

四国電友会会報



第207号



令和6年
7月号

《宮崎の河原キャンプ場》
(撮影) 青木 敬三さん (高知県)

主 な 内 容

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| ● N T Tグループの動き | ● イベント情報 …………… 22 |
| ・NTT 西日本2023年度決算概要 …… 2 | ● 健康のページ |
| ● お知らせ | ・ゆっくり走ってゆっくり生きる(愛媛) … 24 |
| ・第53回四国地方本部総会の開催 …… 4 | ・熱中症対策を取りましょう! …… 25 |
| ・あなたが特殊詐欺グループに狙われているかも!? … 8 | ● ドキュメント |
| ● 長寿祝いの贈呈について …………… 12 | ・「四季皆我師也」(香川) …………… 28 |
| ● 支部だより | ● ボランティア紹介 |
| ・第63回定期総会の開催(愛媛) …… 14 | ・自然と人をつなぐ体験教育活動(高知) … 30 |
| ・趣味の作品展開催のお知らせ …… 16 | ● すごい人紹介 |
| ・サークル支援金の支給(愛媛) …… 16 | ・全国自治会連合会の会長就任(香川) … 32 |
| ・会員の娘さんからのお手紙(愛媛) … 16 | ● 私は今 |
| ・第62回定期総会の開催(香川) …… 18 | ・米寿の皆さんからの近況 …………… 33 |
| ・花見会の開催(香川) …………… 19 | ● 俳句(徳島) …………… 40 |
| ・第63回定期総会の開催(徳島) …… 19 | ● 敬弔 …………… 41 |
| ・第63回定期総会の開催(高知) …… 20 | ● 表紙の言葉 …………… 41 |

図表1 2023年度決算概況 (NTT西日本グループ連結・IFRS)

項目	2022年度 実績	2023年度 実績	対前年
営業収益	15,016	14,970	▲46
営業利益	1,349	1,389	+40
当期利益※	932	988	+56
EBITDA	3,350	3,288	▲62
設備投資	2,492	2,372	▲121
光サービス純増数 (未契約数)	+14万 (1,025万)	+4万 (1,029万)	▲10万

※ 当社に帰属する当期利益（非支配持分帰属分控除後）を記載しております。

NTTグループの動き

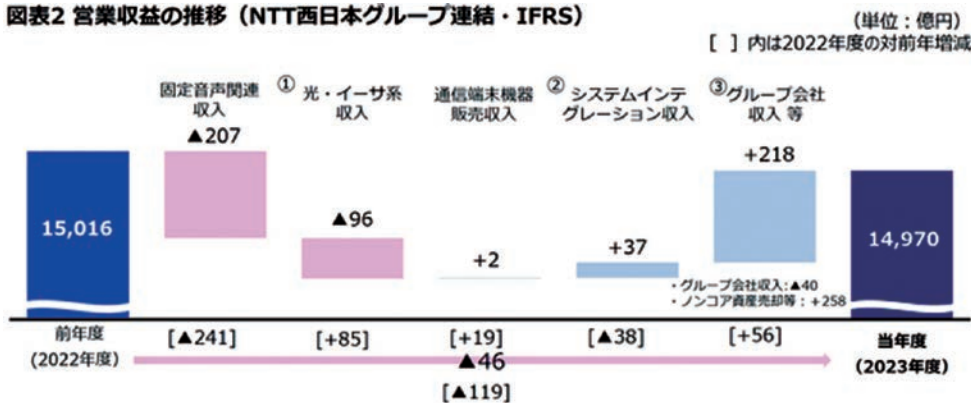
☆NTT西日本グループ

2023年度決算

2023年度は、対前年減収増益という結果になりました。

主な要因としては、前年度に対しては、成長ビジネスの拡大や計画的なノンコア資産売却等による収入増がある一方で、想定を上回るリモートワーク需要等の一巡、コロナ需要の反動等により、対前年▲46億円の減収となりました。

図表2 営業収益の推移 (NTT西日本グループ連結・IFRS)



また、情報流出事案に係る対応・能登震災の応急復旧に伴う費用増や、収益運動経費の増があるなか、電気料の減や、経営改善施策によるコスト削減等により営業利益は対前年+40億円の1,389億円となりました。決算の概要をまとめたものが図表1です。

営業収益のポイント

《対前年の状況》

営業収益は、対前年▲46億円の14,970億円となりました。対前年の状況を図表2にまとめています。

ここでは、「①光・イーサ系収入」「②システムインテグレーション収入」「③グループ会社収入」について解説します。

《①光・イーサ系収入》

光定額料は横ばいとなった一方、リモートワーク需要の一巡等によるひかり電話のトラヒック収入減・光サービスエリアでのADSLサービスの終了等により、対前年▲96億円となりました。

《②システムインテグレーション収入》

S-I収入やデータセンタ収入の増等により、対前年+37億円となりました。

《③グループ会社収入》

NTTソルマールの電子コミック事業の売上が拡大した一方、NTTマーケティングアクトPROCXにおけるコロナ関連需要の反動減等により、対前年▲40億円となりました。

営業費用のポイント

《対前年の状況》

営業費用は、対前年▲86億円の13,581億円となりました。対前年の状況を図表3にまとめています。

ここでは、「①人件費」「②経費」「③減価償却費」「④固定資産除却費」ごとに、増減要因を解説します。

〈①人件費〉

制度変更による賃金単金増影響はあるものの、退職による人数の減少（業務効率化により対処）等により、対前年▲26億円となりました。

〈②経費〉

情報流出事案に係る対応・能登震災の復旧や、収益連動経費の増があるなか、電気料の減や、経営改善施策によるコスト削減等により、対前年▲8億円となりました。

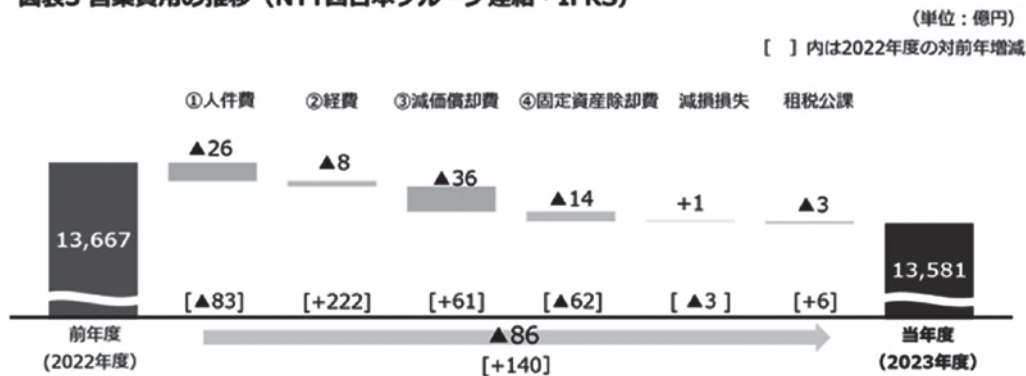
〈③減価償却費〉

光基盤拡大やネットワーク信頼性向上に係る設備投資による増影響はあるものの、ファイバーケーブルの償却期間見直し等により、対前年▲36億円となりました。

〈④固定資産除却費〉

旧本社ビル除却費用の反動減等により、対前年▲14億円となりました。

図表3 営業費用の推移（NTT西日本グループ連結・IFRS）



2024年度に向けて

2023年度は、リモートワーク需要の一巡等による音声収入減はあったものの、成長ビジネスの拡大やコスト改善等に加え、将来の資産保有コスト低減に向けた計画的なノンコア資産売却等の一時的要素により、対前年増益を確保しました。2024年度は、成長ビジネスの拡大やコスト改善等を継続していくものの、前年度一時的要素の反動や、将来の持続的成長のための先行施策等の影響により、対前年減益となる800億円を計画しています。

持続的な事業成長に向けた取り組み

2024年度利益を底とし、「1. 光サービス成長・拡大」「2. レガシー系サービス等からの着実な移行」「3. 公共分野等における社会基盤ビジネスの拡大」「4. 成長事業のさらなる拡大」と、「5. CX向上とコスト競争力強化」に取り組み、2025年度以降の持続的な事業成長を実現していきます。

お知らせ

☆第53回四国地方本部総会の開催

電友会四国地方本部は令和6年5月8日(水)、松山市の「ホテルマイステイズ松山」において、各県支部代議員及び電友会四国地方本部の顧問等54名出席のもと、第53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、吉岡本部長の挨拶、ご来賓を代表してNTT西日本四国支店立石支店長並びに電友会本部高部会長のご祝辞(別記)の後、総会の議長に香川県支部の古川代議員を選出し、令和5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6年度事業計画(案)及び同収支予算書(案)が審議され、つぎのとおり決定されました。

■令和6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や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、電友会本部及び各県支部と一体となり次の5つの重点項目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 会報手配り時における「声かけ運動」の充実

② 総会への参加困難会員に対する「地域交流会」等の開催とNTT幹部招聘による事業動向等の説明

③ 「敬老の日」施策等におけるお元気コールの実施

(2) 仲間づくりと楽しい活動の実践

① 会報誌への投稿による会員相互の情報交換

② 各県ホームページ等でのサークル活動等の積極的な紹介

③ 新たなサークルの立上げと活動活性化のための支援

④ 趣味の作品展、親睦旅行等レクリエーション活動の実施

⑤ NTT主催の退職者交流会への積極的な参加呼びかけ

(3) 総会の開催

① 昨年度に引き続き集合形式での総会・懇親会の開催

(4) 健康増進等への取り組み

① 会報の健康コーナーの充実

(5) 女性会員の参画による活動の活性化

① 本部及び他地方本部が実施する活動事例

の水平展開

(6) 会員の自動払込利用の推進

① 「ゆうちょ銀行」の自動払込利用促進による会員の利便性向上と経費節減

2. 社会への貢献

(1) ボランティア活動による貢献

① ボランティア活動の掘り起こし及び優良事例の表彰

② ボランティア団体に対する活動の推奨及び活動物品支援

③ NTTグループのCSR活動への積極的な協力・参加

(2) 会員の就労ニーズへの対応

① 有意義なシニア生活を送るための就労ニーズの把握及び就労機会の提供

② ASO(アクティブシニア支援機構)を通じて防災監視業務及びSSL(スマートシニアリーグ)活動への参加

3. NTTグループ諸施策への協力と連携強化

(1) NTTグループにとって価値ある団体の維持

① NTTグループ経営幹部への電友会活動状況の定期報告と存在価値のアピール

(2) NTTグループの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

グループの企業イメージ向上への貢献

(3) NTTグループ事業への協力・支援

① NTT主催の退職者交流会開催に伴うデータ整備、OB・OGへの案内と問合せ対応及び出席者の取りまとめ等を元行的に行うことによる円滑な運営及びNTTの業務効率化への貢献

② NTTビル周辺の清掃活動等による環境美化への貢献

③ 地域交流会参加会員へのNTT事業動向の理解と浸透

④ NTTグループ事業動向等の電友会会報等への掲載

⑤ NTT無人交換所における除草実施によるNTTのコスト削減への貢献

4. 自然災害等への対応

(1) BCP（事業継続計画）の取り組み

① 災害等発生時の地方本部及び県支部の行動計画策定

② 地区幹事等をキーマンとした緊急連絡体制の整備

(2) 感染症等予防対策

① 新型コロナウイルス等感染予防対策の励行と注意喚起の継続

5. 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

・電友会主催による「年金・健康保険等説明会」の開催

・60歳定年継続勤務者への「会費免除会員」制度の訴求による囲い込み

・電友会パンフレット、入会申込書、返信用封筒をセットにした入会案内の退職予定者への送付

・各社退職手続き説明会での電友会活動の紹介と入会勧奨

・職場上司を通じた退職予定者への入会呼びかけ

・会員ネットワークを最大限に活用した退職予定者の把握

② 未入会OB・OGへの入会勧奨の強化

・電友会に入会していないNTT継続勤務者に対する会費免除会員制度を訴求した入会勧奨

・既再就職者に対する入会勧奨の推進

・会員ネットワークを最大限に活用した既再就職者の把握

・近隣の未加入会員への入会勧奨（地域幹事からの声掛け）

・サークル活動、退職者

交流会等を通じた未入

会者への入会勧奨

③ 電友会本部と連携した

施策展開

・「ゴールデングループ」への電友会

の活動状況の掲載

・電友会の認知度向上のためのポスターの掲示

(2) 財務基盤の健全化

① 会員の維持拡大による会費収入の確保と会費収納の徹底

② 地方本部及び県支部総会、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

③ 退職者交流会の円滑な運営、環境美化活動等の実施によるNTT業務効率化に対する支援活動

④ 会報等への広告掲載の新規開拓による広告収入の拡大



《総会模様》

令和6年度収支予算書

(令和6年4月1日～令和7年3月31日)

【収入の部】

(単位：円)

科 目	予算額	記事
前期繰越金	0	
分担金収入	1,350,000	NTT より (総会費、会報費)
配布金収入	1,528,000	本部より (運営補助費等)
総 会 収 入	120,000	総会祝金
広 告 収 入	650,000	広告掲載、チラシ封入等
利 息 収 入	5	
その他収入	1,760,000	令和6年度退職者交流会案内等
特別基金繰入金	751,995	特別基金からの繰り入れ
計	6,160,000	

【支出の部】

科 目	予算額	記事
事 業 費	1,990,000	会報費等
会 議 費	2,320,000	総会費、評議員会費、その他会議等
事 務 費	700,000	用品費、複写機保守料等
そ の 他	1,150,000	交流会案内業務、県支部支援金等
次期繰越金	0	
計	6,160,000	

~~~~~  
**(別記) 立石支店長祝辞**  
 ~~~~~

ただ今ご紹介いただきましたNTT西日本四国支店の立石でございます。

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53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。

NTT西日本各支店におきまして社会貢献活動を行っており、電友会の皆様にもご協力をいただいております。社員が減少する中、地域やNTTビル周辺の清掃活動を含め、私たちの手が行き届かないところをサポートしていただき心より感謝いたします。

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をさせていただきます。

NTTグループの業績ですが、直近の連結決算では対前年増収、営業収益は第3四半期として過去最高を更新するなど、グループ全体では堅調に事業活動を進めることができいております。一方、NTT西日本は、新型コロナウイルス影響の一巡に伴う音声トラヒック収入の減や光定額料の伸びの鈍化に伴い、対前年「減収減益」という厳しい結果となっています。

通信分野での成長が鈍化する中、これをカバーするためにビジネス営業分野での対自治体、教育分野等におけるDX(デジタルトランスフォーメーション)に注力するとともに、マンション・ホテル等への全戸一括プラン導入、またグループ会社事業では電



《NTT 西日本四国支店 立石支店長》

子書籍事業の海外展開など成長分野の収益拡大等に力を入れています。

また、四国でも生成AIを活用したサービスやドローンによるインフラ点検、地域通貨などなど新しい領域に積極的にチャレンジをしております。

このような最新技術を通じて、引き続き地域社会の課題解決、新たな価値の提供で地域に貢献していきたいと思えます。

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。

高部会長祝辞

電友会会長の高部でございます。

本日は四国総会のご開催、誠にありがとうございます。

私、関西の採用課長として大阪勤務はあったのですが、なかなか四国へ行く機会がありませんでしたのでお招きいただき改めて感謝申し上げます。

先ほど令和6年能登半島地震に際し、四国電友会として400名以上の方々から多くの義援金をお寄せいただいたと伺い、金沢の北陸地方本部、そして本部としても感謝いたします。

コロナ禍が収まりつつあり、退職者交流会等OB・OGが一堂に会する機会が再開しましたこと、NTT各支店長の皆さまにお礼申し上げます。

電友会の会員は毎年減少しており、今年は昨年より約3,000人少なくなっています。この会員の減少を如何に抑えるかが急務となっております。

NTTと意識を合わせ入会勧奨の施策を行っており、本部としても首都圏を中心に退職説明会を開催する予定です。お知り合いへのお声かけや繋ぎ止めをぜひともよろしくお



《電友会本部 高部会長》

願いたいと思います。

四国でも年金説明会を電友会主催で開催すると聞いています。現役時代は積極的に関心を持つ人が少なく、完全リタイアするまで誰に聞いたらいいのかも分からないことから、電友会を意識してもらえ良い施策であり、成果を水平展開したいと思えます。

会員の減少に伴い、活動補助費も連動して毎年減少しています。各地方本部ともに施策や経費の見直し等運営が厳しくなっていますが、本部としても皆さんが足腰がしっかりとした活動ができるよう手助けをする努力をしたいと思えます。

現在、電友会会員全体の平均年齢は77.9歳であり、毎年平均年齢が高くなっていますが、会員の皆さんが健康で長く元気にいろいろな活動に参加していただきたいと思います。

☆あなたが特殊詐欺グループに狙われているかも!?

NTT西日本四国支店 相談役

河野 数豊

愛媛県警を定年退職し、2023年4月から相談役として嘱託された河野と申します。この度、四国電友会事務局から投稿の機会をいただきました。せっかくの機会ですので、不定期ですが会員の皆さんが今後被害に遭う可能性の高い犯罪や交通事故等をテーマにお話しさせていただきたいと思います。皆さん一人ひとりが危機意識を高め、誰一人被害に遭わないようになれば幸いです。

第1回目のテーマは、『特殊詐欺』です。愛媛県警では未遂に終わった予兆電話を含め、連日のように公表して注意喚起していますが、現在も特殊詐欺の被害は後を絶たず、愛媛県内はもとより全国各地で多額の財産をだまし取られる事件が続いています。犯人側は自治体や金融機関を装ったり、NTTを装った自動音声ガイダンスで誘導するなどが、だます手口も驚くほど巧妙化しています。内容には共通する部分が多く、「手口を知っていたら…」と何ともやるせない思いが募ります。

ます。

これから特殊詐欺の主な手口や特徴、要注意ポイントに加え、被害に遭わないための対策をご紹介しますので、ご一読いただき、今日からできることを実践してみしましょう。

オレオレ詐欺

〓オーソドックスな手口

親族、警察官、弁護士等を装い、親族が起こした事件・事故に対する示談金等を名目に金銭等をだまし取る(脅し取る)手口です。

キーワードは、「携帯番号が変わった」「風邪引いた」

息子や孫になりました犯人から電話があり、仕事に関するトラブルなどを口実にお金を要求する詐欺です。

最初の電話で「風邪をひいて、喉の調子が悪い」などと言って、声が違うことを不自然に思われないようにし、さらに、「携帯をなくした(盗まれた、壊れた)」と言って、携帯電話番号が変わったと思い込ませます。

再度、息子や孫になりました犯人から電話があり、「会社のお金を株に使い込んでしまった」「会社のお金(小切手)が入ったカバンを落としてしまった」などと話し、お金が至急必要であることを持ちかけてきます。

【要注意ポイント】

犯人側は金融機関の窓口で詐欺被害防止のために引出理由を確認することを知っているため、銀行での振る舞いについても指示してくることがあります。

また、受け子と呼ばれる犯人がお金を引き取るように仕向けるので、本物のお子さんが来ることは絶対ありません。



預貯金詐欺

キーワードは、「払戻し金がある」「キャッシュカードを取り替える必要がある」

県や市区町村などの自治体や税務署の職員などと名乗り、医療費などの払い戻しがあるからと、キャッシュカードの確認や取替の必要があるなどの口実で自宅を訪れ、キャッシュカードをだまし取る詐欺です。

キャッシュカードの確認・取替が必要だと

信じ込ませた上で、その後、銀行協会等を名乗る犯人から電話があり、「キャッシュカードを取りに行く」「手続きのため暗証番号を教えてほしい」などと情報を要求してきます。



【要注意ポイント】

他にも、大手百貨店や家電量販店の店員などを名乗り「あなた名義のキャッシュカードで買物をした犯人がいます」という場合や、自治体職員を名乗り「コロナウイルスの関係で給付金が支給されます」などと電話をかけてくることもあります。いずれも自宅を訪れ、キャッシュカードをだまし取る手口です。

キャッシュカード詐欺

キーワードは、「口座が悪用されている」

「キャッシュカードを確認しに行く」

警察官などと偽って電話をかけ、「キャッシュカード（銀行口座）が不正に利用されている」「預金を保護する手続きをする」などとして、嘘の手続きを説明した上で、訪問してキャッシュカードをすり替えて盗み取る手口

です。

電話での説明後に「キャッシュカードの確認に行く」などの名目で私服警察官や銀行協会職員等になりました犯人が自宅を訪れ、被害者が目を離している際に、あらかじめ用意しておいた偽のカードと本物のカードをすり替え、被害者が気づかない内に口座から現金を引き出してしまいます。



【要注意ポイント】

最後に「封筒を開かず保管して」と言われることで、すぐにはキャッシュカードのすり替えに気がつくことができず、その間に口座から現金が引き出されてしまう巧妙な手口です。

架空料金請求詐欺

最近多発傾向が顕著

未払いの料金があるなど架空の事実を口実とし金銭等をだまし取る（脅し取る）手口です。

キーワードは「コンビニで電子マネーカードを買って、カード番号を教えて」

インターネットサイト事業者などを名乗る犯人から、インターネットの未納料金が発生しているなどの名目で、携帯電話にショートメッセージ（SMS）が送られたり、法務省や裁判所などの名称で自宅にはがきが送付されることにより、実際には使用していない料金を支払わせようとする詐欺です。

SMSやはがきを受け取った被害者が本文に記載された電話番号に電話をかけると、「払わなければ裁判になる」「今日払えば大半が返金される」などと言われ、払ったほうが良いと思込まれてしまいます。

【要注意ポイント】

裁判という言葉を持ち出すことで、被害者の不安感をあおります。

また、「保険が使えるから全額返金される」などと言うこともありませんが、すべて支払わせるための嘘です。

還付金詐欺

年度末や年金支給日等に増加傾向

税金還付等に必要な手続きを装って被害者



にATMを操作させ、口座間送金により財産上の不法の利益を得る手口です。

キーワードは、「還付金がある」「ATMで手続きができる」

自治体、税務署、年金事務所の職員など名乗り、医療費・保険料の過払い金や、一部未払いの年金があるなど、お金を受け取れるという内容の電話をかけてきます。被害者が犯人の指示通りにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金が振り込まれるという詐欺で、払い戻しには期限があると焦らせた上で、今すぐ携帯電話を持って近くのATMに向かうように指示をしてきます。

【要注意ポイント】

被害者側は、医療費・保険金の過払い金や未払いの年金などのお金を受け取れると信じて、犯人の言われるがまま動いてしまいます。



その他の手口

その他に、融資保証金詐欺、金融商品詐欺、ギャンブル詐欺、交際あっせん詐欺などの手

口もあります。

① 融資保証金詐欺

「無担保、低金利、保証人不要で融資可能」などと書かれたハガキ・SMSが突然届きます。大手企業のロゴが記載されているため、軽い気持ちで電話をしてしまうと…

【要注意ポイント】

融資を受けられるなら…と振り込んだ後も、様々な名目でお金を要求してきます。中には、地震や災害などの影響で経営に支障を来している会社を救済するように装って、融資を持ちかけてくるものもあります。

② 金融商品詐欺

未公開株や社債などへの投資や商品購入に関するパンフレット・ハガキ・SMSが突然届きます。その後、犯人から電話がかかってきます。

【要注意ポイント】

興味が無い、と電話を切っても勝手に購入したことにして解約料を要求されることもあります。また名義貸しを持ちかけてから「名義貸しは犯罪だから、取引履歴を作るためにお金を送金しろ」などと言い、お金をだまし取る手口もあります。

す。

③ ギャンブル詐欺

雑誌やインターネット記事、電話やメールなどで「パチンコ、パチスロの必勝法」「公営ギャンブルの必勝法」「宝くじの当選番号」などを教えると持ちかけ、その情報によって当選金や配当金が得られるものと信じ込ませます。

【要注意ポイント】

当選番号を知っているのは、抽選から新聞等への掲載までの間の時間差があるためです。お金をだまし取った後も、さらに犯人から情報料を請求されたり、嘘の情報をお金振込んだ上で、損失補填のためにお金を振り込んでほしいと要求されることもあります。

④ 交際あっせん詐欺

雑誌やメールに記載された「女性紹介」等の案内に申し込んだきた人に対して、会員登録料金や保証金等の名目で金銭等をだまし取る（脅し取る）手口です。

【要注意ポイント】

「紹介する異性と会えば相手からお金が貰えます」などと言って会員登録料をだまし取る手口もあります。

◆被害を防止するための心構え

甘い言葉にはどこかに落とし穴が潜んでいるかとも思って常に用心し、次のような電話や郵便物・メールなどは先ず『詐欺』を疑いましょう。

① ハガキなどにある連絡先には連絡しない！

自治体や公的機関の職員が、ＡＴＭで保険料や医療費、年金等の払戻しの手続きを依頼することはありません。

② 融資のために「保証金が必要」は詐欺！

※融資を前提に現金の振込みを要求することはありません

電話でお金の話になれば詐欺を疑って会話の途中でも電話を切りましょう。

③ 電話で口座番号、暗証番号、ワンタイムパスワードを聞かれたら詐欺を疑いましょう。

④ 「必ず儲かる」などつまい話は絶対ありません！

⑤ 「必ず当たる」「事前にわかる」はウソ！
「アットするだけでお金がもらえる」はウソ！

◆心構えプラス被害防止対策は？

① 迷惑電話防止機器を上手く利用

電話通信事業者（ＮＴＴほか）が行う

固定電話防犯サービスの導入や、在宅中でも固定電話を留守番電話に設定するなど、犯人と直接話さない対策をとりましょう。

② ＮＴＴでは、70歳以上の高齢者がいる世帯を対象に「ナンバー・ディスプレイ」「ナンバー・リクエスト」の月額利用料及び工事費を無償提供しています。

③ お金を払う前に、必ず家族が警察に相談

家族とは普段からのコミュニケーションが大切です。普段から合言葉を決めておくとう便利です。

④ 警察官を名乗った場合は身分の確認を

電話で警察官を名乗っても、相手の所属（警察署名、課名）をしっかりと確認し、地元の警察に問い合わせましょう。

⑤ 他人にキャッシュカードの暗証番号やインターネットバンキングのパスワード等を絶対教えないようにしましょう。

もし携帯電話で通話をしながらＡＴＭを操作している人を見かけたときは、お店の人に伝えるか、勇気のある声掛けをしましょう。

	認知件数	被害総額	主な手口
愛媛	82件	1億4,790万円	架空料金請求詐欺、オレオレ詐欺等
香川	171件	2億777万円	架空料金請求詐欺、還付金詐欺等
徳島	38件	7,536万円	架空料金請求詐欺、還付金詐欺等
高知	34件	6,581万円	架空料金請求詐欺、還付金詐欺等

長寿祝いの贈呈について

令和6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15年生まれ、米寿…昭和12年生まれ、喜寿…昭和23年生まれ）に贈呈しました。

「長寿を迎えられた皆様、おめでとございます。」

支 部	白 寿	米 寿	喜 寿
愛 媛	4名	32名	77名
香 川	5名	11名	—
徳 島	2名	17名	50名
高 知	2名	12名	31名
計	13名	72名	158名

○長寿者名簿（敬称略、順不同）



白寿〈愛媛〉4名

岩崎 勲 尾崎 哲明 木内 康雄
泊 寛

白寿〈香川〉5名

鈴木 富子 長町 律子 安井 瑛
山口 幸子 中井吉太郎

白寿〈徳島〉2名

仁田 若利 森本 政一

白寿〈高知〉2名

岩川 進 住江 逸勝



米寿〈愛媛〉32名



米寿〈香川〉11名

阿部晋太郎 稲毛 文夫 稲田 真一
井元 健輔 岩本 良子 上野 義弘
宇都宮史人 小川や卫子 織田 悟
片山 善久 河田 英夫 菅 正和
北川 尚 白形 勇夫 千 由香子
曾根 操 尺長 績 建島 齊
遠富 正隆 中川 眞 中村 正直
新居 俊雄 廣瀬 成男 増井 純彌
松崎 寛治 松本 桂子 宮内 貞治
山口 裕子 山崎 隆啓 横山 良弘
吉本 征児 米岡八重子

米寿〈徳島〉17名

片山ひさみ 久米 恵子 香西 文子
高橋 俊三 林 恵三 山田 蕃
多川 陽子 藤本 哲雄 山田 良昭
住田 清秀 横江 栄子

葉田 景子 田村 弘子 中川 弘子
中西 甫子 鶴田ウタコ 加治 道子

喜寿〈愛媛〉78名



米寿〈高知〉12名

荒木 博 池川 良徳 池田 耕三
池水 武光 井手 憲文 岩城 賢次
宇都宮 司 大近 文夫 大西 博
岡本 茂 門田 潤 河上 省三
川端 悦延 河村 道範 菊池 哲秋
木村 久雄 國吉 勇雄 黒川 桂
小糸三知夫 河野 吉治 児玉 知幸
酒井 眞次 坂本 篤清 佐藤 進
篠崎 光博 白井 勤 白石 正春

大滝富美枝 川原 和子 後藤田吉弘
豊崎 純至 喜藤 勲 広瀬 艶子
堤 高数 島田 恵子 齊藤 貞二
吉村 久子 笠原 求
西山準一郎 吉田富三郎 大野 初子
村山 定子 高砂 博 尾崎美代子
加藤 弘和 山本嘉恵子 所谷 慈美
川田 米美 間崎登美恵 山中 淑

喜寿〈徳島〉50名

高橋 幸生 芳川 正則 清水 理
宮本 健司 天野登美子 黒山かね子
喜多 泰治 板東 純次 福良 章
吉田 糸 伊勢あきこ 青山 史郎
鈴木 祥一 佐藤 誠造 眞本 知
中川佐和子 只安 健一 田中 充夫
竹内 一郎 松本 徳治 株田 泰明

千崎 政信 祖父江健一 大堂 義勝
高田 定男 竹松 功雄 田中 清平
田中 史郎 谷内 政清 玉置 純二
丹下 映子 丹下 廣明 土居 文男
永尾 博 長田 義幸 中塚 清三
長町 晴行 中森 京司 野瀬 文明
畠山繁太郎 馬場 政敏 濱田 富雄
林 純一 東村 直明 泥谷 英明
平野 豊敏 藤原 健一 藤原 健治
本田 正 眞木 信雄 間崎 正廣
増本 嘉雄 松井 正久 松浦 芳喜
松木 隆明 松田 久治 松田 文雄
松田眞佐子 松本 俊一 松本 俊廣
三原 貞信 宮居 一夫 六車 正文
村上 要 矢野 博正 山内 栄一
山瀬 政雄 山本 幸男 山本 良信
行定 良友 鷺野 健次

喜寿〈高知〉31名

川田 和生 関田 啓二 野口 哲雄
片岡 保明 東野 博文 福井 一広
柳川 幸男 杉本富士男 森下 雅文
小松 博 松岡 俊明 川村 雄二
横田 博 岡西 侯正 西村 公志
中野 隆 矢野 光洋 山田 広志
小松 高志 島崎 博幸 森光 健二
安光眞一郎 池島 良信 中山 堅
松岡 義夫 片岡 慶介 濱口 正名
竹内 正男 片岡 義一 下村 朝昭
弘田 和幸

岩本 徹 麻植 秀俊 宮脇 修
庄野 恒充 三好 正治 小川 武男
小笠 博利 清水 進 勝浦 洋子
村島 政子 駒田 彰男 竹内 正憲
森昭 廣 仁尾 啓 米田 守
重本 正幸 柴田 邦一 森 利秋
川原 正往 美馬 昭二 加藤 和利
日野 英治 内田 雅夫 前田 照雄
三橋 敬二 葉田よね子 杉野 倫且
松浦 武信 藤田 末勇

支部だより



第63回愛媛電友会定期総会開催模様

令和6年5月27日（月）、松山市の愛媛県県民文化会館において、来賓24名をお迎えし、合計171名参加のもと、昨年と同様に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23名の方々の紹介に始まり、次に令和6年1月1日に発生した能登半島地震に際しての会員の皆様からの災害義援金の状況、そして北陸電友会川守会長から本総会宛に頂いたお礼のメッセージを司会から代読させて頂きました。

その後、令和5年度に亡くなられた47名（会員44名、配偶者3名）の故人の方への黙祷を捧げました。

開会にあたり、吉岡会長から本総会開催にあたってのお礼等の挨拶があり、引き続き来賓を代表して立石四国支店長様からのご挨拶がありました。



《総会模様》

引き続き、令和6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、河田英夫様（米寿）、坂本篤清様（喜寿）へお祝いを贈呈した後、「愛媛電友会活動賞」として新居浜市在住の三好泰子様と今治市在住の曾我部正美様のお二人に、また「愛媛電友会活動功労賞」として松山市在住の長井攝子様に賞状とお祝いを贈呈しました。

また、今年度から新たな表彰として、長年



《吉岡会長挨拶（懇親会）》



《NTT 西日本四国支店 立石支店長挨拶》

に亘りNTT及び電友会の発展に貢献された方々を対象として創設した「愛媛電友会会長表彰」の表彰が行われ、今年度10名の表彰者のうち、総会に出席された黒石副会長ほか5名の方々に表彰状と記念品が贈呈されました。

以上が執り行われた後、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倉本逸男さんを議長に選出し、令和5年度事業報告及び令和5年度収支計算書について岩田事務局長から説明



《米寿の皆さん》

があり、続いて上野会計監事より令和5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6年度事業計画（案）と令和6年度収支予算書（案）について提案され、満場一致で原案どおり可決・承認されました。

最後に役員の改選があり、副会長の長井攝子さん退任に伴い、三好泰予さんが新副会長に選任され、午前の部は終了しました。

午後の懇親会は吉岡広志会長の挨拶の後、ドコモCS愛媛支店の鳥谷支店長の乾杯によ



《喜寿の皆さん》

り始まりました。

今回は、会員の松田文雄さんが率いるバンド演奏があり、ベンチャーズの曲など、懐かしのフレーズに心躍された方もたくさん居られたようです。また昨年に引き続き、今回もお楽しみ抽選会を実施したところ、当選者の皆さまのにこやかな様子に会場は大い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明石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。



《ボランティア表彰・会長表彰の皆さん》



《懇親会》

第10回趣味の作品展開催のお知らせ

平成17年に第1回作品展を開催してから2年毎に行ってきました愛媛電友会「趣味の作品展」、今年は第10回目を迎えます。

この作品展は第8回目からNTTとの共催として開催することになり、現役の社員の方々にも作品をお願いしております。

今回の作品展開催については、これまで利用していた南館が空調工事のため使用できず、今回初めて新館特別展示室での開催となります。

開催に向けた実行委員会（作品部門：絵画・写真・陶芸・絵手紙・水石等）を開催し、新館での開催に向けた準備・調整をしています。

皆さん、ぜひお越しください。

・開催場所 愛媛美術館

新館特別展示室1～3

・開催期間 令和6年9月12日(木)～

令和6年9月15日(日)

〈4日間〉

・開催時間 午前9：40～午後6：00

(最終日は午後3時迄)

サークル名	支援金
若 草 句 会	20,000円
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 ク ラ ブ	27,000円
カラオケ(すずめ)	18,000円
詩 吟 サ ー ク ル	20,000円
将 棋 ク ラ ブ	16,000円
ヨ ガ 愛 好 会	休止中
男 の 料 理 教 室	18,000円
日 尾 ク ラ ブ	22,000円
ボウリングサークル	18,000円
計	219,000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6年度サークル支援金の支給



・作品搬入 令和6年9月11日(水)

13：30～16：30

・作品搬出 令和6年9月15日(日)

15：00～16：30

会員の娘さんからのお手紙(尋ね人)

令和6年度が始まった4月の初旬、愛媛電友会事務局に見覚えのない方からのお手紙が届きました。

差出人は今治市在住の梅垣智子さん、西条市在住の電友会会員「大澤 宏」さんの娘さんからでした。

内容は、松山市の北梅本社宅に住んでいた、梅垣さんが当時小学校3年生だったある日のこと。社宅内のブランコで遊んでいた際、小さな女の子とぶつかり、その女の子は泣きながら走って行ってしまったことが、頭から離れなくなってしまう、40年以上経った今、もしお会いできるならなんとか謝りたいのだから、何か手がかりになるようなものが無いでしょうか・・・との相談でした。

40年以上前、今は存在しない北梅本社宅、その当時の住人(社員)を探するなど・・・まるで雲を手で掴むような相談内容から、ご依頼にお応えするのはかなり難しいと思われるでしたが、差出人の梅垣智子さんの切実なる思いで埋められたお手紙に絆され、一つの方法として、電友会会報に会員「大澤 宏」さんの記事として掲載し、何かの糸口(情報)を待つというのはどうでしょう、と提案しまし

た。のどに40年間刺さったままの小骨がなんとか取れますように――！

その提案の結果が以下の「尋ね人」になります。

なにか、思い当たる方がいらっしゃいましたら愛媛電友会事務局へご連絡ください。

「尋ね人」 大澤 宏(西条市 H5年退職)

私は八十六才になりました。随分遠くに来たものだと思っています。介護施設・病院等でお世話になっていた妻も今年の2月に他界しました。

歳なりには元気だと思いますが、難聴が進み補聴器を使っても会話が聴き取りづらい事もあります。長女が私達へのサポートのため、1年余り前に近くの市に移住してくれて、心強くもあり助かっています。

その長女に悩み事があり、次の通りです。

松山市の北梅本住宅に住んでいた当時(昭和57年頃)、小学校3年生であった長女が、社宅の敷地内にあるブランコを勢いよくこいで遊んでいたところ、後ろでゴツンと大きな音がしたので慌ててブランコを降り周りをみると、少し離れた所に立っていた5才位の女の子が泣きながら行ってしまいました。

その時に追いかけて行き、ご家族に事情を話していれば良かったのですが、出来なかったようです。また、この出来事を母親に話したところ、「きつと、その子は大丈夫よ。」との話で終わり、その後も何かあったという話は聴いていないとの事でした。

長女はその出来事が心に残り、時々思い出しては「大丈夫だったかなあ」と心配していたとの事です。二月に母を亡くしたことも影響しているのか、「今後、後悔しないよう、出来るならその女の子(四十代後半になられていると思います)に会って謝りたい。」という悩みです。

長女が電友会の担当者に相談し、親切に対応していただき、私が投稿することに致しました。

40余年前の事でもあり難しい事ではありませんが、もしこの出来事について何か心当たりのある方がいらっしゃいましたら、誠に勝手な依頼ですが、当方まで御一報くださいますようお願い申し上げます。

連絡先 大澤 宏

電話 0898-66-3629





第62回香川電友会総会模様

令和6年5月28日(火)第62回総会をJRホテルクレメント高松の「飛天の間」において開催しました。

総会には、ご来賓として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上月大様を迎え、会員77名が出席しました。

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（朝倉副会長が挨拶文を代読）に続き、ご来賓の徳永NTT西日本香川支店長、続いて上月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5名、米寿11名）のうち出席された白寿1名、米寿1名の方に、朝倉副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、議長に丸亀市の平林充様を選出し、令和5年度事業報告・決算報告及び会計監査報告を承認するとともに、令和6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ではありませんが、大西会長から退任の申し出があり、残り期間1年の会長に坂口事務局長を選任する事が承認されました。

続いて、恒例となっているオリープ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（題名は「いつまで続くかわかりませんが、21回目の講演になります」）を実施しました。

講演会後には福井院長へ永年に渡り香川電友会会員の健康増進に貢献されたことへの敬意と感謝の意を表し感謝状と記念品を贈呈しました。

講演会終了後は、NTT各グループ会社のご来賓を交え、総勢約92名による昼食懇親会を園田NTT西日本香川支店設備部長のご発声により開会しました。皆さん一年ぶりの再会に和気あいあいと席を移動しながら懇親を深め、お酒も進む楽しいひと時を過ごしました。

その後、午後1時半に岩崎



《総会》



《昼食懇親会》



《福井院長への感謝状》

常任幹事のご発声により中締めをしました。なお、今回の総会へも、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。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。

花見会模様

香川電友会

令和6年4月5日(金)に、香川電友会としては令和元年4月以来5年ぶりの「花見会」を玉藻公園で開催しました。当日の参加者は総勢19名(電友会会員16名とNTT香川支店3名)で、香川電友会は役員及び元「ふるさとを歩く会」の有志の方にご案内をして参加いただきました。NTT香川支店からは丹下事業推進室長、太田総務課長、山口主査にご参加をいただきました。

新型コロナウイルスも第5類に分類されて行動も自由になった為か公園には大勢の花見客が詰めかけていて、幹事は久しぶりに席取りの苦労をされました。お世話有難うございました。

午後6時頃から三々五々に集合した参加者は夕暮れに咲き誇った桜とぼんぼり



《花見会》



《花見会》

の灯りの下で重ねて敷いた段ボールの上のブルーシートに車座になって座り、花見弁当と缶ビールや日本酒(大吟醸の名酒もあり)で氣勢を上げました。会員の方でデジカセを持参して曲を掛けながら民謡を歌われた方もいて、楽しい会話とともに往時の花見の賑わいが蘇って気持ちが悪くなりました。

来年も計画させていただきますので参加ご希望の方は令和7年3月ごろに事務局までお問合せ下さい。多数の方の参加をお待ちしています。

「香川電友会事務局」



徳島電友会第63回定期総会の開催

徳島電友会では、5月30日(木)徳島グランドパレスにおいて会員ら92名が出席し、第63回定期総会を開催しました。

総会は、加納久則幹事の司会により開会、物故者全員に対する黙祷に始まり、三馬会長が挨拶、続いて来賓を代表し、NTT西日本徳島支店 加藤拓支店長からNTTの状況や会員の皆さまへのメッセージと祝辞を頂きました。また、電友会四国地方本部の吉岡広志本部長からも電友会の取り組みの紹介、祝辞を頂きました。その後、来賓の方々(NTTグループ12名、NTT労組退職者の会)を紹介し、それぞれ挨拶を頂きました。その後、6名(出席2名)の新会員を紹介、出席された16名の長寿会員の紹介と記念品が贈呈されました。

続いて議長に長只恭明氏(徳島市)を選出して議事に入り、令和5年度活動報告・収支報告と会計監査報告が承認され、2024年度活動計画と収支予算が承認されました。この後來賓・長寿会員等で記念撮影を行いました。

懇親会に移りNTT西日本徳島支店事業推進室 武川室長の乾杯のご発声で、ご来賓を交えて会員相互の親睦等（カラオケ等）が和やかに行われ、名残りを惜しみながら元木相談役の締め音頭にて散会しました。



《NTT 西日本徳島支店 加藤支店長挨拶》



《総会模様》



第六十二回高知電友会総会を開催

令和6年度の高知電友会総会を、5月27日に三翠園で開催しました。

当日は、会員63名が出席、来賓としてNTT高知支店 齋藤幸生支店長、ドコモCS四国高知支店 吉田亮支店長、NTT労組退職者の会高知県支部協議会 弘田和幸会長、NTT労組高知県グループ連絡会 坂本寛会長並びに高知電友会 中西正弘顧問、森澤義宏顧問のご臨席をいただきました。



《足達副会長》

総会では中村副会長の司会で始まり、まず物故会員21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、当日都合で欠席の井上会長に代わり足達副会長から挨拶、そして井上会長のメッセージを代読した後、来賓のNTT高知

支店 齋藤支店長、ドコモCS四国高知支店 吉田支店長、NTT労組退職者の会 弘田会長、NTT労組高知県グループ連絡会 坂本会長からご祝辞を賜りました。

引き続き、新入会員18名の紹介があり、本総会出席者を代表して畠中大輔さん（高知市）から挨拶を頂きました。



議事は、崎本正之氏（高知市）を議長に選出して始まり、令和5年度の事業報告、収支決算報告及び会計監査報告が承認されました。

続いて、①会員サービスの充実②電友会組織の活性化と社会

への貢献③NTT及びNTTグループ各社との協力と連携の強化④会員の確保と財務基盤の健全化⑤自然災害等への対応を重点として、令和6年度の事業計画（案）、同予算（案）を提案し、原案どおり承認されました。

また、続いての議事として、財務基盤健全化のために高知電友会会則の一部改訂について提案し、原案どおり承認されました。

議長解任後、長寿者45名（白寿2名、米寿12名、喜寿31名）の祝福が行われ、出席の長寿者の方々に会長から祝金を贈呈、長寿者を代表して喜寿の横田博さん（香南市）から謝辞が述べられました。

更に今年度は会長の改選時期となっており、4期8年に渡り、高知電友会会長を勤めて下さいました井上会長よりご自身の都合により引退をし、後進に道を譲りたいとの申し出があったことから、新会長に川上次男氏を推挙し満場一致の拍手で承認いただきました。

総会終了後は、NTTグループ各社並びにNTT労組関連の幹部、楠目慎一郎高知市議他、来賓の方々と交えた総勢78名による懇親会を開催し、NTT高知支店 齋藤幸生支店長によるご発生で開会し、久しぶりの再会に和やかに旧交を温め、かつ有意義に総会ならびに懇親会を終了しました。

新規会員ご紹介のお願い

会員拡大に向け、皆様のお知り合いで四国電友会に加入されていない方がいらっしゃいましたら、是非、ご紹介ください。

今なら、入会希望者をご紹介いただき、ご入会いただけましたら御礼として

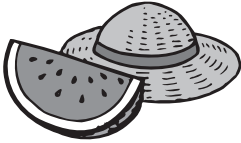
「QUOカード3,000円分」を
贈呈いたします。

ご連絡・お問い合わせ先

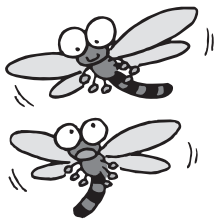
愛媛電友会	089-936-2023
香川電友会	087-833-6130
徳島電友会	088-621-4137
高知電友会	088-804-0566

<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	会報207号配布 (7/12~15)		- 敬老の日施策 (90歳以上の方へお菓子贈呈) - 趣味の作品展 (9/12~15) 愛媛県美術館	- 親睦ゴルフ大会 - 親睦旅行
香 川	会報207号全郵送			- 会報208号全郵送 - 秋の親睦旅行 (検討中)
徳 島	7月号会報発送 (7/18) - 第二回役員会 - サークル代表者会議		長寿者祝金役員による持参 (9月末日まで)	11月日帰り旅行 (未定) 12月三役会議
高 知	5役会 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 - よさこい祭り陣中見舞い	5役会 90才以上 お祝いメッセージ カード送付	5役会 - R6第3回役員会 10月号会報手配り - OB親睦旅行 - NTT退職者交流会 - 文化講演会、忘年会

■地域イベント

	7 月	8 月	9 月	第3四半期
愛 媛	- 宇和島牛鬼まつり (7/22~24) - 松山中央商店街土曜 夜市(6/15~7/27 毎週土曜日)	- 松山野球拳踊り (8/9~11) - 三津浜花火大会 (8/3) - 俳句甲子園 (8/23~26) - 今治おんまぐ祭り (8/4)		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	- 金刀比羅宮 七夕鞠 (7/7) - 第59回観音寺銭形 まつり(7/14) - 第58回善通寺まつ り(7/20~21) - 豊稔池ゆる抜き (7月下旬~8月上旬 の平日)	- 第59回さかいで大 橋まつり (8/2~8/11) - 第57回さぬき高松 まつり (8/12~8/14) - まろがめ婆娑羅花火 ファンタジアinレオ マ(8/31) - むれ源平石あかりロ ード(8/24~9/1)		- さぬき豊浜ちょうさ 祭り (10/11~10/13) - 金刀比羅宮例大祭 (10/9~10/11)
徳 島		阿波踊り (8/12~15)		

	7 月	8 月	9 月	第3四半期
高 知	・高知市夏季大学 (7/16～27) かるぽーと ・土佐赤岡絵金祭り (7/20～21) ・しまんと市民祭 (7/29) なかむら踊り・四万 十提灯台	・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)	・ふるさと室戸まつり (9/16) ・久礼八幡宮秋季大祭 (9/28～29)	・四万十川ウルトラマ ラソン 四万十市など (10/20)
	■ 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 ごめん・なはり線 高知駅～奈半利駅 ・土讃線 毎土、日曜日・祝日（一部金曜日あり） ・ごめん・なはり線 毎金曜日（一部土、日）に運行			
	■クルーズ客船入稿予定情報は、「クルーズ船 高知県庁」で検索			

デザインと印刷 大判カラー出力 A0 スキャニング

（A0までの図面・文書等をデータ化）
（CD-ROM DVD USB等に保存）



南海プリント株式会社

■ 本 社 / 松山市生石町 449-3
TEL 089-943-0770
FAX 089-943-0780



健康のページ

☆ゆっくり走ってゆっくり生きる

松田 久治さん（松山市）

私は昭和23年生まれで、今年の12月で満76才になります。最初の勤務地は徳島県の徳島統制電話中継所です。少林寺拳法部で赤川健治さんに鍛えられ、今は亡き吉野誠さんにスチールギターを教わりました。

以下、私だけの健康法を述べさせていただきます。

〈マラソン〉

走ることは、脳の記憶に関する「海馬」の血流が良くなるとボケ防止になります。

初マラソンは66才、42キロをなんとか完走できました。2回目は74才、37キロ地点で肉離れ、バスで帰されました。末期がんで亡くなった親友のために走りましたが残念です。



《練習によく使います（松山総合公園入口）》



《マラソン練習コース（JR松山駅西側）》



《2023愛媛マラソン（北条太鼓前）》



《2023愛媛マラソン（折り返し地点）》

次回チャレンジです。

〈体幹を鍛える〉

マラソン練習後に、少林寺拳法。65才から始めたフルコンタクト空手の基本練習、腹筋等をしてから、鉄アレイでヘソの周りを押してコリをほぐす。そして鉄アレイを腹に50回落とします。

〈空腹時間を作る〉

空腹はサーチュイン遺伝子（長寿遺伝子）が活性化し、身体のメンテをしてくれます。

〈走るには鉄分が必要〉

黒砂糖は鉄分補給になり、緑茶はコロナに有効です。カテキンには殺菌効果があり、免疫細胞を活性化します。ヨーグルトときな粉を混ぜると骨粗鬆症防止と腸内環境を整えて

くれます。

〈音楽で指を使ってボケ防止〉

ギターとスチールギターを練習しています。作詞作曲をし、指を動かすのでボケ防止になると思っています。（ボケてしまったらゴメンナサイ。）

以上、私だけの健康法を述べさせていただきます。死ぬまで何かに挑戦して若さを保ちたいと思っています。次はボクシングを習ってみたいと思っています。

江戸時代の学者、貝原益軒の言葉

「老人は一日をもつて十日として日々楽しむべし 常に日を愛惜して一日もだに暮らすべからず」
大切に一日を生きようと思っています。

☆熱中症対策を取りましよう！

今年の夏は全国的に平年より高い気温になると気象庁から発表されています。

近年、熱中症による健康被害が数多く報道されており、気温の高い日が続くこれからの時期に備え、私たち一人ひとりが熱中症予防に注意することが必要です。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

また、令和6年4月24日(水)から「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました。この「熱中症特別警戒アラート」は広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に発表されるもので、自発的な熱中症予防行動の実施、また、家族や周囲の人々においては見守りや声かけ等の共助や公助の行動を取るために運用されるものです。

「熱中症警戒アラート」や「熱中症特別警戒アラート」が発表されたら①外出はできるだけ控え、暑さを避ける、②熱中症のリスクが高い方に声をかける、③普段以上に「熱中症予防行動」を実践する、④外での運動は原則中止、延期をする、⑤身の回りの暑さ指数(WBGT)を確認する、等の行動をとりましよう。

熱中症警戒アラート・特別警戒アラート 発表基準

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指数
35以上 熱中症特別警戒アラート発表 都道府県内全ての地点で暑さ指数(WBGT)が35を超える場合に発表			
33以上 熱中症警戒アラート発表 府県予報区等内どこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33を超える場合に発表			
31以上	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも 発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は 原則中止
28以上31未満		外出時は炎天下を避け、 室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 (激しい運動は中止)

参考:環境省熱中症予防情報サイト (env.go.jp)

日本気象協会  tenki.jp

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。**節電**にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに**換気**をしましょう。

節電

こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

節電

適切な
室温設定

節電

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する



換気

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

換気

窓とドアなど
2カ所を開ける

換気

扇風機や換気扇
を併用する
長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

節電

クールビズを取り入れる

節電

複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給しましょう**

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

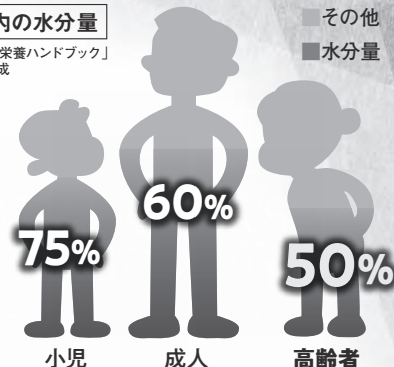
●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

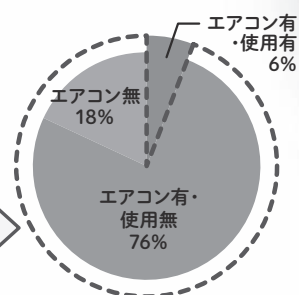
体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

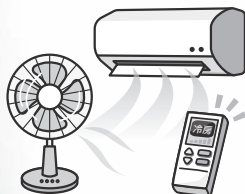
出典:東京都監察医務院

■エアコン有 + 使用有
■エアコン有 + 使用無
■エアコン無



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

ドキュメント

☆「四季皆我師也」

清水 茂昭さん（観音寺市）

余生の身となって、俳句に出会い今年で七年目に入った。正岡子規、高浜虚子を輩出した俳句の聖地松山に、現役当時通算十五年住むも全く縁がなかったのに、何故今なのかと自らに問うてみたが、先人の弁によると、「人や仕事との出会いを含めてその人の生涯に大きな影響を及ぼすこととなる出会いはいは、出会うべくして出会うタイミング（時期）がある」とのことようだ。

俳句は5・7・5の十七文字からなる世界で最も短文の定型詩のようです。日本古来からの詩歌としての和歌（5・7・5・7・7）を母胎に俳祖と称される山崎宗鑑（戦国時代の連歌師で連歌から俳諧を独立させる）、俳聖・松尾芭蕉（「おくのほそ道」に代表される江戸時代前期の俳諧師）を経て、正岡子規（明治元年生まれの俳人、歌人で明治を代表する文学者の一人）によって「四季折々の季語を有する俳句」として整理され、近代文学の一つに位置づけられたのでした。

今日、俳句を嗜む人は六百万人とも七百万

ともいわれているが、その捉え方、楽しみ方は様々と推察するが、私自身は歳時記にある四季折々の季語を通じて、これまで無知であった、また、遭遇し得なかった日本の歴史、文化を正しく、かつ、わくわく知ることが出来ることに一番の喜びを感じていることです。

私たちの日常生活と俳句の季語で具体的に見ていきますと、例えば年末年始に関わる季語に「年用意」、「餅」、「若水」、「屠蘇」があります。これら季語にスポットを当て、先人や私どもが取ってきている営み・行動を整理してみると、その風景は年の瀬に家族を挙げて餅を搗き、主婦は煤払いに御節作り、年が明け元旦を迎えると、一番の営みとして主人が井戸（出雲地区では海浜）から若水を酌み、手や口を清めた後、神仏にお供え（ご飯と雑煮）をし、家族それぞれが整い揃ったところで新年の挨拶をして屠蘇を酌み交わし、その後、雑煮をいただくこととなります。

こうしたお正月を迎える一連の営みの中で、「若水」は元旦に汲む初めての水で、一年の邪気を祓うとされ、この水が神仏への供え物や家族の食べ物を調える役割を果たすようです。「屠蘇」は古来より日本の正月の祝い酒として飲まれてきた縁起物の酒で、これを呑むことで無病息災、長寿を願うのです。

こうした風習は平安時代の貴族の正月行事に始まり、江戸時代以降庶民に広く定着していくこととなり、お正月を迎える日本の文化として確立されてきたようです。

こういう風に、四季折々の運行を季語にターゲットを当て月別に見ていくと、やっと待望の春（二月）がやってきたと思ったらつかの間、いつの間にか桜（四月）は散ってしまい、野山は滴るような新緑（五月）に包まれ、梅雨（六月）を越せば、今まさにそうであるように灼熱の真夏が待っているのです。

戦後の高度成長期以降の俳句活動を牽引してきた二人の女性俳人、その一人で「朝日俳壇」選者を四十年務められた稲畑汀子様（故人）は「俳句は日本の文化、自然そのものである。俳句を愛するならば、それは自然を良く知ることが大事であり、自然を大切にしなければならぬ」と言われています。もう一人の「読売俳壇」選者を三十年務められた宇多喜代子様は「俳句の根幹は農業だ。四季のある日本は稲作に本当に適した国である。この国に相応しい植物を見つけて定着させた先人の知恵に感謝する」と言われています。

六十三歳で父から引き継いだ農仕事（身の丈と思ふ二反の春田打つ）と六十五歳から始めた俳句活動（今では底なし沼の感）は、



《山形県の立石寺五大堂にて》



「参考」
俳句活動の風景

●其の一 おくのほそ道（二千四百km、百五十日の行程）を貸し切りバスチャーターで延べ十二日間（令和五年五月・深川出発～令和六年五月・終着地大津）かけて巡る

吾が余生の二大柱（「吾が余生ペンと鋏なり山笑ふ」となっており、こうした側面からしても「四季」という文化の運行はその歩を止めることがなく、正確で堂々としており、私たちに多くのことを教えてくれています。「四季皆我師也」で、残された余生、今ままで以上に自然に向き合って参る決意です。

●其の二 香川電友会主催の「第五回趣味の作品展（令和五年十一月二十八日～三十日）」に俳句三点を出品



《山形県の最上町と尾花沢市を結ぶ山刀伐峠にて》



ボランティア紹介

☆自然と人をつなぐ体験教育活動

兼松 憲一さん（高知市）

ボランティア三原則の他人や社会に貢献する行為は、自主性、社会性、無償性を如何に継続的に活動意識を持つかに係っています。

「・・・のために」は、やがて自分が疲弊します。ここでいう相手とは、人間も含めた自然界全体の活動を表しています。先ず、自分も楽しみ、味わい、仲間と共にあることが一番です。

私は現在、公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会（所管：内閣府）に所属しております。ボランティア活動とは異なりますが、豊かなところづくりの活動は同じ方向でないかと思っています。



《兼松 憲一さん》

地球と遊ぼう、自然と話そう ～ 幼稚園でネイチャーゲームを



高知会館にて

《★高知県私立幼稚園連合会》

◆ 活動

暮らしや子育て、幼児教育、小学校教育において、大人が子どもに一方的に知識を教えるのではなく、大人も子どもも、ともに自然を感じ、自然から得た体験や感動をわかちあう姿勢を大切にしています。

シェアリングネイチャーの活動は、3つの組み合わせで構成されています。

★JAあぐりスクール等研究会（食農教育）に
～五感で感じる自然のめぐみ～ネイチャーゲーム体験

甫喜ヶ峰森林公園

一つ目の『自然への気づき』は、自分も自然と同じなんだと気づく活動です。

わかりやすく言えば、「自然と人が仲良くなることのできる活動」です。

二つ目の『わかちあう』は、自然への気づきを深めあいわかちあうプログラム。

三つ目は、『こころと体に合わせたプログラム』で、そのどれも「人と自然とのつながり」を願っております。



《★高知市中央公民館事業いきいきセカンドライブ講座
「ネイチャーゲームに挑戦」
平成28年5月24日(火) カルポート11階大講義室》

◆ あとがき
度重なる災害やいつまでたっても止まない戦争により、地球上には緑の大地が無くなるのではないかと不安が募ります。
疲れ切った人々の心に少しでも癒しと希望をわちあいたいです。
国と国、人と人との暮らしの真ん中に「自然」があるのです。繋がる大切さを忘れないように自分を置きたいと思います。(おわり)



《保育・幼児教育のためのネイチャーゲーム
リーダー取得に向けて 令和3年月16日》

(注 以下は団体資料より)
◆ めざす方向
* 自然と人との関係が希薄になってしまった現代、私たちはたくさん課題を抱えています。
日本シエアリングネイチャー協会は自然と人が共に生き続けられる世界の実現のために「自然が好き」な仲間と共に「自然が好き」を広げていきたいと考えています。

◆ 私たちの団体

* (前略) 自然とふれあう楽しさを感じ、自然から学ぶよこびを知り、自然との一体感により生まれる心の平安を見いだす人を育むことにより、人が自然を尊重し共生していく社会の創造に寄与する団体です。

自然に関する特別な知識が無くても大丈夫。大人から子どもまで、一緒に楽しむことができます。ネイチャーゲームという自然とふれあう体験をして、普段、気が付かない様々な発見や自然とのつながりに気づくことができます。自然とつながること心が癒され、観察力や探求心、環境理解が育まれます。

ネイチャーゲームは、1979年米国のナチュラリスト ジョセフ・コーネル氏により発表された、自然体験プログラムで、シエアリングネイチャー(自然をわかちあおう)というコンセプトに基づき、指導者養成・研修や一般向け自然体験行事の企画運営などの事業を行っています。日本では、総合環境政策↓環境教育の中で自然体験活動指導者(公認ネイチャーゲーム指導者)として登録(環境省HP)。公益社団法人日本シエアリングネイチャー協会として、文部科学省スポーツ青少年局生涯スポーツ課所管で47都道府県に協会を設置し、全国的な普及活動を行っています。

す
ご
い
人
紹
介

《全国自治会連合会会長就任
岩崎 正朔さん（香川）》

令和3年7月号以来、3年ぶりに「すごい人」を紹介します。

今回は全国自治会連合会の会長にご就任された香川県丸亀市の岩崎正朔さんです。

全国自治会連合会は昭和47年4月に「全国町内会自治会連合会」として設立され、住民自治連合組織の発展向上に努め、地域住民の福祉の向上と豊かな地域づくりに寄与することを目的に活動されています。

全国自治会連合会の会長就任

岩崎 正朔さん（丸亀市）

令和6年度全国自治会連合会第1回理事会が6月13日(木)東京において開催され、第12代会長に丸亀市出身の岩崎正朔が就任しました。

昨年6月に副会長に就任してから、1年という短い期間での出来事にて本人が一番びっくりしているところです。

私も丸亀市川西町南において、50世帯という小さな自治会長を担って丸30年が経過、10

年が過ぎて地区連合会会長、20年が過ぎて丸亀市連合自治会長、25年の節目に香川県連合自治会長、31年目に全国自治会連合会の会長に就任と、目まぐるしく駆け上ってきたような気がしています。

小生が選ばれた大きな要素は自主防災活動を徹底してやっていることです。現在の自治会運営、防災をセットにした活動展開無くして、先行きが見えてこない位厳しい状況下にあります。これを全国的に展開、又全国自治会連合会に参画されていない県や大きな市があります。我がブロックの中四国においても、愛媛、徳島、島根の3県が該当します。この

ような地域への営業活動にも、突破口を開いてほしいという願望があるように伺っています。

いずれにせよ、「今までに無いものを持っている（前会長のことば）」。それに期待されている様子ですので、厳しい現状が待ち受けているものと思っと思っていますが、事務局の皆さんと一体となって頑張る所存です。



私は今

今月号は、米寿を迎えた方々から近況報告をいただきました。

◇ 稲毛 文夫（松山市 H5年退）

電友会からの「米寿」祝いを亡妻（令和2年永眠）に報告し仏前に供えました。ありがとうございました。



《四国遍路（日帰りバスツアー：年間17回）昨年に続き2巡目》

仕事の傍ら長い間嗜んで（？）いた麻雀やゴルフはもうやめました。一年半前には車を手放し免許証も返納しました。

二人の息子の家族とは別の一人暮らしですが、三度の食事などは「やめる」や「返納する」訳にもいかず手抜きや失敗をしながら何とか対応している状況です。

これからも更に「老いてゆく」という未経験の日々となるでしょうが、マイペースでゆっくりと歩みたいと思っています。



《キーボード教室（毎週金曜日午後）休憩時間中にも練習？》

◇ 稲田 眞一（松山市 H10年退）

御祝いの有難うございました。早いもので、もう米寿を迎える歳になりました。一年の月日の経つのが早く老化の進捗を実感します。近況は「ひざ痛」のため長く歩けないのと高血圧症のため通院しています。

最近は何かが片付けしても後日に先送り（老化のサイン）が目立つようになり、体の不調から無理が利かなくなってきました。幸い家族と良い友達に恵まれて、旬の物を食べてストレス解消しながら頑張り過ぎず、人のため何かをすることは出来ませんが、人に迷惑を掛けないで、一日一日を過ごしたいと願っております。

◇ 岩本 良子（松山市 H10年退）

この度は米寿のお祝いの有難うございます。電電公社時代お世話になった夫が早逝し、その後私はテルウェルでお世話になり18年勤めさせて頂きました。その間、病と闘いながらこんなに永く生きてしまいました。

今は施設でお世話になっておりますが、自己流の体操、脳トレに励んでおります。コロナで禁止だった外出も解けそうなので楽しみにしているところです。

今後は、おまけの人生を頼らない母親も演

じながら楽しく穏やかに過ごしたいと思っております。

◇ 上野 義弘 (東温市 H5年退)

米寿のお祝いを頂きありがとうございます。

今は、病院に通いながらも、妻とも元気に過ごしております。

歳とともに足腰の衰えを感じるようになりましたが、近隣の方々と、クロツケー、グラウンドゴルフを楽しみながら、健康維持に努めております。

最後に、電友会の皆様方のご健康をお祈りいたします。

◇ 小川 ヤエ子 (松山市 H10年退)

1998年3月定年退職後、母の介護のため、ヘルパーの資格を取得しました。106才で亡くなりました。母の歳までまだ何年も掛かります。

ボランティアにも参加し、松山市のまつやまファミサポで、12年間子供たちの送迎をし、母親が帰宅されるまで勉強をしたり、遊んだりのお世話をしました。その中の一人が広島大学薬学部に合格されました。

1985年に始めた四国遍路は、昨年2月

に3回目の結願を終え、高野山にもお参りました。コロナの影響で静かでした。

◇ 織田 悟 (今治市 H5年退)

米寿を迎えることを孫、曾孫達と喜びを感じています。

近年は高血圧で通院を重ねており、この歳まで生きて感謝の気持ちで一杯です。

体調維持管理のため、柑橘栽培と頭の体操で「今日も脳に『e』ライフ」に取り組み、脳の活性化に努め、健康第一で過ごしていきたいと願っております。

◇ 河田 英夫 (松山市 H5年退)

平成5年末に退職してから30年、今の処は心身共に健康だと自負しています。(総合保健協会の毎年健診も結果良好)

退職しても、人生終わリじゃないと考え、

いろんな資格を取得しました。その中で自由度の高い「宅地建物取引士(国家資格)」、俗に言う不動産屋のオッチャンとして仕事をしました。売買や賃貸の対象となりそうな土地や建物の持主と必要としそうな人を調べて結びつけます。日時は当事者間で決められます。法定の手数料も頂けます。高齢者向きの仕事です。

好きな旅行もできました。日本最北端の宗谷岬から南西諸島の沖縄石垣島まで、全国各地の名所旧跡は、ほとんど(四国霊場は13回)旅しました。

一昨年末、満85才前を一区切りとして仕事と旅行の幕を下ろしました。

健康のため、退職以来の早朝ウォーキングは約一万歩を現在続行中です。



《日本最北端宗谷岬到着 2020年10.19》

◇ 菅 正和 (松山市 H10年退)

平成10年に退職しました。在職中多くの皆様に助けられたこと深く御礼申し上げます。

退職し同年、愛媛職業訓練センターへ入所、造園技能を学び技能士免許を取得し、楽しい日々を過ごしていましたが、平成21年10月狭心症を発症し、掛かりつけ医師の紹介で総合病院に緊急入院。検査、カテーテル施術を受

け快復していましたが、その後次々と重病を発症し命は助かりましたが今は病院通いが仕事のようなもの。

夫婦共に八十路、助け合いつつ毎日を過ごしております。

皆々様におかれましてはご自愛ご健康をお祈り申し上げます。

◇ 北川 尚（東温市 H10年退）

米寿のお祝い、ありがとうございます。

年波には勝てず5年前から水田は地方の農業の担い手に耕作してもらっています。果樹園10a程は日々の健康管理主体に、みかん、ネーブルを栽培しています。昨年は9、10月少雨により大変苦労しました。

NTT退職後は香積寺（隻手^{かたて}薬師）の総代を引き受け、地域の人々と交わり、楽しい日々を過ごしました。

多病息災、残された人生を有意義に過ごしたいと願っております。

◇ 高橋 俊三（高松市 H4年退）

積年の十数本のタバコと、銚子1本の食前酒（夜）が「元氣のパロメーター」と継続して米寿を迎えました。

裏金と次々に起こる不祥事に苦悩している



《島田社長挨拶「現役幹部との交流会」
2023.10.23（帝国ホテルにて）》



《交流会模様》



《孫息子の結婚式（明治記念館にて）》

◇ 尺長 績（松山市 H5年退）

退職して31年目の今春、七人目のひ孫が誕生して家族は23人になった。

しかし、私たちを除く全員が東京都区内心の首都圏住まいである。それでも、秋には

某政党ではありませんが、我家の現状を思う時、家庭内野党（女性優位）の反撃が徐々に強まり、主導権が侵食され、遅まきながら大政奉還の時かと思っています。

躍進NTTのOBとして、また、株主として、IWONを注目して応援しています。

こうして4回目の投稿（拙文）が出来たことを、嬉しく思い、諸先輩をはじめ関係の皆様には厚く感謝しております。



《帝国ホテルロビーにて》

帝国ホテルに於けるNTT恒例の「交流会」出席を機に、揃って二人の米寿を祝ってくれるという。

なお、昨年度の交流会は、新体制がスタートして初の、しかもコロナ禍明けで実に4年振りの開催となったこともあり、毎年、この会場でしか顔を合わせられなかった知人など

のうち何人かとは話すこと叶わず、残念な思いを噛みしめたものだった。

そこで言うわけでもないが、先日「第63回愛媛電友会総会」には久しぶりに出席し、長寿会員の一人として祝福を受けるとともに、かつての同僚や後輩たちと膝を交えて旧交を温めあった次第である。

近年は、諸先輩や知人の思いがけない訃報に接することも少なくないが、自分自身は引き続き諸兄弟の健康を念じつつ、パートナー共々これまで同様の上京を含めて、カメラ片手の元気な老活を楽しみたいと願っている。



《2番目と5番目のひ孫七五三(千代田区 日枝神社にて)》

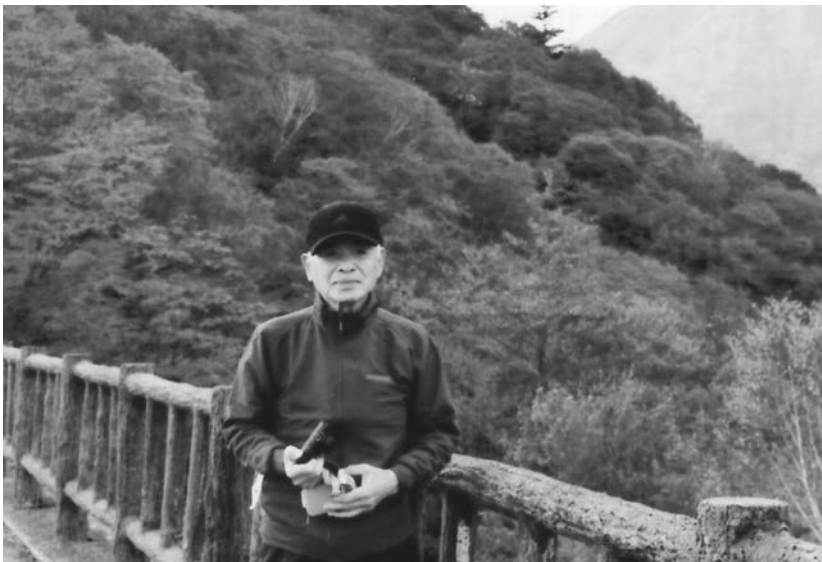
◇ 遠富 正隆 (松前町 H5年退)

第2の職場を退職して、終の棲家に落ち着き、21年が経過しました。

昨年は住まいのリフォーム、外壁の塗装替え工事を終えて、快適な生活を送っています。

①家族・健康 家族は、妻が逝って4年が過ぎました。今は、長女夫婦と同居中です。約3才になるマルプーの(子型犬)に癒やされています。

健康面ではこの2カ月右足の膝痛みで、朝夕のウォーキングはドクターストップとなり、体重、血圧、血糖値等の数値がともに上



《家族旅行(湯西川温泉、日光東照宮観光)紅葉をバックに記念写真》

昇、早く良くなって以前のように走り回りたいです。

②趣味・日常 男性料理同好会17年この間料理だけでなく、旅行、飲み会など仲間と過ごした会も令和6年3月をもって高齢化のため閉会しました。

今は、グラウンドゴルフの練習や県、町、愛好会等の大会に参加して皆さんとプレーを楽しんでいます。(膝の状態痛み少し緩和:「人生百年時代」と言われる現在、長くなった人生を、健康で生きがいを持って過ごしたいものです。老化していく体と付き合いながら、高齢者向きの生涯スポーツ、グラウンドゴルフ仲間と交流を大切に楽しく、一日でも長くプレーを続けたいと思っています。

◇ 中川 弘子 (徳島市 H2年退)

あら！ 米寿88才なんと長生きか？

この歳まで、ボーツと生きてきたかと思うと恥ずかしい気持ちでいっぱいです。

同年代の夫と共に協力しながら、築いた「城」でいつまで生活できるか励ましあって、生ある限り、頑張りたいです。苦楽を共にした二人だけに、今のライフスタイルが何と愛しい事か。慎ましく全うして参ります。

今日があるのは皆様に励まされ助けられた

おかげです。感謝々々あるのみです。本当にありがとうございました。

◇ 中西 甫子（鳴門市 H9年退）

数え年米寿を元気で迎えることができ、うれしく感謝しています。

夫の介護をしながら、趣味と身体のケアで充実した毎日を送っています。過去に、ヨガや水泳をして蓄えた筋力や体力を取り崩しながらどうにか健康を保っています。

何事も一流にはなれませんが、いろんな事に挑戦し努力して人生の幅を広げてきました。これからは残り少ない日々を大切に、安らかに生きたいと思っています。

◇ 中村 正直（松山市 H5年退）

この度は米寿のお祝いを頂きありがとうございました。

NTTを退職して30余年、当時は元気で家族旅行や菜園づくり、さらに趣味の囲碁、写真等を楽しむことで、思い出づくりと多くの方々との出逢いがありました。

10年前には、妻の転倒骨折から介護が始まり、「転ばぬ先の杖」を痛感しております。

今は、医療・介護の方々と家族に支えられて、感謝の日々を過ごしております。

◇ 廣瀬 艶子（徳島市 H4年退）

米寿まで元気に過ごせるという自信がなかった頃もあり、お世話になった方々に感謝しております。平成4年に退職、通院はしていますが今は元気にしています。

月2回OBサロンで編み物を楽しみ、また短歌は入社2年目に四国学園での一年間の研修中に部外講師の俳句講座を機に始めて60余年、今年は思いがけず金沢の美術館への出展等、目まぐるしい一年でした。

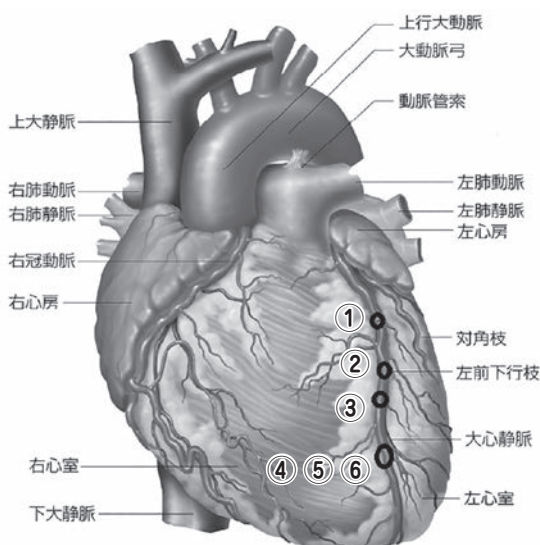
子供達も卒業後徳島で就職、敷地内に住み、まだ勤めているので世話をかけないよう努力しております。



《艶子〈短歌〉》

◇ 藤本 哲雄（さぬき市 H10年退）

2022年に2回目の脳梗塞を発症し、脳血管性認知症になりデイサービスに通ったり、弱くなった足で散歩をしたり、周りの人達に助けられ何とか、日々を送っています。



《心疾患の治療内容（参考）》

1.	ステント挿入	H 20	5	1
2.	ステント挿入	H 20	5	1
3.	ステント挿入	H 20	9	16
4.	ステント挿入	H 20	5	1
5.	バルーン広幅	H 20	12	3
6.	ステント挿入（ダブル）	H 21	5	7

日常生活療法
 ■食事療法（塩分控えめ・糖質制限・バランス栄養摂取）

■運動療法（ウォーキング毎日約800m×3回）

◇ 間崎 登美恵（高知市 S60年退）

退職して39年、日常は趣味や友人に恵まれて充実した日々です。

今年5月3日に生まれ故郷の兵庫県へ日帰りで行ってきました。次男の妻が故郷の少し北の地なので連休に行くと言き、この時を逃しては・・・と片道同行を即決、竹田（古城跡があつて映画のロケで有名になった町）で下車してコロナ禍で葬儀に行けなかった叔母の墓参りを済ませホッと、従兄弟たちとは昼食を共にしてすぐ帰路につきました。

姫路から新幹線で岡山へ、そしてアンパンマン列車で四国入り、往復12時間でした。

◇ 増井 純彌（松山市 H5年退）

退職してからもう30年が過ぎています。先日のお愛媛電友会総会では「米寿の祝金」を頂きありがとうございました。

これを機に退職後の日々を振り返って見ますと成り行き任せに過ごしてきたようです。

残り少ない人生、今からでも何か目標を持って生きなければと気付かされましたが・・・、まだ、目標は定まっています。

兎に角、健康第一で内に籠らず交流の場を拡げていけたらと願っています。

皆様、今後ともよろしく願います。

◇ 宮内 貞治（松山市 H5年退）

早期発見で肺がん、前立腺がん、膀胱がんと対戦、勝利。

現在は週1で、卓球を楽しめる体が復活し、残り数年？を夫婦で楽しめる自信が持てるようです。

◇ 村山 定子（高知市 H2年退）

虚子派の俳句サークルでん虫会から引き続き40年、日舞30年、名取師匠として教室、出稽古忙しく、スポーツ10年余り、NTT時代から続くカラオケ喫茶に通っています。

趣味のダブル面忙しく、会って別れた友達も多く、私の人生？走り止めることは出来ません。脳トレパズル雑誌は発売日に本屋へと飛びます。

バトンを持ち直して終盤戦を元気に走り抜けます。その理解者は長男ひろし。クラブジエールのママ男性客になって一人占めさせてくれと唄います。

◇ 山田 良昭（多度津町 H9年退）

今年4月で87才になりました。早いものです。

旅行が趣味で退職後、海外旅行は120カ国あまり巡ることが出来ました。旅行が出来たのも妻の理解があつた賜物で心から感謝しています。

主な旅行先はまず世界三大瀑布、南米のイグアスの滝、アメリカのナイアガラの滝、アフリカのビクトリアの滝、いずれも水流が激しく圧倒されました。

また、南米のベネズエラにある世界一の落差で約千メートルのエンジェルフォール滝は、上から落ちてくる水が途中で霧状になり普通はあるはずの滝壺がありません。

あまたの冒険者達バスコ・ダ・ガマ、マゼラン達が眺めたであろう、南アフリカの喜望峰を巡ることも出来ました。

また、チリのイースター島にあるモアイ像、この像も強く印象に残っています。ペルーの空中都市マチュピチュ、ケニアの大草原からの眺望アフリカで一番高いキリマンジャロの雄大な姿には感動しました。

国内では、日本百名城巡りで、北は北海道から南は沖縄まで47都道府県すべてを巡りました。

日本百名城に足跡を残しました。スタンプ台帳それぞれに城址を押印することが出来ました。

80才の誕生の年に3,776メートルの富士山に登り、御来光を迎えることが出来ました。富士神社の前で思わず万歳三唱をし、下山しました。これで海外旅行と国内旅行はひとまずジ・エンドです。

昨年5月に、思いきって運転免許証を返納しました。車庫には今、自転車1台寂しく置いています。

現在の私は今、テレビ鑑賞と自宅でストレッチ体操と筋力体操を1時間ほどかけて毎日実施しています。

今後、健康には十分気を配りながら百歳まで生き長らえますように念じて日々暮らしています。

では、会員の皆様お元気で過ごしてください。

◇ 山中 淑 (高知市 H5年退)

退職して30年を超えました。体の衰えも年相応を超えました。

今は、子供や孫に助けてもらいながらの生活です。テレビの前の時間が長くなり、時々テレビと会話しています。周りの優しさに甘

えながら、残り少ない日々が穏やかでありますよう願っています。

◇ 横江 栄子 (三豊市 H3年退)

今は長寿の時代、自分も仲間入りしたようです。

若い頃から洋裁好きで布を集め自分の服はもとより子供や友人の服作りを楽し

みました。家の一室に洋裁部屋を作り、NTTの仕事

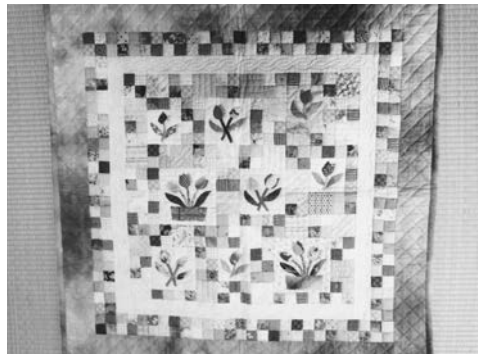
と趣味の半々の楽しい生活を過ごし、退職後はパッチ

ワーク教室に通い、新しい友人やたくさんの作品も出来ました。

しかし老いには勝てず、今はお医者様のお世話になりながら、娘と私の洋裁部屋のバト



《娘さんと》



《パッチワーク作品》

ンタッチができ一日でも長く守ってもらえる事を願っています。

◇ 横山 良弘 (松山市 H5年退)

「愛媛県運動公園テニス教室」で、テニスを60代で始め、多くの人とゲームを楽しむ。今は、週2〜3回道後温泉近くの、姫塚シニアクラブでゲームを楽しんだ後、温泉と一杯のコーヒーで至福の一時を過ごします。

お祝いありがとう。「多病息災」で、パズルと囲碁を楽しんでいます。

◇ 吉本 征児 (松山市 H5年退)

一昨年脳梗塞になり、現在車の運転も出来ず、不便な生活を続けています。

外出は送迎つきの週2回のリハビリと病院通い。それに、近くのスーパードの買い物ぐらいで、唯一食べることだけが楽しみの毎日です。

お詫びと訂正

会報4月号(第206号)の「新入会員登録紹介」と「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いただきます。

大変申し訳ありませんでした。

5P 高知県支部 松田 久様の退職年月

【誤】S. 31. 3 ↓【正】H. 31. 3

24P 大西 浩司様からのお便り(写真キャプション)

【誤】佐和ビクトリーズ ↓【正】伯和ビクトリーズ

追補

4月号の「今は昔話(後編3)」で写真の説明が一部不足していましたので追加補足説明をします。(森山舜陽さんより)

18P アカデミア橋(大運河に架かる唯一木造の橋)

19P 歌劇アイダ(開演21時で24時終演。演目は歌劇トレバトーレ等の演目もあります)

20P アヴィニヨンの橋(洪水で幾度も流され、修復を諦め橋桁は川の半分までのまま残置)

21P 鐘の皇帝(鑄造中に火災発生、慌てて消化の水がかかり、一部が欠けた(欠片は1トン))

俳句

徳島支部(眉秋俳句会)

水引草 僧の裳裾の 触れて行き

大住 清美

縦走をして見たきかな雲の峰

加治 道子

吉日を待ちて封切る新茶かな

加茂 陽子

ひまわりと阿波富士を入れスマホ押す

四宮 恭治

課題図書 枕にしたる 昼寝の子

高木 閑人

墓参りビールばかりが並びおり

平井 孝子

故里に帰る家あり濃紫陽花

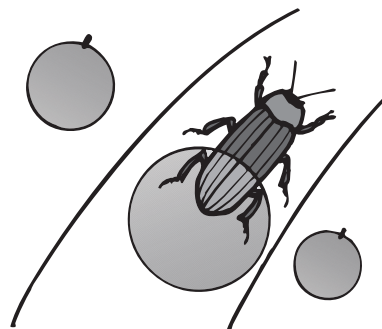
堀江 邦子

ほとばしるホースの水や夏来る

山田まさよ

壁掛けの曼陀羅涼しそば処

吉岡 由子



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)

高田 勝一 様	R 6・1・31	86	松山市
中川 清子 様	R 6・2・3	86	松山市
野村 玉市 様	R 6・3・2	91	松山市
山内 晴美 様	R 6・3・3	90	新居浜市
矢田 善男 様	R 6・3・31	72	松山市
松浦 弘 様	R 6・4・17	85	松山市
岡本 守 様	R 6・5・9	86	千葉市
古味 秀毅 様	R 6・5・19	79	松山市
越智 健二 様	R 6・5・20	84	今治市
村上 豈弘 様	R 6・5・22	80	松山市
(香川県)			
笠原 千弘 様	R 5・11・30	96	高松市
白井 儀 様	R 6・1・15	96	三豊市
中澤 和子 様	R 6・4・30	84	坂出市
泰田マス子 様	R 6・5・8	87	綾歌郡宇多町
山本 英幸 様	R 6・6・5	94	高松市

(徳島県)

内村 輝男 様	R 6・3・12	93	阿南市
笠井 準司 様	R 6・4・20	79	美馬市

(高知県)

明坂 義香 様	R 6・3・31	89	高知市
山崎 行雄 様	R 6・4・17	91	高知市
北村 了英 様	R 6・5・6	95	安芸郡芸西村
福原 亨 様	R 6・5・18	98	高知市

表紙の言葉

九州を連想させる名前のこの場所は、九州ではなく高知県仁淀川の支流にあるキャンプ場です。

川の流れば穏やかなので川遊びには最適で、「仁淀ブルー」を堪能することができます。

近くには美味しいスイーツのお店もあります。

(青木 敬二)

編集後記

また暑い季節が来ました。今年の夏は太平洋高気圧の張り出しが顕著に強まり、この10年の暑さを上回って昨年に匹敵するような猛暑になる可能性があるとか…。気象庁もこの夏の熱中症対策に十分注意するよう呼びかけています。

本会報の「健康のページ」でもご紹介しましたが、外出時だけではなく、部屋の中でも注意が必要です。エアコンを上手に使って、こまめに水分・塩分補給をしましょう。

会員の皆さま、ご家族の皆さまが元気にこの夏を乗り切っていただけますように。

四国電友会会報 第二〇七号

発行 令和六年七月

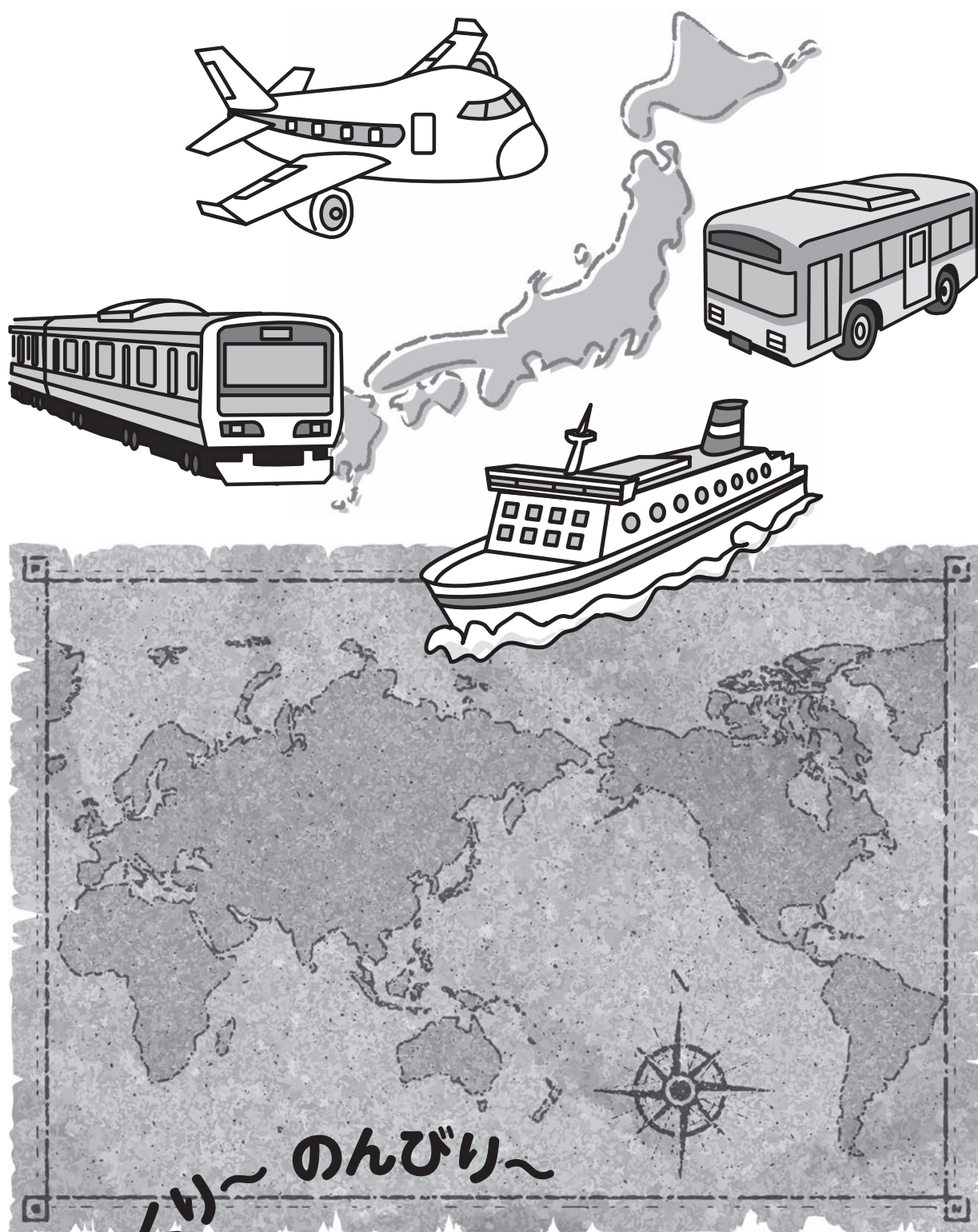
編集責任者 電友会四国地方本部

事務局長 川岸 広明

NTT西日本四国支店内

電話 (〇八九) 九三六二〇二三

印刷 南海プリント株式会社



ゆっく〜のんびり〜

株式会社 み・の・り

亀さん旅行社

今、お客様が主役旅

-  **家族旅行**
-  **サークル・同好会での旅行**
-  **クラス会・同窓会での旅行**
-  **地域の皆さまとの旅行**
-  **旅行会での定例旅行**

**など、少人数の旅行から
大人数の団体旅行まで**

【ご出発までの流れ】



まずはご相談ください

株式会社 み・の・り
亀さん旅行社

代表：形上 哲也 <総合旅行業務取扱管理者>

☎ : 089-909-3939

☎ : 090-8699-5275

✉ : minori@minori-turtle.co.jp



がん保険にできることを、もっと。

シンプルな基本保障、だからお手頃。



「「生きる」を創るがん保険 WINGS」の特長

特長

1

幅広い保障で
経済的負担をサポートします。

治療前の検査から治療後の外見ケアまで
幅広い保障でしっかり備えることができます。
また、公的医療保険制度の対象とならない
新しい治療なども保障し、
がん治療の選択肢が広がるよう
サポートします。



**アフラックの
よりそうがん相談サポート**

**アフラックのよりそうがん相談
サポーター**がさまざまな
がんの悩みの解決をサポートします。

- 本サービスは、Hatch Healthcare株式が提供するサービスであり、アフラックの提供する保険またはサービスではありません。
- サービスの詳細は、アフラックオフィシャルホームページをご覧ください。
<https://www.aflac.co.jp/keiyaku/gansoudansupport.html>

手軽に備える医療保険



「医療保険 EVERシンプル」の特長

特長

1

病気・ケガを**一生涯保障**する
医療保険です。**豊富な特約・特則**
ラインアップから、ニーズに応じて
自由に保障を選択することが
できます。

特長

2

基本プラン

高額療養費制度の
自己負担限度額を踏まえた
保障や、入院・通院時の
諸経費に備える
ことができます。



ダックの医療相談サポート

健康や**医療・介護**に関する相談、
病気や**ケガ**をしたときの**不安**や**悩み**
などを幅広くサポートします。

- 本サービスは、(株)メディカルノート、(株)ウェルネス医療情報センター、(株)法研、(株)保健同人フロンティアが提供するサービスであり、アフラックの提供する保険またはサービスではありません。
- サービスの詳細は、アフラックオフィシャルホームページをご覧ください。
<https://www.aflac.co.jp/keiyaku/iryosoudansupport.html>

◎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。

<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丁目2番1号 シーパズ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>

アフラック 広域法人営業部

〒163-0456 東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビル20階
Tel.03-6374-1425 URL:<https://www.aflac.co.jp/>

AF277-2023-0270 10月18日(251018) 2023-061