

四国愛友会会報



第211号



令和7年
7月号

《浦ノ内湾の異観》
(撮影) 青木 敬三さん(高知市)

主 な 内 容

- NTT グループの動き
 - ・NTT グループのCIの刷新について …… 2
 - ・NTT 西日本2024年度決算概要 …… 3
- お知らせ
 - ・第54回四国地方本部総会の開催 …… 6
 - ・ちょっとお待ちください！
その警察官、ホンモノですか？ …… 11
- 支部だより
 - ・第64回定期総会の開催（愛媛） …… 15
 - ・今治慰霊祭（愛媛） …… 16
 - ・サークル支援金の支給（愛媛） …… 18
 - ・花見会模様（香川） …… 18
 - ・第63回定期総会の開催（香川） …… 18
 - ・第64回定期総会の開催（徳島） …… 20
 - ・第64回定期総会の開催（高知） …… 21
- イベント情報 …… 22
- 健康のページ
 - ・米糠と腸と骨のかかわりについて（愛媛） 23
 - ・熱中症対策 …… 25
- ドキュメント
 - ・エージシューターを目指して（香川） 26
 - ・「山においでよ！」（徳島） …… 28
- ボランティア紹介
 - ・令和7年度定期総会及び懇親会を開催（高知） 32
- 私は今
 - ・傘寿の皆さんからの近況 …… 33
- 俳句（徳島） …… 43
- 物故者叙位叙勲・敬弔 …… 44
- 表紙の言葉 …… 44

NTTグループの動き

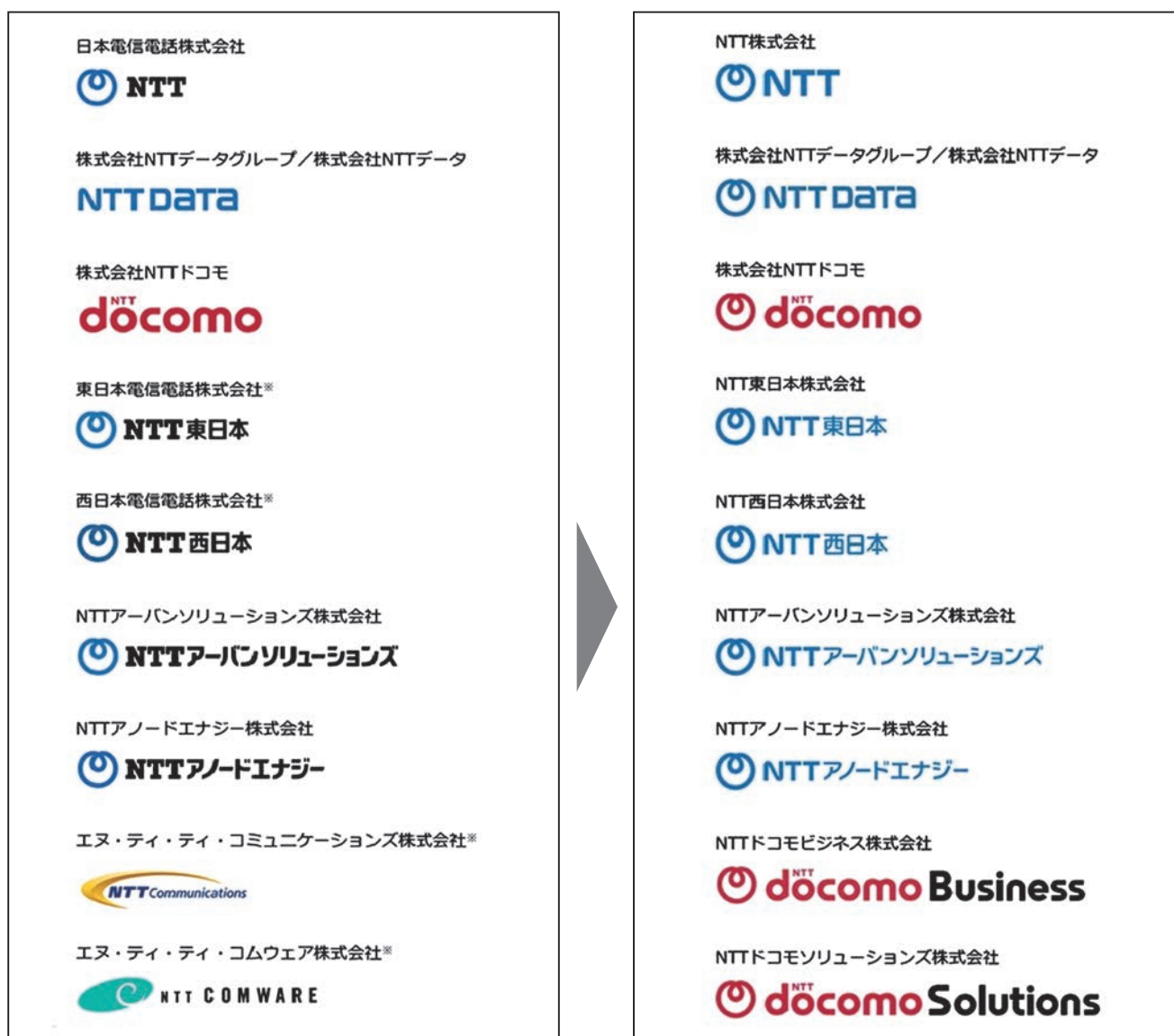
NTTグループのCIの刷新について

NTTグループは1985年の民営化以来、固定通信からモバイル通信、ITビジネス、不動産やエネルギーなど多角的な事業を国内外で展開し、社会課題の解決に取り組んでまいりました。民営化から40年が経過し、設立時に設定した「日本電信電話株式会社」という商号と、事業内容のギャップが大きくなっています。こうした中、NTTグループは、競争の激しいグローバル市場において、国内外統一のコンセプトのもとNTTグループの技術力やケイパビリティを分かりやすく示し、先進的なグローバル企業としてのブランド向上を図るため、グループのCIを刷新します。

(1) グローバル市場を重視した商号、ロゴデザインへの刷新



(2) NTTグループの企業ブランド統一



☆報道発表資料

NTT ドコモ

任命日 2025年6月16日

新 職	現 職	氏 名
四国支社長	総務人事部 秘書室長	蓑 手 康 史

任命日 2025年7月1日

新 職	現 職	氏 名
香川支店長	株式会社ドコモ CS 四国 香川営業部長	藤 目 幸 宏
高知支店長	経営企画部 料金企画室 担当課長	酒 井 広

NTT 西日本

任命日 2025年6月30日

新 職	現 職	氏 名
退職 (日本コムシス(株)入社予定)	高知支店長	齋 藤 幸 生

任命日 2025年7月1日

新 職	現 職	氏 名
ビジネス営業本部 エンタープライズビジネス 営業部 担当部長	香川支店長	徳 永 久 雄
NTTファイナンス(株)	徳島支店長	加 藤 拓
香川支店長	四国支店 事業推進室長	木 田 愛希子
徳島支店長	経営企画部 担当部長	小 倉 博 明
高知支店長	NTT ビジネスソリューションズ(株) 大阪ビジネス営業部 担当部長	青 木 俊 介

☆NTT西日本グループ 2024年度決算

■決算の概要

<決算状況>

営業収益は 14,686億円（対前年▲283億円）

営業利益は 818億円（対前年▲571億円）となりました。

計画に対しては、システムインテグレーション収入増や ARPU 改善・光サービス純増の好調継続的なコスト改善の実施などにより、営業収益+236億円、営業利益は+18億円の増益となり、目標としていた800億円の利益達成を実現しました。

一方、前年度に対しては、継続した固定音声関連収入の減に加え、2023年度に実施したノンコア資産売却の反動、将来の持続的成長に向けた先行施策の実施などにより、減収減益となりました。

決算の概要をまとめたものが図表1です。

図表1 決算概況（NTT西日本グループ連結・IFRS）

（単位：億円）

項目	2023年度 実績	2024年度 実績	対前年	対計画 ^{※1}
営業収益	14,970	14,686	▲283	+236
営業利益	1,389	818	▲571	+18
当期利益 ^{※2}	988	608	▲380	+68
EBITDA	3,288	2,918	▲370	+128
設備投資	2,372	2,398	+26	+28
光サービス純増数 (束契約数)	+3.7万 (1,029万)	+5.9万 (1,034万)	+2.2	+0.9

※1 社外公表値（2024年5月10日公表の年間業績予想値）との対比

※2 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

■決算の内訳

●営業収益のポイント

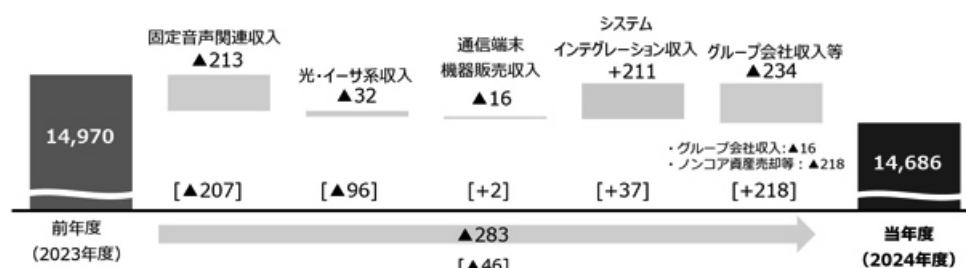
<対前年の状況>

営業収益は、対前年▲283億円の14,686億円となりました。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グループ会社収入等」について解説します。

図表2 営業収益の推移（NTT西日本グループ連結・IFRS）

[] 内は2023年度の対前年増減（単位：億円）



<①光・イーサ系収入>

光 ARPU 拡大による収入増などがあった一方、ひかり電話の収入減などにより、対前年▲32億円となりました。

<②システムインテグレーション収入>

SI 収入やデータセンタ収入の増などにより、対前年+211億円となりました。

<③グループ会社収入>

NTT ソルマーレの電子コミック事業の売上の拡大などによる増収があった一方、ノンコア資産売却の反動や 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などにより、対前年▲234億円となりました。

●営業費用のポイント

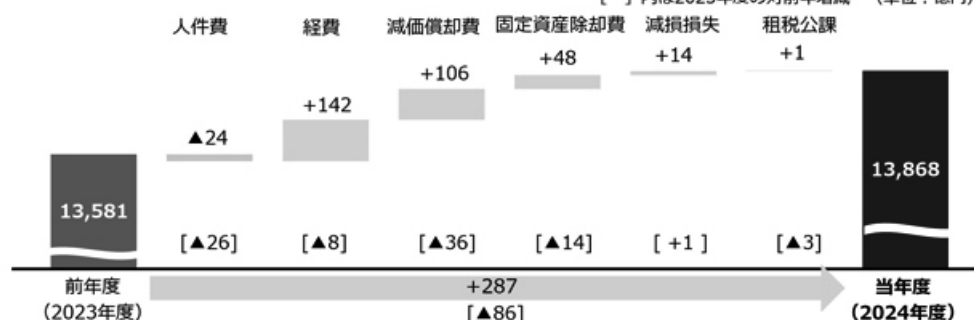
<対前年の状況>

営業費用は、対前年+287億円の13,868億円となりました。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。

図表3 営業費用の推移（NTT西日本グループ連結・IFRS）

[] 内は2023年度の対前年増減（単位：億円）



＜①人件費＞

制度変更による賃金単金増影響はあるものの、退職による人員数の減少（業務効率化により対応）などにより、対前年▲24億円となりました。

＜②経費＞

前年に実施したグループ共通 IT 移行費の反動減や経営改善施策によるコスト削減などはあるものの、収益連動経費の増加や、将来の持続的成長に向けた先行施策の一部実施などにより、対前年+142億円となりました。

＜③減価償却費＞

IWAN や光クロスなどの機械設備投資の拡大などにより、対前年+106億円となりました。

＜④固定資産除却費＞ 将来の持続的成長に向けた先行施策として、老朽化設備および不要設備の撤去を実施したことなどにより、対前年+48億円となりました。

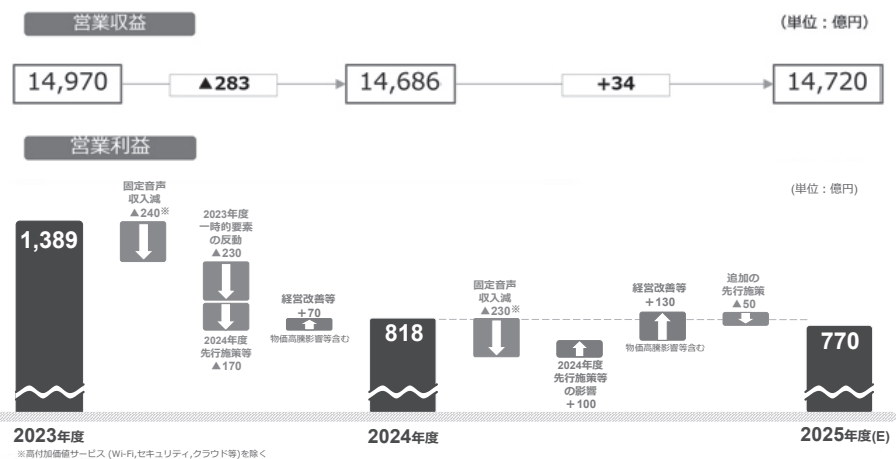
■2024年度の振り返りと2025年度に向けて

2024年度は、成長事業の拡大やコスト改善などを実施したものの、固定音声収入の減に加え、前年度一時的要素の反動や将来の持続的成長に向けた先行施策などの影響により対前年減益となりました。

2025年度は、固定音声収入の減は継続するものの、成長事業の拡大や不断のコスト改善などにより、追加の先行施策除きでの対前年増益をめざします。

2024年度の振り返りと2025年度のポイントをまとめたものが図表4です。

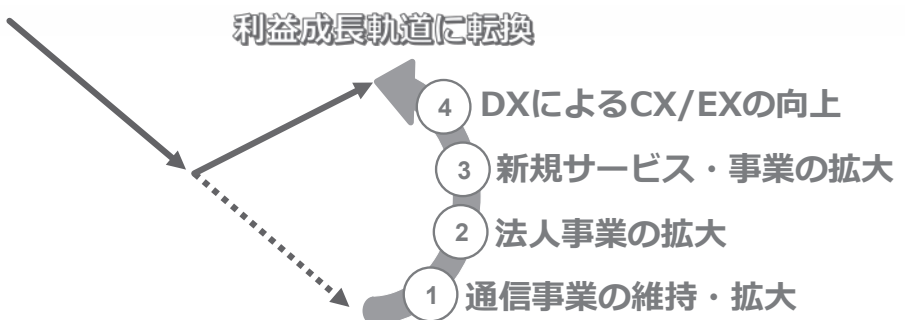
図表4 2024年度の振り返りと2025年度に向けて



■2025年度の具体的な取り組み

持続的かつ安定的な事業運営に向け、「①通信事業の維持・拡大」「②法人事業の拡大」「③新規サービス・事業の拡大」「④DXによるCX／EXの向上」に取り組む、2025年度の目標達成をめざして取り組んでいきます。

図表5 2025年度の具体的な取り組み



お知らせ

☆第54回四国地方本部総会の開催

令和7年5月13日(火)、松山市の「リジエール松山」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46名出席のもと、第54回四国地方本部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西日本四国支店鈴木支店長並びに電友会本部山本副会長のご祝辞の後、総会の議長に徳島県支部の戸川代議員を選出し、令和6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。



《吉岡本部長挨拶》

引き続き、令和7年度事業計画(案)及び同収支予算書(案)が審議され、次のとおり決定されました。

また、総会終了後新たに来賓10名をお迎えし、総勢56名による懇親会を行いました。

■令和7年度四国地方本部事業計画

「会員にとってより価値のある電友会活動」及び「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、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 会報誌への投稿等による会員相互の情報交換

- ② 高齢会員に対するお元氣コール等の実施
- (2) 仲間づくりと楽しい活動の実践

各県ホームページ等での電友会活動の積極的な紹介

- ① サークル活動活性化のための支援
- ② 各種レクリエーション活動の充実
- ③ 総会及びNTT退職者交流会への積極的な参加呼びかけ

(3) 総会の開催

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・生活安全等への取り組み

- ① 会報の健康コーナーの充実(会員からの投稿及び健康講座)
- ② 会報の高齢者向け安全対策コーナーの充実



《総会模様》

- (5) 女性会員の参画による活動の活性化
- 女性会員を中心とした各種活動の活性化
- (6) 会員の自動払込利用の推進
- 「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

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 NTTグループのCSR活動への積極的な協力・参加

③ 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

(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）を通じた防災監視業務及び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
NTTグループ経営幹部への電友会活動状況の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
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、問合せ対応及び出席者の取りまとめ等を一元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及び駐輪場監視業務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

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

- 各種感染予防対策の励行と注意喚起の実施

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」の継続開催

- ・ 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早期囲い込み

- ・ NTT事業推進担当との連携を密にしたアプローチ

- ・ 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

- ・ 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

- ・ NTT事業推進担当との連携を密にしたアプローチ

- ・ 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

令和7年度収支予算書

(令和7年4月1日～令和8年3月31日)

【収入の部】

(単位：円)

科 目	予算額	記事
前期繰越金	646,668	
分担金収入	1,500,000	NTT 西日本より（总会費、会報費）
配布金収入	1,864,800	本部より（運営補助費）
総会収入	120,000	総会祝金
広告収入	1,030,000	広告掲載、チラシ封入等
利息収入	200	
その他収入	1,700,000	令和7年度退職者交流会案内等
特別基金繰入金	0	特別基金からの繰り入れ
計	6,861,668	

【支出の部】

科 目	予算額	記事
事業費	3,470,000	会報費、その他施策費等
会議費	2,000,000	总会費、その他会議等
事務費	580,000	用品費、複写機保守料等
その他	50,000	給与事務委託手数料等
次期繰越金	761,668	
計	6,861,668	

金の継続支援依頼

③退職者交流会事務局業務、駐輪場監視業務の実施他、NTTからの受託業務の拡大

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

⑤徹底した経費節減施策の推進

鈴木支店長祝辞

ただ今ご紹介をいただきましたNTT西日本四国支店の鈴木でございます。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。

まずもって本日、第54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。

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。

最初にNTTグループの業績ですが、先週5月9日に発表された連結決算では対前年「増収減益」となり、特にデータセンタビジネスを中心としたグローバル事業や法人事業などの成長分野が好調で増収を牽引しました。一方、私の所属する地域セグメントとされているNTT西日本グループにおいては残念ながら対前年「減収減益」という厳しい結果となりました。前職の経営管理部門で2024年度の計画を立てていましたが、その時に「減収減益」の計画を立てており、実は計画上是達成しているという状況です。従いましてこの状況を理解したうえでここから反転攻勢を目指していくという決算になることを想定していましたので、ここから頑張っていかなければいけないと思っています。実際には2023年度に実施したノンコア資産、遊休不動産売却で大きな利益を出していたのが昨年度はなかったことや、固定電話の減少が厳しく下げ止まりが止まらないのに加え、将来の持続的成長

に向けた先行施策の実施等などが大きな要素です。

これをカバーするために一つとしては成長事業の拡大、特にコミックシーモアのCMで皆さんご存知のNTTソルマーレは設立から20年くらい経っていますが、電子コミック事業を柱として現在では売上高800億円を超えるまでになり、海外展開にも力を入れています。こうしたグループ会社が成長しているのが明るい材料です。

そういう中で、やはり光を中心とした通信事業は我々の事業の根幹であり、皆様が築き上げたものを継承し次の世代に引き継ぐことが求められる我々のDNAだと思っていますので、これをしっかりと進めていきたいと思っています。その証左として10Gサービス「フレッツ光クロス」を昨年10月以降、松山市を皮切りに愛媛県内5市2町において順次開始し、先月4月からは香川、徳島、高知エリアにも展開しこれからエリア拡大していきます。これらの明るい材料も生かしながら、マンションやホテル等への一括導入の積極的な販売など、光サービス拡大を図っていききたいと思っています。また、更に、世の中の動きとして2025年度から2027年度にかけて、行政手続のデジタル化や行政内部のデータ連係

などを通じて、住民の利便性向上と業務効率化を図るための自治体の業務DXが活発化していくと想定されています。こういった状況においてしっかりとお客さまの課題解決を実施することで、地域社会の課題解決に貢献していきたいと思っています。

また、昨年の能登半島地震、豊後水道、日向灘の周囲で頻発した地震、集中豪雨による土砂崩れ、冠水等、災害がより身近に迫っている中、先輩方から脈々と受け継いできた、地域のインフラを支える使命を果たすべく、平時からの危機管理、防災対策にもしっかりと力を入れていきたいと思っています。

なお、皆様報道等でご存知かと思いますが、NTT西日本、西日本電信電話は略称が7月から正式名称となり、ロゴも一新します。一抹の寂しさがある方もいらっしゃると思いますが、我々は前を向いてしっかりとやって行きたいと思っていますし、やっていることやDNAは変わっておりません。お客様により分かりやすくするため、NTTグループ全体のシナジーを高めると理解していますし、このブランドを皆様から受け継いだDNAと併せて未来へ繋げて行きプレzens向上にも引き続き取り組みたいと思います。

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、会社そして地域社会の先輩として、引き続きのご支援とともに、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。



《NTT 西日本四国支店 鈴木支店長挨拶》

山本副会長祝辞

ただ今ご紹介をいただきました電友会本部で副会長をしております山本でございます。関西の会長が本部の副会長を兼ねておりますので本日参っております。

先ほど鈴木支店長からご挨拶がありました。私14年前にはあちらの席に座っており

まして、先輩方から「久し振りに帰ってくれたね」とお声掛けいただき懐かしく思い出しています。

まずもって本日は四国総会のご開催、誠に
おめでとうございます。

先ほどお話がありましたが、私にとっても懐かしかった四国支店ビルから新しいビルに移転し、跡地も利活用されるということで、これを機に更なる発展を期待したいと思います。

昨今の豊後水道地震や集中豪雨、また最近では今治の山林火災等の災害が発生した際には電友会の会員相互の連携が大事になりますので四国においても今の取り組みをしっかりと続けていただければと思います。

また、先ほど吉岡本部長からお話がありました「年金・保険セミナー」では現役で退職される方を対象としているということで、これは電友会活動や電友会がどのようにお役に立てるかをPRすることができるとの機会ですので関西でも展開したいと思えます。

ここからは全ての地方本部の悩みでもある会員の減少問題についてです。会員の減少が下げ止まりません。退職する人よりも亡くなられたり退会されるの方がずっと多くて、仮に退職する人が全員入会したとしても会員

数は増加しません。この状況下で四国をはじめ全国の地方本部で経費節減の取り組みをしていただいていることに感謝を申し上げます。

こういう中でここ数年来、電友会本部と持株会社で折衝を進めてきた運営補助費については今年度から30%ほど増額を認めていただきました。今回の増額については財務状況が非常に厳しいNTT東西会社から英断をいただいたことによります。

これは日頃皆様方が各事業会社と連携してCSR活動や販売推進等を協力して活動していることを認めてもらっていることにあります。

先般、西日本の木上副社長にお礼に行った際にも、電友会活動に感謝いただくとともに、地域とのコネクションをますます活かしてほしいと言われています。

一方で今回の増額は会員数に対して行われるものですから、会員数が減少すると運営補助費自体も減額することになります。すなわち、今回増額していただいた額もこのまま会員数の減少が続くと5年で消えてしまうことになりま。

増額していただいた原資は、ただ単にマイナスを埋めるのではなく会員の拡大施策や組

織の活性化施策に使っていただきたいと思えます。

今回の運営補助費の増額を契機に更なる会員拡大を目指し、皆さんで知恵を出し合って積極的な施策展開をしていただければと思います。

本部としては各地方本部の施策を横通しして効果的な施策の全国展開を図っていききたいと思えます。

最後になりますが、NTTグループ各社の皆さんにも更なるご支援ご協力をお願いしたいと思えますし、本日も集まりの皆さんのご多幸を祈念申し上げます。本部高部会長に代わってのご挨拶いたします。本日はおめでとうございます。



《山本副会長祝辞》

ちょっとお待ちください！その警察官、ホンモノですか？

N T T 西日本四国支店相談役 河野 数豊

私が四国電友会報に投稿を始めて丸1年が経過し、今回で早くも5回目のシリーズを迎えましたが、今回は第1回目に引き続き、再び『特殊詐欺』をテーマに選びました。特殊詐欺は、昨年の被害が全国で過去最悪を記録したことに加え、今年も詐欺グループはあの手この手でだましてくることから、被害は更に増加するおそれがあります。

そこで今回は昨年中の被害状況に加え、最近特に増加している警察官をかたる特殊詐欺の手口と被害を防ぐための方法等についてお話しします。

数値で見る被害の実態（2024年）

1 全国～被害件数・被害総額いずれも過去最悪

- 被害件数は、2万件超（前年から約2千件増）

※被害件数上位の嚴重注意地域

1位 / 東京 2位 / 大阪 3位 / 神奈川 4位 / 埼玉 5位 / 愛知

- 被害総額は、718億7千万円超（前年から約266億円増）
- 特殊詐欺1件当たりの被害額は、約353万円

2 四国エリア

- 被害件数は、全国と同様に前年から増加
四国4県で、合計513件（前年から154件増）
1日当たりに換算すると、1.4人が被害
- 被害総額は、全体的に増加（一部除く）しており、特に香川県が顕著
四国4県で、合計15億5千万円超（前年から約6億6千万円増）
- いずれの県も、オレオレ詐欺と架空料金請求詐欺が主な手口



令和6年中の特殊詐欺の被害状況

	被害件数 (件)	前年対比 (件)	被害総額 (万円)	前年対比 (万円)	主な手口別被害件数・被害額
愛媛	135	53増	25,592	10,802増	オレオレ詐欺 27件、1億1,021万円
					架空料金請求詐欺 66件、8,319万円
香川	231	60増	67,109	46,332増	オレオレ詐欺 34件、4億2,851万円
					架空料金請求詐欺 138件、1億2,635万円
徳島	91	19増	40,129	5,088減	オレオレ詐欺 15件、2億6,891万円
					架空料金請求詐欺 45件、7,895万円
高知	56	22増	23,116	14,685増	オレオレ詐欺 10件、6,372万円
					架空料金請求詐欺 21件、1億2,646万円
全国	21,043	2,005増	7,187,728	2,662,084増	

最近確認されている手口の特徴

- 1 警察官等をかたり捜査（優先調査）名目で現金等をだまし取る手口が顕著
特殊詐欺の被害総額の6割強（令和7年3月末時点）
- 2 令和7年3月中の被害額が、本年1月以降継続して増加
- 3 警察官を名乗る者がSNSのビデオ通話等で二セの「逮捕状」のほか、
存在しない書類の画像を送信する手口を確認
- 4 犯人からの電話は携帯電話に！もちろん固定電話にも！
被害者側の電話種別では、携帯電話が約7割
携帯電話では20～30歳代の被害者が約半数に増加
固定電話で被害に遭っている7割以上が、60～80歳代
- 5 犯行に利用される電話番号には、警察署を偽装するような末尾「0110」が見られるが、その多くは国際電話番号（カンボジア・タイ・ミャンマー等から）
- 6 実在する警察署等の電話番号を偽装して表示させる手口を確認
- 7 被害者が、詐欺の受け子や出し子など犯罪の道具として使われる手口を確認

**警察官をかたる特殊詐欺の手口に注意**

最近自宅の固定電話や携帯電話あてに、警察官を名乗り、

「あなたの口座が犯罪に使われている」

「あなたの携帯電話が不正に契約された」

などと様々な理由をつけ、「資産を保護する」「口座を調査する」などといって、現金をだまし取ったり、振り込ませたりする詐欺の手口が急増しています。

犯人は、パソコンやスマートフォンのビデオ通話を利用して、「あなたは逮捕される」などと不安をあおったり、制服姿や偽の警察手帳、中には逮捕状を見せるなどして、あたかも“本物の捜査員”のように見せかけて被害者を信用させます。

その他にも電話会社（NTT 等）や総務省等を名乗り、「電話の未納料金がある」などといった後に、警察官役に交代するケースや、SNS・ビデオ通話での連絡に移行するケースもあるので、注意が必要です。

このような手口は四国だけでなく全国的に多くみられており、警察では注意を呼びかけています。

【ホンモノの警察からのお願い～被害に遭わないために】**《見やぶるポイント》**

ホンモノの警察官は、

- 電話で捜査対象となっているなどと伝えることはありません。
- メッセージアプリで連絡をすることはありません。
- 警察手帳や逮捕状の画像を送ることはありません。
- 個人のスマートフォンに突然ビデオ電話をすることはありません。

以上に当てはまる電話は詐欺です！！

《ひとつでも当てはまる場合、怪しいなと思った時は…》

1 まずは

躊躇することなく電話やビデオ通話を切ってください。

2 それから

○ ご家族や友人等に相談してください。

○ 対面で（直接）最寄りの警察署か交番の警察官に相談してください。

○ 警察相談専用電話（#9110）に相談してください。

《特に注意することは》

◎ 相手方から教示された電話番号には、決して折り返さないでください。

◎ 犯人側は、「誰にも言ってはいけない」「守秘義務がある」等と口止めしてきますが決して信用しないでください。

◎ 最近実在する警察署等の電話番号を偽造して表示させる手口が確認されています。

実在する警察署等の電話番号が使われていても、ホンモノと信じて、警察署や警察相談専用電話（#9110）に相談してください。

◎ キャッシュカードの暗証番号やインターネットバンクのパスワード等を聞かれても決して教えないでください。

※ 最後に一言

次頁に添付しているのは、最近愛媛県警から提供を受けたばかりの「警察官をかたる特殊詐欺」に関する広報資料で、警察官のように見える人物はどれも実際に特殊詐欺のビデオ通話で被害者に電話をかけてきた二セ警察官ばかりです。如何でしょうか？制服姿だけでなく私服もあり、年代・性別も様々だということがお分かりいただけると思います。

特殊詐欺の手口は常に進化し続けています。最新の詐欺の特徴を見て、気を付けるべきポイントを確認のうえ被害に遭わないようにしましょう。



ニセ警察詐欺に注意

#ニセ警察詐欺

ニセ警察官が登場するまでのパターン

自動音声 ガイダンス

ご利用の携帯電話は
数時間後に停止します。

ショート メッセージ

あなたの銀行口座が
犯罪に使われています。

警察を装った 電話

資金洗浄をした容疑で
逮捕状が出ています。

心当たりがないから
連絡してみよう...

捜査に協力して
疑いを晴らそう...

みんな、
ニセ警察官!!

SNSのビデオ通話



(画像提供:北海道警察、警視庁、茨城県警察、岐阜県警察、奈良県警察、香川県警察、長崎県警察、沖縄県警察)

警察は SNS で連絡することはありません



警察庁
National Police Agency

愛媛県警察



支部だより



☆第64回愛媛電友会定期総会開催模様

令和7年5月26日(月)、松山市の愛媛県民文化会館において、来賓24名をお迎えし、合計151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西日本四国支店事業推進室長 木田愛希子様他ご来賓の方々の紹介に始まり、次に令和6年度に亡くなられた50名(会員45名、配偶者5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木田事業推進室長様からのご挨拶がありました。

引き続き、令和7年度の「愛媛電友会活動賞」として松山市在住の小野芳春様と今治在住の水口豊様のお二人に賞状とお祝いを贈呈しました。

また、長年に亘りNTT及び電友会の発展に貢献された方々を対象とした「愛媛電友会

会長表彰」の表彰が行われ、今年度3名の表彰者のうち、総会に出席された柳原寛信様と末廣重美様に感謝状と記念品が贈呈されました。欠席された篠浦時男様には後日感謝状と記念品を郵送し、ご丁寧なお礼のご連絡を頂きました。

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。

議事の進行は伊予市の田中清平さんを議長に選出し、令和6年度事業報告及び令和6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6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7年度事業計画(案)と令和7年度収支計算書(案)、並びに愛媛電友会会則の改正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、幹事の吉岡隆さん、西本徹男さん、末廣重美さん退任に伴い、新たに二宮孝行さんが新幹事に選任され、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、テルウェル西日本四国支店長の山本英幸様の乾杯により始まりました。

今回は、会員の磯野英作さんが率いるバンド演奏があり、懐かしのフォークソング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、当選者の皆さまの破顔一笑する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金並事務局長様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。



《総会会場》



《愛媛電友会活動賞の皆さん》



《木田事業推進室長挨拶》



《吉岡会長挨拶》



《バンド演奏》



《愛媛電友会会長表彰の皆さん》



《懇親会》

☆今治空襲で殉職された方への慰霊祭が行われました

太平洋戦争末期の1945年（昭和20年）、今治市は3回にわたる空襲で550人以上が死亡し、このうち4月26日の空襲では、当時の今治郵便局で電話交換手を務めていた16歳〜21歳の女性10人が犠牲になりました。

空襲から80年を迎えた令和7年4月26日、今年もNTT今治ビルの慰霊碑において慰霊祭が行われました。愛媛電友会からは、吉岡会長と「NTT今治OB・OGボランティアサークル」の皆さんが参加されました。

慰霊祭ではまず、NTT西日本四国支店の鈴木支店長から、「戦後80年の節目の年に、改めて殉職された方の遺志をしっかりと引き継ぎ、次の世代につないでいきたいと思います。これからも平和と自由と繁栄を享受するありがとうございましたを心に刻んでいきます。」と挨拶がありました。

そして参列者一人ひとりが線香を供えたあと、1分間の黙とうを行い、亡くなった10人のご冥福をお祈りしました。

続いて当時電話交換室で働いていて空襲で大けがを負い、5年前に94歳で亡くなった青野タズ子さんの長女近藤フミ子さん（77）と

四国支店の木田事業推進室長が、犠牲者の名前が彫られた慰霊碑に花を手向け、最後に吉岡会長からの挨拶がありました。

終戦から80年が経過し、現在ではNTT今治ビルで働く現役社員も少なく、今治在住の退職者も高齢となり、これまでのように多くの方たちが携わる慰霊祭を催すことは困難な背景にある中、NTT今治OB・OGボランティアサークルでは、4月26日の命日の慰霊祭はもちろん、春と秋の年2回10人〜15人程度で慰霊碑の清掃を行うとともに、毎週金曜日には代表の水口豊さんが慰霊碑に花を供えています。

また、水口さんは今治市の吹揚小学校からの依頼で、「今治空襲の被災状況を見童に語り聴かせる授業」を開催し、戦争の悲惨さと二度と戦争を起こしてはならないということを見童に熱く語りかけ、見童たちと共に慰霊碑に向かい黙祷を捧げ平和を祈っています。

戦争の悲惨さをこれからも後世に伝えていくためにも、末永い活動の継続を愛媛電友会として支援していきたいと思っています。

なお、これらのNTT今治OB・OGボランティアサークルの活動は、令和7年5月26日の愛媛電友会総会において、「愛媛電友会活動賞」として表彰されました。



《近藤フミ子さんと木田事業推進室長》



《慰霊碑》



《吉岡会長挨拶》



《鈴木支店長挨拶》



《愛媛電友会活動賞表彰》



《黙とう》

☆令和7年度サークル支援金の支給

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。

サークル名	援助金
若 草 句 会	16,000円
硬式テニスクラブ	18,000円
ソフトテニスクラブ	18,000円
写 友 会	16,000円
囲 碁 ク ラ ブ	23,000円
カラオケ（すずめ）	16,000円
詩 吟 サ ー ク ル	16,000円
将 棋 ク ラ ブ	14,000円
社交ダンスサークル	18,000円
ウォーキングサークル	14,000円
男 の 料 理 教 室	16,000円
日 尾 ク ラ ブ	20,000円
ボウリングサークル	14,000円
計	219,000円



☆花見会模様

令和7年4月4日(金)に、香川電友会としては一年ぶりの「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15名とNTT香川支店4名）で、香川電友会は、役員の方及び昨年「秋の親睦旅行」ご参加の方にご案内をして参加いただきました。NTT香川からは丹下事業推進室長、太田総務課長、山口主査、松浦主査にご参加をいただきました。

公園には大勢の花見客が詰めかけていて、幹事は一年振りの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時前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、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若返りました。

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8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)



《花見会》

☆第63回香川電友会総会模様

令和7年5月29日(木)、第63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代理として企画総務部長小宮剛

様、電友会四国地方本部長吉岡広志様を迎え、会員59名が出席しました。

まず物故会員25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、坂口会長の挨拶に続き、ご来賓の徳永NTT西日本香川支店長、続いて小宮NTTドコモ四国支社企画総務部長、続いて吉岡電友会四国地方本部長からご祝辞を頂戴しました。

引き続き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、議長に高松市の香西輝紀様を選出し、令和6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7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すので、昨年度大西会長からの残り期間1年を会長として引き継がれた坂口会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）福井院長による講演会（題名は「100歳を超えても健康に生きるために」）を実施しました。

講演会終了後は、NTT各グループ会社のご来賓を交え、総勢78名による昼食懇親会を

丹下NTT西日本香川支店事業推進室長の「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時半に鶴見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。



《総会模様》



《懇親会模様》



《福井先生講演》



☆第64回徳島電友会定期総会開催

徳島電友会では、5月23日(金)、徳島グラン
ドパレスにおいて会員ら84名が出席し、第64
回定期総会を開催しました。

総会は、谷藤副会長の司会により開会、物
故者全員に対する黙祷に始まり、三馬会長の
挨拶に続いてご来賓を代表し、NTT西日本
徳島支店 加藤拓支店長からNTTを取り巻
く近況のお話や会員の皆さまへのメッセージ
等のご祝辞を頂きました。

次にNTT労組徳島県グループ連絡協議会
岡美由紀会長からNTT労組の取り組み状況
とご祝辞を頂きました。

電友会四国地方本部からは、黒石敬博副本
部長に電友会の状況とご祝辞を頂いた後、ご
来賓の方々(NTTグループ9名、退職者の
会)を紹介し、それぞれご挨拶を頂きました。
その後、15名(出席3名)の新会員が紹介
されました。

今年度から徳島電友会発展にご尽力を戴い
た長寿会員の皆様への慶祝金の贈呈が数え年
から満年齢に変更となり、総会におけるセレ

モニーはこれを持って終了となりました。

続いて、議長に中尾利博さんを選出して議事に入
り、2024年度活動報告・収支報告と会計監査報
告が承認され、2025年度活動計画と収支予算が
承認されました。

その後、懇親会に移りドコモCS四国徳島支店
山本桂子支店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植田相談役の締めめの音頭にて
散会しました。



《総会模様》



《懇親会模様》



《山本支店長乾杯》



《加藤支店長祝辞》



☆第64回高知電友会総会を開催

令和7年度の高知電友会総会を、5月19日に三翠園で開催しました。

当日は、会員61名が出席、来賓としてNTT高知支店 斎藤幸生支店長、ドコモCS四国高知支店 飯谷好理担当課長、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、高知市市議会 楠目慎一郎議員、きらら保険サービス四国営業支店 秀野拓支店長、四国電友会 川岸広明事務局長並びに高知電友会 井上淳介顧問のご臨席をいただきました。

総会では中村副会長の司会で始まり、まず物故会員16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、川上次男会長から挨拶、次に各来賓の皆様からご祝辞を賜りました。



《川上会長》

引き続き、新入会員14名の紹介があり、入会への感謝の気持ちを伝えました。

議事は、中山 堅氏（高知市）を議長に選出して始まり、令和6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グループ各社の諸施策への協力と連携 ④自然災害等への対応 ⑤会員の確保と財務基盤の健全化を重点とした、令和7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。

議長解任後、長寿者19名（白寿1名、米寿4名、喜寿14名）の祝福が行われました。

本年度から、長寿者への慶祝金贈呈年齢を「満年齢」に変更するようになりましたので、本年度の対象者は、令和8年の1～3月に誕生

生を迎えられる方々が対象となります。

引き続き川上会長から新役員の指名があり、満場一致で承認され総会を終了しました。総会終了後は、NTTグループ各社並びにNTT労組関連の幹部等来賓の方々を交えた総勢73名による懇親会を開催し、NTT高知支店 緒方事業推進室長によるご発声で開会し、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。



《懇親会模様》

< 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211号配布 (7/9～7/12)		敬老の日施策 (90歳以上の方へお菓子贈呈)	- 親睦ゴルフ大会 - 親睦旅行
香 川	会報211号全郵送			- 会報212号全郵送 - 趣味の作品展 (10/31～11/2)
徳 島	7月号会報発送 (7/17) - Blog管理委員会	Blog移行	サークル代表者会議	11月日帰り旅行 (未定) - 趣味の作品展実行委員会
高 知	5役会 7月号会報発送 - 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	- 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	- 宇和島牛鬼まつり (7/22～24) - 松山市土曜夜市 (6/21～8/2 合計7日間)	- 松山野球拳踊り (8/8～10) - 三津浜花火大会 (8/2土) - 俳句甲子園 (8/23～24) - 今治おんまぐ祭り (8/2～3)		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	- サンポート高松トライアスロン(7/6) - 金刀比羅宮 セタ鞠 (7/7) - 第60回観音寺銭形まつり(7/19～20)) - 第59回善通寺まつり (7/19～20) - 豊稔池ゆる抜き (7月下旬～8月上旬の平日)	- 第60回さかいで大橋まつり(8/1～8/3) - 第58回さぬき高松まつり(8/12～8/14) - まるがめ婆娑羅花火ファンタジアinレオマ (8/24) - むれ源平石あかりロード(8/30～9/13)		- さぬき豊浜ちょうさ祭り (10/10～10/12) - 金刀比羅宮例大祭 (10/9～10/11)
徳 島		阿波踊り (12日～15日)		

	7 月	8 月	9 月	第3四半期
	・たびひろよさこい (毎週土、日、祝) ・土佐赤岡絵金祭り (7/19～7/20)	・納涼花火大会(8/9) ・よさこい祭り (8/10～12日)	・久礼八幡宮秋季大祭 中土佐町久礼 (9月中旬)	・四万十川ウルトラマラソン 四万十市など (10/19)
高 知	■JR四国観光列車「志国土佐 時代(トキ)の夜明けのものがたり」 土讃線 高知駅～窪川駅間 ・7月 5日～27日毎土日、18日(金)、21日(月)、25日(金) ・8月 1日～3日の金土日、11日(月) ・9月 5日～28日の金土日、15日(月)、23日(火) 土佐くろしお鉄道 ごめん～奈半利線 ・6/27まで毎金曜日 ■クルーズ船は、6月～9月で40回寄港予定 入港予定情報は、「クルーズ船 高知県庁」で検索			



☆米糠と腸と骨のかかわりについて

田中 清平さん(伊予市)

健康について語るには、いろいろな切り口がありますがケガの功名といいますが、私から15年前の平成22年3月に梯子作業で2.5mの高さから転落し、「右足首の複雑骨折」という重傷を負い、骨の移植手術を含め一年間入院を繰り返し「健康」の大切さをひしひしと感じさせられた体験から得た知識を『電友会会報第172号H27・10』で「米糠にはガンや糖尿病を予防する力がある。」と紹介しました。

今回は「米糠と腸と骨のかかわり」について述べてみたいと思います。

1. 十二指腸、大腸、小腸など一般的に腸というものは、栄養分を体内に取り込み各器官に供給すると共に不要物を体外へ排出する役割を担っています。その際、その腸を正常に機能させるための補助的役割を担うのが『米糠』と言われています。

例えば、便秘などで何日も排泄物を体内に留めていけば、やがてはそれが有毒化し、ひい

ではガン化していくのではないかと考えられます。

2. 骨は、「破骨細胞」と「骨芽細胞」の細胞分裂活動が日々行われています。

破骨細胞は古くなった骨を破壊する役割があり、骨芽細胞はその破壊された骨に代わって新たな骨を再生・形成する役割を担っており3年周期で新しい骨に生まれ変わると言われています。因みに皮膚のそれは少々の傷であれば3～5日で再生します。

で、破壊された骨は溶かされて腸を通して体外へ排出されます。

重要なことは、この破骨・骨芽の細胞分裂が円滑に行われるためには『腸』が円滑に活動することが前提となります。

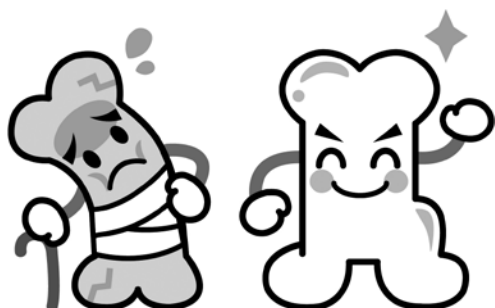
一般的には「生命力」を左右するのは「腸」と「骨」だと言われています。

腸は、各器官へ栄養物を供給するなど差配しており、各省庁へ予算を配分する大蔵省だと言われています。骨は骨髓で血液を製造する役割を担っています。

以上、グダグダと述べてきましたが・・・体調維持には『米糠』は欠かせないということが言いたかったのです。

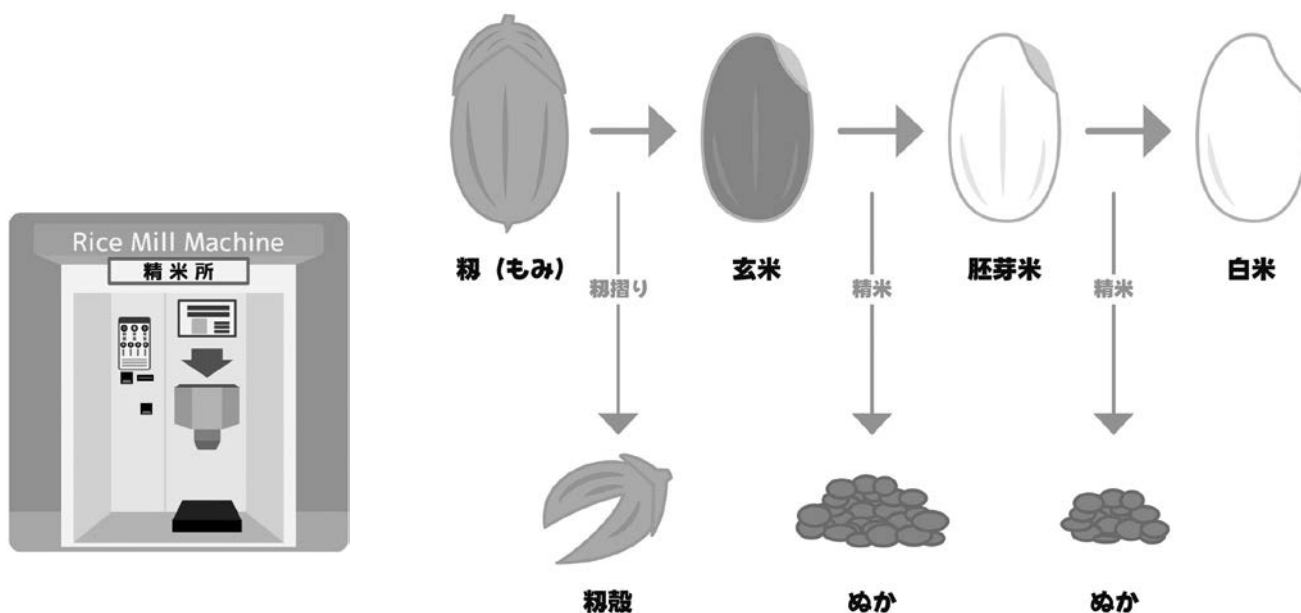


《米糠健康法のおかげで友人と城巡り》
(島根・松江城 向かって左が私です)



《米糠の作成方法》

1. 精米してすぐ(夏場は1日、冬場は一週間以内)の新鮮な米糠(きめ細かい網ザルで不純物を取り除く)を用意する。
2. フライパンに1の米糠を入れ中火で5分程度炒る。焦がさないこと。雑菌を滅菌させ長期保存が可能。保存瓶などに入れ食卓に常備しておく。
3. 服用の目安は朝食後にスプーン大サジ一杯を牛乳等で服用する。



今年も熱中症に気をつけましょう！

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。

通常、脳が暑いと判断すると、体は自律的に皮膚の血流量や汗の量を増やして、体内の熱を周囲に逃がそうとします。しかし、老化が進むとこれらの増加の開始が遅れ、体温上昇に伴う増加の割合も小さくなります。そのため、高齢者は若者に比べて体の熱を周囲に逃がす熱放散能力が低く、深部体温が上昇しやすくなります。

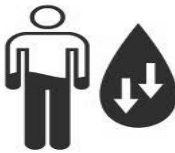
それ以外にも、高齢者は温度に対する感覚が弱くなって「暑い」と感じにくくなったり、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなっています。

高齢者は自分自身も、周囲にいる人も、熱中症に注意してください。

高齢者が 熱中症になりやすい原因



体内の水分が 不足しやすい



成人と比べて体内の
水分量が少ない

暑さや喉の渇き等の 感覚機能が低下



暑さや喉の渇きを
感じにくくなる

身体の熱を外に逃がす 調節機能が低下



成人と比べて
汗の量が減少

高齢者の熱中症対策 4選

室内

- ☑ すだれやカーテンで
日差しをさえぎる
- ☑ 扇風機やエアコンで
室内の温度を下げる
- ☑ 温度計で室内の温度
をこまめに確認する

お風呂

- ☑ お風呂の温度を
39～40℃にする
- ☑ 長風呂をしない
- ☑ 入浴前にしっかり
水分補給をしておく

屋外

- ☑ 日傘や帽子で
直射日光を避ける
- ☑ こまめに日陰で休憩をとる
- ☑ 気温が高い日はなるべく
外出を短時間にする

就寝時

- ☑ 吸水性や速乾性のある
衣類で床につく
- ☑ 入浴後や就寝前に
水分補給を行う
- ☑ エアコンで室内の温度を
28℃程度に調節する

ドキュメント

☆「エージシューターを目指して」

細田 隆さん（高松市）

エージシュートとは、1ラウンド（18ホール）を回って、自分の年齢以下のスコアでホールアウトすることです。「Age（年齢）」「Shooting（打つこと）」が語源となっています。

例えば75才のゴルフアが、スコア75打、もしくはそれ以下の打数で18ホールを回ったらエージシュートです。そして、エージシュートを達成したゴルフアを「エージシューター」と呼びます。

最初にお伝えすると、エージシュートの難易度は非常に高いです。

何故なら、年齢が30才や40才では物理的に不可能な記録であるためです。40才でエージシュートを達成するには32アンダーで回る必要がありますが、まず無理であると分かるでしょう。

・仮にイーブンパーの72でラウンドする人であっても72才まで待たないと記録になりません。

・大前提として70〜80才になっても元気にゴルフをプレーすることができる身体でなければならぬのです。これだけでも十分凄いですと言えるでしょう。

仲間とのゴルフは楽しいものです。ゴルフをしていて、一番うれしいのは、今日も体が動く・腕も振れる。健康に感謝。

エージシュートを公認されるには詳細は規定をクリアしないといけません。

公認団体によって異なる部分がありますが「日本エージシューター協会」の規定によれば、スコア以外にも以下のようなルールがあります。

- ・男性の場合…9,000ヤード以上のコースで達成すること
- ・女性の場合…5,000ヤード以上のコースで達成すること

つまり、既定のヤードより短く設定されているシルバートイーやレディースティーから年齢以下のスコアを達成しても公認団体が示すエージシュートには当たらないわけです。しかし、ヤードの規定を知っている人はそれほど多くありません。

一般的にエージシュートと言えば「自身の年齢以下のスコアでラウンドした」という意

味合いで使われることが多いでしょう。そして、ヤードの規定を無しにしてもエージシュートを達成することは非常に難しいことです。

そして、仮に80才でエージシュートを達成するには80以下のスコアで回る必要があります。しかし、全年齢層を見ても80以下のスコアでラウンドをできる人は限られています。

飛距離や身体の衰えが進んでいるシニアゴルフアの場合は尚更難しく、まさにゴルフ人生の最大目標に相応しい記録です。

・つまり、大前提として70〜80才になっても元気にゴルフをプレーすることができ身体でなければならぬのです。これだけでも十分凄いです。

・そして、仮に80才でエージシュートを達成するには80以下のスコアで回る必要があります。しかし、全年齢層を見ても80以下のスコアでラウンドをできる人は限られています。

・飛距離や身体の衰えが進んでいるシニアゴルフアの場合は尚更難しく、まさにゴルフ人生の最大目標に相応しい記録です。

・エージシュートとは自分の年齢以下のスコアで1ラウンドを回ることです。

・ゴルフの実力と心身の健康を保たなければ達成できない偉業とされています。

●細田にとってはこの1〜2年が最後で最高のチャンス期間です。心身の健康を維持し、ゴルフの技を少しでも高めてエージシューターを目指します。

*細田の現在の状況

ベストスコア…85、アベレージ…95

◎得意なクラブ…フェアウェイウッド

細身の体をムチの様に使い振り切るフェアウェイウッドは仲間内から褒められます。週に1回(2H) 200球程度打ち込みます。



《練習場にて》

○巷でよく言われている、1000切ゴルフは全体の30%
80切(70台)平均スコアが80を切る人の割合は、全体のたった1.5%

プロツアーでエージシューターを達成した人極稀にですが、プロツアーでもエージシューターを達成している方も存在します。以下の表は達成した人の一部ですが、名選手が並んでいることが分かります。

氏名	当時の年齢	スコア	達成年
中村 寅吉 ※ツアー確立前	66才	65ストローク	1981年
青木 功 ※計9回 一部抜粋	65才 66才 67才	65ストローク 66ストローク 66ストローク	2007年 2008年 2010年
杉原 輝雄 ※2日連続での達成	71才 71才	70ストローク 71ストローク	2008年
尾崎 将司 ※レギュラーツアーでの達成	66才 70才	62ストローク 70ストローク	2013年 2017年
伊藤 正己 (日本人最年少)	63才 65才	62ストローク 65ストローク	2019年 2021年
岡田 美智子 ※国内女子初	76才	74ストローク	2021年

まとめ

2018年の日本人の平均寿命は男性81.3才、女性87.3才である一方、健康寿命、即ち、自立した生活ができる期間は(2016年)平均で男性が72.1才、女性が74.8才となっているから平均的な健康寿命でエージシューターをするのはスラッチゴルフアールとも言っても簡単なことではありません。

しかし、80才を超えても元気なら、多くのゴルフアールにとって決して達成できない目標ではないはず。ゴルフアールなら誰もが何時か達成したいと夢見る偉業、エージシューティング。定年後からゴルフの腕を磨いても健康管理とセットで行えば決して出来ないものではありません。誰にも何時の日かエージシューターになれるチャンスがあることをお忘れなく。

☆「ヨレおづもー」

坂本 知信さん(徳島市)

令和7年の山行は、毎年最初にその年の干支の名がつく山を登ることになっているので、兵庫県の「蛇山」を山姥達と一緒に登りました。そして岡山県玉野市の天空の鳥居や岩山で有名な小野アルプス・紅山の岩をよじ登ったり、吊り橋から笠松山に登ったりしました。花は讃岐富士のミスミソウやユキワリイチゲ、アワコバイモ等を見てきましたが、年々減少しているので心配です。

海外の山は夫婦で歩き遍路をした時に、高知のお遍路さんから、スリランカに仏陀の歯が祀られている仏歯寺があり、さらに山頂の寺院に仏陀の足跡が有るというアダムスピークを教えていただき、ぜひ訪れてみたいと思っていました。今年は念願がかない身体の調子もよく夫婦で行くことが出来ました。

最初に登ったのはジャングルに眠る天空の宮殿シギリア・ロック、標高は370mで岩そのものの高さは約200m、ここは「狂気の王」カッサパ1世が、父親から王位を奪った罪の意識から逃れるように断崖の上に自らの理想郷を築いた王宮の跡です。

この岩の頂上を目指して約1200段の階段を登り、頂上の王宮跡から360度見渡す限りジャングルの絶景と遺跡を楽しむことが出来ました。下りでは岩山の中腹にある螺旋階段を登ると美女の壁画『シギリア・レディ』が迎えてくれます。これはカッサパ王が父を弔うために描かせたものですが(現在は18体が残るのみ)とても美しいフレスコ画でした。現物は写真撮影が禁止されているのでシギリア博物館のレプリカではありますが記念に美女を写真に収めました。とても美しかったです・・・

次に訪れた仏歯寺はスリランカ仏教の聖地で、シンハラ人の最後の王都であることから、町全体が「聖地キャンディ」として世界文化遺産に登録されています。

この町の一番の定番スポットは釈迦(ブッダ)の歯が納められている仏歯寺です。この仏歯寺では毎日3回ブジャーというお祈りが行われ(1回のお祈りは1時間半ほど)この時間には舍利容器が安置される2階まで行列ができます。2階ではいつもは閉じられている祭壇の扉が開き、仏歯の納められた金色の舍利容器を拝めます。私たちは現地ガイドのおかげですぐそばで見ることが出来ました。

次の日は朝早くから、ヌワラエリヤの宿を

出発し、ワールドエンドがあるホートプレインズ国立公園に向かいました。公園のゲートでチケットを見せて、荷物チェックを受ける。因みに、ここで、プラスチックは没収されます。そしてペットボトルのラベルや行動食の袋もダメでした(私たちは事前に紙袋を持参)。

この公園を左回りに進みバイカーズフォーラムを見て落差約2000mの切り立った崖のワールドエンド(世界の終り)に行きました。ここワールドエンドから午前9時頃以降に見えるのは、渦巻く白い雲だけだそうです。私たちは雲が立ち込めてくる前の早朝に行くことができたサンバー(水鹿)やリス、バインドブッシュチャットという鳥にも出会いハイキングを楽しむことが出来ました。

最後に4大宗教共通の聖地アダムスピーク(別名スリー・パーダ)に登りました。スリー・パーダは、サンスクリット語で「聖なる足跡」という意味で頂上付近にある1.8m大の岩にある穴が足跡に似ていることから名づけられました。

仏教徒は仏陀の足跡、ヒンドゥー教徒はシヴァ神の足跡、イスラム教徒は人類始祖のアダムの足跡、キリスト教徒は聖トーマスの足跡に見立て、それぞれの聖地になっており、



《兵庫：紅山》

スリランカで最も人気の巡礼地となっています。この山は、はるか遠くからもそれと判別でき、美しい山容は、何千年も前から巡礼の対象になったのも理解できます。標高2300mの頂上寺院でご来光を見るため深夜でも賑やかな標高差2000m、コンクリートの階段約2000段の登山道を私たち夫婦は遍路装束で巡礼者とともに歩きましたが、中には裸足で歩いている人もいました。

頂上では靴を脱いで寺院に入り、お参りをし



《兵庫：蛇山》

てから現地ガイドの案内でマウサケル池面に鏡のように反射している幻想的なご来光を見ることが出来て感激しました。2000mを越えてからの階段はきついものがありました。天候にも恵まれて最高でした。移動日には象の孤児院に寄って「象の水浴び」を見て、象の糞で出来たメモ帳を土産に購入しました。

山はいいですねー みんな！山においてよ！



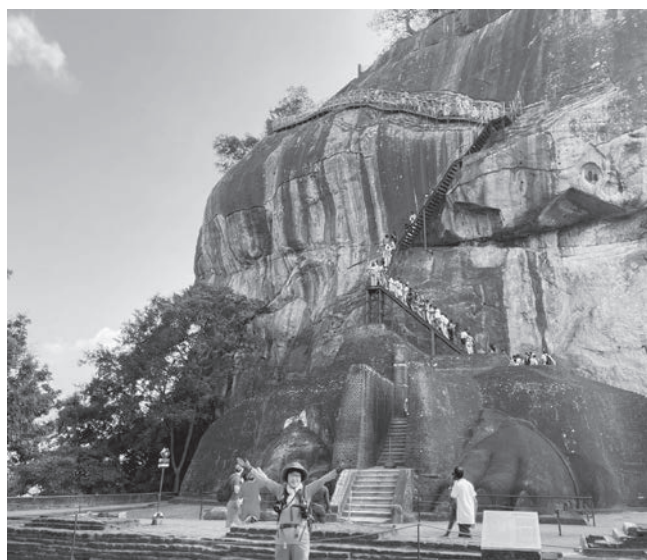
《兵庫：笠松山への吊り橋》



《岡山：天空の鳥居》



《ホートン・ブレインズ国立公園ワールドエンド》



《スリランカ シギリアロック1》



《ホートン・ブレインズ国立公園から望むアダムスピーク》



《スリランカ シギリアロック2》



《深夜のアダムスピーク》



《シギリアレディフレスコ画》



《アダムスピーク》



《アダムスピーク頂上の寺院》



《象の水浴び》



《マウサケル池に映ったご来光》

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

ボランティア紹介

☆令和7年度定期総会及び懇親会を開催

ボランティアNTT高知OB会

NTT・OB・OG約100名(ボランティア実行部隊+活動資金等を援助していただいている賛助会員)で構成する令和7年度定期総会及び懇親会を6月16日に開催しました。



《定期総会模様》

☆総会(会場 NTT東ビル・参加者24名)

冒頭、物故会員に対する黙祷行い、國弘会長の挨拶の後、①令和6年度の活動報告②令和6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、令和7年度の活動計画(案)②令和7年度予算(案)③令和7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。

(令和7年度活動計画)

- 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14日)
- 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：コロナ禍以降施設からの要望が無い。施設からの要望があれば実施に向けて検討する。
- 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)
- 11 その他、NTTや公的機関からの要請が

あるボランティア活動(NTT光の森・ドコモの森・龍馬マラソン給水所運営等)には積極的に参加する。

(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

(新役員体制)

- ・会長 川上 次男(新)
- ・副会長 森沢 義宏
- ・幹事 寺本 和男
- ・ 中村 美知
- ・ 倉橋 康信(新)
- ・ 寺下 美保(新)
- ・ 事務局長 三宮 正博(新)
- ・ 会計担当 松丸 純二
- ・ 会計監査 清遠 真介
- ・ 顧問 國弘 昭(新)
- ・ 〃 中西 正弘

※なお、事務局は今まで通りNTT東ビルの高知電友会内に置くこととしました。

☆総会後の懇親会には20名が参加。カラオケ付きお好み焼き店を借り切って実施。今年

度の活動への英気を養いました。

※宴半ばには、タイミングよくNHKテレビ「高知いちばん」の中で、30年にわたり野市アジサイ街道の手入れを行っている、当会メンバーの横田博さん（77才）のインタビュー等が放映され参加者全員大いに盛り上がりました。

☆当会も今年で発足から37年を迎えました。今年度からは会長・事務局長が15年ぶりに交代し、若い力に引き継ぐことになりました。新たな発想でオールN・Tの一員としてのこの活動が末永く続き、会員の生きがい向上と社会貢献に役立つよう努めたいと思います。

皆様の益々のご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

（前事務局長 足達）

私は今

今月号は、傘寿を迎えた方々から近況報告をいただきました。

◇ 内田 保雄（松山市 H21年退）

2009年に63才でドコモE.Gを退職して早や17年ですが、75才頃に足を悪くして歩くのが困難になり、毎日リハビリで数時間歩いています。少し歩いては休みで大変です。せめてあと10年位は妻と二人で頑張つていきます。

◇ 岡田 勲（松山市 H13年退）

いつもお世話になっております。元気です・・・が相変わらず腰痛と付き合う毎日です。見かけは変わりませんが、行動が鈍く歯がゆい思いをしています。

それでも人の手を煩わすこともなく、自分出来る事を自分のペースで、そして日々小一時間ほどの散歩は欠かさず、まあ年相応に何とかやっております。

末筆ながら、電友会の一層のご繁栄を心よりお祈り申し上げます。

◇ 小野 純一（多度津町 H18年退）

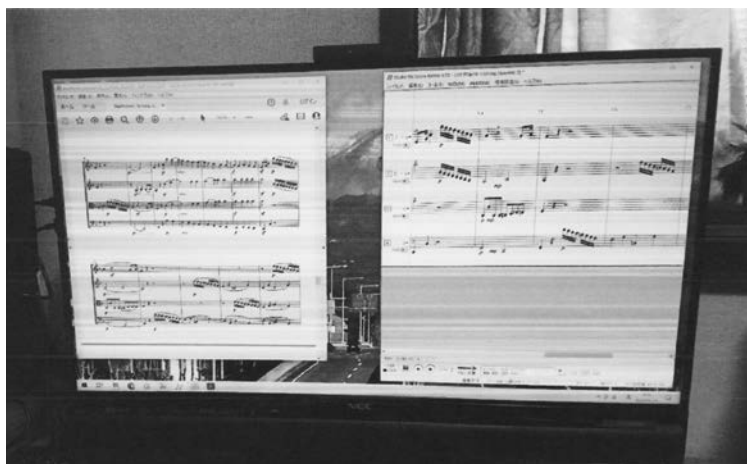
お陰様で元気に傘寿を迎えることができました。少し足が弱くなりましたが、散歩仲間と約3km～4km程度（桃陵公園）のルーティンを楽しんでいます。

約7年前、高校サッカー部の後輩から「サッカー部のあゆみ」の編集について考えませんか」と相談され、即、了解しました。

後輩は、県内の図書館及び新聞社等に出向き資料収集した後、原稿を起こしてプリントアウトした資料を私の自宅に持参してきました。私の隠れ家において、先輩・後輩の約8名が集合して記載内容等について色々と打合せを行い、編集内容の方針を決定しました。

その後、「多度津FCのあゆみ」並行して編集することになり大変な作業になりました。が、約6年かけて原稿がほぼ完成しました。

傘寿を迎えた年に終活の一項目（サッカーの集大成）として、「多度津高校サッカー部のあゆみ（1948年4月創部 約500P）」「多度津FCのあゆみ（1967年4月創部 約500P・2012年四国リーグ昇格・参戦）」を各クラブの関係者等に連絡を取り必要部数を集約し、自前で印刷して製本（外注）・配布するとともに制作費用及び各クラブが飛躍するための活動資金としての支援



《楽譜入力中のパソコン画面、左側は「ペトルッチ楽譜ライブラリー」からダウンロードした楽譜。右側は左側をみながら「Studio ftn 楽譜エディタ」に入力中の画面。楽譜の入力が終われば、これをMIDIに変換する。私の場合は、これらを「Windows Media Player」で聴く。》

金も併せてお願いしたいと考えています。

今後は、健康・趣味（薔薇・盆栽・写真等）・社会貢献・終活等色々なことにチャレンジして充実した日々を送っていききたいと思っています。

◇ 加地 達也（松山市 H13年退）

最初のパソコンはPC-8001だった。雑誌に掲載されたゲームソフトをせっせと入力してテープに保存を繰り返したものである。15年前からは楽譜エディタに没頭してい

る。当初は紙の楽譜をかき集めていたが、今はネットで無料入手出来る。古今の名曲、特にベートーヴェンとモーツァルトの作品は、ほぼ全曲入力済としたが、近年バージョンアップされたソフトが入手できたので再度見直し修正を続けている。

◇ 川副 達也（松山市 H4年退）

電友会の皆様お元気でお過ごしのこととします。私もお陰様で傘寿を迎えることが出来ました。

愛犬（柴犬）の丸と毎朝散歩したり、週2回の水泳や書道。俳句とゴルフを一度は止めていましたが、眼の病気も回復したので、また再開することにしました。

先日、宇和島で開催された大学相撲選手権の応援に行き、母校東洋大学の久しぶりの優

《大学相撲選手権で母校東洋大学が優勝（宇和島市）》



勝を同窓生と共に喜びました。

電友会の皆様、お身体を大切にお過ごしください。皆様のご健康をお祈りいたします。

◇ 喜瀬 孝雄（徳島市 H17年退）

傘寿祝いに、広島に住む息子夫婦が「富士山を見に行こう」と誘ってくれました。

レンタカーを借りて、山中湖、河口湖、箱根で、まだ雪化粧をまとった、三月の富士山を見て回る、二泊三日の旅でした。

道中では、富士山が現れては消え、消えて



《富士山を背景に河口湖湖畔》

は現れ、こんなにも身近に富士山があるのかと驚かされました。

河口湖では「かちかち山」の舞台と言われる天上山から見た富士山は、真つ青の空の下で、すそ野までその姿を見せていて、長年夫婦で温めていた「富士のすそ野が見たい」という思いも叶えることができました。

また、三島の「ウナギ」、河口湖の「ほうとう」、芦ノ湖の「ワカサギの天ぷら」などご当地グルメも楽しめて、富士山を堪能したいい旅でした。

◇ 木田 雅秀（高松市 H18年退）

1年位前に左肩が痛く腕も上がらなくなり病院へ行くと五十肩と言われ「そのうち自然に治る」と。この歳で五十肩とは。

趣味の釣りとゴルフの回数が減り、5カ月ぶりにゴルフに行き、やはりスコアは散々で



《5カ月ぶりのゴルフ》

したが五月晴れで気持ち良く最高でした。
また、釣りも5月に行き、ひさびさの強烈な引きに興奮し、回数は減りましたが気分転換で良いものです。

今は、猫の額ほどの狭い所でスイカを植えてネッ トに這わすことに挑戦中ですが、どうなるか楽しみです。



《5月の釣果》

◇ 北岡 弘（石井町 H18年退）

傘寿を迎えて

諸先輩はじめ同僚のみなさんこんにちは。近況を知らせる機会を戴きましたので傘寿を迎えつつある今を。

現役時代から継続の幼児から小学六年生のスポーツ教室を毎週土曜日に楽しんでいます。また、スポーツ少年団活動も継続中です。

特に中学生以上のリーダー活動指導に励んで。元気の源はチビっ子や中高生の活力をもらって居るからだと思います。



《スポーツ教室指導》



《パラスポーツ指導》

地域でパラスポーツの体験教室を開催して誰でもスポーツが楽しめる機会を提供しています。体力はもとより行動力や思考力も、確実に低下している事を自覚していますが、スポーツ仲間の支えで今も元気に過ごしています。

みなさん高齢者になっても無理の無いスポーツを楽しみながら健康で長生きしましょうね。

◇ 窪田 竹雄（松山市 H13年退）

今年は傘寿を迎えますが、その自覚はありません。現役の頃からあまり医薬の世話になることもなく元気に過ごしています。

花作り、家庭菜園、ジムが日課となっていますが、その合間に写真撮影と忙しくしています。

時々山歩きも楽しんでいます。昨年は富士山に挑戦し、雨中登山の厳しさや山の大きさを体感しましたが、眺める富士山が良いです。今年は尾瀬トレッキングに行く予定で目下、トレーニング中です。

体を動かすことは苦にならないですが、妻には仕事（趣味）を減らしては？と言われてます。健康に感謝しながら、出来ることを頑張りたいと思います。



《富士山頂》



《散り始めた船窪のオンツツジと私》

◇ 黒本 睦（鳴門市 H21年退）

「光陰矢の如し」とはよく言ったもので退職して早16年・・・この間白内障手術・大腸ポリープ摘出、2021年には『悪性リンパ腫』罹患！！ 抗がん剤治療のため約半年余り入院を繰り返しましたが、お陰様で元気になる10坪程での家庭菜園&シルバー大学院「健康スポーツ講座」で学んだ仲間達とグラ

ウインドゴルフ・パークゴルフをボチボチして健康面にも気を配るようになりました。

さて、これから残された人生を如何にして生きるか？親父は62才、お袋は78才で永眠。あとX年は夫婦健康で元気に頑張りたいと願う昨今です。

2009年末にテルウエル・ライフアシストで購入したエンディングノート「轍」は、必要最小限を記したままになっている。先ず現状について整理・見直しから断捨離も含め始めましょうか㊤・・・？

◇ 河野 高義（東温市 H17年退）

保育園の散歩で公園に来ていた孫が私を見つけて「じいちゃん何しよるん」「お掃除よ。綺麗にしとったら気持ちよく遊べるじゃろう」「そうじゃねえ」その子も今は高校生。

雨天時を除き早朝約2時間の除草・清掃作業は地域の子供達の安全な遊び場所提供は大人の役目と頑張っています。

74才から3年の民生児童委員発足から15年のいきいきサロンで社協から表彰もされました。学生時代のVYS・JRC活動の延長かも？

通院中ですが体力の限り清掃奉仕と家庭菜園は続けたいものです。

◇ 河野 豊（内子町 H18年退）

昭和100年。傘寿を迎え、電電公社・NTTの電気通信事業に約半世紀余り勤めさせていただきました。

入社当時は施設課で電話機の修理や線路設備の保守を行いました。当時はすべて人力で、スコップで穴を掘り電柱を立てていました。その後はデスク業務として設計・積算等を行いました。転勤7回単身赴任13年、楽しい生活をしてきました。

特に心に残る業務は地元内子町並保存地区八日市の無電柱化（地下配）の設計でした。

また、技術者として各種資格の習得も頑張りました。特に重大なのは電気通信主任技術者です。3回目にようやく合格しました。

趣味は釣りで海、川で遊びました。旅行も好きでクルーズで屋久島へ。「ばしふいっくびーなす」や「飛鳥Ⅱ」で韓国へも行きました。こんなに楽しく生活できたのも家族の協力だと感謝して過しています。

◇ 小松 貴代美（松山市 H13年退）

ボランティアガイドや文化財のサポートを始めて20年余りになります。一方スポーツジムでは10年余りになりました。

最近、アクトスではサークル活動として、

ピククルボールが始まりました。週1回、楽しくラケットを振っています。

ピククルボールは、テニス・卓球・バドミントンを組み合わせたラケットスポーツで、子供からシニアまで楽しむことができます。これからも打って拾って、時にボレーありで楽しみたいと思います。



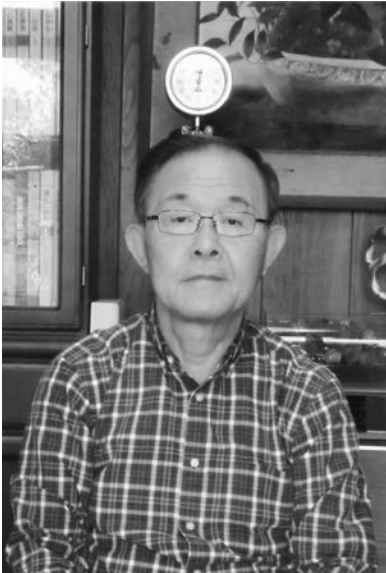
《アクトスにて練習》

◇ 篠浦 時男（松山市 H13年退）

今年は戦後80年、敗戦の年に生を受け無事に傘寿の節目を迎えることができました。

自分では元気なつもりでも、70才を過ぎると体力の衰えは驚く程、昨秋に脊柱管狭窄症と椎間板ヘルニアの合併症を患い、おとなしく療養に努め春からやっと現役復帰。

今では野菜作りも体力的には半日作業がベスト、天候と野菜の出来に一喜一憂しながら



《妻の実家（阿波市）で休憩中》

元気に作業ができることに感謝の毎日です。
また、趣味のドライブの行動範囲は「中・四・九」がメイン、四季折々の花や紅葉を求めて、また四国の「道の駅90駅」のスタンブラーに挑戦、近頃は妻と遠くは車中泊での一人旅。これからも体力の維持に努め一日一日を元気に楽しく過ごしたいが・・・さて？

◇ 四宮 恭治（吉野川市 H12年退）

私の最近の生活リズムは、月3回の俳句会を中心に流れており、その内の1回はNTT OBサロンを利用して頂いております。そして、地方新聞、ミニコミ紙、電友会報等に掲載されることも励みになっております。さて、幸いに今のところ、健康に恵まれ、降圧剤を一日一錠飲んでいるだけです。終わりに、昭和20年8月1日に生を享け、傘寿を目前にして、今後とも健康に留意しな

がら、孫達3人の成長を楽しみに頑張ります。
生を享け六日目のこと広島忌

◇ 白川 孝夫（南国市 H21年退）

「私は今」と言うことですが、ついに傘寿を迎えます。

以前「四国電友会50年の歩み」に野球の高知ファイティングドックスの事等を載せて頂きましたが、その時の愛犬ラッキーも2年半前に亡くなりました。19才7カ月でした。



《生前の愛犬ラッキー》

今は妻と二人でいます。妻はスポーツジムに通っています。家の近くを散歩していましたが膝と肩が痛くなり、近くの整形外科でリハビリをもらっています。

今は、大リーグのドジャースの試合をテレビで観ている時が一番の楽しみです。ドジャースは、チームワークが非常に素晴らしい。去年の大谷翔平選手の50-50 MVPそれ

にワールドシリーズ世界一「すごい」また、山本伸投手もヤンキース戦で6回を被安打1の好投、本当に素晴らしかった。

今年もドジャースは好調です。大谷選手もホームランを量産し打っていますが、早く投手として投げる姿を見たいです。ドジャースには今年も世界の頂点目指し頑張ってもらいたいものです。

もう一つの楽しみは「プロ野球レジェン堂」というテレビ番組です。司会の徳光和夫さんと、プロ野球を引退したスター選手が思い出話を語り合う番組で、ほとんどの方が「長嶋茂雄さんの大ファン」だったそうです。自分も大ファンです。

これからは足腰も弱ってくるので「ジム」でも行こうかなと思っています。でも晩酌はやめられません。皆様もお元気で。



◇ 鈴木 孝弘（土佐清水市 H6年退）

妻から見た夫の健康快復

大動脈破裂と大動脈解離から快復した夫は、身体に大きなリスクを背負っている。

歩行にも困難をしていたのであったが、市のトレーニングジムに週2回程自転車で片道5キロの道を通ったのであった。

数年経った今日、細かった脚に筋肉が付き、曲がっていた上半身は背筋が伸び、たくまし



くなったのである。

これらは、ジムでのトレーニングと毎日の散歩が大きな効果を発揮した結果と私は思っているのです。

鈴木孝弘の妻鈴木典子



《ジムの一部 五十肩の治療（左側が鈴木）》

◇ 武市 邦廣（松山市 H13年退）

退職し、約25年が過ぎようとしています。

最近では、病院通いが日課のようになっておりますが、庭で花や野菜を育て、収穫することを楽しみに日々過ごしております。

時々遊びに来る孫達とは、碁やゲームをして、脳が衰えないよう刺激してもらっているように感じております。

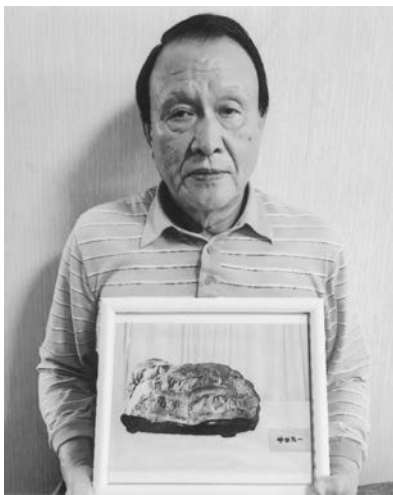
これからも「先ずは、健康」を願っています。

◇ 竹田 米一（松山市 H18年退）

私は趣味の「水石」を楽しんでいます。八石之会へ入会して、早や20年以上が過ぎました。海山川へ出かけ、山形石や姿石、滝石等を目当てに石を探して、会員と一緒に昼食を食べながら、石の事や世間話をして楽しい時間を過ごしています。

探した石を基に、台座を作り良石を選び、年3回ぐらい開催される展示会へ出展しています。

また時々、他の会の展示会にも出向き、他県の方々と食事をしたり、探石を楽しんでいます。



《写真の額は新会員になって初めての探石で揚げた仁淀川の珍品「赤糸掛石」。第1号の記念に撮ってもらった写真です。》

◇ 竹村 演禎（丸亀市 H9年退）

今年1月で遂に80代の大台に乗りました。

健康のため週3〜4日アルバイトに行っています。

休日は近くの山（讃岐富士422m）へ登り、時々高知までチヌ釣りに出掛けます。

7年程前から北海道富良野スキー場へ、30日～45日間スキーに行っています。全国から同世代の方々が来ており、宿で自然に交流が始まります。

現役時代は、せいぜい4～5日程しか行けなかった分、今、楽しくスキー三昧の日々を送ります。元気で楽しく滑れる限り、続けたいと思っています。来シーズンの予約も取れています。

人生のカウントダウンに入った今、やりたい事、行きたい所へ行き、悔いのない日々充実した一日一日でありたいと思っています。

◇ 辻田 則夫（松山市 H19年退）

あつという間に傘寿を迎えました。75才迄の人生設計を立てていましたので何か得をした気分です。

これからは一年一年夫婦で元気に暮らせていけたらと思っています。

妻はフラダンスとカラオケ等、私はテニスとゴルフを趣味に精を出していますが、私はここ数年脊椎管狭窄症、坐骨神経痛に悩まされ、いつリタイアを強いられるやら。でも痛みに耐えながら、連日道後のコートに通って

います。

毎日汗をかく喜びを感じながら頑張り続けたいと思っています。

◇ 直井 諭（丸亀市 H18年退）

退職して早や20年になります。

私は、市の体育協会で50年余り皆様方と一緒にスポーツを楽しんで来ましたが7年前股関節の手術をして身体が少し悪くなり体育協会も3年前に卒業しました。

現在は、老人会の友志と11年前ペタンクの同好会を作り、毎週3回（月・水・金）8時に神社集合。神社境内の清掃・ラジオ体操・ペタンクの練習と毎週同じパターンで行っています。会員は20名で市の大会に出場して毎回好成績を収めています。

ゴルフは月2回、八一会と二八会から案内をもらい楽しく参加しています。

今頃は、人生百年時代と言われていますが、これから残りの人生楽しく過ごしていけたらと思っています。

最後になりましたが皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

◇ 中島 鳥山（鳴門市 H19年退）

狩猟人生500アンド500を達成

人は皆それぞれで在職中から、絵画・詩歌・写真・文筆・スポーツ等の趣味を持つ人が多い。私の場合はそれが狩猟だった。

会社には44年間お世話になったが、狩猟はそれ以上の60年になる。前中盤はヤマドリ猟



《自作の四国ヤマドリの剥製》



《鳴門で捕獲した100kgの雄イノシシ》

にのめり込み20年続けて九州の大大、宮崎まで徳島から遠征猟で計35回も行き、100羽のアカヤマドリを射つ。四国ヤマドリと合わせて、退職前には500羽以上撃っていました。退職後に始めたイノシシ罾猟では、今年まで17猟期で大小725頭のイノシシを捕獲しています。

日本中の猟師で、ヤマドリ500羽以上とイノシシ500頭以上の両方を達成している猟師は私だけでしょうか？

大谷達手の50アンド50の大記録には比べ様もないのだが同じ会社こんな奴が居た事を知ってもらえれば有難い。

80才になったが気力体力が続く限りこれからもイノシシと遊ぶつもりです。

◇ 中山 善嗣 (吉野川市 H12年退)

退職して約15年、早いもので今年は80才を迎えます。過ぎ去った日々は短く、あっという間でした。

退職後の生活は、シルバー大学や地域社会へ参画の機会があり、概ね充実しております。今はほとんど解消し、散歩や短歌作りでひたすら自分の体調管理に努めています。

昨年、頸動脈狭窄の手術をしました。今は家内と老老介護みたいな生活です。

それにしても、NTTグループの変革はすごいですね。私の最後の職場も消滅したようで、諸行無常を痛感しております。今後は、残りの人生を、楽しく充実させて参りたいと思っています。

◇ 西山 建 (高知市 H13年退)

気力、体力、財力なし
生命力だけが少し残っているようです。

◇ 野々下 孝俊 (香美市 H18年退)

我が家の猫2匹も5才になりました。猫の寿命は15年位かな？

私ももうすぐ80才になります。これからは「おまけ」の人生をかみさんと猫と共に、元気で楽しく暮らしていければと思う今日この頃です。

◇ 橋田 勝彦 (今治市 H11年退)

55才で退職後、東京海上で交通事故の示談交渉(人身事故)を8年続けました。

その後、少しばかりの農業をしながら地域で民生委員や部落総代などをさせていただきましたが、今はすべて引退しております。

2年前、自宅庭先で転倒し左大腿骨を骨折し手術、入院(3月)現在リハビリで通院中

です。(傷害保険の「まもるくん」に入っていたので助かりました)

なおボケ防止として学生時代の同級生10人と月1回の無尽会、公民館での健康麻雀を週1回楽しんでいます。

◇ 廣瀬 功 (徳島市 H13年退)

現在、傘寿を過ぎ一人暮らしとなった。近所には、娘夫婦と2才の孫が居る。わが家に毎日、日課のように娘と孫が訪れる。一緒に近くの公園、買い物に出かける事が多く楽しく幸せを感じる一時です。

今、私には当面の課題があつて自動車運転免許の更新時期と7年間使った乗用車の車検の時期が迫っている。

運転免許証を返納し車を廃車か、軽乗用車を購入か、車に乗れる期間は、あと5年が限度と思う決断まであと少し時間がある。

人生百年時代まだまだ頑張つて過ごしたい。

◇ 宮本 隆美 (徳島市 H12年退)

①5人の孫と「ライン」等で楽しんでいる。
②四国各地の郵便局自動化を想い出す。

③市立の健康館プールで歩行訓練をしている。

④神社境内の「八幡茶房」に毎週参加。
⑤65才より、方上町協議会へ参加している。

◇ 三好 泰子（新居浜市 H11年退）

大相撲テレビ観戦は私の楽しみの一つです。

先般、大の里はご存知のとおり歴代最速となる13場所で横綱に昇進しました。夏場所毎日手が痛くなるくらい応援し、優勝を決めた時は感動で涙が流れました。子供の頃から横綱になる夢を持ち稽古に励んだ結果、堂々と夢を実現しました。

夢といえば、昨年コロナ禍で介護施設に入所していたお琴の師匠から「生涯現役で皆様との合奏を夢みて車椅子で元気に頑張ってください」と書かれた年賀状をいただき手が震えて何度も読み返しました。

ところが、その後6月に天寿を全うし黄泉へ旅立たれました。そして先般、弟子達が感謝の気持を込めて「恩師をしのぶ会」を開き天国の師匠に演奏をお届けしました。

残念ながら夢は叶えませんでした。きつと私達とにこやかに合奏していただけたと思っています。

私はこれからも小学校のお琴のボランティアを続け、小さな夢に向かって栄養バランス

の良い食事と適度な運動を心がけゆったり、のんびり心豊かに過ごしたいと思っています。

◇ 森 明德（徳島市 H23年退）

今から5年前の4月、暑い日に果樹の手入れ作業を行ったあとと不注意で水分補給を忘れ、就寝時になって左手足にしびれを感じましたが、翌朝になっても引かないため病院で「MRI検査」を受けると「右脳」の脳梗塞と判明しました。

20日間の入院と1カ月のリハビリで一応回復しましたが今でも左手足に多少しびれが残っている状態です。（自動車の運転ができるのが幸いです）

脳梗塞と思われる時の対処方法

◎深夜などでも救急車を依頼して「MRI検査」を行い一刻も早く点滴を受ける。

現在は外出する事なるべく控え、パソコンのユーチューブを活用して航空機の管制通信や世界各地の民族音楽を聴いて楽しんでいます。

◇ 森國 幹夫（坂出市 H19年退）

1945年6月生まれで翌月には高松空襲があり、母は「生まれてきたが無事に育てる

ことが出来るか不安だった」とよく話していました。

地元の工業高校を卒業して1964年4月に地元の坂出電報電話局機械課に配属になり、秋には東海道新幹線が開通し東京オリンピックが開催され、我家は遅まきながら白黒テレビを購入してオリンピック観戦をしました。

今思えば戦後の復興は一段落し、日本経済は大発展の時期だったと思います。その後は香川電気通信部、観音寺、丸亀、高松を経て退職しました。

まだ80才、あと20年は元気で生きてみようと思っています。

◇ 山内 道壽（砥部町 H17年退）

退職して20年になります。

妻が亡くなり、現在は一人で細々と生きております。病院とは縁が切れず、お世話になっております。

たまに友人が昼食に誘ってくれ楽しく食事をし、おしゃべりをして楽しんでいます。

◇ 山下 章夫（徳島市 H13年退）

平成13年に退職して早や23年以上が過ぎました。特に身体の悪いところもなく、入院も

その間ありません。

現在は趣味として徳島OBサロンで、電友会サークル囲碁会の縁台クラブに所属して、年4回の大会に出席し碁仇と談話しながら、白黒を付けるのが楽しみの一つです。

もう一つの楽しみは、晩酌を2時間ぐらい掛けてゆっくりお酒、焼酎をたしなむことです。365日欠かさず楽しんでます。

ただ最近、歳のせいか飲む量がガクンと落ちてきたので、1時間ぐらいで食事が終わリ家内がたいそう喜んでいます。80才を過ぎで健康で晩酌が出来ることを感謝しています。

◇ 山本 芳春 (松山市 H22年退)

「二度あることは三度ある」とよく言いますが4年も続けて不幸の連続でした。「気力」「体力」「金力」も歳と共に衰えてきました、これからも無事に暮らせるように頑張ります。

◇ 横田 和之 (善通寺市 H12年退)

今年傘寿を迎え、毎日元気に過ごすごうできて感謝しています。

振り返ってみますと四国内の転勤、退職後の四国八十八ヶ所歩きで学びました歩きでした。飯の山登山を2日に1回ペースで18年間実

施、今は近所の三つの池廻りを週5日ペースで歩いています。お陰様で四季の変化を草花や野鳥等で楽しんでます。今後も歩きを続けていきたいです。

皆様もお元気で過ごしてください。

◇ 渡部 博 (松山市 H23年退)

元気で暮らしています。80才を迎えましたが、まだまだ元気で地域の小中学校の同級生たちと市の交通指導員をさせて頂いております。仕事で懐かしく思い出すのは、四国の各県から集まった同僚・後輩たちと各地方の方言を聞きながら楽しく各県の出来高や業務改善を取り組んだことを思い出します。

皆様お元気でしょうか？15年以上も過ぎた昔の事です、懐かしく、楽しい思い出です。最後になりましたが電友会の益々のご発展を願っております。

お詫びと訂正

会報4月号(第210号)の「新入会員紹介」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 「新入会員紹介」 愛媛県支部

【誤】吉本 康記様 ↓ 【正】吉本 康記様

31P 「私は今」

【誤】三浦 啓二様 ↓ 【正】三浦 敬二様

俳句

徳島支部 (眉秋俳句会)

春風に祝ひの幕の深き紺 加治 道子

五月雨や真白に煙る梓川

橋脚を打って膨らむ春の波 加茂 陽子

晩春や雨が濡らせる登り窯

藍甕を指で一紙め星涼し 四宮 恭治

漱石忌家族写真にいつも猫

蓑虫や空を見上げて今生きる 走楽

降りたてば幻の駅夏の海

用水の水満々と五月来る 高木 閑人

回すたび秋は高きに摩尼車

筍や声に答えず足元に 平井 孝子

花を待つ船は漁師の力綱

和紙人形目なし口なし秋深む 堀江 邦子

赤ん坊の欠伸をもらう昼小春 (遺作)

自転車輪がこぼし行く春の泥 山田まさよ

散策の夫婦かたらず鳥雲に

唯一に母の写真はセルを着て 吉岡 由子

大甕に天水みちて梅真白

物故者叙位叙勲

☆瑞宝単光章 田中 萬木 様 (松山市)

R7.2.26逝去 95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)

西村 港 様	R7.3.16	92	宇和島市
一柳 茂 様	R7.3.19	87	新居浜市
水本 敏次 様	R7.4.12	93	松山市
宮内 貞治 様	R7.4.20	87	松山市
間 良照 様	R7.5.25	89	松山市

(香川県)

村川ヒフミ 様	R6.7.17	94	高松市
山崎 道明 様	R7.1.23	74	高松市
片山 保典 様	R7.2.7	84	高松市
大西マサ子 様	R7.2.21	92	観音寺市
松本 徹 様	R7.3.16	82	高松市
片岡 久江 様	R7.4.18	99	高松市
香川 芳宏 様	R7.5.12	84	高松市
渋谷 正教 様	R7.5.20	79	三豊市

(徳島県)

大石 高三 様	R7.3.23	92	石井町
徳永美智子 様	R7.4.5	78	徳島市
森本 政一 様	R7.5.11	99	徳島市
箕村 勝昭 様	R7.5.16	80	徳島市
堀江 邦子 様	R7.5.18	86	徳島市

(高知県)

森岡 準 様	R7.3.31	88	奈半利町
金子 恵志 様	R7.4.6	68	高知市
岡村 雅夫 様	R7.5.21	87	高知市
今井 智 様	R7.5.26	90	高知市
藤戸 勇輔 様	R7.6.9	81	室戸市
川谷 弘一 様	R7.6.13	69	高知市

表紙の言葉

須崎市の浦ノ内湾沿いに、県道23号線車で走っていると遠くに、島をほぼ占領しているかのように建っている、一軒の家屋が見えてきます。

地図を見ると「目ノクソ」という島の名前になっています。

以前、テレビでも紹介されたことのある島だそうで、別荘として建てられた家が、その後、真珠養殖の監視小屋などとしても使用されていたそうです。

近くに行く道路は現在私有地になっています。今、今は立ち入りが出来なくなっています。

(青木 敬三)

編集後記

7月1日から「日本電信電話株式会社」が「NTT株式会社」に社名を変更しました。

持株会社の島田社長は発表の際、記者から「長年親しまれた社名が変わることに感慨はありますか?」と聞かれて「一抹の寂しさは全くありません」と答え会場の笑いを誘いました。続けて、「未来に向かって成長していかなければいけないので、新しい社名でグループ34万人一丸となって、NTTを盛り立てていきたい」とも答えておられました。

「西日本電信電話株式会社」を卒業した私にとっては、やはりどこか寂しい気持ちもありますが、「NTT」という名前が正式名称として残ったことにホッとしています。

行きつけの理髪店で店主(30代半ば)に「NTTの社名がNTT株式会社に変わったんですよ。」と言うと、「は??」とポカン。「NTTの正式名称は日本電信電話株式会社だったんです。」「へええ、初めて知りました」と言われました。

それほど「NTT」という名前が世の中に浸透しているのだなと感じたとともに、「電信電話」という言葉が遠く感じられました。

「電話の会社」から「社会課題を解決する会社」へ、業務が高度化・複雑化する中で頑張っている現役社員の皆さんを応援したいと思います。

四国電友会会報 第二一一号

発行 令和七年七月
編集責任者 電友会四国地方本部
事務局長 川岸 広明

印刷 電話 (〇八九) 九三六二〇二三
南海プリント株式会社

電友会の先輩方、
お知り合い・ご親戚のお店がありましたら
ぜひ、私どもにご紹介ください。

これまでの経験を活かし、広告通信社で頑張っています。広告全般をはじめ、販売支援、イベント、印刷物等をご提案いたします。ぜひ、ひと声おかけください。



代表取締役社長 宇山 賢



取締役営業本部長 若菜茂雄



四国支店 支店長 武田茂人



四国支店 担当部長 鳥井大城



第2営業部 部長 青野 望



基町事業部 部長 恩田隆司



基町事業部 担当部長 有田 勇



総務経理部 部長 高山欣也



総務経理部担当部長 堀下武伯



問い合わせ先 [受付時間/平日9:00~17:30]

■四国支店 TEL(089)989-3663

■本社(広島) TEL(082)245-5588

■岡山支店 TEL(086)227-1166

■基町事業部 TEL(082)502-3505

■山口営業所 TEL(083)925-7622

作/ちり



まんねん

ゆっくりのんびり
おいしいものと
旅行が
大好き



せんねん
く

まんねんくんの
親友
がんばり屋
さん



ゆっくり～ のんびり～
株式会社 み・の・り
亀さん旅行社



亀バス

ゆっく〜 のんびり〜

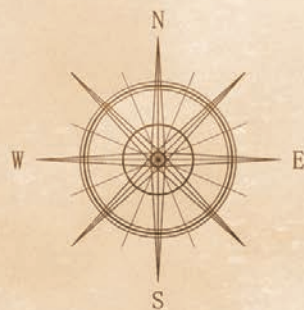
株式会社 み・の・り

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



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！**

「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です

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、解約返戻金の計算等で、お客さまに不利益が生じることがありますので、ご注意ください。

*1 団体扱割引35%は2024年11月1日～2025年10月31日までの始期契約に適用。割引率は団体の損害率等により毎年見直しされます。*ご契約の際は必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。団体扱の対象となる方の範囲(契約者・記名被保険者・車両所有者)や団体扱特約失効時の取り扱い、ご不明な点等につきましては、きらら保険サービス株式会社までお問い合わせください。*「あんしん太助」は、東京海上日動「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

24TC-002662(2024年8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！

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、2024年10月1日～2025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:2024年8月

お気軽にご連絡ください！

募集代理店



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

カスタマーサポートセンター



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)

2024-031