウクライナ侵攻が1年10カ月を超えるとともに、イスラエル・ハマスの紛争も緊迫度が高まっており、地球規模の課題に直面しています。日本国内においても少子高齢化、地域格差、社会福祉、環境問題、経済問題等の課題に向き合っていく必要があります。

また、NTTグループにおきましては2023年上期連結決算の営業収益は、総合ICT事業やグローバル・ソリューション事

業の増収により過去最高を更新しましたが、固定音声関連収入の減少や光回線の伸び悩みなど地域通信事業の減収により営業利益はマインナス4.6%の増収減益となりました。今後、社会課題解決に向けた自動運転サービスの提供やOWNの海外ビジネス展開にも取り組むとされています。

このような中、四国電友会としてもNTTグループの事業動向を理解し応援していくとともにCSR活動等への積極的な取り組み等、NTT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・ご協力を頂いておりますNTTグループ会社様に対し改めて深く感謝申し上げますとともに、会員及びご家族の益々のご健勝・ご多幸を心から祈念し新年のご挨拶と致します。



2024年 新春あいさつ

N T T 西日本四国支店長

立石 篤志



新年明けましておめでとございます。四国電友会の皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中はN T T西日本グループの事業に対するご理解とご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の分類が5類に移行されたことにより、社会・経済活動が本格的に再起動し、ここ愛媛でも、街中で国内外からのビジネス客や観光客の姿が目立つようになるなど、以前の活気を取り戻しつつあります。11月には、5年ぶりに開催した退職者交流会で、先輩方と笑顔でお会いすることができ、日常が戻ってきたことを実感いたしました。

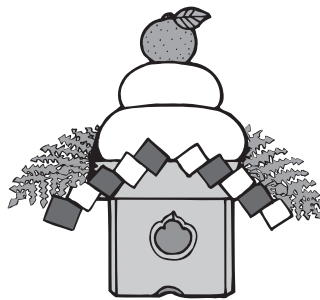
そのような中、N T T西日本グループは、引き続き固定音声収入の減少、リモート需要の一巡に伴う光サービスの伸びの鈍化など厳

しい事業環境下にあります。持続的で強靱な経営に向けて、今話題の生成AIサービスやスタートさせるなど、自治体・企業のDXや地域創生事業などの成長分野への取り組みを積極的に推進いたしました。

愛媛エリアにおいても、自治体からの大型案件の受注などにより西日本グループの収益に大きく貢献したほか、ホテル・社宅へのフレッツ光の全戸一括導入やドローンによる公共施設の点検提案など、新しい領域にも果敢にチャレンジしました。また、8月の台風6号で甚大な被害を受けた沖繩に対して、四国として大規模な復旧支援をいち早く行うなど、通信サービスの安定的な提供に向けた活動を着実に進めてまいりました。

2024年も、皆さまから受け継いだ事業基盤をしっかりと守りながら、社員一人ひとりが未来を見据えて前向きに一步を踏み出すことで、お客様からの期待と信頼に応えてまいる所存ですので、引き続きご支援・ご協力のほどを何卒よろしく願います。

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とご家族にとって健康で幸多き一年となることを祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



NTTグループの動き

令和5年度 NTT支店長 表彰受賞者の決定について

令和5年度のNTT支店長表彰の受賞者が決定しました。

NTT支店長表彰についてはNTT退職後、多年にわたりNTT事業の発展に貢献されたOB・OGを対象に感謝状等の贈呈が行われるものです。

今年度は、コロナ感染拡大により中止となっていたNTT西日本主催の「退職者交流会」において各県NTT西日本支店長より表彰されます。

受賞された方々は次のとおりです。
なお、授賞模様は今月号及び来年4月号の支部だよりにて掲載いたします。

令和5年度 支店長表彰受賞者

県支部	受 賞 者
愛媛	行定 良友様、斎藤 哲二様
香川	古川 安則様、川西 義照様
徳島	谷藤 隆様
高知	西村 栄祐様、曾我 敦子様

お知らせ

☆令和5年度 ボランティア活動本部表彰

2023年11月15日(水)東京大手町のKKRホテル東京において、「第33回電友会ボランティア活動賞」(個人表彰29名、団体表彰1団体)並びに「第9回電友会ボランティア活動功労賞」(個人表彰7名、団体表彰2団体)の表彰式が開催されました。四国からは高松市在住の大山英樹さんがボランティア活動賞を、松山市在住の水崎吉彦さんがボランティア活動功労賞を受賞されました。表彰式には水崎吉彦さんご夫妻が出席され、高部会長から表彰状を授与されました。(大山英樹さんご都合により欠席)

電友会本部高部会長挨拶と受賞された2名の活動内容についてご紹介いたします。

高部会長ご挨拶



この度、第33回ボランティア活動賞並びに第9回ボランティア活動功労賞を受賞された皆様、誠にめでとございます。

私も電友会は、NTTグループのOB/OG組織として、全国6万4千名の会員で構成され、①皆様のようなボランティア活動による地域や社会への貢献、②サークルやレクリエーションなどの会員の絆を強める活動、③NTTグループの事業やCSR活動への協力などに取り組んでおりますが、こうした様々な電友会の活動は会員の皆様のボランティアによって支えられております。

いわゆる「人生百年時代」にあって、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、私たち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こられ、特にこの4年間にはコロナの影響で、随分と不自由なことも多かったと思いますが、そのような中でも、「ご家族のご理解、ご支援を頂きながら、継続的に活動を実践されてこられ、NTTグループへのシンパシーの向上にも大いに貢献して頂いたことに、心からの感謝と敬意を表するところであります。

皆様におかれましては、健康にご留意され、引き続きこれまでの活動を少しでも長く継続して頂き、また、地域社会への貢献と併せて、電友会の活動に対しまして今後も後ともご支援頂ければ、誠に有難く存じます。

この度受賞された皆様並びにご家族の皆様、ますますのご健勝と更なるご活躍をお祈りしております。



ボランティア活動賞

「SP (医療模擬患者) として」の 奉仕活動

大山 英樹さん (高松市)



1. SP (医療模擬患者) を始めたきっかけ
 SP (医療模擬患者) を始めたきっかけは、NTT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。

2. 「SP (医療模擬患者)」の紹介

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には、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。

3. 活動状況

(1)平成13年8月 香川大学医学部SP研究会 設立

・代表者：余島代表 (現在は岡田代表) ↓元医学部教授)

(2)平成17年8月入会

①医学部の担当先生との面接

- ② 医療面接の見学（1ヶ月ぐらゐ）
 - ③ シナリオ（模擬患者）を受領
 - ④ ロール・プレイング
 - ⑤ デビュー
- (3) 平成17年9月から5年生の臨床実習内の医療面接官学習につき2回SPとして対応する。
- その時のメンバーには元教師、神主、元社員、主婦等10名の体制でしたが、今は20名体制で実施。
- (4) 平成18年実際デビュー
- ① 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時ぐらゐまで。
 - ・ 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
- ② 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。
- ③ 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。

④ 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。考える疾患は何か。など、病気、解釈モデル、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。

4. 感想

高齢化時代に「良きお医者さんになっていただきたい」との思いで取り組み始めましたが、経験を通して「何をしてあげたら役に立つ」のかが判るようになりました。

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ます。

SPの技術アップのための他校との交流会、徳島、福岡、千葉、岡山、広島、各大学SP歴18年間で多くの医学生に対応してどんな先生になっているのだろうかと思いを馳せます。

医療面接の時間15分間（面接、フィードバック）が参考になっているのだろうかと思いつつ年齢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ますが、体が続く限りSPを続けたいと思つこの頃です。



大山さん紹介



大山さんと医学生との実習風景

SPを卒業したらバックヤードとして一人でも多くの人を紹介したいと考えています。全国のNTT・OB・OGの方SPを経験してみませんか。最寄りの大学医学部のSPの門を叩いて下さい。

患者に寄り添ってもらえる優しい先生に育てる為に、高齢化社会の為に。

ボランティア活動功労賞

「絵画制作を通じた愛媛電友会

活性化施策への貢献」



水崎 吉彦さん(四国地方本部)

平成17年に愛媛電友会「趣味の作品展」の創設以来、大勢の会員の皆様方と共に出展や作品展示等のお手伝いをさせていただいております。

私は子供の頃から絵を描くのが好きでした。

中学生の頃は水彩画を描き、NTT退職後はプロの画家に師事し油絵を描いています。

愛媛電友会の「趣味の作品展」の作品部門は多岐にわたっていますが、このところ全般的に作品数の減少傾向が見受けられます。

退職時期になって、「何も趣味が無いので・・・」という声をよく耳にしますが、現

役時代は自分の事を振り返ってみても仕事が精一杯で、毎日疲れ果て趣味どころではないのは分かります。

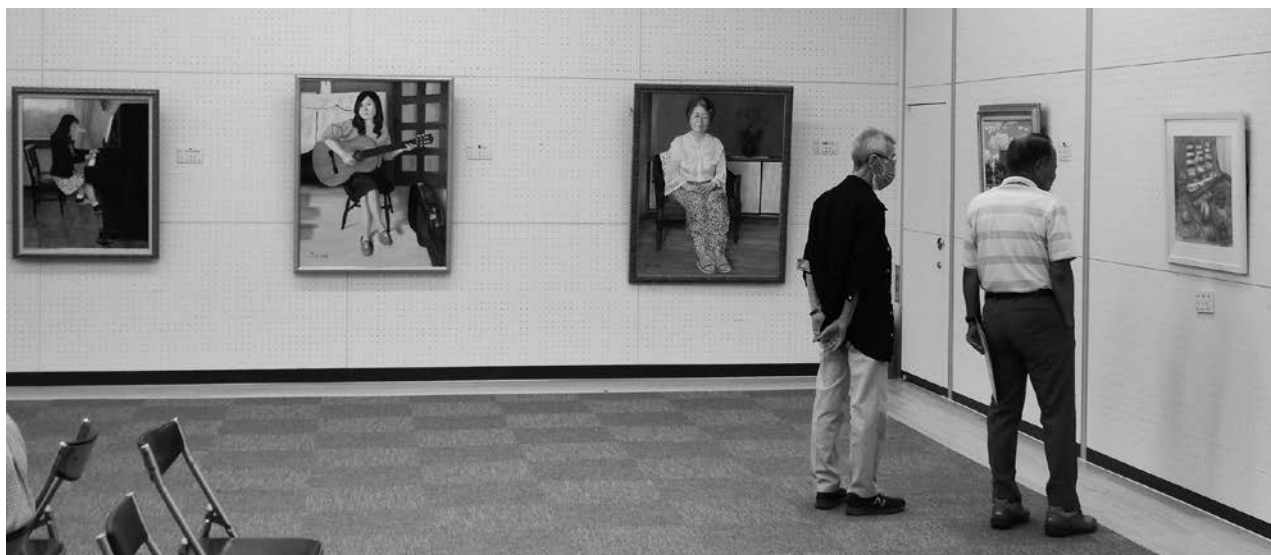
将来時間が出来たら何をやりたいか、方向づけは現役時代しておくのがよいかと思いますが、退職してからでも新たな趣味を探す時間はたっぷりあると思います。

人生100年時代と云われている昨今、仕事を離れてからの長い時間を好きな事で楽しく豊かな時間を過ごせることは本当に幸せなことと感じています。

これからも体力の続く限り頑張ろうと思っています。



表彰状授与



趣味の作品展・作品



愛媛電友会ロビー展



水崎吉彦さんご夫妻



趣味の作品展集合写真

☆アクティブシニア支援機構（ASO）からのお知らせ

特定非営利活動法人（NPO）アクティブシニア支援機構からのお知らせ

スマート・シニア・リーグ（SSL）メンバーの募集

1. スマート・シニア・リーグ（SSL）とは

私達NTT-OB・OGが情報化社会の担い手の一員として活躍する集団の総称で、次のミッションを担います。

- ① スマホの利用促進を中心とする「地域シニアのデジタル化」を支援します。
- ② 「NTTドコモを手始めにNTTグループがリードする新しいデジタルサービスの普及に寄与します。

具体的に何をやるのかなあ～



2. スマート・シニア・リーグ（SSL）メンバーのお仕事

- ① 自治会、趣味・スポーツサークル等の広義のコミュニティへの参加による日常の現場情報の収集活動
- ② 「地域デジタル化」「ドコモサービス」に関するSSLの意見交換会への出席
- ③ SSLの学修会（市場やドコモサービスの現状）、マーケティング理論等）への参加
- ④ ドコモによるアンケート・インタビュー、商品モニター等の調査協力
- ⑤ 国の「デジタル活用支援策」において、全国で行われる講師派遣型事業（スマホ教室）へのドコモへの協力としての講師参加
- ⑥ 自己の属するコミュニティにおいて、ドコモシンパ（ファン）へのアンケート等の市場調査や広報・宣伝等を行う「ドコモのブランド、サービスへの理解推進活動（アンバサダー活動）」を行うアンバサダーをSSLメンバーの中から委嘱する。
なお、アンバサダー制度については 現在試行に向け準備中です。

3. 事前準備

SSL事務局が企画する各種講習会に参加して頂きます。

4. 報酬

ドコモによるアンケート・インタビュー、商品モニター等の調査協力に参加された場合には、報酬が支払われます。



NTTグループを応援したい方、地域のお役に立ちたい方はご検討をよろしくお願いいたします。
また、趣味サークル、スポーツサークル等に参加している或いは参加しようと考えている方もご検討をよろしくお願いいたします。

特定非営利活動法人（NPO）アクティブシニア支援機構とは

全国の電友会会員の皆様が、会社リタイア後において第二の人生の過ごし方について、希望を持ちつつ、その一方で様々な不安や悩みをお持ちの方も数多くおられることと思います。

アクティブシニア支援機構はそのような皆さんを親身になって支援させていただいているNPO法人です。

したがってアクティブシニア支援機構の就労者はスタッフも含め、全員が仲間ですので、ご安心下さい。

特定非営利活動法人（NPO）アクティブシニア支援機構

Active Senior Outreach Nonprofit Organization ➡ 「ASO」

お問い合わせは電友会四国地方本部事務局まで（担当：川岸）

Tel 089-936-2023 mail: denyukai@trust.ocn.ne.jp

支部だより



第21回愛媛電友会親睦ゴルフ大会

令和5年10月26日(休)、東予・南予方面からの参加を含めて総勢65名(男性59名、女性6名)による『愛媛電友会親睦ゴルフ大会』を令和元年以来4年ぶりにチサンカントリークラブ北条で開催しました。参加者は前回85名、前回72名と、回を重ねるに連れ参加者数は減少してきましたが、電友会入会予備軍も多数参加するなど老練(円熟)と若さ(元氣)が交差する大会となりました。

当日の一番スタートは午前8時7分で、30分前の受付を周知していましたが、早い方は午前7時前に来場するなど、久々の仲間内でのゴルフ大会を待ち望んだ大勢の会員たちの参加となりました。

当日は秋晴れの快晴のもとアウトコースとインコースからそれぞれスタートし、途中棄権も無く全員が無事にプレーし本開催の目的である会員相互の親睦・交流を深めることが

できました。

午後3時から行われた表彰式では吉岡会長より入賞者個々人へ賞品(賞品は持ち帰って家族の方々に喜ばれる品物で合計59個を用意)を手渡し、また参加者全員に参加賞(ぶっかけうどん2食入り)を渡し、第21回親睦ゴルフ大会を終えました。

本開催にあたっては、きらら保険サービス 四国営業支店様、チサンカントリークラブ北条様のご協賛に御礼申し上げます。第21回親睦ゴルフ大会の報告といたします。

(※) 順位賞の皆様、そして熟練技(ベスグロ賞)・パワー(ドラコン賞)・小技(ニアピン賞)に秀でた皆様、おめでとございませう!!

また、今回「賞」から漏れてしまった方、次回の親睦ゴルフ大会でのリベンジをお待ちしています。(事務局)



【表彰者等】

順位	氏名	アウト	イン	計	HD	Net	記事
優勝	六車 正文	38	41	79	8.4	70.6	年齢適用
準優勝	和田 恵充	37	36	73	2.4	70.6	
3位	平井 善起	42	36	78	7.2	70.8	
25位	清水 毅志	46	45	91	16.8	74.2	きらら保険賞
35位	吉岡 広志	45	42	87	12.0	75.0	四国電友会賞
45位	武田 茂人	45	40	85	8.4	76.6	愛媛電友会賞
B・B	黒部 哲浩	60	54	114	24.0	90.0	
順位賞	4位~20位 -17名、偶数位 -21名、ホタル賞 - 1名						
その他	ベスグロ賞1名、ドラコン賞4名、ニアピン賞8名						



《表彰式を待つメンバー》



《3位の平井 善起さん》



《準優勝の和田 恵充さん》



《優勝の六車 正文さん》

令和5年度「退職者交流会」の開催 及びNTT支店長表彰の受賞について

令和5年11月13日(月)、ANAクラウンプラザホテル松山において、NTT西日本主催の退職者交流会（NTT西日本グループの事業動向説明会及び交流会）が行われ、約200名の退職者が集まりました。

冒頭、主催者挨拶として立石四国支店長から「退職者の皆さまと共に歩むNTT西日本グループ」と題して事業動向等の説明を頂きました。

そのあと、長寿者（米寿）の方へのお祝いとして、「森山舜陽さん」（松山市在住）と「山崎献さん」（松山市在住）の2名の方へ四国支店長から花束贈呈があり、続いて「NTT事業に長年貢献いただいた方」として、「行定良友さん」（北宇和郡松野町在住）と「斎藤哲二さん」（松山市在住）の2名の方がNTT支店長表彰を受賞されました。

続く会食による交流会は、愛媛電友会吉岡会長の挨拶と乾杯に始まり、参加されたOB・OGの久しぶりの仲間との話が各テーブルで盛り上がりました。

交流会の最後は、NTT労働組合退職者の会愛媛県支部協議会池川会長の挨拶と締め



《立石支店長》

乾杯でお開きとなりました。
 今回の交流会は、2018年度の開催から5年ぶりの開催となり、退職者の皆様は、来年度の次回の開催を楽しみにして帰路につきましました。



《受賞者集合》



《斎藤哲二さん》



《行定良友さん》

愛媛香川県人会 会員大募集

愛媛香川県人会は、昭和14年に発足した歴史のある県人会で香川県に縁のある愛媛県在住の皆さんの集まりです。

定例の総会・懇親会その他、小旅行、歩こう会、ボランティア活動等を通じ、親睦を図っています。皆さんの参加を歓迎します。

会長 倉本逸男 副会長事務局長 三好繁義

連絡先：愛媛香川県人会

TEL: 090-1002-0155 メール: smiyoshi@rainbow.plala.or.jp (三好)



Facebookページ



「第5回趣味の作品展」を開催

香川電友会では令和5年11月28日(火)から3日間にわたって、NTTグループ各社のご協力のもと、会員及びご家族の作品53点を展示し「第5回趣味の作品展」を盛大に開催しました。

どの作品も作者の長年の精進の賜物であるとともに、作品にかける思いや生き様が伝わって来る大作・力作ばかりでした。

期間中、NTT関係の方や一般の方を合わせて110名を超える方々のご来場を賜りました。来場者からは作品に対する賞賛の声を多く頂戴しました。

初日にはNTT西日本香川支店の丹下事業推進室長にもお忙しい中、鑑賞に来ていただきました。また、電友会四国地方本部から吉岡本部長、川岸事務局長も遠い所を鑑賞に来ていただきました。

会員皆様の趣味の作品を通して、更なる会員相互の親睦・交流の輪の広がりを体感できた作品展となりました。

開催にご協賛頂きましたNTT西日本香川

支店並びに会員の皆様方に厚くお礼申し上げます。

なお、開催の期間、内容等は次の通りです。

- ・ 開催期間… 令和5年11月28日(火)～30日(木)
- ・ 開催場所… 市民交流プラザSODE(瓦町)

アートステーションギャラリー

(瓦町FLAG 8階)

・ 出展内容… 出展総数53点(内訳は洋画12点、

日本画3点、書道5点、写真11点、絵手紙4点、手芸11点、俳句3点、その他4点)



<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) 地域交流会(電友会)(1/11)西条 (1/17)新居浜 (1/25)壬生川 (1/27)東温 	<ul style="list-style-type: none"> 事務局長・編集委員会議(2月上旬) 地域交流会(電友会)(2/4)宇和島 	<ul style="list-style-type: none"> 無料会員への正会員入会勧奨 	<ul style="list-style-type: none"> 四国総会(5/8予定)ホテルマイステイズ松山(予定) 愛媛電友会総会(5/27予定)愛媛県民文化会館(予定)
香 川	<ul style="list-style-type: none"> 会報205号郵送(1/16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) 	<ul style="list-style-type: none"> 無料会員への正会員勧奨 	<ul style="list-style-type: none"> 会報206号郵送 第62回香川電友会総会(5月下旬か6月上旬で予定)
徳 島	<ul style="list-style-type: none"> 会報発送作業(1/15(月)) とくしま・まちなか花ロード花植会(1月中旬) 役員会 	<ul style="list-style-type: none"> 事務局長会議(徳島)(2月上旬) 	<ul style="list-style-type: none"> 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) R6年度第1回役員会(4月下旬) 総会準備事前打ち合わせ(5月中旬) 徳島電友会総会(5月下旬) 第2回役員会(6月下旬)
高 知	<ul style="list-style-type: none"> 1月号会報配布 第4回役員会(編集委員会) 現金自治検査 5役会 	<ul style="list-style-type: none"> 古切手寄贈 5役会 R6事業計画策定 	<ul style="list-style-type: none"> 5役会 R6会員入会勧奨 	<ul style="list-style-type: none"> R6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月中旬)

■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)(2/16～2/18) 	<ul style="list-style-type: none"> 第61回愛媛マラソン(2/11(日)) 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76回丸亀国際ハーフマラソン(2/3～2/4) 第34回坂出天狗まつり(2/10～2/11) 第30回坂出天狗マラソン(2/11) 二十四の瞳映画村ひなまつり(2/10～4/3) 	<ul style="list-style-type: none"> 宇多津の町家と雛祭(3/2～3/3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"> 徳島マラソン(3/24(日)) 	<ul style="list-style-type: none"> はな・はる・フェスタ場所:徳島市(5月上旬)

	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」は、3月31日で終了</p>			
	<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</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1月 13日～28日毎土日 • 2月 3日～10日の土日、11日、12日、17日、18日、23日～25日 • 3月 1日～25日の金～月及び20日(祝)、29日～31日 運行予定 			
	<p>●「NAKED夜まつり」 ～1月14日まで (夜の高知を光と音楽で彩るイベント)</p>	<p>●高知龍馬マラソン 2024 10周年記念大会 (2/18)</p>	<p>●土佐のおきゃく 2024 高知市中心 商店街ほか (3/2～3/10)</p>	<p>●【高知県立牧野植物園】 企画展「牧野富太郎 物語～ある植物分類 学者の生涯」</p>
	<p>●クルーズ客船寄港予定情報は <input type="text" value="クルーズ船"/> <input type="text" value="高知県庁"/> で検索</p>			



☆目指せ！健康現状維持

（メタボ解消腎臓と肺機能維持）

岡田 敏弘さん（高松市）

「ご無沙汰しております。皆様も歳なりの生活を楽しんでおられることと推測しております。」

私も胃が2/3になりましたがそれなりに生活が出来ており、感謝！感謝！

今回、友人から依頼があり、僣越ながら私のささやかな健康維持 日常ルーティンについて、記します。

8時頃起床、朝食後、

- ①肩、腰、股等の筋肉伸ばしと関節運動ストレッチ（身体ほぐしラジオ体操の縮小版）、自称背伸び体操呼吸法（両手を合わせ、天に伸ばし、両膝を付け爪先立ちで身体伸ばし、息を鼻で吸いお猪口でロウソクの火を消すように出来るだけ強く長く吐く10回）、台の上に片足立ちで他の足を前後に10回振る（バランス感覚維持）トータル約・10〜15分間の運動。

- ②リハビリ（ゴルフの打放し）汗も出、息きも

切れ、休み休みの約300球・約2時間。秋晴れのコースでは学生時代に夢見た念願の100点をも超え！ファク

- ③入浴での手の平のグーパー、指折り足首の回転等、手足の関節運動・約2分

以上、平日ルーティンです。

成果としての体重経過は、77kg（2018.4）が夜菓子の禁止と背伸び体操呼吸法実施により6か月後に5kg減の72kgに、胃がんの手術後67kg（2022.1）今は70kg（2022.4現在）を維持。メタボ対策には背伸び体操呼吸法が有効でした。

以上の取組みのお陰か？腎臓、肺のメーカーは通常、加齢と共に悪くなると言われているが、十数年間、横ばい！辛うじて「健康境界」に運良く踏み止まっている。有り難きことかな！100才になれば祝エイジシュート！イヤー失礼しました・Good luck！



追記

冬になれば指先がササクレ痛く、ゴルフクラブが振りづらかったが、近々エイジシュートを達成するであろう先輩から風呂上がり「指先と顔にニベアを塗れば良い」と教えて頂き、それ以降快適！手入れ中、相方曰く、「娘さんのようや」と、では、皆様その日まで、ご機嫌よう」



《八一会426回例会》

ドキコメント

☆私の趣味のウキ作り

黒萩 明さん（高知市）

新年明けましておめでとございます。本年も良いことが沢山ありますように。

退職し暇を持て余した今は、若い現役の頃のように磯に行く足腰も財力も無く、堤防でチヌを釣っている。その時に使う棒ウキと、どんぐりウキは趣味で作ったものを使っている。どんなに出来が悪くても、自分で作ったウキは愛着が湧き、それで魚が釣れたとあれば猶更のこと・・・。

私は、高知県の西部に生まれた。私の身の回りには、幼い頃から漁の匂いは何時もあった。竿やウキも、もちろん手作りであった。我が家は宿毛の貧乏百姓であったのに、なぜか川船と伝馬船を持っており、松田川の河口に繋いでいた（今の橋の付け根）。

祖父や父は農作業の合間に、伝馬船を操り河口から漕ぎ釣りでチヌを釣ったり、にろぎ（ヒイラギ）や冬のモイカ、陸でボラや鮒も釣っていた。当然ながら私も釣りをした。祖父や父の漕ぐ伝馬と一緒に乗り込み、「ええか、コンコンときたら、竿を後ろにスーッと

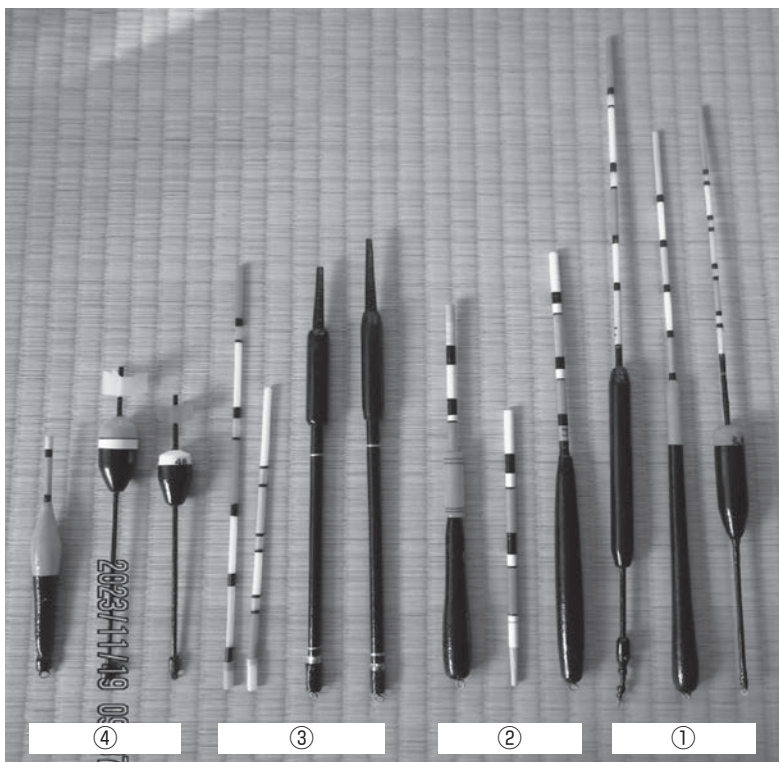
戻すがぞ、そうしたら糸がシャーっと走るけん、その時に糸をプツと止めたら掛かるけん」と教えてもらった。竹枠に巻いたテグスを床に解き、船の進行のままに流した餌に魚信が来るのを、いまかいまかと待っていた。ドキドキの中、やがて、コンコンと魚信がある。

小学校の頃の休みには一人で鮒釣りにも行った。釣った鮒は、大きくても小さくても持って帰った。「まあ、よう釣ったね」と祖母が全部料理をしてくれた。釣った魚を褒められ、料理してくれることが嬉しくて、それがまた次の釣りの楽しみの一つでもあった。中学、高校時代の釣りの記憶はあまりないが、それでも周りの漁の匂いは消えてなかった。

では拙いながら私が作ったウキを紹介しよう。その前に、ウキを作るうえで、まず持っていた方が絶対有利な物、それはドリル。木を削ったり色を塗ったりと手作業で出来なくもないが、あった方が絶対便利、特にウキを丸く削るのには必要だ。

写真の棒ウキ①

深場の港で釣るために作った長いウキ。50cm位のウキを40cm位沈めると多少風があっても動きが安定して、魚信が明確に出る。素材は、グラスソリッドトップの芯棒に、ウキ用の発泡材を通したものの。（桐の丸棒でも良い）上部は市販のプラスチックのトップをつけた。浮力は発泡剤の長さで調節できるから簡単だ。自立ウキにしたければ、下部に錘をつける。グラスソリッドの取扱いは注意が必要



《棒ウキ達》

だ。加工するときは必ず下に新聞を敷き、ゴム手袋をし、加工面は直ぐに接着剤をつけてグラスファイバーが飛ばない様になっている。手に刺さったらほんと痛い目を見る。チクチク痛むわ、刺さった所が分からないわ。

写真の棒ウキ②

遠投できるように重い錘りを仕込んだ自立ウキ、トップに弁当に付いてある丸箸を使い2cmほど入れてある。

写真の棒ウキ③

丸い物なら、いやいや丸でも四角でも、何でもウキに出来るはずと、とりあえずは竹の箸を百均で買ってきた。長さの違う箸に発泡剤を通し、市販のトップをウキゴムで差し込み、黒色の胴体のスラッとした遠矢ウキに似せて作ってみた。

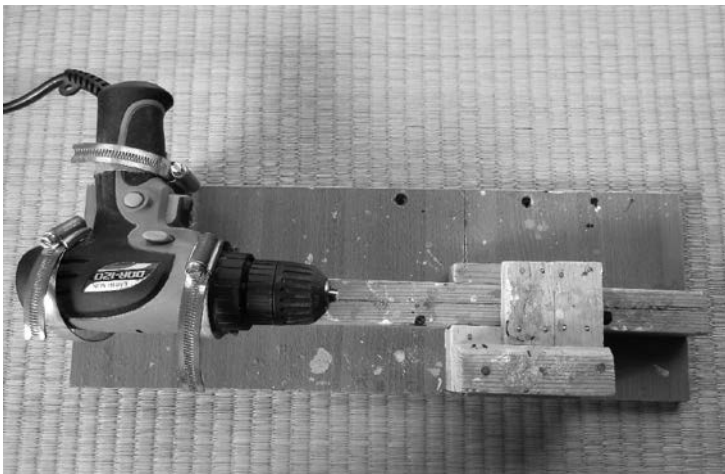
写真の棒ウキ④

トップに矢羽根をつけ、遠くに飛んで良く見えるようにしたもの等々。
さて、次はどんぐりウキ。色や形、大きさが自由にできる。

どんぐりウキを作り始めたきっかけは、錘負荷G以下の安いどんぐりウキを釣具屋に売ってなかったからだ。「棒ウキは出来たけん、どんぐりウキも出来んことはないろ」と考えた始めたが「丸く削るには旋盤だ」と

しか思い付かず二の足を踏んでいた。そんな時T君に「ウキ作成用ドリル」を見せてもらった。「これなら出来るんじゃないか」と思いドリルを作ってみた(写真ウキ作成用ドリル)。大きいドリルなら強くてもいいかもしれないが、私は小型のものを使っている。これでも十分役目は果たしてくれる。
作り方の流れは、桐材に錘を入れる→削る→塗るの3工程。

①桐棒を切る→中心に穴をあける→錘



《ウキ作成用ドリル》



《ドリル歯等》



《完成間近のどんぐりウキ》

《いろんなどんぐりウキ》

2023/11/23 09



《ウキ作成用アイテム》

を入れる（接着）→芯棒（釘）を入れる（接着）→②削る→芯棒を抜く→浮力調整→アルミパイプを入れる→下部を2〜3cm残して切断→パイプの研磨（上部）→ペーパー掛け→目止め（接着剤）→③下塗り（白・6回くらい）→ペーパー掛け→数回色付け（蛍光色・黒）→化粧線ひき→クリア樹脂を塗る→下部パイプの切断研磨→浮力書き込み→クリア樹脂を塗る 完成

気を付けていること等

- ウキの本体になる桐の棒は、百貨店で売っている直径3cmの桐材の丸棒。これなら材料費が安くても何個でもできる。
- ウキ用の俵錘は釣具店に行けば売っているが自分で作っている。
- 釣具店でウキ用の俵錘の取り寄せをお願いしたら「この品物は需要がないから、うちでは取り寄せしません」と無碍に断られた。「わかったわ〜よ、そんなら自分で作ら〜や!」との捨て台詞は、口には出せず、苦勞しいしい、紙粘土で型を作り、鉛を溶かし、何とか自分で錘を作った。結果的には釣具店にはない大きさや、重さの違う錘を作る事が出来るので、良かったと思っ
- ている。
- 削りは最初はうまく削れないけれど、慣れるに従い頭の中に作った形がだんだん出来上がっていく。港の木っ端グレは小さいウキ、チ又は下膨れの安定したウキ等々、その時が一番楽しい時だ。
- 削りが終わると進水式!!水に浮かべてみる。さて浮くかな?沈むかな?ドキドキ。削り過ぎていたら沈んでしまいが、沈んだウキは0〜000号として、「全遊動の沈めウキ」として使う。浮力が大きすぎるや

つはもう一度削り直しても良いし、下部に糸錘を入れて浮力調整をしても良い。

- アルミパイプ入れは、低重心にするなら4mmのパイプを入れる。（後で3mmのパイプと加工する）

本塗りは、これも楽しいけど難しい。蛍光塗料は、水性の方が筆などの後始末が容易。白色で下塗りをした後、さて、どんな色にするかな?曇り用、高齢者用、晴れ用?思い巡らし塗り分ける。乾燥、塗りを繰り返す。

未だに上手く塗れないが、気になるけれど気にしない。「ウキの3大要素は持っている」と自分に言い聞かせながら、でも一生懸命綺麗にと塗る。

- 化粧線を入れ、更にクリア樹脂を塗るとこれまたキラキラと光を反射して凄く良く見える。自分のウキが出来た!

水に浮かべ錘負荷を確認しそれを書き込めばウキが完成。ウキに名前を付け、書き込んでもいいだろう。

それを持って、いざ、釣りへ!

自分の作ったウキで魚を釣ってみたい、と思う人はまず、簡単な棒ウキを作ってみてはいかがだろうか。グレ、チ又どんな棒ウキなら釣れると思います?



《どれにしようかな！（棒ウキ）》



《こんなに作ってどうするが？（どんぐりウキ）》



《55cmのチヌ、寒い日でした。》

余談ですが、昨年の春の彼岸にそれまでに作った出来の良かったウキを、2個携えて墓参りに里に帰った。持って帰ったウキを神棚と仏前に供え、墓参りも済ませいざ釣りに。2時間ほどの釣行だったが、私のチヌ記録最長の55cmと50cmのチヌが釣れた。自分で作ったウキを供えたので神仏のご加護があったのかもしれないぞ（笑）。
 アングラーの皆さん、今年も多いに釣りを楽しみましょう。

☆今は昔話（後編2）
 西洋野菜を栽培するきっかけ

森山 舜陽さん（松山市）

前回（204号）の話、貸農園の土砂災害で、土砂災害の隣は泥水だけの被害でした。復旧工事が手間取り放置しておいたら、草茫々の中でも、ピーマン、万願寺とうがらし、アマとうがらしが良く出来ていました。捨てる神があれば、拾う神ありの恩恵かと、感謝です。



さて、西洋野菜を栽培するようになったきっかけです。
 家内は声楽家（オペラ歌手）で東京芸大

学院を修了後、長門美保歌劇団のプリマドンナ（1970年代）や大学講師を勤め、イタリア（ミラノ）に留学していた時に下宿のマンマにイタリア料理を仕込まれました。大学の講師等を辞めたためのカルチャーショックのストレス解消と、ヨーロッパの友人を訪ねると、家内のお弟子さんの留学中の陣中見舞いを兼ねて、ポローニャにマンションを借りて三カ月位出かけました。

また、家内はチャイコフスキーコンクールを聴きにモスクワに一人で出かける等で、色々な料理に出会います。その関係で西洋野菜には馴染みがあります。近年は歳相応で生活パターンも変わり、外国に出かけることなく、外国の友人が訪ねてくることがあります。

松山では西洋野菜の調達は困難なので、料理の為に貸農園で西洋野菜を栽培したのが始まりです。

家内はイタリア料理が得意ですが、異型狭心症の関係で、冬や夏等、水道水の冷たさでのショックや、寒暖の差が良くないので、小生が「賄い役」を担当しています。

イタリアの家庭料理で、男の定番料理があります。イタリア滞在中に、イタリア語の家庭教師から、北部のトリノ近郊の地方では日

曜日の主人の定番料理はニョッキ料理だと教わりました。彼は父親に電話で細かく作り方を聞いて、料理を教えてくださいました。イタリア語の家庭教師が、イタリア語よりも料理の家庭教師になりました。

野菜を栽培するのは良いのですが、馴染みのない野菜を友人に差し上げる時はクックパッド等のレシピを添えます。（好評か不評かどうかは分かりません。）また、野菜栽培が出来るのはいろいろと支えてくれる方たちのおかげです。

軽トラックで肥料やバーク堆肥の1年分を運搬していただく方、土留めの竹をいただく方、稲わらをいただく方等のおかげで成り立っています。感謝です。また、共用の残渣（ぞんぞ）置き場の整理等、苦勞することもあり大変です。

☆こころ一言

思い出すのは、故父親が栽培したトマトの話です。今では笑い話になりますが、昭和の初め頃、まだ近隣ではトマトを栽培していない時代で、赤く綺麗なトマトが出来ていました。近所の方が買いに来たのか、差し上げたのか、私の記憶が定かでないのですが、それを食べた人が、

「こんな青臭いものをよく食べるなあ」と不評だったという話を思い出します。

馴染みのない食材は、初めは不評のようですね。

また、終戦直後、私が子供の頃、果樹のポー（北アメリカ原産の楕円形の果樹）を故父親が栽培し、美味しいから食べてみてはとのことだったので、強烈な香りがあり、どうしても食べることが出来ませんでした。しかし、大人になってからは、一癖ありますが美味しいと思うようになりました。馴染みのないものは、初めはどうしても抵抗感があるようです。

また、野菜はその栽培地方の伝統の料理方法が一番合っていて、美味しいと思います。



《ポポー》



《ポポー断面》



《猪の後ろ足一本》



《真鯛一匹》

☆有難いことに野菜だけではなく、時にはこんな食材もいただきます。



《小笠原の伊勢海老一匹》

関連会社の時にNTTファシリティーズの仕事の先輩で釣りの達人から真鯛1匹、近所の友人の知り合いの猟師さんから猪の後ろ足1本。また、小笠原の伊勢海老などなど。



☆世界は色々で、所変わればこんな売り方も!!?
フランスのマルセイユの魚市場ではマグロは輪切りで売っています。
イタリアでもウナギは輪切りです。

今回はここまで。次回は外国の友人たちとの交流についてお話しします。

ボランティア紹介

☆コースボランティア

渡辺 伸一さん（東かがわ市）

私は昭和25年生まれで今年73才になりますが。日々鏡を見るのが怖くなるこの頃ですが体はいたって健康を維持しております。

現在、電友会香川支部で編集委員を担当させていただいております。今月のボランティア活動の紹介は、いろいろな方々をお探したのですが「もう私がボランティアを受けるような歳になりました」等々、適任者を探しきれず渡辺が担当することになりました。そのため今回は皆様が思い浮かべるボランティア（奉仕）活動とは少し異なりますが一読してください。

○場所：志度ゴルフCC

○何時：月に1回 8:00～10:00（約2H程度） 今年度は4月～12月まで

○何をやる：ディポット跡の修繕（荒れた芝の周りに等に砂を撒く）

○準備するもの：滑りにくいシューズ、バケツ、砂



久しぶりのゴルフで、会心のドライバーショットはフェアウェイと真ん中！嬉しさを抑えながら自分のボールを確認すると・・・ディポット跡の中。平坦だとまだいいのですが、深い窪みにはまっているのでどんなにうまく打ってもナイスショットにはならない。この時ばかりは怒りがこみ上げてきます。われわれが、通常使用しているローカルルールにスルーザグリーン6インチプレスOKというものがあり楽しくプレーしています。が、「あるがままに」のゴルフ本来の精神からは離れています。

志度CCでは、コース整備の一つとして「ディポット跡」の砂撒き修繕を会員の協力を得て会員並びにその関係者を対象に月1回ボランティア作業として行っています。これを志度CCでは「コースボランティア」と呼んで会員自ら参加する環境整備活動を行っています。

■具体的にどんな方法

①集合時間 8:00

②4人でチームになりゴルフカートに乗り

コースへ出発（毎回、概ね4班程度参加）

*コースに着けばグリーンキーパさんの指示のもとグリーン手前からグリーンに向かい各自バケツ（10L）片手にディポット跡へ砂を手スコップで撒く。

（1回で4H程度のため、コース全体で見ればわずかです）

*疲れはしないが、重い砂をバケツで運ぶため快適な汗は出ます。

*まく砂は車で並走して運んでくれる。（山砂を用いているようです）

*途中ティータイムが入ります。（風が走る美しい芝生での休憩はピクニックの楽しさ）

*志度CC敷地内に専用ビーチがあり、8月は海岸の清掃を行っています。（軽トラ3

台分位のビニール層がでる)

●概ね3〜4ホール程度のディポット跡修繕が1回のボランティア活動での成果

■終了後、志度CCCのご厚意で無料でラウンドできます。これがお楽しみ。空いてればお好きなコースを選べます。

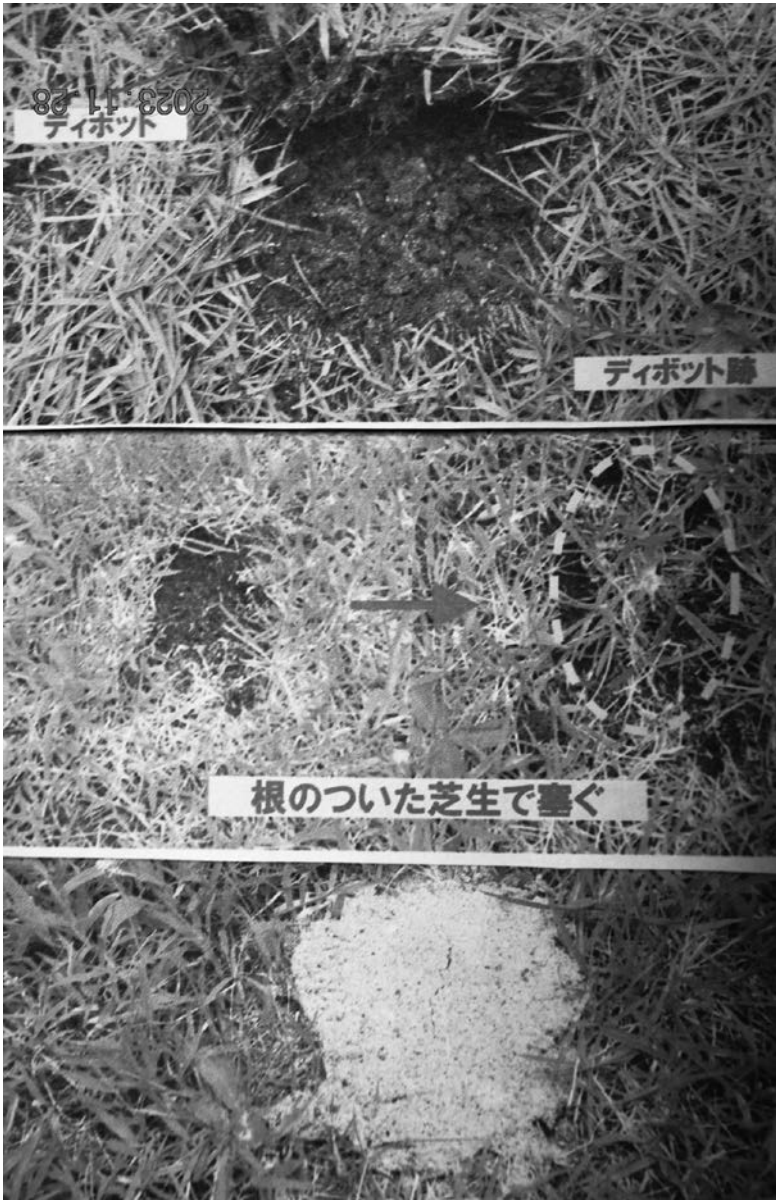
(但し、お客様ではないのでクラブの乗せ替え等は全て自分で行う。終われば、こちらからありますがご迷惑をいたしました。)さわやかな1日です。

*今年の計画分は終了しましたが、新年度に参加したい方は渡辺まで連絡してください。
渡辺携帯：090-8609815823

【言葉の解説】

①ディポット：アイアンや他のゴルフクラブでショットした際に削り取られた芝生のこ

と
②ディポット跡：ゴルフクラブで削り取られた部分



私は今

今月号は、今年「年男・年女」を迎えられた方々を対象に近況報告をいただきました。

◇ 相原 桂子 (松山市 H24年退)

退職して11年が過ぎ、今年6度目の年女を迎えます。
退職後、平成29年に愛媛県高齢者大学校で陶芸講座を受講し、趣味として陶芸を始めました。作品は主に「招き猫」にはまり、楽しんで作り続けています。

これからも健康第一をモットーに、穏やかな暮らしを続けられたら幸せだと思っております。

本年が皆様にとって良い年でありますように。

◇ 青木 辰美 (高松市 H27年退)

平成27年3月、62才で完全退職。その年の11月に肺癌ステージ4の宣告。当時、5年生存率3〜5%であった癌の宣告。あれから、9年、まさか、年男を迎える原稿を投稿できるとは……。

今も癌は消滅していない。しかし、治療もしていない。当時投与した免疫療法の薬に



《孫娘が描いた私の似顔絵》

よって「自己免疫力を高め」癌の働きを抑え込んでいる状態・・・。

その間、地域の自治会長、神社総代など会社をリタイアした者が果たす役割をそれなりに務め、土地改良区の役員は現在も続けている。

免疫療法の薬が効くのは20〜30%程度しかないという。その薬の開発者やその薬が効く体であったことに感謝し、これからもできることは積極的に関わっていく生き方（死に方）をしていきたいと思っている。

令和5年、薄くなった髪の毛を孫娘にポンポンされながら作った畑（家庭菜園程度）の野菜や果物は豊作である。

◇ 有澤 仙一（高知市 H6年退）

84才を迎えて思うこと

最近視力、体力が極端に落ちたと感じます。先日同窓会に出席して皆の話題は病院の事、薬の事など病気の事ばかりで昔の「人生の夢」のような話は少しもありませんでした。私はその中で一番罹りたくない病気が認知症でした。

私の逃認知症の方法は①毎日7百から7千つ引く簡単な計算をしながら5千歩歩くこと。②2カ月に一度出版される590円の脳活ドリルの本を、ストップウォッチ片手に毎日4〜5問解くこと。③一日三回食後の歯周病予防のブラッシングをすること、その内一回は粉末の煎茶で口内を磨きあとを飲み込むことです。

これらを繰り返すと副産物として脳梗塞の予防に繋がると信じています。

以上、拙い健康法ですが参考までに。

◇ 池澤 正（観音寺市 H7年退）

退職して3年目に心筋梗塞になり全ての仕事を辞めて、今後は趣味に生きようと決めました。

趣味は絵画と音楽です。絵は60才になって県展その他多くの公募展に出展し、入選・入

賞を多数いただきました。

現在、絵画の会の会長及び市文化協会の幹事をしています。音楽はオカリナを独習し、市内数カ所の公民館やイキイキサロンで演奏しています。

今後の目標は90才まで活動を続けていくことで、健康に十分注意して生活しております。年間に多くの人に接することが大切だと思います。



《夢想への飛翔 (F30号)》



《「憩い」 (12F)》

◇ 今村 祐一 (松山市 H27年退)

65才になる年度の6月末に中途退職し、「元気で楽しく」という理想の老後生活は仕事を続けることが大前提だと思い、医療法人と社会福祉法人と勤務し、2カ月半の休憩後に松山シルバー人材センターに会員登録し、現在は自宅近くの松山中央公園の競輪場を主とした植栽管理業務に従事しています。

もちろん、老後は現役時代より衰えていきますから、フルタイムではなく、一日3時間、月20日程度です。

時間を見つけて四国別格二十霊場を順不同で巡礼中で、残すは徳島県の6カ寺のみです。

◇ 上田 章夫 (高知市 H11年退)

私は8回目の年男となります。

今ふり返って考えるのは、退職して早や四半世紀になりますが、いろいろな経験をさせて頂いたなあと思っているのは、10年前家庭菜園をしている畑で「急性心筋梗塞」を発症し、救急車で病院に行き救急治療が間に合った事で今があります。治療後に医者曰く、「あと5分遅かったら貴方の命はなかったでしょう」と言われたことです。

退院直後、自治体が開催する金婚式にも参加できたこと、またごく最近では7人いる孫

の1人に子供ができ、人並みに曾祖父(ひいじいちゃん)をやらせていただいています。

また、病後絶っていたお酒も少し飲めるようになったこと、下手なゴルフも出来るようになったことなど、こうして命を頂いた事に大いに感謝しながら、今年はまだまだいい事が有りはしないかと夢をみているデイです。

◇ 植松 孝司 (高松市 H13年退)

光陰矢の如し、時の経つのは早いもので今年7回目の年男になりました。

お陰様で今は孫達の手も離れて悠々自適な生活を送っています。毎年人間ドックを受診し早期発見治療に努めて健康には留意しています。

しかし、寄る年波には勝てず体力の衰えを感じトレーニングジムに通い、基礎体力の向上、特に足腰を強化しています。ボケず、寝込みますをモットーに、また周囲の人達に感謝して、一日一日を大切に過ごし、8回目の年男を目指し頑張ろうと思えます。少し欲張りかな？

◇ 宇佐美 利彦 (松山市 H8年退)

母106才は10年前より、妻82才は十数年来の難病生活で、1年前より西条市の同じ老

人施設に入居しています。

妻が施設に入居するまでの家庭内介護で、ストレスと夜間の睡眠不足で体調を崩しましたが、今は何とか一人暮らしにも慣れつつある状況です。

これからは母として妻の今後を思うと、より一層気合を入れてと思う次第です。

また趣味の愛石なども随分遠ざかっていましたが、仲間と一緒に出掛け、楽しく過ごせることを願っている昨今です。

◇ 宇都宮 一真 (松山市 H27年退)

平成27年に退職し、10年になりますが元気でやっています。現在もマンシヨンの管理人をしながら休みの日は田舎で猿・猪・ハクビシン等と戦っています。

年賀状を昨年卒業したので今年は電話で懐かしい仲間の声を聞こうかなと思っております。

最後に皆様、健康にはくれぐれも注意しお過ごしください。

◇ 太田 國博 (松山市 H8年退)

7回目の年男と言われると老人の域に入ったのかな？

辰年の節目には瀬戸大橋の開通、2千円札

の発行、東京スカイツリーと大事業が完成されていますが、今年完成する事業は？

近況としましては妻が5年前に認知症と診

断され昨年から全介助の状態になり、私が介護と家事に専念(家族は遠方)しております。時間に束縛され、殆んど外出できず皆様と疎遠になっているのが現状です。無趣味な私に与えられた時間と受け止め、ストレスを溜めないよう息抜きしながら頑張っています。

◇ 大畑 栄輝 (善通寺市 H13年退)

電友会の皆様お元気で過ごしでしょうか。

私も今年は7度目の年男になるのでしたね・・・言われて初めて気づいた次第です。

現在は地元の人会活動に・・・例えば料理、生き生きスポーツ、食育改善等の活動、池の周囲のゴミ清掃等に引っ張りだされウイークデイの日々を元気に送っております。土日には曾孫が来ますので、一緒に遊んでやっておりますので大忙しのひと時。その他の日には趣味の時間・・・例えば農作業、インターネット囲碁の時間、古美術品の鑑賞等でリフレッシュする時間に充てております。

食事もたっぷり食べられるし、お酒も量こそ多くはないですが美味しく頂いております。家内も年相応に弱ってきておりますが、

家の中も平和な日々が送られて幸せです。それでは電友会の皆様、お元気で日々が健やかでありますように祈っております。

◇ 岡林 茂文 (高知市 H5年退)

7回目の年男、何事にも意欲が薄くなってきた。

久しぶりにギターのミニミニコンサートに行った。間近で聴くギターの調べに高揚し、優しい音色に癒やされた。もう一度ギターを深く味わいたい思いにかられた。

ギターとの付き合いは60年を越す。なのに満足に弾ける曲がない。まずは、弾き切る曲を、それを仕上げることを目標に、今ポツポツと練習している。ちなみにギター奏者は、20年位前に教えてもらった先生。それだけに音色が余計身に染みたくもれない。

◇ 越智 健二 (今治市 H6年退)

早いもので退職し30年。お陰さまで皆様に支えられて、今年で7回目の年男を迎えることが出来ました。

退職後、大動脈狭窄症の手術後は体調もよく、飯米用の米作りや秋には庭師として庭木の手入れ等々、多忙の毎日でした。

ところが、令和4年前半に、新たに病気が

見つかり治療のため通院と入院を繰り返し、今も体力の回復途中ですが、筋力維持のため毎日午前中はグラウンドゴルフで頑張っています。

健康寿命を維持向上させ余命は趣味の旅行とか釣りを楽しみたいと思います。



《四坂島沖 2022.8.7》

◇ 片岡 嘉昌 (いの町 H29年退)

退職して6年になりますが、現在はガソリンスタンドで週4日一日5時間働いています。丸6年になります。週3日4km歩いています。

◇ 加納 久則 (徳島市 H30年退)

あけましておめでとございませう。人生で6回目の年男を迎えています。抱負

といっても特に浮びませんが残りの人生、前向きな気持ちで生きればと考えています。

健康状況は特に不良な箇所も無く、年齢相応かなと思っています。軽めのランニング・ウォーキング等、運動を「継続は力なり」とそれなりに行なっています。

また、先輩に誘われ週1回の健康ボウリング・月に2回程度のカラオケ等の娯楽を行ない体力維持・ストレス等の解消を行なっています。

また、ボランティア活動で年6〜7回程度の河川清掃・花植えをNTT現役社員やOB・OGの仲間と協力して行なっています。

◇ 鎌田 紀子 (吉野川市 H6年退)

早期退職して、早や30年が過ぎました。退職した頃は旅行三昧。(若かったので)また、いろいろな会合や習い事で、忙しい日々を送っていました。それもコロナを機に、全部やめてしました。

昨年末、社協の主催で、歩く会があり、初参加、日頃の運動不足で、足の筋力の低下をつくづく感じたので、今年は足を鍛えようと思っています。まず歩くこと。家の周りを週3回位から始めて。(3日坊主にならなきやいいが)健康な身体は足からですネ。

◇ 唐渡 公夫 (丸亀市 H7年退)

1940年(昭和15年)生まれです。今年84才になります。62才の時四国電話帳を退職して、NTTを卒業、あれから早くも22年が経ちました。

健康面では早め早めに対応することで大事には至っていない状況ですが、薬の数がかなり増えているのが多少心配ではあります。

NTTには、改めて感謝すべきことがあります。それは、二人の子供が二人ともNTT(西日本とドコモ)に就職し、それぞれ職場結婚。そして昨年9月に結婚した一番上の孫が、NTT東日本に就職しており、伴侶もNTTで共稼ぎ。(ちなみに私の父は、高松電話局が最後の職場でした)

つまり、父から私、そして子供、孫と4代にわたってNTTにお世話になっております。他の道はなかったものかと思いつつながら、80才になる妻と共に安堵している昨今です。

◇ 河合 雅夫 (松山市 H8年退)

今年で84才になります。健康面では、在職中に大病をしたことがありましたが、今は何とか元気に過ごしております。

数年前に車の運転は止めました。(免許証は自主返納)移動手段はもっぱら自転車で、

買ひ物や気分転換でよく走ります。足腰に良い効果があるかどうかは不明です。

趣味の囲碁は、コロナの影響もあり対面で打つことはほとんど無くなりました。また始めてみようと思います。

最近、数字や漢字パズルに挑戦しています。脳活に効果の有無は？

◇ 川西 義照 (三木町 H7年退)

NTT退職後28年が過ぎ、寄る年波に勝て



《妻と桜島》

ず農作業も家庭菜園以外は作業委託していません。

最近、白内障の手術をし、眼鏡なしで運転免許更新も可能になりました。妻と元気なうちにと旅行を楽しんでいます。

2人の息子も親元を離れ、それぞれ家庭を持ち、今は妻と老々の生活です。孫も男孫2人、女孫3人となり、年数回会うのが私達の生き甲斐となっています。

会報の「私は今」を毎回拝読し、先輩、同僚、後輩の便りで元気をもらっています。

◇ 木内 美枝子 (阿南市 H6年退)

明けましておめでとございます。

年女も7回目だと思うと感慨深いものがあります。私の人生後悔はありません、周りの人(特に主人)には迷惑を掛けてきたかもしませんが、やりたいと思った事は全てに挑戦しました。完全に極めたものはありませんが、今までにやってきた事で周りの人に何か恩返しが出来たらと思っています。

今は時々、徳島インディゴソックスのユニホームや応援旗の補修等のお手伝いをしています。

また、脳トシのためタブレットでゲーム等を楽しんでいます。

あと一回年女を目指します!!

◇ 黒川 正一 (いの町 H26年退)

会社勤めから完全にフリーとなり、6回目の年男を迎えます。

古里の田舎での果樹、野菜作り、また趣味としてゴルフ、釣り(どちらも中途半端ですが)、近所に住む孫の相手(3人の男の子)を通してそれなりの健康維持に努めています。

果樹・野菜作りは、田舎が30軒以上離れていることもあり、春先での草刈り、果樹等の収穫期での獣類との格闘(猪・白鼻心・狸等)を毎年繰り返し(捕獲用ガードはするが)で時々、いい歳になってこの先どうしたものかと、ふと思う事も。

◇ 合田 美貴子 (四国中央市 H5年退)

幼少期6才、入学するまで私は鹿屋市にいました。桜島を見下ろす海の方では鹿屋空港があり終戦間近まで日夜B29が来て、母と祖母と三人、防空壕のあちこちを逃げ惑っていました。幼いながら生と死を意識。このことは封印して今の私の日常がある。

先日のこと老人会と地元の生徒と集う行事があり、縁あって母校の6年生に旅行前に

語ってほしいと……。

日頃は趣味の絵手紙、社交ダンスなど歳を忘れてる私の日頃ですが、子供達に身近に語ることにしました。熱心に聴いてくれる子供達の瞳を見て緊張の時を持ちました。キラキラと頭を上に、輝いた瞳をあとに老人会の人達と退場した際、先生方から来年も話に来てください。とのお誘いもあり、また私にもやり残していることがあるなあと思いました。



《ダンススタジオ11周年記念パーティーで息子と一緒に》

◇ 小林 茂樹 (大阪市 H30年退)

四国には2回勤務し、当時の営業企画部、テルウエル西日本四国支店でお世話になりました。

今思えば、楽しく充実した松山6年間でし

た。

その後も、業務上の関わりだけではなく、諸先輩のお声かけて「えべっさん」にも入れていただき趣味の釣りでも交流させていたいています。

いよいよ還暦ですねと声を掛けられても、自分としては若い時分と気持ちは全然変わっていないのですが、それなりに落ち着いた雰囲気を出していかなくてはならないのかなと思う今日この頃です。

◇ 近藤 強 (高知市 H19年退)

原稿依頼が来るまで年男であることをすっかり忘れておりました。

昨年5月に7期28年間務めてきました高知市議会議員を引退させて頂きましたが、議員時代に引き受けた役職が6ポストあり、まだまだ忙しい日々を送っております。

人工透析を始めて7年目の妻の介護を中心に、一足早い老々介護の生活に突入し始めました。

70才は体の変わり目、その後は80才の壁と言われておりますが、好きな映画(DVD)を見ながら好きな芋焼酎を片手に至福の時を過ごせればと思っております。

◇ 坂本 知信(徳島市 H28年退)

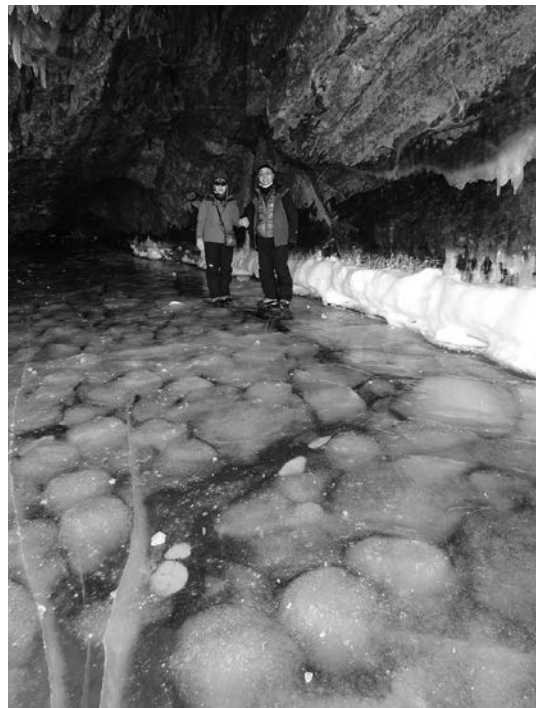
「山においでよー」

52才の夏に夫婦で初めて富士山に登り御来光や影富士を見て感激し、それから二人でアイゼンを付けての岩登り講習会や冬山講習会に参加し山の会やグループに属さず、二人で協力し四国百名山・百山、歩き遍路、そして10年目に日本百名山登頂を達成し山仲間にも祝ってもらいました。

さらに日本3000m峰27座も登頂、熊野古道・大・中・小辺路も完歩しました。



《日本百名山登頂達成 (鹿島槍ヶ岳)》



《アイスバブル (ロシア：バイカル湖)》



《オーロラ (アイスランド)》

そして今年の3月、富士山登頂から19年7カ月目に九州の宝満山で日本1000山登頂を山仲間祝福されて達成しました。まさに「1000の頂に1000の喜びと仲間あり」でした。

海外はオーストラリアのウルル・オルガ、ニュージーランドのミルフォード・ルートバーン、北米のロッキー山脈最高峰、南米のアンデス、ボルネオ島のキナバル山、アフリカ大陸最高峰のキリマンジャロ・ウフルピー



《日本1000山登頂達成（九州：宝満山）》

ク、ネパールのエベレストロード、氷河やナイフリッジを歩いてヨーロッパ4000峰3座登頂、スペインのピレネー山脈最高峰アネト山にも登りました。

今は山で知り合った山ガール達と一緒に、山と花と温泉とグルメを楽しんでいます。どこかの山で会ったら声をかけてください。

そして山の話を楽しみましょう。

「みんな山においてよー」

◇ 作道 敏夫（松山市 H21年退）

また、年男の歳になりました。不惑の歳はとづくに過ぎてしまったはずなのに、まだよくある人間関係に煩わされています。

現在、東温市のスポーツ施設に勤める中、家、田、山の後片付けをしています。田畑とも荒れています。今更整備して米や蜜柑を作る訳にもいかず迷っていました。が、里山再生している人と知合い、里山の様な物にしようと頑張っています。

ネットに、これからの人生で一番若いのは今とあったもので、今更ですが高校生の時に取得したかった資格にも挑戦しています。



《前列右から2番目が私（2023.10月 伊勢神宮にて）》

◇ 清水 毅志（松山市 H29年退）

今年お陰で健康に6回目の年男を迎えることができました。これも家族や同僚・多くの友人の支えがあればこそと深く感謝しております。

この節目に高校時代の同級生有志で伊勢神宮に参拝し、各々が72年間の人生を静かに振り返る機会に恵まれました。

私達夫婦は東京からリターンをして7年目を迎え、昨年念願の四国八十八カ所遍路をスタートさせました。二人でお大師様に手を合

わせ健康長寿と安寧をお願いしております。
 結願の暁には、高野山へのお礼参りを歩いてするのが今の願望であります。

「南無大師遍照金剛」

小林一茶

◇ 杉野 原史（松山市 H6年退）

退職して30年。7回目の年男を迎えました。幸い健康には恵まれ、なんとか過ごしてきました。5年程前から歩くとき足に痛みを感じ、痛みと付き合いながら過ごしてきましたが、去年思いきって脊椎の手術をしました。痛みはなくなりましたが足の筋力が弱っていて、長く歩くことは出来ません。今はリハビリ中です。

また、趣味としては若い頃から詩吟をしていて、今でも高齢クラブの仲間と続けています。声を出すことは、体にも良いことなので、これからも続けていきたいと思っています。

◇ 高木 正紀（徳島市 H7年退）

私は中途採用だったことから、在职期間と退職後の期間が丁度29年と同じになりました。在职期間中は四国四県に勤務し、また共通部門だったことから各県に存在していた事業所（当時C局含む）全てを巡回し、それぞれの地域を知ったこと。また、新入社員育成を担当していた関係から九州熊本学園、東

京本社との行き来を経験したことが懐かしく思い出されます。

退職後、公益財団法人とくしま「あい」ランド推進協議会が設立している徳島県シルバード大学大学院があることを知り、そこでパソコンを習い、当財団へ「生きがいつくり推進員」として登録し、地域社会への貢献活動を続けております。

最近は小学校への「GIGA」教育の一環でのプログラミング授業の支援等へ参画するなど精を出しています。

また、自分の健康のため毎日1万歩を目標にウォーキングにも励んでおります。

◇ 高橋 寛（松山市 H6年退）

退職してから29年、お陰様で大病もせず、昔の仲間と趣味のアマチュア無線や登山・旅行などを楽しみながら過ごしております。行などが、平成26年、妻に先立たれ、また、近くに住んでいて毎日のように来ていた孫達も成長するに従って顔を見せることが少なくなってきました。

加えて地区の役員も令和5年3月ですべて終え、更にコロナ禍でもあり友人との交流会も自粛し最近殆ど家で過ごしております。

7回目の年男を迎えるにあたり何も望むも

のではありませんが、健康に留意し日々楽しく過ごしたいと思っております。

「めでたさも中ぐらいならおらが春」

◇ 滝沢 竜紀（いの町 H6年退）

親父の口癖でいつも言っていた言葉が2つある。①過ぎたるは及ばざるに劣れり。②終わりが良ければ全て良し。この口癖を参考にし残り少ない人生を過ごしたいと思う。

①毎日の繰り返しである飲み、食い、そして畑仕事等は過ぎぬよう、もう少し、と思うところで止める②少しばかりの自分名義の土地家等の相続を早く処理し、子供孫等に迷惑のからぬよう、良い終わりになりたい。

最後に辰年を迎える皆さん、人生百年の時代ですが、百才まででなく、次の辰年までガンバロー！それも無理か。

◇ 武内 俊雄（高知市 H7年退）

片手の指だけでは計算出来ないくらい、年男の回数を迎えました。

昨今、頭を痛めていますのは、日々の行為や会話での思い違いや物忘れが多いと意識していることです。

表現を代えますと認知症と思っています。

60代の時の検査では数日も要し異常なしでしたが、今回は半日の検査で5種類もの薬を手渡されており、次の検査は10月末です。私としては次回検査で支給される薬の数が心配で認知症を心配の暇ありません。

◇ 武田 章（高知市 H6年退）

昨年2月初めに、玄関先で足が滑り①右大腿部骨折強打。これは、かなり痛いというか激痛が走る。家内が救急車を呼び病院へ直行、入院②続いて老人性白内障③再度、誤嚥性肺炎まさに疾患の三冠王？

これから先どんな病・賞・・・に出会うのか、皆さん健康第一で過ごしてください。

◇ 武智 省吾（東温市 H30年退）

早いもので72才「あっ」という間です。

今はマンション管理員、軟式野球の審判を26年、休日には孫と遊んでいます。これから元気で頑張ります。

◇ 中平 修（松山市 H30年退）

今年6月までグループ会社にてお世話になっておりましたが、退職して今は完全年金生活に入っております。

体のあちこちに年齢相応のガタが生じてき

てはありますが、お陰様でまだ何とか支障なく動いているので、趣味のロードバイクやオーディオ、PCいじり等で老化防止に努めたいと思っております。

◇ 中山 孝子（徳島市 H5年退）

いつもお世話になっております。会報、懐かしく楽しく読ませて頂いています。

子供達も独立、夫婦の生活も長く「あれ：それ」で始まる一日です。それなりの健康を維持し、趣味を楽しんでいます。

よき友に恵まれ長く俳句を楽しみ、老いる脳の活性になればと、今春再開した「ピイチクひばり会」で月2回カラオケを楽しんでいます。

余生のかぎりを健やかで楽しくをモットーに！次回の年女まで生きたし母の歳・・・？

◇ 西本 龍太郎（東温市 H25年退）

新年あけましておめでとございませす。

今年は、私の名前の如く年男です。72才、まだ生きてますよ。

発病のため完全退職には2カ月至らず不本意でしたが、今はやり終えたという感じしております。

退いてからは、早や7年目を迎えますが、

先輩方と同様に定番のウォーキング・筋トレでフィジカル維持強化と韓流ドラマ視聴でメンタルチェックを続けて健康に留意しております。

男性の健康年齢は約72才らしく、これからは「70代」がキーポイントになるとのこと。12年後の年男も無事健康で迎えられるよう頑張ります。

最後に、料金業務をはじめ顧客サービス部門で苦業を共にさせていただいた各先輩方や仲間の皆様のご健康とご多幸をお祈りします。

◇ 能田 尊博（松山市 H24年退）

今年辰年、時がタツのは早いものですね。退職してからテルウエルにお世話になり早

や12年、小学生の「登校見守り活動」も4年、将来の生活を見据え、自活できるよう「男の



料理」も始めて4年、毎朝4キロのウォーキングで、今年も1年間健康に過ごせること、そして、「男の料理」のタツ（辰）人になれるよう頑張っただけだと思えます。

最後に、今年の皆様方のご多幸をお祈りしています。

◇ 早瀬 仁視（松山市 H13年退）

私も傘寿を越えて父母より長生きしています。

退職して24年、町内会の役もすべて終わり、今はゴルフと町内での麻雀と2、3人の囲碁の毎日です。何もすることがない時は子供の城近くまで5千歩を目標にして歩いていきます。

◇ 日野 孝子（西条市 H6年退）

今年で退職して30年。

宇和島・松山・今治・西条で3人の子育てを終え、今は連れ合いとの静かな二人の生活を楽んでいます。が、共に80代の二人。いつもチグハグで、12才の年女の孫には「いつも喧嘩している」と……。いえいえ「喧嘩するほど仲がいい！」と言いつつ聞かせつつ、体の動かかぎり、お声のかかるかぎり、子供や孫を巻き込んでますます楽しむ事が夢物語で

す。

NTTはじめお世話になった多くの方々に心より感謝いたします。

◇ 藤井 敏子（阿波市 H13年退）

6回目の年女にお声掛け下さりありがとうございます。

早期退職後、ボランティア活動の他、夫婦で旅を楽しみ、趣味の俳句も存分に楽しませて貰いながら迎えた前回の年女。

60代は加えて実家の両親の介護とか周辺の



《二人で育てた春の庭》

不幸とか人生の重みを感じる年月でした。

今は闘病中の夫を中心に家族5人助け合いながら暮らしています。中三の孫娘も自然と手を貸してくれ、家族の絆が深まる思いがします。

夫は和風建築や庭、花作りを好むポジティブな要介護5です。花作りの比重は私に移ってきました。いつか藤袴を育て、海を渡るというアサギマダラに立ち寄ってほしいなと思っています。

あの世まで二人三脚花衣 敏子

◇ 藤田 昇正（松山市 H8年退）

今年7回目の年男を迎えます。「光陰矢の如し」とよく言われますが、退職してからも特に早いように感じられます。

とにかく健康第一に生きようと思っています。幸い病院には、あまり縁がありません。孫達（男2、女2）は東京なのでなかなか会えませんが、ラインで現状をやり取りしています。

現在、近所の朝の散歩（8千歩まで）とボケ予防にと思い週1回の水彩画教室に通っています。また、月1回のゴルフを楽しみにしています。

◇ 細川 充 (松山市 H20年退)

年齢が一番上の9才の孫が丸亀にいます
が、先般丸亀に行った際の出来事です。イオ
ン綾川の中の食事をする店で注文はタブレッ
ト操作でした。よく利用していると思います
が、孫が私や妻・妹からメニューを聞きテキ
パキと注文してくれました。

また、帰宅の時駐車位置を覚えていた孫は
不安な私をスムーズに案内してくれました。
孫から「駐車位置はよく覚えておくように」
と注意されました。

今後は健康第一を最優先に脳トレ等に更に
チャレンジして参ります。

◇ 前田 照雄 (松山市 H21年退)

生まれた時を含めて8回目年男となりまし
た。次の節目は米寿、次は卒寿、その次は白
寿、そのまた次は皇寿、そして年男11回目を
心身壮健で迎えたいと大それたことを目標に
しました。

現在は年並みにいたって健康です。さりな
がら、趣味無し、特技無し、金無しでは有意
義な過ごし方も難しく、さてどうしようかと
考え込みます。此処しばらくは愚息の商売を
手伝い、煙たがられることでボケ防止を兼ね
て、頭と身体の衰えを先に延ばします。

次の節目、米寿でまたお会い出来ることを
楽しみにしています。

◇ 松丸 純二 (高知市 H25年退)

今年は6回目の年男になりますが、イマイ
チピンときません。それよりも2年前古希に
なった時が感慨深かったように思います。

最近では体力も記憶力も衰えてくるばかりで
良いことはありませんが、一つだけ光が射し
てきた(?)ことがあります。それは20年来
付き合ってきたメニエール病が少し大人しく
なってきたように思えることです。

発症当時は嘔吐を伴う激しい目眩が何度も
繰り返し起こり大変でしたが、昨年は春先に
酷いめまいに見舞われた後は比較的軽い症状
で治まる状態が続いています。メニエール病
も高齢者の体を気遣って静かになってくれ
たのでしょうか? そうだと嬉しいですが、油断
をすると、いつまたどこで起こるか分かりま
せんので気は抜けません。

その他にはこれといって特に具合の悪いと
ころはなく毎日のんびりと過ごしています。
次の年男まで静かに生きていこうと思いま
す。無理かなあ・・・
皆さんもどうかお元気で!

◇ 溝渕 信広 (いの町 H30年退)

健康状況について

これが最近分らない。健康診断も受けた
ことがない。ガンの事等どうでもよい。

歩き方について、以前「力カトから親指の
付根に体重移動する歩き方が良い」と言っ
たらそれは間違っているとされたことを思
出した。その時はどごが間違っているか確
めなかったがPCで見ていると足全体で着地
の方が良いような事を言っている。この様
な事を知っていたのかと感心している。

◇ 南 陽一 (香南市 H28年退)

吉川町からの近況報告

ストレッチや猫と一緒に散歩から始まる一
日は今も変わっていませんが、指・膝・腰の
痛みに苦しんでいます。



《御なばれ》



《淡路島にて》

最近では農業施設の維持管理を目的とする農地環境保全会の活動で、農道の草刈り・水路の土砂上げやひまわり・コスモスの植栽活動に役員として参加しています。

また、氏神様の祭事で4年ぶりに「御なばれ」と言う行列の復活に取り組みましたが、高齢者ばかりでいつまで続くか心配です。

◇ 宮崎 俊二（高松市 R1年退）

時がタツのは早いもの、N.T.Tを退職し5年、今年は年男だけでなく還暦という人生でも節目の年となります。

竹林を少々所有しており、春は筍を掘り、秋から冬にかけては古い竹の伐採など山の手

入れをしています。体力的に大変なんです。健康維持のために頑張っています。

節目の目標として、香川県をより深く知り魅力を発信できたらと思いい、観光協会が主催している「さぬきアカデミー」に参加したいと思っております。

今年は辰年、龍が天に昇る様に皆様方のご多幸とご発展をお祈りいたします。

◇ 宮本 満里子（高松市 H6年退）

健康に恵まれ元気で7回目の年女を迎えられ幸せに思っています。

退職直後はスイミング教室に通い「金づち」を解消しました。また、拓本表装やお煎茶を習って楽しい時間を過ごしました。現在は何もしていません。

一昨年西植田町の家の仕舞いをして、息子が住む国分寺町の方へ転居しました。人生最終章の今は身辺整理の毎日を過ごしています。

◇ 三好 正博（松山市 H12年退）

年男、一人ベッドで、肌寒し、愛しき人は、花園の里、という状況です。

今日もまた、思うがままに、時使う。なんとか元気にテレビの留守番をしながら過ごしております。

◇ 村上 主和（松前町 H30年退）

明けましておめでとございます。

今年6回目の年男を迎えました。60才代はいろいろ病気をしました。70才代は健康に留意し、生活していきたく思っています。

平成30年からシルバー人材センターに登録し、ショッピングモールで、月16日ほど働いています。多い日は4万歩歩いています。

また、週2日は、若い時からやっているバレーボールをママさん達に教えていますが、身体が思うように動きません。健康に留意し、なるべく長く続けたいと思っています。

◇ 森 登紀子（松山市 H6年退）

新年おめでとございます。

コロナを言い出してから外出が少なくなり、テレビの番が多くなりウクライナ、イスラエル、ガザの惨状が映ります。私も広島で生まれ5才で被爆し大変な目に会い、生きてこれたのが不思議なくらいです。

爆心地で姉は亡くなったそうです。幼かったので断片的にしか覚えていませんが、目に映るもの全てが恐ろしく怖いものばかり、あの時のことはあの場所にいた人しか分からないと思います。

戦争等なく平和な日々が早く来ることを

願っています。84才元気で頑張っています。

◇ 八木 和之（松山市 H30年退）

退職後、派遣社員として7年目になります。健康（減量）のため2年前から松山城登頂ウォーキングを始め、年間200回を目標に3年後には1000回達成予定です。木々のトンネルを四季折々の鳥、セミ等の声を聞きながら歩いております。また、梅、桜の花の開花も楽しみに。

9月には季節外れの桜の花も見ました。下山後は体も軽く、スツキリします。

趣味の囲碁ですが、休眠中であつた囲碁同好会もこの11月活動を再開し、60〜90才の集まりですが和気藹々で楽しんでおります。対局後は反省しきりで新たな手段に勉強の繰り返しです。囲碁は100才でもできる。

「少しずつ積み重ねることによって 気が付けば着実に前進している。自然にできることを続けていくという 健全さが必要である」
羽生 善治

◇ 八木 通隆（東温市 H6年退）

体力の衰えを感じつつ、老人クラブ主催の各種スポーツを楽しんでいます。

趣味の写真、パソコン、家庭菜園は長年続

けており多忙な日々です。世話役活動は大半卒業していますが、小中学校の集まりと1月に4年振りに開催予定の中予地域唯一の地域交流会の東温バージョン（対象者140名）のお世話をしており、盛会になることを願っています。

健康状態は、病院と薬の助けを受けながら年相応とは思いますが、歯は永久歯28本残っており、美味しく飲食しています。昨年11月に県から表彰を受けました。



《東温市老人クラブ大運動会にて
2023.11.16》

◇ 矢野 昭和（松山市 H13年退）

5月で84才になります。今は好きだったゴルフ（クラブ月例優勝3回）は卒業して、地域の合唱団に入り、うたごえ祭典や定期演奏会に向けて頑張っています。

合唱曲「底力のタンゴ」の歌詞・・・は誰にもやってくる。その名は老眼・物忘れ・

体力減退。でも・・・はユーモアがあり、機会あることに会場の皆様に楽しんでもらって嬉しいです。

また、週1回ですが、先輩達が作った「NTTシニア・ソフトボールクラブ」で地域の人達にも参加していただき練習を楽しんでいます。

また、少しでも体力向上にと、スポーツジムで「エアロビクス」や「リトモス」の。。。りにチャレンジして元気に過ごしています。

◇ 矢野 孝義（今治市 H7年退）

電友会の敬弔欄に、友人知人の名が以前より多く載るようになり淋しさが込み上げてきますが、私は本年7回目の年男、気持ちとは裏腹に体力は間違いなく低下し、何をしてもすぐに疲れ、また記憶力も衰えていて秋の運転免許更新の認知症テストが少し不安です。

断捨離は、例えば現役時代の背広が未だ洋服ダンスに眠っていたり、大量の写真が未整理等々思いに行動が伴っていません。

いずれにしても家族一同健康第一、元気で米寿を目指したい。皆様もお元気で。

◇ 山内 正彦（松山市 H8年退）
友人と将棋をしたり、水石、流木の台座作りをして、日々楽しく過ごしています。

◇ 山口 正（松山市 H8年退）
年が明けると7回目の年男となります。

この機に、その時々を振り返ってみると、路面電車にはねられ父親に病院へ運ばれ九死に一生を得た幼年期、ビリーヴォーンの「峠の幌馬車」等の洋盤や映画に親しんだ新入社員の間から、お世話になった上司、諸先輩、職場の方々や家族にも支えられてきた退職までの間とその後、可もなく不可もなく、豊かとは言えないまでも人並みの人生です。

家族は、夫婦二人が松山市、息子夫婦は宝塚市で、近々、孫娘が交換留学をした兄（狭山市）の影響もあって、コロナ禍を一途に夢を追った留学先（米国）からの卒業を待っています。

「老化は病気」と説く大学教授の講演会の一説を自分なりに受け止める一方で、「昨日またかくてありけり、今日もまたかくてありなむ」の、憧れに似た思いの日々があります。

◇ 山崎 哲（松山市 H7年退）
「7回目の年男」です。お陰様で元気に暮

らしております。・・・とはいえ最近、高齢化による体力の衰えと物忘れの多さが目立つ日々を送っています。

50年間続けてきた趣味のゴルフは、月1が春秋の年2回になり、今年あたりは「そろそろ」という段階に入りました。今年の誕生日にラウンドするのを最終目標にしましたが、残念ながらそれも体調次第ということになりそうです。

今の私の健康づくりは、毎日1時間以上目安のチャリドローです。雨天時以外は毎日歩いて、自然や街中の変化を楽しんでいます。歩くこととの比較をよく言われますが、そんなことは気にしていません。限界は考えずとにかく「動く・続ける」を再優先に行動しています。

これからも、時々私を追い越していく小学生には負けないように、マイペースで一日でも長く走り続けたいと思っています。

この6月に、大学2回生になる孫が成人式を迎えます。帰省時に二人で祝杯を挙げることを今から楽しみにしています。

「8回目の年男」は期待していません。「7回目」を迎えた「いま」を素直に喜び、感謝したいと思います。

会員の皆様もどうぞお元気で。

◇ 山地 茂樹（丸亀市 H29年退）



《by kotohira country 2023.10.8》

お陰様で無事に6回目の年男を迎えることが出来ました。これも家族の支えがあつてと感謝しています。

昔の僕を知ってる人はなんでこんな感謝の言葉が出るんや？おかしくなつたんと違うかとビックリしていると思います。（笑）

理由は先輩の快気祝いのゴルフをした際に、先輩から脳の手術をして目が覚めて生きているんやと思つたとか。

リハビリも順調ではなかったが、2年経つてまさかこの日が来るとは思つてもみなかった。大袈裟ではなく「今は生きていることに感謝しながら毎日頑張っている」旨の話を聞

いて、僕もいい機会なので「今年から気を長く持ち難う」を実践しようと思っています。ともかくにも何をすることも健康が一番！これからも老骨に鞭打って頑張ります。

◇ 山田 要 (松山市 H28年退)

今年で、6回目の年男となりましたが、病院通いもなく元気に過ごしていますので、簡単に近況等書かせていただきます。

今現在は、週1〜2回ボウリングに行き軽く運動したり、近くの温泉で身体を癒したりしてのんびり孫たちと毎日楽しく暮らしています。

今後も、健康第一で無理をせず、ゆっくりと過ごしていきたいと考えています。

◇ 吉田 正治 (徳島市 H21年退)

2回目の年男から5回目の年男までは、それぞれ、すごく長かった気がします。過酷な仕事や子育ての時代だったから？・・・。

5回目の年男(還暦)はNTT退職し、通建会社勤務(東京在住)時に、子供たちの家族が築地の料亭でお祝いしてくれました。

それから、退職と徳島に転居、あつという間に6回目の年男・家庭菜園と好きなゴルフ、たまに書道で墨のにおいを嗅ぐ生活で、

日々エンジョイしています。徳島には知人はあまりいなかったのですが、ゴルフ繋がりです。徳島電友会ゴルフサークル(八〇会)に入会し、毎月1回の例会で楽しみ、事務局としてサークル活動状況をブログに投稿しています。

また、年に一度は(1週間程度)東京に出かけ、同期やNTTの先輩・後輩、テニス仲間とゴルフ・懇親会を楽しんでいます。

ここ3年間は新型コロナウイルス感染症の為途絶えていましたが、今年、5類への変更になったので、10月末に4年ぶりの再会を果たし、楽しんだところです。



(PGM石岡GCで同期とゴルフ(右から2人目が私))

あと何回年男を迎えられるか分かりません。

今迄に、日本47都道府県訪問は達成したのですが、その中で良かった町や地域をじっくり訪問し、食べたり体験したり、その時間、その日、その年を大切に、元気に楽しく活動したいと思っています。

◇ 吉田 順之 (丸亀市 H6年退)

皆さんお元気ですか、私も元気で過ごしています。未だに地域(75軒)の自治会長をやっています。何か使命みたいで楽しくやっています。

今は女房と二人暮らしです。嫁いだ娘が3人でその子供が男3人女5人で8人の孫です。現在4人は学生生活を楽しんでいます。

18才未満は4人で娘たちは目下子育てに奮闘中です。孫達の成長を楽しみにしています。

私自身の近況ですがボケ防止のため2年前から日記をつけ始めました。最初はその日の出来事を書いていましたが、飽きてきたので今は新聞、ラジオ等のニュースから課題を見つけてその解決策を日記に書いて自己満足して楽しんでいます。

メールアドレス: tyv0228@docomo.ne.jp

◇ 吉見 純一 (宇和島市 H6年退)

謹んで新年のお慶びを申し上げます。早期退職してから30年になります。80才までは、毎週磯釣り、船釣りに没頭し、畑を借りて友人達と農作業を20年しました。その間にニホンミツバチの養蜂も手掛けたりして忙しい毎日を送っていました。アウトドア以外では書道を数人教えていました。

80才を過ぎた頃、体調に異変を感じたりして、数ヶ月入院しました。退院はしましたが、元の身体には戻っていません。今では自宅でゴロゴロしております。日課としては近くの神社に散歩するのがやっとと言ったところです。

皆様の御多幸をお祈り申し上げます。

◇ 渡邊 昭 (丸亀市 H8年退)

ポジティブという言葉が私は好きだ。何事も前向きに考えれば人生もうまくいくことを基本とし努力している。

65才で引退して早や20数年が経ち、この間連合自治会長や老人会の役員、市の生涯学習クラブ連合会会長等お声掛けがある役には概ね引き受けて現在に至っている。

幸いに身体は健康で、趣味の尺八を生かした音楽活動にも参加して生活に潤いと生き甲

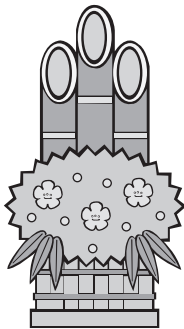
斐を見つけている。これからも冒頭に記したポジティブな生き方で過こせればなと思っている。

◇ 和田 秀世 (さぬき市 H13年退)

今、気にかかっていることは、若い人たちがスマホとの世界を唯一としているのではと感じることです。画一的な発想は出ても世の中を開く発想は出ないのではと心配です。

私の若い頃は自然一杯の中で画一的ではなく、各人それぞれの世の中に役に立つ発想が出る環境があったと思います。

家庭的には家内と二人暮らしです。歳を取ったのでこれから先が心配です。ピンコロを願っています。



短歌

高知支部

「星ひかる」

遠近 容子 (黒潮町)

刈り跡の上に毛布敷く和太鼓は
その上にしばし演を待ちおり

ウルトラマラソンのスタート地点に太鼓打つ
目の前の星一つ光りて

太鼓敷きし毛布のほつれ膝に縫う
演奏あとの和みのなかに

「古希」

川上 理恵 (四万十町)

一升瓶立ちて舞台に待つからに
踊らん土佐のはし拳音頭

弟も還暦迎へはや三年

過ぎて愉快にシャモ鍋囲む

午年で今年は古希でいつまでも

南国よい子の会の仲間ら

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)

西村 忠重 様	R 5・9・17	93	松山市
遠富 康文 様	R 5・9・24	83	伊予市
中川 史郎 様	R 5・9・28	82	今治市
金田 進 様	R 5・11・1	97	松山市
高橋 弘宜 様	R 5・11・12	86	松山市
向井田晴裕 様	R 5・11・20	76	松山市
川野 征雄 様	R 5・11・21	82	今治市
古澤 和海 様	R 5・5・30	87	高松市
神原 正信 様	R 5・7・9	92	高松市
山崎 重幸 様	R 5・8・30	90	東かがわ市
島津 照子 様	R 5・9・12	92	丸亀市
島津 達雄 様	R 5・10・7	91	丸亀市
安藤 俊子 様	R 5・10・16	84	三豊市
森 博子 様	R 5・10・20	88	観音寺市
高木 勲 様	R 5・11・15	81	木田郡三木町
谷本 智 様	R 5・11・26	84	坂出市
遠山 美弘 様	R 5・12・1	70	丸亀市

(高知県)

亀井 謹衛 様	R 5・7・13	93	高知市
一圓 澄夫 様	R 5・9・15	85	香美市
小松 正人 様	R 5・10・3	69	高知市
徳岡 圭三 様	R 5・10・9	93	高知市
藤川喜美子 様	R 5・10・23	98	高知市
谷岡 住子 様	R 5・10・31	88	大府校方市
亀谷 末治 様	R 5・11・9	69	四万十市
池上小夜子 様	R 5・11・14	77	高知市
宮田作兵衛 様	R 5・12・5	100	高知市

表紙の言葉

松山港外港第一埠頭(松山市三津浜)に寄港している海に浮かぶマンションのような大型クルーズ船MSCベリッシマ(日本に寄港する最大のクルーズ船で総トン数が171,598トン、乗客数5,666人規模)が間もなく出港しようしている写真です。大型クルーズ船のスムーズな出港のように四国電友会の新たなスタートが順風満帆に進むことを祈念し投稿しました。

(鷺野 俊雄)

編集後記

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。2024年は甲辰(きのえたつ)です。

「甲」は草木の成長を表す意味があり、架空の動物である「辰(竜)」は天候など自然を支配する巨大な力を持つことから、時代を動かす「変革」の年になると言われています。コロナ禍を乗り越え、世の中が平和になるよう「変革」することを期待してやみません。電友会の活動も皆様からさらに親しみを持っていただけるよう充実したいと思っておりますので今後ともご協力・ご支援をよろしくお願い申し上げます。この1年が皆様にとって健康で良い年になりますように。

四国電友会会報 第二〇五号

発行 令和六年一月
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

バリエーション豊かなプランで 世界を巡る

= ピースボートクルーズは年3回(春・夏・冬) 出航 =

	春 SPRING	夏 SUMMER	冬 WINTER	
2024 出航	2024.4 初夏限定、 雪解けの 大自然に出会う 《北欧&アラスカコース》 北欧5か国 アラスカ 北極圏 フィヨルト	2024.8 神秘の地球に、 出逢う旅 《地中海・中南米 ・南太平洋コース》 オーロラ マチュピチュ イースター島 アトリア海	2024.12 南半球をめぐる 大航海 《アフリカ・南米 ・オセアニアコース》 オセアニア イースター島 パタゴニア フィヨルト	
	2025 出航	2025.4 短くも美しい 夏の北欧 ・アラスカへ 《北欧&アラスカコース》 北欧5か国 アラスカ 北極圏 フィヨルト	2025.8 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》 オーロラ マチュピチュ イースター島	2025.12 大地の鼓動、 情熱と歓喜 の 南半球へ 《南太平洋・南米 ・アフリカコース》 カーニバル マチュピチュ イースター島 東回り
		2026 出航	2026.4 北極圏 すてきな 地球の果て 《北極航路 ヨーロッパ&中米コース》 エーゲ海 北極圏 スヴァールバル フィヨルト 北極圏 フィヨルト	長期の船旅は不安? な方 ⇒ ショートクルーズで不安解消 PEACE BOAT ショートクルーズ 2024年夏 2024年7月30日(火)～8月10日(土) [神戸発/横浜着12日間]

【お問い合わせは】

株式会社み・の・り

亀さん旅行社

(愛媛県知事登録旅行業 第3-202号)

代表：形上 哲也 (総合旅行業務取扱管理者)

☎：089-909-3939

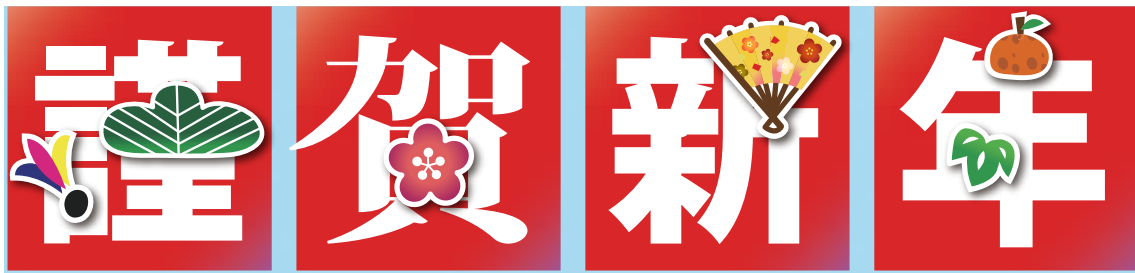
☎：090-8699-5275

✉：minorii@minorii-turtle.co.jp



旅行企画・実施

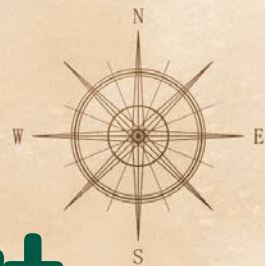
株式会社ジャングレイス (観光庁長官登録旅行業 第617号)



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

本年もよろしくお願いたします

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



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

- 2023年11月1日～2024年10月31日の始期契約に適用。割引率は団体の損害率等により毎年見直されます。
- すでに「あんしん太助」をご契約の場合、保険始期年月による団体扱割引率を適用。団体扱の対象範囲（契約者・記名被保険者・車両所有者）や団体扱特約失効時の取扱いについては、さらに保険サービスまでお問い合わせください。
- この保険契約は、東京海上日動火災保険を幹事とする共同保険契約です。
- 「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）」、「ITAP（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。
- このご案内は団体扱契約の概要についてご紹介したものです。ご契約にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。

引受保険会社 東京海上日動火災保険株式会社 23TX-002267 (2023年10月)

水災や雪災への備えは十分ですか？



NTTグループの
団体扱割引で

10% 割引

- 大口団体割引は、2023年10月1日～2024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。
- ※商品およびサービスの詳細は「パンフレット」「契約概要」などをご確認ください。

引受保険会社 三井住友海上火災保険株式会社 AGD61/D (2023年10月)

保険のお悩み疑問がある方は、さらに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。

健康診断を受診するように、保険の定期健診も忘れずに！

きららオンライン 無料保険相談



お客様の状況・環境にあった「保険の備え方」をサポート！

オンライン保険相談の
お申込みはこちらから



電話のみでの相談もOK!

0120-117-536

【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）

【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

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）

引受保険会社
（幹事）

あんしん太助



東京海上日動

団体扱火災保険

三井住友海上火災保険株式会社

MS&AD INSURANCE GROUP