

四国愛友会会報

第191号

令和2年7月



《山村の春》

(撮影) 箕村 復次さん (徳島市)

目次

お知らせ	2
・第49回四国地方本部総会(書面開催)	2
・各支部総会開催模様	4
NTTグループの動き	4
・2019年度決算概要	4
支部だより	4
〈愛媛〉	5
・サークル支援金の支給	5
〈徳島〉	5
・NTT支店長表彰受賞	5
・船窪オンツツジ群落を守る	6
長寿祝いの贈呈	7
イベント情報	8
サークル紹介	10
・〈愛媛〉 社交ダンス	10
・〈香川〉 園芸クラブ	11
・〈徳島〉 ゴルフサークル「八〇会」	12
・〈高知〉 カラオケサークル	13
ドキュメント	14
・だいじょうぶかあ?(愛媛)	14
健康のページ	15
・健康維持について(高知)	15
ボランティア紹介	16
・ボランティアNTT高知OB会とコロナウイルス(高知)	16
私は今	17
・会員の皆さんの近況	17
俳句(愛媛)	25
物故者叙位叙勲/敬弔	26
表紙の言葉	26

お知らせ

☆第49回四国地方本部総会（書面開催）

電友会四国地方本部総会（は5月11日（月）、松山市の「東京第一ホテル松山」において開催予定でしたが、新型コロナウイルスの関係で集会が中止とし、役員・代議員の皆さまに議案書を送付し審議いただき原案どおり承認されました。

令和2年度の事業計画、及び同収支予算は次の通りです。

■令和2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変化及び社会情勢の変化等に対応するため、今後想定される諸課題等を解決しながら、更に活動内容に付加価値をつけ、本部と各県支部と一体となって、諸施策を推進していくこととします。

1. 会員サービスの充実

(1) 会員とのコミュニケーションの充実

①会報手配り時における「声かけ運動」の実施拡大

②現在取り組んでいる会員へのアンケート

トの充実・拡大

③総会への参加困難会員に対し、地域交流会等の充実・実施

2. 社会への貢献

(1) ボランティア活動による貢献

①優良活動を掘り起こし、ボランティア活動表彰を行う。

(2) 会報誌、ホームページ等の活用による活動状況の紹介

①サークル活動等を積極的に紹介し、会員コミュニケーションの強化を図る。

(3) 女性会員の活動の活性化

①女性会員の役員拡大

②本部女性会議への参加

③四国女性会議の充実

・支部単位で施策を計画実施する。

(4) 会員の健康増進等への協力

①会報の健康コーナーの充実

(5) 年会費の自動払込利用の推進

①会員の利便性の向上と経費節減を目的に「ゆうちょ銀行」の自動払込の利用

推進

(6) 会員名簿の発行

①会員相互のコミュニケーションツールとして発行する。

3. NTTの諸施策への協力と連携の強化

(1) NTTにとって価値ある団体の維持

①NTT支店長等トップ層への電友会活動状況の定期報告とアピール

②「NTT稼働支援実施」の充実

- (2) NTT-CSR活動への積極的参加
- ① CSR活動への積極的参加によるNTTブランド向上に貢献
- (3) NTT事業への協力・支援
- ① NTT主催の退職者交流会への会員の積極的参加要請
- ② 地域交流会等へのNTT幹部招請によるNTT事業動向等の浸透
- ③ NTT事業動向等、情報の電友会会報への掲載等PRに協力
- ④ NTT無人交換所等の除草の手配
 - ・ 愛媛県内実施から四国展開
- 4. 会員の確保と財務基盤の健全化
- (1) 会員の確保
 - ① NTTグループ退職予定者への入会勧奨の強化
 - ・ 退職説明会の対象者は全員「無料会員」(1年)とする。
 - ② 本部と連携した会員メリットの施策展開
 - ・ 人間ドックの割引制継続実施
 - ・ NCSのリース代金割引制の継続実施

●●●● 令和2年度 収支予算書 ●●●●

(令和2年4月1日～令和3年3月31日)

【収入の部】

(単位：千円)

科 目	予 算 額	記 事
前 期 繰 越 金	1,167	
分 担 金 収 入	1,750	NTTから(会報費、会員名簿費)
配 布 金 収 入	1,847	運営補助費等
広 告 収 入	2,200	会報への広告掲載、チラシ封入、会員名簿への広告掲載
そ の 他 の 収 入	750	公職等調査費等
合 計	7,714	

【支出の部】

(単位：千円)

科 目	予 算 額	記 事
事 業 費	3,600	会報、会員名簿発行費等
会 議 費	1,790	本部理事会、事務局長会議 四国女性会議等
事 務 費	425	用品費、賃借料、旅費交通費等
そ の 他 支 出	700	支部へ(チラシ封入、会員獲得支援等)
特 別 基 金 へ 積 立	100	
次 期 繰 越 金	1,099	
合 計	7,714	

(2) 財務基盤の健全化

① NTTとのコミュニケーションを充実し、NTTに対し電友会の存在意義を理解していただくと共に、総会開催、会報発行、会員名簿発行、趣

味の作品展等にかかる費用のNTT分担金の支援をお願いする。

② 会報等への広告掲載等の減額を食い止める。

各支部	会員数	異議なし	承認等
愛媛	1,721名	924名	53.7% ○
徳島	701名	294名	※41.9% ○
高知	826名	414名	50.1% ○
香川	855名	7月の会報で議案書送付 7月末集約	

※返信なしについては、承認とみなす。
○愛媛、徳島の懇親会については、新型コロナウイルスの状況をみつつ秋以降の開催を検討。
○高知の懇親会は中止とし、年末に「講演会・忘年会」を開催予定。

☆各支部総会模様

各支部総会の開催については、新型コロナウイルスの状況を鑑み集合開催を中止とし、議案書①2019年度活動報告、②2019年度収支計算書、③令和2年度事業計画(案)、④令和2年度収支計算書(案) ⑤役員交代(案)を全会員の方々に送付し、書面(ハガキ)により審議結果(異議の有無)を返送して頂くことにしました。その返送結果等について取り纏めましたので報告します。

NTTグループの動き

★NTT西日本グループ
2019年度決算概要

◆決算の概要

営業収益は、固定音声関連収入等の既存収入が減収となる厳しい状況の中、NTT西日本グループが成長事業として注力してきたS-I・新領域等収入が前年度から+10%以上となる大幅な増を達成したことにより、トータルでは対前年比▲280億円と減収額が縮小しました。

また、営業費用は、S-I・新領域等を中心とした営業収益増に伴う費用増がある中でそれを上回る業務効率化等によるコスト削減を実施し、対前年▲419億円となりました。その結果、営業利益は1,322億円(対前年+139億円)と、過去最高益を更新、目標の1,280億円を達成しました。

主要事業の成果として①ビジネス市場収入はS-I、情報機器、BPO収入等の増により対計画+70億円増の6,620億円(計画達成率101%)、②新領域収入はコンテンツ事業等の拡大により、対計画+36億円増

2019年度決算概況



- ▶ 営業利益は対前年+139億円の1,322億円(過去最高益)
- ▶ SI・新領域等収入は対前年+248億円の2,597億円と好調に推移

項目	2019年度実績		2018年度実績	
	実績	対前年	実績	対前年
営業収益	14,343	▲280	14,623	▲317
SI・新領域等 ^{※1}	2,597	+248	2,350	+144
営業利益	1,322	+139	1,183	▲10
当期純利益 ^{※2}	918	+111	807	+6
設備投資	2,515	▲154	2,669	▲141

※1 SIは「システムインテグレーション」収入、新領域等は「グループ会社・BPO収入等」の合算値
※2 当社に帰属する当期純利益(非支配株分帰属分控除後)を記載しております。

の792億円(計画達成率105%)、③光サービスはSOHO市場を中心とした販売拡大や廃止抑制効果等により、対計画+2.1万純増の22.1万純増となりました。契約数は942万契約となり、固定電話契約数(858万契約)を逆転しました。
2020年度については、今回の新型コロナウイルス感染症拡大に対し、社員等の健康安全に留意しつつ、地域のお客様等を支援する

「対応モード」「コロナ終息後の社会活動回復を支援する「回復モード」、ポストコロナ時代を見据えた「成長モード」の3つのモードに分けて対応し、NTT西日本グループ新規中期戦略を推進していきます。新しい生活様式における社会貢献として、アフターコロナでのリモート社会の進展など地域が抱える様々な課題解決に取り組んでいきます。

コロナ感染拡大防止のため教育機関ではインターネット授業が実施されています。折しも2020年4月より、大学向け「電子教材」の提供を開始し、今後、「電子教材」の拡大を図るとともに、学内システムや生涯IDとの連携により、遠隔講義やリカレント教育等、教育のデジタルトランスフォーメーションをめざしていきます。

最後に四国カンパニーの収益についてですが、営業利益10.9億円(単体)、14.3億円(連結)となり、4年連続で黒字を達成しました。

これは、現役社員はもちろんのこと四国電友会の会員様をはじめとするOBの皆さまがこれまで各種施策に懸命に取り組み、礎を築いて来られたお蔭であると感じております。

本当にありがとうございました。

支部だより



☆令和2年度サークル支援金の支給について

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支援金を支給し、今年度の活動(今はコロナウィルスの関係で活動はできませんが)に活用し更なる仲間との親睦交流に役立てて頂くこととしました。

この支援金の算定は①会員数と②活動状況(1年間における参加人数)に基づき算定しています。



☆NTT支店長表彰

稲井 和代さん受賞

毎年NTTの交流会はコロナウィルスの影響で中止になりました。交流会で実施していたNTTの事業の発展に貢献した人を表彰

で、稲井和代さんが受賞されました。稲井さんは、電友会においても女性会議を積極的に主導し活動されています。益々の活躍を期待します。



《NTT支店長表彰を受賞された稲井さん(左)》



《NTT支店長からの感謝状》

稲井和代さんのコメント

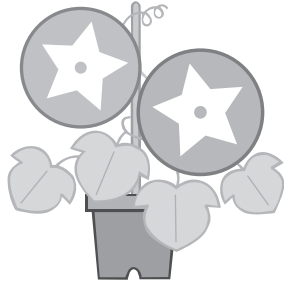
この度は身に余るNTT支店長表彰をいただきほんとうにありがとうございました。

NTT・電友会の皆様のご指導とご協力のおかげと感謝申し上げます。

これからも微力ながらお手伝いをさせていただきまますのでどうかよろしくお願いいたします。

さて、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため「退職者交流会」「第59回徳島電友会定期総会」等が中止になり、会員の皆様方とお会いする機会も少なくなりとてもさみしい思いが致します。

手をよく洗い、消毒、マスクの着用、不要不急の外出を控える等々を守り一日も早く終息し以前のように皆様と活動のできる日々に戻りたいですね。



☆船窪オンツツジ群落を守る

守る会会長 藤井 吉信(鴨島)



船窪つつじ公園のオンツツジは国指定天然記念物にもなっており、標高1050mのこの高原に見事な花を今年も咲かせました。樹齢400年以上、樹高が6mのツツジは見事なものです。

船窪つつじ公園を陰で守り続けるボランティア団体が徳島新聞で紹介されました。

(5/23徳島新聞朝刊の記事より)

吉野川市の船窪オンツツジ群落が見頃の記事が掲載されていました。5/20には吉野川市山川町の住民団体・山川の文化財を守る会と山川町ボランティア協議会が、群落約3haを会員や市教委の職員約40人が、群落約3haを囲む柵の周辺や県道沿いで雑草を刈ったり、枯葉を拾ったりしたそうです。守る会の藤井吉信会長(徳島電友会)のコメント「今年も

美しい花が咲いてうれしい。これからも美化に力をいれていきたい」と話されています。藤井さんは、若い時から地域に関わるボランティア活動をやっています。数々の表彰をされています。これからも頑張ってください。



《見頃の船窪オンツツジ群落》

長寿祝いの贈呈について

令和2年度の長寿の慶祝金の贈呈については、新型コロナウイルスの状況から対象者(白寿・大正11年生まれ、米寿・昭和8年生まれ、喜寿・昭和19年生まれ)の方々全員に現金書留にて送付させて頂きました。

「長寿を迎えられた皆さまおめでとうございます。」
今年の対象者数は次のとおりです。

支 部	白 寿	米 寿	喜 寿
愛 媛	1名	37名	68名
香 川	2名	33名	-
徳 島	-	19名	36名
高 知	-	21名	42名
計	3名	110名	146名

○長寿者名簿(敬称略、順不同)

白寿(愛媛) 1名

金子 初美

白寿(香川) 2名

小田 清美 川原 政男

米寿(愛媛) 36名

白方 一 山本 則夫 橋田 雅生

神野 恒男 尾下 光則 渋川 誠郎

安井 初子 熊谷八重子 上甲 二郎

武智 利秋 和田 博子 仙井 百隆

徳永 健一 秀野 清 高橋 正孝

撰津スミ子 十亀ミユキ 山内 晴美

山上 昭矩 徳永 守光 吉岡ツヤ子

大塚 緑 小田 匡 坂本 浩

青野美智子 岡 ナチ子 竹内 正

田原 弘子 宇都宮 昭 大橋 久雄

水口 寛 三瀬恵美子 藤原八重子

和泉 鶴子 谷村 宜行 山岡 郁夫

米寿(香川) 33名

泉川 慶光 内海ス工子 大熊 さ富

川田ユリ子 塩田 華 清水喜久子

資延 智子 瀧本貴美子 田渕美千子

中塚 正昭 原田 勝己 平田斐羽子

福崎 貞允 藤沢美恵子 真鍋 努

宮脇 秀行 山口 清美 渡辺 芳子

松永 政 多田 行蔵 田中 敏子

山崎 重幸 石川千代子 竹浦 和子

米寿(徳島) 19名

福島 道子 福本 喜範 武田 久代

勝田 邦明 日下 一也 小磯美智子

吉岡 榮子 寺内 政雄 山田恵美子

西條 和子 森岡 純子 河井 宏益

佐藤満州子 広瀬 和男 堀江 勇

大石 高三 田中 哲 新見 道子

山田 輝一

米寿(高知) 21名

杉本 秀治 筒井 章子 山崎 行雄

森本 治子 北川 澄夫 田中 雅夫

津田 宏代 土居 彰子 武内 和子

井上百合子 田村 順子 川村 教江

沢田 淑子 竹下 喜久 濱口 修一

矢野 恵子 浜崎千代子 深田 容江

田中 佳子 夕部 秋代 山崎須美子

喜寿(愛媛) 68名

斎藤 正和 水野 嘉吉 西森紘一郎

大西 恒温 渡部 俊三 長谷川 勲

菅 武壽 松澤 通忠 小野 雅晴

松尾 恵子 渡辺八重子 泉 一雄

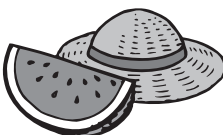
中井 勝義 大西マサ子 小野 九

兼松 政人 近藤 寛 高橋 富重

平野 強	鳥羽 裕之	合田 勢津子	森 昭	南条 寿子	井原 孝明	西本 徹男	村上 清司	大塚 史朗	前谷 英美	土岐 久雄	大政 敬幸	橋本 富子	嶋崎 正弘	山本 慧子	西山 明	渡部 弘子	栗田 栄子	青木 寛士	大上 邦昭	藤田 征大	池内 千尋	長井 攝子	都築 隆子
青木 保雄	長谷川 幸子	中村 克巳	宮本 光代	米林 幸子	檜田 昇	三原 康司	神山 能子	大森 武志	中矢 博記	田中 靖司	郷田 照一	松本 宜雄	兵頭 壽	関谷 護国	長井日出子	熊谷 淳一	鶴本 幹雄	石水 賢次	森川 晃行	小谷野 巖	田中 寿利	山内 忠	吉田 末彦
祖川 昭生	木村 健	杉内 昭代	高田 泰宏	中山 正統	今城 幸男	上田満州男	大堀 澄子	小松 末幸	大伴 博敏	古味 秀毅	濱田 健二	向井 一男	武智 典子	菅 博雄	菅 博雄	橋 伸宏	定岡 秀和	甲斐 忠征	武智 浩	森本 保	富永 清光	星加 富重	喜田 肇
	北岡南海雄	島崎 允文	曾我 敦子	西川 浩俊	小松 喬	岡部 辰志	吉田 政子	藤原 章弘	鈴木 芳恵	伊藤 昭夫	田村 功	柏原 良秀	高橋 孝也	喜寿 高知	原田 厚子	植田 忠生	松家 忠秀	大西美枝子	山本 和弘	新藤 孝一	森村 隆一	坂本 忠成	
	河野 正代	二標 安代	橋田 豪夫	三谷 文教	久留米昭子	西原和與志	大石 純子	滝沢世紀子	増吉紀久枝	福井 三男	大崎 順平	初田 幸	田村寿美恵	田村寿美恵	井上 寛子	杉野 利男	安宅 好文	妹尾 正子	森本 茂紀	富士 君代	田村 悦通	今津 政子	
	矢野 征二	前原 朋文	公文 義政	田村 俊彦	吉岡 一秀	徳平 當子	渡辺 資恵	坂本 浩	久保由美子	島本 禮碩	宮崎祥次郎	岡崎 待子	北岡 節次	宮本 信代	宮岡 幸克	藤井 吉信	内田 忠宏	青木 茂夫	山下 昌子	笹部 浩保	竹内 順子	箕村 勝昭	

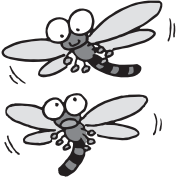

<イベント情報>

■電友会イベント

	7 月	8 月	9 月	第3四半期
四 国	<ul style="list-style-type: none"> 本部理事会 (7/2) ZOOM 			
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> 会報第191号配布 		<ul style="list-style-type: none"> 敬老の日施策 (90歳以上の方々へ記念品贈呈) 	<ul style="list-style-type: none"> 会報第192号手配り 会員名簿同封 親睦旅行(検討中) 親睦ゴルフ(検討中)
香 川	<ul style="list-style-type: none"> 会報第191号配布 			<ul style="list-style-type: none"> 会報192号手配り 会員名簿同封 小旅行(中止)

	7 月	8 月	9 月	第3四半期
徳 島	<ul style="list-style-type: none"> 会報第191号配布 役員会 		<ul style="list-style-type: none"> 役員会 ブログ管理委員会 	<ul style="list-style-type: none"> 会報192号手配り 会員名簿同封
高 知	<ul style="list-style-type: none"> 会報第191号配布 			<ul style="list-style-type: none"> 会報192号手配り 会員名簿同封

■地域イベント

	7 月	8 月	9 月	第3四半期
愛 媛		<ul style="list-style-type: none"> 第55回松山まつり (中止) 三津浜花火大会 (中止) 		<ul style="list-style-type: none"> 秋の県展
香 川	<ul style="list-style-type: none"> 金刀比羅宮 七夕鞠 (中止) 観音寺銭形祭(中止) 第54回善通寺祭 (中止) 豊稔池ゆる抜き (未定) 	<ul style="list-style-type: none"> 坂出大橋祭(中止) 第55回さぬき高松 祭(中止) まるがめ娑婆羅祭 (中止) むれ源平石あかり ロード(中止) 		<ul style="list-style-type: none"> さぬき豊浜ちょうさ 祭(未定) 金刀比羅宮例大祭 (10/9~11:一部中 止)
徳 島	夏のイベント全て中止	夏のイベント全て中止	未定	未定
高 知	<p>■「リョーマの休日」自然&体験キャンペーン 高知県内各所で、2021年3月31日まで開催中 詳細は公式ガイドブック（こうち旅広場＝ JR 高知駅前や観光施設で配布）、県庁ホーム ページなどでご覧下さい。</p>			
		<ul style="list-style-type: none"> 四万十大正あゆまつ り 四万十町大正 (8/31) しなね祭 高知市一 宮 (8/24、25) 	<ul style="list-style-type: none"> 久礼八幡宮秋季大祭 (9/30~1) 	<ul style="list-style-type: none"> Tシャツアート展 黒潮町入野 砂浜美術館 (10/31~ 11/3) 大川村謝肉祭 大川村白滝の里 (11/3)

サークル紹介



☆社交ダンス愛好会

村上 勲さん

私たちの社交ダンスサークルは、平成2年8月に結成され、間もなく30周年を迎えようとしています。

この30年という年月が、なぜ今日まで続いたのか、振り返ってみますと、そこにはダンスに対する熱い思いを持った一人の指導者の並々ならぬ努力と汗の結晶という歴史がありました。

平成元年NTTを定年退職された五藤哲雄さん（以下五藤先生という）が、青春時代に経験した社交ダンスの魅力や楽しさを後輩たちにも、これからは健康増進の一環として伝えたいという思いから、一念発起し、一定期間社交ダンス教師に師事し技術面はもとより、ダンスに関わるあらゆる面の再教育も受けながら、独自で猛勉強を重ね、指導者としての地位を確固たるものにしたと聞いており

ます。

そして、同好者数人で平成2年8月「NTT愛媛社交ダンス愛好会」サークルを設立し、自ら会長兼講師として始められたものです。

その後、五藤先生の活躍は目覚ましく、指導方法も懇切丁寧で誰にでも分かりやすくダンスの楽しさを教えてくださいました。

会員数も年を追うごとに拡大し、一時的には40〜50名を数えるほどに発展し、年末には、100名規模の忘年クリスマスパーティーを毎年の恒例行事として開催してきました。

更に、節目に当たる5年ごとには、発足5周年記念パーティーを皮切りに、10・15・20・25周年記念パーティーを大々的に開催してきました。

特に、25周年記念社交ダンスパーティーは、平成27年10月10日・坊っちゃん球場内のスポーツフロアにおいて、参加者約120名特別ゲスト（フロ）として広島市から合田 寛・ゆかり組（ご夫妻）（電友会会員・合田美貴子さんのご子息夫妻）・松山市から永尾浩一・京子組（ご夫妻）をお迎えし、豪華で盛大なパーティーになりました。

五藤先生は、社交ダンス一筋に頑張ってきたが、最近では、高齢による体調不良等、健康上の問題から平成29年3月31日を

もって27年間にわたって務められた会長兼講師を辞退されました。（なお、今後は、名誉会長として残っていたが、体調が良ければ月1〜2回程度、今まで同様指導して頂けることになりました。）

その後は、五藤先生が残してきた素晴らしい足跡と灯を消さないように、平成29年4月



NTT 愛媛社交ダンス愛好会（年輪会）2017. 4. 1

《ワルツのレッスンを終えて（前列左から4人目が五藤先生）》



《レッスン風景》

以降、八木重明会長のもとで、毎週土曜日・午後1時からこれまで同様、松山市畑寺福祉センターにおいて、3時間程度自主練習を含めたレッスンを励んでいるところです。
五藤先生の教えに従い、基本を大切に練習することを特に心がけていますが、ダンスを楽しもうという気持ちが第一です。
ダンスの内容は、ブルース、ワルツ、タンゴ、スローフォックストロット、クイック・

ステップ、ルンバ、チャチャチャ、シルバ、サンバ等を練習しています。

社交ダンスは、大変難しいというイメージがありますが、私たちのダンスサークルは、健康増進と会員相互の親睦を図ることを目的としたものであり、ダンスを楽しむながら、みんなとおしゃべりすることも忘れないようにしています。

しかしながら、会員の皆さんも高齢化が進み、だんだん会員の数も減少しています。初心者の方やダンスに興味をお持ちの方、どなたでも結構です。

皆様方のお越しを会員一同お待ちしております。



☆園芸クラブ

山田 蕃さん(代表者)

- ・代表者…山田 蕃
- ・連絡先…山田蕃090-4338-3242
- ・会員数 29名
- ・年会費 500円

香川電友会「園芸クラブ」は、園芸に興味がある有志が集い園芸を楽しむ会員相互の親睦を図ることを目的に、昭和53年11月に有志41名で発足しました。

【活動内容】

当初は、専門家を招聘しての研修会、会員が講師の勉強会。また、マイカーに乗り合わせての現地見学・花卉展鑑賞会その他、園芸用品一括購入を行う等、年5回程度の行事を実施してまいりました。しかし、会員の高齢化、参加人員の減少から諸行事の実施が難しくなりました。

会員の推移も昭和60年の96名をピークに、減少が続ぎ令和2年度は29名となっております。

そのため、総会の他は観光バスを利用して、花木の鑑賞を中心とした観光地等を訪ねるバスツアーを主体にした遠出を楽しみたいと考えています。

●活動状況

- ・香川園芸総合センター、国立まんのう公園「宝山湖」(香川の水瓶)、東山魁夷美術館めぐり：H30・11月
- ・徳島勝浦市「グローバルビッグひな祭り」

阿南市「椿自然園」、明谷梅林、東かがわ市「河津桜」…H31・3月

・岡山真庭市カタクリの群生、岩井畝の大桜（樹齢800年）、北房ダムの大桜…H31・4月
・総会開催【H31年度活動報告、R1年度活動計画】…令和元年・5月

・岡山県農業公園「ドイツの森」、RNCパ
ラ園訪問…令和元年・10月

◇本年度計画（令和2年3月計画）

・広島県庄原市「福寿草、節分草」鑑賞、広島帝釈峡観光は中止（コロナウイルス蔓延のため）

*令和2年度計画（2件）は現時点中止して
います。



《東かがわ市白鳥（河津桜）》

■電友会会員皆様へのご案内■

園芸クラブ行事の実施に当たり会員だけではバス定員に空席が生じます、そのため会員以外の方にもご案内して行事を楽しみたいと思っております。

電友会員の方でバスツアー行事の参加を希望される方は、園芸クラブ事務局迄ご一報下さい。



《岩井畝の大桜（アズマヒガン）》



《北坊ダムの桜（ソメイヨシノ）》



徳島

☆ゴルフサークル「八〇会(パーゼロ会)」

吉田 正治さん

当サークル「八〇会」は、一九八〇年に発足し、第一回大会を6月に眉山カントリークラブ（徳島市）で開催しています。

サークル名は一九八〇年(昭和55年)に発足したこと「八〇歳までゴルフをやるう!!」から命名されたと聞いています。(ちなみに、当時の平均寿命は、男:74才、女:79才でした)当サークルは、ゴルフを通じて会員の健康と親睦を図ることを目的とし、毎月1回県内のゴルフ場で開催しています。

現会員数は45名で常時25名くらいの参加者で開催しています。

この中に80才代の方が5名程、元気に、元気にプレイを楽しみ、後輩を勇気付けています。(発足当時の目標達成!!)

また、10回毎に記念大会とし、徳島県を離れて宿泊込みで、宴会を楽しみ、ゴルフも楽しみ、どちらがメインか判らない大会を開催しています。

直近の第四七〇回記念大会は、クアパーク津田に宿を取り、讃岐カントリークラブで楽しみました。

今年は、新型コロナウイルス感染拡大により「緊急事態宣言」が発出されたため、5月の月例会を休止しましたが、6月から再開する予定です。

「Stay Home」中にも自主トレーニングを続けた成果を存分に発揮してくれるものと思います。

「八〇会」の目的に賛同される、皆様の新規入会を楽しみにお待ちしております。

追記

吉野川分科会も毎月第四金曜日に「徳島」



《第470回 記念大会 クアパーク津田での前夜祭》

ルフ倶楽部（吉野川コース）で開催しています。こちらも新規入会をお待ちしています。



☆カラオケサークル

松丸 純二さん

高知電友会カラオケサークルは、平成29年に、カラオケが大好きな女性幹事の声掛けで発足しました。

スタート時は高知市内のカラオケボックスを利用していましたが、半年程して発起人の一人北村恵美さんがカラオケ店「アイドル」をオープンさせ、今はその店で楽しく歌っています。

活動内容は、講師(プロの歌手)による課題曲レッスンと前回習った曲をみんなが順番に歌っていく形です。

最初のころは「しらふで歌うのはどうも苦手で」とか「夜の街でないと雰囲気が出ん」などと言っていた会員も慣れてくるとだんだん快感を覚えるようになってきました。



《大勢の観客の前で自慢の歌声を披露》



《親睦を深める会員の皆さん》

今では講師が主催する「ドレミ歌謡教室」の発表会にも参加して、大勢の観客の前で堂々と自慢の歌声を披露する会員もいます。明るく楽しく人生を前向きに、歌って健康、ボケ防止！

みなさん一緒に楽しく親睦を深めませんか。そして、健康でいつまでも元気でいきましょ。

詳細は左記のとおりです。

- ・会員数 13名
- ・日時 毎月第二火曜日 午前10時～12時
- ・場所 カラオケ「アイドル」
(高知市百石町)
- ・会費 1回 1,500円(昼食代込み)
- ・連絡先 高知電友会事務局
(088-804-0566)

ドキコメント

☆だいじょうぶかあ？

柳原 寛信さん（愛媛事務局長）

電友会四国地方本部では「通信興業新聞」を購読しています。

この新聞は通信業界を代表する全国専門紙でNTT及びNTTグループをはじめとする通信事業者、情報通信関連企業の最新の動向、主管庁の総務省やIT戦略本部の諸施策等をわかりやすく詳細にかつタイムリーに掲載しています。

その紙面の中でイソップ物語に擬えた『電ウソップ』のコーナーがあり、掲載内容は世の中のトピックスを取り入れた大変面白い内容となっていますので、今回はそれをドキコメント記事として紹介させて頂きます。

〈掲載記事〉

NTTグループ会社のA氏が缶ビールと柿ピーの小袋を脇に置いて自宅のパソコンの電源を入れた。NTTグループ各社の現役社員はテレワークで仕事をしているが、A氏たちはOBは仕事ではなくネットを介したオンライン

ン同期会をやるのだ。最初にBさんが口火を切った。「皆さん元気ですか？新型コロナウイルスに感染していないよねえ」「当たり前だよ！感染したら我々高齢者は重症化してオンライン同期会どころじゃないさ。しかしこの新型コロナウイルスはいつ収まるのかねえ。本当なら今頃はゴルフにちょうど良い季節なのになあ」とCさん。「ゴルフだけじゃないよ、旅行にもコンサートにも行けやしない」とDさん。「そう言えば、Dさんは合唱団に入って演奏会もやっていたけれど、やっぱり合唱団も中止かい？」とEさん。「もちろんさ、もう3カ月も練習中止だよ。だって練習会場は密閉空間だし密集して大きな声で歌ので『三密』違反の最たるもんさ。その上、高齢者ばかりだから感染者が出たら最も危険な一大クラスター発生ってことになるだろう」「そりゃあ大変だなあ。ところでみんなは何をして過ごしているの？」とA氏。「僕はゴルフをしたいけどねえ」とCさん。「ゴルフは良いんじゃないの。広々としたコースで4人それぞれ勝手な方向にボール打つから口も利かないし、『三密』とは真逆じゃないか」とBさん。「俺もそう思っているんだけど女房がこの非常事態に不要不急でしょうって、出してくれないんだよ。それに石田純一が沖

縄でゴルフをやって感染したたる。それ見なさいってさ」「情けないねえ」「それでせめてテレビのゴルフ番組でも観ようと思ったわけ。まあ、試合中止は仕方ないけど、その代わりのゴルフ特番を観ていたんだけど、初めのうちはスタジオやコースに何人かの女子ゴルファーが集まって楽しそうな番組作りだったんだけど、最近はそれぞれ別の場所からモニター画面で参加する有り様」だよ、さすがに渚子のVTRばかりじゃ飽きちゃうよ」とCさん。「そうだよ、テレビはコロナと再放送ばかりで、つまらないから観ないんだ」とEさん。「それでBさんは何しているの？」「僕はもっぱらユーチューブだね。すっかりはまっちゃったよ」「で、何を観ているの？」「まあ、コロナ関連とも言えるかな？でもニュースじゃなくて色んな人たちが出している応援ソングやメッセージを観ているんだ」「ああ、あの星野源の『おうちで踊ろう』だったけ、安倍首相がコロナに失敗したやつ」「それだけじゃないよ、女優の杏ちゃんが『逃げなさい、隠れなさい』なんて歌っているんだ」などとBさんと話していたら突然にパソコン画面が暗転してしまった。「えっ、どうしたんだ？聞こえるかい、みんな！おーいー！」と大声で話しかけるが画面は真っ黒なままである。

「しまったパソコンが新型コロナコンピューターウィルスに感染した」とA氏が言うと、そばにいた奥さんが「お父さん、抜けてますよ、コンセント」



☆健康維持コンソルト

清遠 真介さん(香南市)

振り返ると、時の流れは早いもので、定年退職してもう5年が過ぎ去っています。

NTTコムエア(株)発足(1997年)と同時に、単身赴任となり以降18年間、勤務し東京で定年を迎えました。一人暮らしが長かった為か、健康について思うことは、自己管理が重要であると認識しています。

健康維持に必要な要素は、食生活、睡眠、運動、ストレスではないかと思っています。しかし、日々の生活の中で、これは健康の為として特段実施していることは無く、特に運動については、必要だと意識しているものの変わったことは実施していません。

現在の生活は、契約社員として週3日の勤

務と、地域(町内会)交流、NTTOB会、同窓会等で出会いを大切にし、念願であった釣りを楽しんでいます。

釣りは、夏場の鮎(友掛け※1)と船釣りを月数回、実施して対象魚(※2)は季節ごとに変わります。自然との触れ合い、夢中になっている時の適度な運動、釣果(新鮮な魚)を頂くこと、今は、自粛で滞っていますが飲み会等によるストレス解消が全ての健康維持要素に繋がりが満たしてくれていると信じています。

年齢と共に老いていくことは現実であり、健康予防も積極的に実施することが必要になってきます。数年前からサプリメントの常用と、今年は肺炎球菌ワクチンを接種しました。また、新型コロナに感染しない、させない為、新しいライフスタイルも意識して行動したいと思っています。

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」であります。健康維持で不安な要素を感じたら早期に補うように自己管理を行い、健康寿命を延ばし、1日でも長く釣りを楽しめればと思っています。

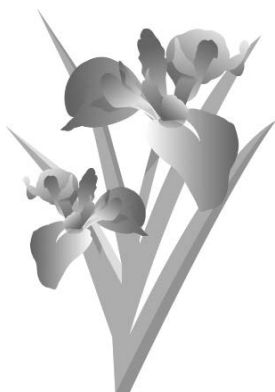
※1 鮎の友掛け・・・漁期(6月1日〜10月15日) ・川(安田川、物部川、鏡川)

※2

船釣り対象魚・・・イサキ/鰹(4月〜7月)・ネイリ/シマアジ(8月〜11月)・鯉/キハダ(9月〜11月)・レンコ鯛/根魚(12月〜3月)



《釣果に満足、さらに大物を》



5月の花(カキツバタ) 花言葉...幸運、雄弁

ボランティア紹介

☆ボランティアNTT高知OB会と コロナウイルス

当会も今年で発足から32年、以前にもお伝えした通り「和・楽・遊」をモットーに会員同士のコミュニケーションを大切にして活動に取り組んでいます。

しかし、今年は新型コロナウイルスという目に見えない難敵に活動の自粛を余儀なくされています。

(一) 5月22日予定のレクリエーションを兼ねたボランティア活動の中止

安芸市大山岬周辺の清掃と田野町で完全天日塩の製造を続ける「田野屋塩二郎」製塩所見学を予定していました。

※毎年楽しみの安芸OB会女性部提供の安芸名物ちりめん丼等の「お楽しみランチ会」も中止に。…延期して実施を検討中。

(二) 6月予定の定期総会と懇親会の中止
定期総会は集合形式を中止し、書面決議方式に変更しました。

※総会後「まるよし食堂（現役時代お世話になった中ビル前の食堂）」で開催される懇親会も中止に。…延期して実施する予定。

(三) 7月中旬開催予定の香南市野市アジサイ街道の整備活動（花後の剪定作業）

※屋外作業でもあり、密集を避けるため①予め作業場所の区割りを行う。②人数を2班（2日）に分ける等の感染対策を行い実施する方向で調整中。

(四) 12月実施予定の「特別養護老人ホームでの車椅子清掃（2カ所）」及び「民謡と尺八等」による慰問ボランティア活動

※毎年施設の方が首を長くして待っていてくれる活動です。現在はボランティア等の受け入れを中止している施設がほとんどですが、コロナの収束等状況により受け入れ可能であれば実施したいと考えています。

(五) 行政からNTTに対して要請のある市街地清掃や花壇の花植え替え等の環境美化活動については、NTTと連携を取りながらその都度参加することとします。

(六) 高知市社会福祉協議会への使用済み切手の寄贈は継続して実施します。
以上が現状の報告です。

コロナが終息し、「和気あいあいと楽しく遊び心」でのボランティア活動が安心してできる日が来る事を願うばかりです。

皆様、ステイホームで身体が鈍っていませんか？「三蜜」に留意して適度な運動とバランスの良い食事で免疫力を高めながら活動再開に備えましょう。

（ボランティア事務局 足達）



《アジサイ街道》



《施設慰問》



《車椅子清掃》

私は今

今回は、長寿（白寿・米寿・喜寿）の方々のメッセージを掲載させて頂きました。

小学校へ読み聞かせも行き、1年生から6年生まで当番制です。皆様どうかお元気で！

たいと思っております。本当にありがとうございます。ありがとうございました。

◇ 青野 美智子（西条市 S61年退）

新緑の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

先だつては、御丁寧な米寿のお祝を賜り、誠にありがとうございます。健やかに、この歳を迎えることができたことを深く感謝しております。

皆様におかれましては、幸多き豊かな人生になりますことを心より祈念しております。

◇ 石川 千代子（多度津町 H1年退）

私は昭和27年4月に電電公社丸亀局へ入社し、平成元年6月に退職してから早くも32年という長い年月が過ぎ去りました。

「私は今」を綴りながら色々の懐かしい思い出が浮かんできます。退職後は自由な日々を過ごしたいと思っていたところ、地区婦人会長を依頼され、10年程頑張り、日赤奉仕団員としても協力参加しました。また、地区社共役員や「小さな親切運動」、特養のボランティア活動等、現在も頑張っています。

◇ 植田 忠生（阿南市 H11年退）

高校の同級生4人で、月1度定例のゴルフを続けている。20年前までシングルだったT君は足腰の痛みに耐えながら頑張っており、ルールにやたらと厳しい。Y君は経済やスポーツに関する知識がシングル級、M君は地元企業の会長さんで歌がシングル級、OBをたたいても鼻歌交じりで悠然と歩いている。

私は打球を追いかけるのがシングル級、都合で欠席した時には、見失ったボールをルー無視で探し続けているという。そんな愉快な仲間たちと健康第一でこれからもプレーを続けたいと思っている。

◇ 大塚 緑（西予市 S63年退）

喜寿をむかえお祝いをいただき、ありがとうございます。今年は、思いもよらぬコロナウイルスの流行に外出もままならぬ昨今ですが、庭に咲き満ちる花々を愛で、時に趣味のちぎり絵を楽しみ日々を送っております。

皆様もどうか御自愛下さいませ。これからも1日1日を大切に過ごしていきたい

◇ 大堀 澄子（松山市 H元年退）

新緑の眩しい季節になりました。会長様はじめ皆様には益々御清祥にてお過ごしのこととお慶び申し上げます。本日は喜寿のお祝、金と賜り厚く御礼申し上げます。

平成元年の退職以来三十二年、年月の経つ速さに驚き、無事に喜寿を迎えることができて、感謝の気持ち一杯でございます。今年、新型コロナウイルスの感染拡大のため大変な日々をお過ごしのことと存じます。どうぞお身体と大功にお過ごし下さいませ。皆様の御健勝と心よりお祈り申し上げます。

令和二年五月十九日書

大堀澄子

◇ 尾下 光則（松山市 H1年退）

この度は米寿のお祝いをありがとうございます。退職後もNTTとの絆をなつかしく喜んでおります。

数年来体調を悪くしていましたが、最近ハテニスの誘いにも参加したり、菜園の方へも出かけるようになりました。

コロナ禍の1日も早い終息を願ひ、皆様の
ご健勝を祈ります。

◇ 小田 匡 (松山市 H3年退)

先日、電友会から米寿のお祝いを頂きあり
がとうございました。NTT、民間の職場を
退職してから約20年が夢のように過ぎまし
た。

家族は妻と2人ですが、大病もなく、なん
とか生活しています。2人の娘はそれぞれ家
族を持って元気に県内で暮らしています。4
人の孫も全員就職しています。現在、ひ孫は
2人です。

数年前、運転免許証を返納したため、買い
物等に苦労しています。

今年1月から地球全体に新型コロナウイルス
スという感染症が発生しました。日本でも初
めての緊急事態宣言が発令されました。よう
やく下火となり、現在は解除となりました。
どうなるものか一時、心配しました。現在も
経済の休業・外出自粛・「3密」の回避等、
生活様式の変更が指示されているものもあ
り、テレビ・新聞も毎日報道されている現状
です。早くワクチンが開発される事を祈るば
かりです。第2・3波の発生を止めるため
にも。

◇ 勝田 邦明 (徳島市 H4年退)

退職して早いもので、28年が過ぎました。
まもなく米寿を迎える歳になりました。この
間、ほとんど大病もなく、歳相応の生活を送っ
てきましたが、平成29年に自家用車を運転中、
他家のブロック塀に衝突、胸骨を骨折、全治
2ヶ月と診断され、自宅にて安静療養の結果、
骨折は治ったが、以後体調が悪く今も後遺症
で足、腰の痛みが残っています。

数年前に体力維持のため始めた、高齢者元
気体操も今はリハビリとして、週2回参加し
ています。残り僅かの人生を楽しく生きたい
と思っています。

◇ 金子 初美 (京都府 S53年退)

この度、私、白寿祝金を御送付賜りまして、
誠にありがとうございます。

お陰様にて、無事年を重ね過ぎさせていた
だいております。

皆様の益々の御繁栄お祈り申し上げます。

◇ 金子 啓子 (娘)

薄暮の候、電友会の皆様におかれましては、
なお一層、ご健勝のことと存じ上げます。

さて、このたびは、母の白寿に際し、お祝
金を賜り、ありがとうございます。母は、

京都府八幡市に、私共夫婦と同居して、33年
が過ぎました。足は衰えましたが、痴呆にも
ならず、隣番地に孫夫婦と4人の曾孫が住み、
賑やかながら、穏やかな日々を過ごしてあり
ます。

いつまでも、お心にかけて頂くことを大変
喜んでいきます。

末筆ながら、電友会の一層のご繁栄を心よ
り申し上げ、簡単ではございますが、お礼と
させていただきます。

◇ 兼松 政人 (観音寺市 H1年退)

退職してから30余年、その間いろいろと役
を持たされました。今は、この地の老人クラ
ブのお世話を続けております。

趣味の俳句は、毎月数回あちこちの句会に
顔を出しております。囲碁は、時々地元碁会
所で、碁友と楽しく手談を交わしております。
新型コロナウイルスの自粛が続きましたが、最近やっ
と元の生活ペースに戻れるのが、大変嬉しい
です。

この有難い余生を、際まで完全燃焼させて、
区切りよく終わらせたいと願っております。

◇ 河井 宏益 (阿南市 H3年退)

病気になるって早11年、脳梗塞を患いました。趣味はたくさんあるけど、今は写真とパソコンです。

右脚が痛くて、右手は上に上げにくい、口は発音がきれいに聞こえない。

写真は、近所の花をいろいろ入れて、健生病院に写真展示した。

パソコンは、写真を焼くのに役立つている。その他、インターネットやもろもろに使う。

◇ 川田 ユリ子 (高松市 H1年退)

退職してから30年余りになります。

今、コロナ肺炎であまり外にも出られず、手作りのマスク、ナフキン等を手縫いして楽しみ、早くコロナが終息してくれる事を願いつつ、心をこめて縫いあげています。

1つだけ心がけている事があります。

それは1日に3千歩〜5千歩を目標に歩くことです。夕方がきて足りない時は、早目の散歩をし、麦刈りを見たり、田植えを見て楽しみながら季節の変わりを感じています。

◇ 川村 教江 (高知市 S63年退)

米寿の声を聞くと自分はまだまだ先のことと思っていたのに、今年が米寿だと驚きと不

安が頭をよぎりました。今日まで長生きできたのも有難いことです。

現在OBサロンもお休みですが、何時もお世話をかけています。今はコロナの関係で外出も思うようにできず、家の中にこもる毎日ですが、庭の草むしり、鉢植えの手入れ等、痛い重いの愚痴をこぼしながら、ご近所の方と花談義を楽しんでいます。

歳月と共に体調も1年毎に、厳しさが増してきました。皆様お元気で。

◇ 日下 一也 (徳島市 H3年退)

今年87才を5月に迎え、妻と次男の3人で暮らしています。同年の妻とお互いに物忘れの指摘の毎日です。そんな者も教会役員として、聖日礼拝の司会や会計担当に用いられています。体の弱さ、病みの中にも信仰によって支えられていることを感謝しています。

趣味として仮名書道を教室で、聖句書道を通信教育で、毎月の課題、これも体力があるので年を感じています。

また家庭菜園、庭木の剪定と忙しい毎日を感じの中で過ごさせていただいています。

皆様の健康をお祈りいたします。

◇ 合田 勢津子 (徳島市 H13年退)

スポーツ教室やスイミングに通いながら、まあまあ元気でおります。

時々胸が痛くなり、のどが締め付けられ、息が出来なくなるのではと思ってるうちに、数分で治ります。お医者さんに「最悪の場合の後遺症は？」と聞くと「あんたの場合は、死ぬか生きるかじゃ」と言われました。

これからは年相応に無理せず、ウロウロしながら呑気に暮らしたいと思えます。

◇ 近藤 寛 (観音寺市 H2年退)

NTTを退職して28年余りになります。

現在、家内も元気で2人で生活しています。月に1回程度の子供・孫・曾孫が訪ねてくれるのが、1番の楽しみです。

地域の役員等も全部卒業さしていただきました。健康法としては、朝風呂と若い時には大きい大会にも出ていましたが、この頃は近くのカラオケ喫茶で歌い楽しんでいます。月何回かの病院通いを日課として、がんばっています。

◇ 西條 和子 (上板町 S63年退)

昭和63年4月27日に退職してからいつの間にか30年余りが過ぎていきます。

今回は、米寿にあたり文章を書くのは不得意ですが、恥を忍んで筆を執りました。

平成10年より一人暮らしです。同24年から上板町社会福祉協議会に、月2回水曜と金曜に送迎付きで、午前9時から3時まで通っています。色々なゲームをしたり体操をしたり。一日で町内の友人と楽しく過ごしています。3月から5月まではコロナの関係で休みでしたが、今年度は6月から始まりました。体調の衰えをつくづく感じています。

◇ 坂本 浩 (新居浜市 H2年退)

米寿の御祝を戴き、有り難う御座いました。お陰様で元気に過ごしています。コロナの影響で、2ヶ月ほど会場が使えませんでした。5月から詩吟の練習を再開しました。

私達は、日本詩吟学院岳風会に所属し、新居浜岳風会松原支部として、平成3年からN.T.T新居浜局の職場で働いていた同僚、および、その友人との絆を大切にし、毎週1回詩吟の練習をしています。そして詩吟を通して、腹式呼吸による健康増進に努めています。

◇ 神野 恒男 (新居浜市 H2年退)

先日は米寿の祝金を頂き、ありがとうございました。早速、曾孫を連れて食事に出かけ、

至福の一刻を過ごすことができました。

早いもので退職して、いつの間にか30年が過ぎました。家族の勧めで、3年前に65年間お世話になった運転免許を返納し、出かける事にも不自由をしており、それに加えて足腰、頭の衰えは日毎に進み、約束した事などをすぐ忘れることが多々あり、嫌になる今日この頃ですが、折角両親から頂いた体ですから、老骨にムチを打って余生を頑張りたいと思っています。

◇ 杉本 秀治 (安芸市 H2年退)

平成18年急性心筋梗塞発症、同30年胃癌が見つかる。いずれも高知医大病院で手術済。今年3月肝臓に5個の癌ができていた。

今のところ打つ手が皆無です。外科手術に耐えるには、血小板が普通7万〜13万が正常値、私は2万〜3万で無理な数値。そんな中新聞広告で見た「がんが食事で消えた!」癌患者には肉と牛乳は禁物とあり、その本を参考に野菜スープを中心にトマト生野菜等と、癌には負けないぞ!と気力で頑張っています。気のせいか薄紙を剥がすよう日々、快方に向かっているのを実感中です。

◇ 撰津 スミ子 (八幡浜市 S60年退)

米寿のお祝をありがとうございました。家では誕生日に子供や孫と膳を囲み、ささやかに祝いました。これを機に古い写真を探し、若き日の懐かしい思い出にふけりました。体調は少々の無理がたたり五十肩となり、リハビリをしております。

地区のお世話は、70歳台で終わり、現在は月2回の介護サービスを受け、楽しい日を過ごしております。

どうぞ皆様のご健康をお祈りいたします。

◇ 高橋 正孝 (新居浜市 S63年退)

私は今、去年免許証を自主返納しました。非常に不便を感じています。何をすることも唯一の頼りで、今日も朝から散歩が1日の始まりです。お陰で体調も良く、雑用に追われる毎日です。

因みに今の楽しみはというと、1番は孫の成長を間近で見られることと、2番目に晩酌を欠かさずに続けることくらいです。

以上、私の近況報告を終わります。皆様の御多幸を…

◇ 瀧本 貴美子（高松市 S45年退）

電電公社を退職して半世紀が経ちました。現職時代の友も少なくなりましたが、総会と年賀状で旧交を温めています。

私も一病息災と言いつつ、サークルで知り合った友や近所の人達と、会食や日帰り旅行等を楽しんでいます。

毎年関東にいる孫2家族が、曾孫を連れて会いに来てくれるのが、何よりの楽しみです。曾孫とは「ひらがな」で手紙のやりとりをしています。

長く生きていますが、後に何を残せるか？「人間愛かしら・・・」
新型コロナウイルスの終息を祈っています。

◇ 武内 和子（高知市 H6年退）

徳島の藍、それは父の形見です。父が石井町でパイプ椅子の仕事をしていた頃、藍をもたらって来たので育てていたが、いつの間にか消えて諦めていました。

歯医者に行ったら、先生が徳島の藍を植えたら、種がトッサリできて、それを持いた小さい1センチ程の苗を頂いたので、大事に育てています。

◇ 竹内 正（松山市 H3年退）

電友会から米寿のお祝をいただき、ありがとうございました。

今年8月に87才になります。いつの間になん年になったのでしょうか。悔いの多い87年ですが、やり直しが出来ません。

脳梗塞からパーキンソン病、膝痛、腰痛と体が動きにくく、いざという時に人の役に立てそうにないのが残念です。

午後は電友会のOBサロンへ通い、囲碁を楽しんでいます。帰りは囲碁仲間が車で送ってくれたり、感謝感謝の日々を送っています。

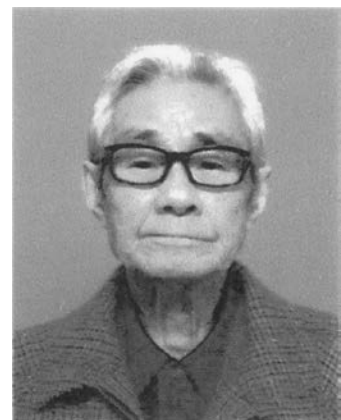
◇ 武智 利秋（松前町 S63年退）

退職後は地域社会の役員や、区長会長など地域の世話役を続けてきましたが、米寿の今は地域でのGG、囲碁、麻雀の会に精勤しております。

この頃は多くの障害が追っかけてきており、パソコンも畑仕事も長く続かなくなり、医者の指導もあって早足散歩（1日3kmで1年が経過）で体調を保持しております。

また運転免許の返納を考えていますが、決断ができません。今は天候・時刻・地域限定を固く守りながらの運転です。至福であった星乃岡温泉での入浴も遠くになりました。

◇ 多田 行蔵（東かがわ市 H1年退）



年を取るの早いもので、87歳とは長生きしたものです。子供らの意見もあり、免許証も返納し、少し不便を感じています。身体も元気ではなく、夫婦揃って骨粗鬆症で通院中、私は脊椎の圧迫骨折で、妻は大腿骨頸部骨折で入院の繰り返しで歩けず、車椅子の生活です。近所の人達や介護ヘルパーさんの援助で生活しています。

また、コロナのせいで子・孫（東京・兵庫在住）との往来もできず、孫娘の結婚式も行えず、曾孫の誕生も写真だけで少し寂しいが、老々2人で仲良く頑張りの生活です。

◇ 谷村 宣行（八幡浜市 H6年退）

他人事と生きていました「米寿」を迎え、野良仕事を基本とした、日々の生活の中で、「晴耕雨読」の理念を生かしつつ元気で過しています。

そんな中、最近は折々に終活に向けた準備作業が日程として組込む始末です。

余生を自分なりに、楽しい日々として、一生懸命に努めている昨今です。

会員の皆様のご健勝と幸せをお祈りいたします。

◇ 田原 弘子 (西予市 H1年退)

お祝ありがとございました。

玄関横のジャスマインの花が、とてもやさしい香りがして心なごませてくれます。

でも、新型コロナウイルスが世界中のたたかいとなっております。

私自身、栄養・睡眠・ストレスに気をつけて頑張っております。

どうか皆様お元気で!!

◇ 田村 順子 (香美市 S63年退)

皆様お元気ですか? 私は一日一日をやっと過ごしています。整形外科へ週1回、内科へ4週に1回の病院通いです。杖をついてやっと歩ける程度でどこに行っても往復タクシーで大変です。

主人は施設に入所しています。(今は面会が出来ません) 疲れますが頑張っています。

皆様もお身体に気をつけてお過ごしください

い。

◇ 寺内 政雄 (徳島市 H8年退)

新型コロナウイルス発生以来、3密を回避するために、スポーツ等の趣味が中止になり、家に居ることが多くなりました。

漫然とテレビを観ていたのでは体調に悪いと思い、しばらく休んでいた散歩を始めました。私の住んでいる近辺には田畑が広がり、散歩するには最適です。妻と一緒に歩いています。妻の膝関節の痛みがなくなり、私も弱りかけていた足に筋肉が付き始め、歩くことが体に良いことを実感しております。これからも出来る限り続けていきたいと思っています。



◇ 土居 彰子 (高知市 H1年退)

米寿になったのかと、改めて長生き出来る嬉しくなり、退職時の事思い出します。

平成元年ガンの手術で、余命は?後何年?と・・・迷わず即退職。その後、30余年元気に生きて、10年看病した主人も亡くし、自分も高齢者、持病もち(狭心症)になり、コロナに感染しないように用心しながら、OBサロンでパソコン教室、地区で百歳体操、ミニデイ講演等楽しんでいましたが、コロナで全部お休み。

1日中テレビの前で座る。楽しみ待ちながら。外出しないので、隣の息子が生きてるか、朝のぞきにきます??

◇ 徳永 健一 (西条市 H3年退)

のんびりと気ままな生活を、長年連れ添った妻と楽しく過ごしています。何と言っても健康なことが1番の幸せです。

これからも、健康寿命を保ちながら、退屈しない日々を重ねていくこととします。ありがとうございます。

◇ 徳永 守光 (新居浜市 H2年退)

毎朝犬と散歩すると元気が出ます。

新型コロナウイルス感染症に注意。

マスクをしての日常生活は大変です。マスクを外す日がいつになるのか待ち望んでいます。

今年は自動車運転免許証の更新、また3年間車に乗れる事を喜んで、事故のないよう、野に町に海に出掛けたいと思っています。余生頑張ります。

◇ 浜崎 千代子 (高知市 S63年退)

早いもので、退職して30余年の月日が過ぎ去りました。数年前、膝の手術をしてから脛が曲がらなくなり、正坐が出来なくなりました。

今は、百才体操とジョイリハ(体操)を1週間に2日、それからOBサロンのパソコン教室で、先生方にお世話になっていますが、新型コロナウイルスのせいで、友人と逢うこともできず、花見にも行けず、早く収まる事を願って止まないこの頃です。(パソコンと百才体操は3月からお休みです)

◇ 福本 喜範 (徳島市 H5年退)

私は現在のところ、年齢相応に毎日元気に暮らしております。新型コロナウイルスの関係で外出はなるべく控えております。

ちなみに、加齢とともに身体の衰えを感じ



《向かって左は優しい後輩の福田さん》

◇ 松永 政 (三木町 S63年退)

て、2年前に運転免許証を自主返納しました。外出するにも自家用車がないと、日常生活にも不便です。近くのスーパー等へは、自転車で行っております。

老後の体調維持には近くのかかりつけ医の定期的な診察をつけて、体調管理に努めており、健康老人で過ごしたいと考えております。

平成7年に胃癌の手術をしたが、その後、特に悪いところはなく、元気で最高。ささやかながら「幸せ」と云うほかありません。

ばあちゃんと仲良しの秘訣は、週に1回程度、喫茶店でモーニングコーヒーを飲みながら雑談する、これが隠し味のようです。

私の自慢は、この歳でゴルフが出来ることです。4年前に車の免許証は返納したが、優しい友達がいって、彼の車に同乗させてくれるに3〜4回はクラブ競技に連れていってくれます。友達とはいいいいものです。感謝、感謝。成績は、100を切るのがやっとなので、リハビリゴルフと言っています。

◇ 真鍋 努 (高松市 H3年退)

NTTを退職後、民間会社に就職し、65才まで働きました。平成15年妻に先立たれ、2人の娘も独立したので、40坪の広い家に1人暮らしです。その後、心臓弁膜症や腰痛や腹痛にかかり、毎日沢山の薬を服用して何とか生き永らえています。今年5月で87才になりました。唯一の楽しみは、自分には孫が1人東京に住み、今年東大工学部大学院へ進学しました。何を研究し、何になるのか楽しみに待つ今日この頃です。



《園芸クラブ例会（大阪市舞洲ユリ園 H25.6.10）》

◇ **三瀬 恵美子**（宇和島市 H1年退）

毎日コロナの事で心配の毎日です。先日は、米寿のお祝を送って頂き、本当にありがとうございました。自分でも米寿を迎える事が出来るとは思ってもいなかったのですが、びっくりしています。身体の方は、膝が悪く病院通いをしていいますが、家の事は、どうにか出来てますので、元気な方ではないかと思っています。

友達と毎月食事会をしていましたが、今はコロナのため休止中です。1日も早く元の生活に戻るよう願っています。

◇ **宮脇 秀行**（高松市 H1年退）

心配していた新型コロナにもかからず、一家3人元気で過ごしております。

退職後、自治会活動や納税貯蓄組合等、地域活動等のお手伝いしております。また、八十八ヶ寺参りを10回程行っていますが、腰が少し痛いので現在中止中です。

◇ **安井 初子**（松山市 S63年退）

コロナのお陰で、友達との食事会も計画倒れに終わり、もっぱら電話でのオシャベリでストレス解消をしています。

筋力低下が日々増していますので、床下で、自転車こぎをしています。成果の程は、未知数ですので、年には勝てないのかも？です。

◇ **山岡 郁夫**（松山市 H3年退）

電友会でパソコンインのストラクターを続けながら会員の希望でインターネットの俳句会を17年間続けています。地域では老人会の役を引き受けて皆様のお世話をしています。身体では、蜂窩織炎と言っやっかいな病気に

取り付かれ再発を繰り返し弱っております。妻は施設に入って居りますので今は独居老人です。

健康は維持のため毎週3日卓球を10年余り続けております。これからも悔いの無い楽しい余生を送りたいと思っております。



◇ **山口 清美**（高松市 S63年退）

米寿を迎えた私は、自宅近くの御山公園でグラウンド・ゴルフを週3回（月・水・金）。休みの日は、ウォーキングで健康を、また囲碁をパソコンで、毎日、全国の方々と対局し、楽しく過ごしています。

◇ **山田 輝一**（東みよし町 H3年退）

退職して30年、妻と2人で暮らしています。

家内は要介護3で、私は視力減退し、2人で楽しんでいた、パークゴルフも3年前からできなくなっています。

今は家内との会話でストレスがたまり、解消するためカラオケに行き、知人と話したり、歌ったりで解消につとめています。

家内の面倒をみるのは大変な事です。元気であって欲しいものだと思っておる今日この頃です。

◇ 山本 則夫 (松山市 H2年退)

思いがけなく、米寿祝いありがとうございました。米寿を迎え、「生きてるだけで大もうけ」と申しますが、この年では1日1日を過ごすだけで精一杯です。

昨年。ペースメーカーを入れましたが、心臓の危機は何とか脱しましたが、他の部品は交換できませんので、体調もさほどではありません。

天気の良い日には、石手川公園などを散歩して過ごしております。皆様にはお元気で過ごして下さいませ。

◇ 吉岡 ツヤ子 (新居浜市 S45年退)

今日は米寿のお祝いをありがとうございます。思いがけないお祝いに、もうそんな年に

なったのかと思いを巡らせており、私の青春のつまった局舎(事務棟)がなくなり、一抹の寂しさを感じております。いろいろと思いが多く年と共に変わっていくことは当たり前ですね。

これからは身体に気をつけて元気で過ごしたいと思います。会員の皆様もお元気で過ごして下さいませように。

◇ 渡辺 八重子 (丸亀市 S63年退)

茶筌に似た黄色い花の未央柳が雨に濡れています。会報で規約の変更を知った時、「エッ!?!なんで今?」と驚きましたが、新型コロナ襲来と共に「一切なりゆき」と腑に落とすことにしました。

身体のケアに病院へ、食材を求めにと外出してストレスを発散しています。

昨日は、藍染ガーゼのハンカチで、立体とひだ付き2種のマスクを、お昼寝も忘れて手作りし、楽しみました。

夫と2人で、今日という日を大切に、すべての人に感謝して暮らしてまいります。

◇ 渡辺 芳子 (高松市 S58年退)

電友会の皆様いつもお世話になってます。

長い間、主人と2人で暮らしていたが、5年前より長男家族と同居しています。令和元年12月91才で主人はこの世を去って行き、私も年令と共にいろいろあり、気持ちを変えて毎日歩いて運動、またカラオケ歌って発散します。

いつまで生きるか、1日1日大切に感謝しながら頑張っています。



愛媛支部

愛媛電友会 インターネット「若草句会」
令和二年五月から選句

三密を肝に銘じて五月尽 石の花

剪定に日々時間かけ柿若葉 扇

句友皆後期高齢古茶新茶 高 越

女子会や御朱印集め五月旅 はなぶさ

五月晴れ久しぶり見るヒコウ雲 菜の花

お隣に家が建つらし麦の秋 浩 風

リビングの窓を開ければ植田なる 媛 香

一番茶摘めば記者来て一番茶 べいこう

(責任者) 山岡郁夫

より“お客さま本位”に、より“機動的”に



R2.6.10～新事務所に
移転しました!!

☆☆ 新事務所のご案内 ☆☆

〒791-0211

愛媛県東温市見奈良1125番地 クールス・モール 2階
(複合レジャー施設「レスパスシティ」内)

TEL (089)909-3939 FAX (089)909-3900

E-mail: minorit@minorit-turtle.co.jp

<http://www.minorit-turtle.co.jp/>



※ 電話番号、FAX番号、E-mailアドレス 等の変更はありません。

= 記憶に残したい大切な旅だから =

亀さん旅行社が提案する旅の “基本発想..”

☆ ゆっくり～ のんびり～

☆ 旅を三倍楽しむ “机上旅” “現地旅” “思い出旅”

がより身近になります

今、計画・・・



一緒に
プランを
立てましょう!

ご連絡をお待ちしております



株式会社み・の・り

亀さん旅行社

総合旅行業務取扱管理者

形上 哲也

さらにおトクになりました!

NTTグループ団体扱
火災保険

NEW

2019年10月1日より

新たに大口団体割引^{※1}が適用され

約**14.3%**^{※2}も**割安**に!

持家

にお住まいの方

建物の補償

家財の補償

賃貸住宅

にお住まいの方

家財の補償

賠償責任の補償

まずはお見積もりを!

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

きらら保険

検索



※1 大口団体割引は、2019年10月1日～2020年9月30日の間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。
※2 大口団体割引10%を適用することにより、団体扱以外のご契約(保険期間1年・分割払)と比べて約14.3%割安になります。

十分な備えになっているかを保険のプロへご相談ください。

<取扱代理店>

NTTグループ総合保険代理店
きらら保険サービス株式会社

〒105-6791 東京都港区芝浦1丁目2番1号 シーパンスN館

お客様コンタクトセンター

0120-590-251

きらら保険サービス

LINE公式アカウントできました!



<引受保険会社>

三井住友海上火災保険株式会社

MS&AD INSURANCE GROUP

受付時間 | 平日 午前9:00～午後5:00
(土・日・祝日はお休みさせていただきます)

※月曜日等の休日明けは大変電話が混み合い、つながりにくくなりますのでご容赦願います。