

四国愛友会会報



第208号



令和6年
10月号

《松山市窪野町》
(撮影) 窪田 竹雄さん (愛媛県)

主な内容

●NTTグループの動き

- ・NTT 西日本四国支店長あいさつ … 2
- ・テルウェル西日本四国支店長あいさつ … 3

●お知らせ

- ・退職者交流会の開催について …… 4
- ・年金セミナーを開催しました …… 4
- ・薄暮時間帯や夜間の交通事故を防止するために … 5

●支部だより

- ・敬老の日施策 (愛媛) …………… 8

●イベント情報 …………… 9

●健康のページ

- ・チョットした怪我 (香川) …………… 11

●ドキュメント

- ・私のテニス人生 (徳島) …………… 13
- ・「山においでよ!」(徳島) …………… 14

●ボランティア紹介

- ・「打ち抜き井戸」の展開 (愛媛) … 16

●私は今

- ・喜寿の皆さんからの近況 …………… 17

●短歌 (高知) …………… 34

●高齢者叙勲・敬弔 …………… 35

●表紙の言葉 …………… 35

NTTグループの動き

就任のご挨拶

NTT西日本 四国支店

支店長 鈴木 裕二郎



皆さん、こんにちは。
6月14日付で四国支店
長に着任しました、鈴木
裕二郎（すずき ゆうじ）

ろつ）です。よろしくお願ひいたします。
前職はNTT西日本経営企画部で、NTT
西日本グループ全体の事業計画策定と実行管
理業務に従事していました。

課長の任用が四国設備部でしたので、今回
13年ぶりに再び四国・愛媛に着任できたこと
をつれしく思っていますし、当時、一緒に働
いたメンバーも多く、顔を合わせる際にとて
も懐かしく感じています。

松山の街も本当に久しぶりで、昔の面影も
もちろんあり、懐かしさも感じますが、道後
温泉周辺の整備や「刃」松山駅の高架化の工
事、新事務棟の建設もそうですが、一番町の

再開発など、街が大きく変わろうとしている
ことを肌で実感しています。

さて、昨年度は、多くの方が被災された能
登半島地震とその災害復旧活動やNTT西日
本グループにおけるお客さま情報の不正持ち
出し事案とそれに伴う対応など、社会的には
もちろんですが、退職者の皆さんにもご心配
をお掛けする大きな出来事がありました。

またそれらへの地域での対応など、退職
者の皆さんにも大変ご苦労をお掛けしたかと
思います。あらためて感謝申し上げます。

この四国地方については、全国的に見て「人
口減少」や「少子高齢化」など、社会課題が
先行するエリアと考えています。これら四国
地方の課題に対して、情報通信分野の最先端
技術を使って解決に貢献していきたいと思っ
ます。課題解決にあたっては、お客様との丁
寧な対話を中心に、十分「コミュニケーション
を図りながら、信頼を一つひとつ積み重ねて
いくこと」に取り組んでいきたいと思っていま
す。顕在化した課題解決はもちろんのこと、
顕在化していない将来課題も掘り起こし、生
活やビジネスが持続可能なものになるよう、
企業努力を行っていく考えです。

また、「ポスト・コロナ」の時代となって
世の中の潮目が変わる中、光サービスを中心
とした通信事業をサステイナブルに、かつよ
り一層お客さまに選んでいただけるものにし
ていくことが求められると思っています。

10Gサービスであるフレッツ光クロスを今
年度下期以降、四国エリアでもサービス提供
していきますし、マンション全戸一括プラン
の拡大にも取り組んでいきます。将来に向け
て、老朽化した通信設備を整備していくこと
も含めて、しっかりと持続的な事業の成長に
向けて全力で取り組んでいきますので、どう
ぞよろしくお願ひします。

私が日頃から大切にしている言葉は「一期
一会」です。一生に一度だけの「機会」、そ
れは「人との出会い」はもちろん、場所や仕
事といった「場面」を含めすべてにおいて、
初めての「ご縁と捉えて、初心の気持ちで謙虚
にかつ大切にするように心がけています。

これから、退職者の皆さんと一緒に地域の
繋がりを深めていくとともに、笑顔で楽しく、
四国を盛り上げていきたいと思っておりますので、
どうぞよろしくお願ひいたします。

就任のご挨拶

テルウエル西日本株式会社 四国支店

支店長 山本 英幸



皆様、初めまして。
本年7月にテルウエル西日本株式会社四国支店に着任いたしました山本英幸と申します。

電友会および会員の皆様には、日頃より弊社事業に対しまして、多大なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

海と山が近く、自然豊かなこの四国において、これから愛媛県をはじめ四国四県を巡り、たくさんの方々と触れ合い、交流させていただきたいと思っております。それぞれの地域の特色を学び、自分自身での新たな発見や体験等を通じて、大阪生まれの生粋の関西人である私の身体に四国のエキスを日々加えつつ、更なる成長に向けて努力したいと思っておりますので、何卒宜しくお願いします。

私自身のことを少しお話させていただきました。家族は、奈良の自宅には愛妻と愛犬。初孫に続き、二人目が生まれ、もう誰も止められない、孫愛が暴走中です。NTT山越ビル

から徒歩五分、還熊八幡神社近くの社宅を住処に、自転車ですら松山市内を散策するなど、単身赴任生活を楽しんでおります。

私は、1992年（平成4年）に、財団法人電気通信共済会へ入社しました。会社は2001年7月に、テルウエル西日本株式会社として新しく生まれ変わりましたが、主に営業畑を歩み、オフィスソリューション営業ではNTTグループや一般市場のお客様へテルウエル商材をご提案させていただきました中で、失敗もありましたが、たくさんの人と出会い、たくさんの方の刺激と教えを受け、営業マンとして、また人としても成長することができたと思っています。その後、総合人材サービスやアウトソーシングなどの営業を経て、2020年には前職である本社経営企画部の経営企画部門にて、経営計画の策定・管理業務に従事しました。

さて、テルウエル西日本は、NTTグループからの受託事業が毎年減少していく中、清掃・設備管理等ビル関連業務だけでなく、周辺業務もまるごとサポートする「ビル・オフィスまるごとビジネス」の展開を軸に、ロボティクス事業や省エネソリューション事業等を中心とした重点商材の販売拡大などにより利益の最大化を図り、NTT西日本グループの「中期経営戦略」への着実な貢献と、テルウエル

西日本の持続的な健全経営に向けて取り組んでいるところです。

テルウエル四国支店は、ここ数年、厳しい事業運営が続いておりますが、一般市場での売上拡大に向けて、NTTビジネスソリューションズ社やNTT西日本ビジネスフロント社との連携を加速させるとともに、重点三商材「非常通報機、電力ピーク制御ソリューション、クラウド型ロボット清掃」の販売に注力しているところです。業務の効率化やコスト削減の取り組みも進め、事業計画の達成に向けて、社員一丸となって果敢にチャレンジして参ります。

また、四国電友会の皆様には、現在もアウトソーシング事業や清掃警備事業等の運営において、ご協力をいただいております。感謝を申し上げますとともに、引き続きのご支援とご指導を賜りたくお願い申し上げます。

電友会は、長きにわたり、様々な取組みを通じて、NTTグループのOB・OGの皆様方のサポートを続けてこられました。その功績に対しまして、あらためて敬意を表したいと存じます。私共も微力ながら、貴会の活動にお力添えできましたら幸いです。

最後になりましたが、貴会の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。着任のご挨拶とさせていただきます。

昨年に引き続き、NTT西日本主催の退職者交流会（『NTT西日本グループの事業動向説明及び交流会』）が開催されます。皆様のご自宅に送られた案内ハガキに返信のうえ、ごぞって参加願います。

また、今回はQRコードでの参加申し込みが可能です。

参加される方は右記のQRコードからでも登録できます。



QRコード

地域	日 時	場 所
愛 媛	2024年11月7日(木) 13:00～15:00	ANA クラウンプラザホテル松山 4 F ダイヤモンドボールルーム
香 川	2024年11月13日(水) 12:00～14:00	JR ホテルクレメント高松 3 F 玉藻
徳 島	2024年12月5日(木) 12:00～14:00	JR ホテルクレメント徳島 4 F クレメントホール
高 知	2024年11月28日(木) 11:00～13:00	三翠園 富士の間

お知らせ

☆NTT西日本主催 退職者交流会の開催について

☆四国電友会主催の年金等セミナーを開催しました

令和6年6月に四国電友会主催の年金等セミナーを開催しました。

今回はNTT西日本四国支店、香川支店、徳島支店の社員を対象に延べ5回、合計57名の方が参加しました。

現役時代に長年ライフプラン相談員として活躍された愛媛電友会の柳原寛信副会長を講師に迎え、年金の仕組み、種類、受給開始時期、失業給付金、健康保険に加え、会社生活の最終コーナーの心構えや退職後の日常生活のポイント等を分かりやすく説明しました。現役時代は年金について積極的に関心を持

つ人が少なく、退職するまで誰に聞いたらいいのか分からない社員が多い中、今回のセミナーに参加した方からは「公的年金の仕組みについて詳しく知ることができ、有意義だった」、「相互扶助部年金について一時金でもらうと減額されるのは知らなかった」、「またこのような機会があったらいいな」という声をいただきました。

なお、四国電友会主催の年金等セミナーについては12月にも開催する予定にしています。



《セミナー模様》



《柳原講師》

☆薄暮時間帯や夜間の交通事故を防止するために

N-TT西日本四国支店 相談役

河野 数豊

秋が深まり、朝夕が涼しく過ごしやすくなってまいりました。一年の中でも秋はお出かけにはとても良い季節ですが、日暮れが段々早くなり急激に暗くなって周囲が見えにくくなるため、どうしても交通事故の危険が高まってまいります。

日暮れ時は、一日の中でも歩行者が死亡する交通事故が多発する危険な時間帯といわれていて、日の入り前後1時間の「薄暮時間帯」における死亡事故を見ると、7月以降は増加傾向にあり、特に10月～12月にかけて最も多く発生しています。

薄暮時間帯は「自動車対歩行者」の事故が多く、ほとんどが「横断中」に発生

死亡事故を当事者別にみると、薄暮時間帯は「自動車 対 歩行者」が約半数で、最も多く、時間当たりの事故件数は昼間の約4倍といわれています。

また、薄暮時間帯における自動車と歩行者の死亡事故の約9割は、歩行者が道路を横断しているときに発生しています。

横断中死亡事故の約8割が「横断歩道以外」で発生

薄暮時間帯において、歩行者が横断中に発生した死亡事故は、約8割が「横断歩道以外」で発生しています。

ドライバーから見た歩行者への視認性と車の停止距離

夜間、ドライバーから歩行者が見える距離は衣服の色によって異なります。

車のヘッドライトを下向きにした場合だと、黒っぽい色で約26メートル、明るい色で約38メートルとされています。

ただし、ドライバーが歩行者を発見して車が停止できるまでの距離は、乾いた路面を時速60キロメートルで走行した場合で約44メートルなので、たとえ明るい服装でも交通事故に遭う危険性があります。

また、反射材を身につけている場合は約57メートル以上の視認性がありますから、反射

材を身につけていないときと比べ安全性が格段に高くなるという検証結果が出ています。

それでは、薄暮時間帯における横断中の事故を防ぐため、歩行者・ドライバーそれぞれの立場でどのような点に気をつければよいのでしょうか？

第1 歩行者ができる薄暮時間帯の交通事故対策

1 道路横断に関する交通ルールの遵守

歩行者は次のような道路を横断するときの交通ルールを守るようにお願いします。

- 横断歩道が近くにあるところでは、横断歩道を横断する。
- 道路を斜めに横断しない（横断距離、時間が長くなり危険）。
- 進行中や停車中の自動車等車両の直前、または直後を横断しない（左右の見通しがきかず危険）。
- 歩行者横断禁止の標識で、横断が禁止されている道路を横断しない。



2 明るい服装で出かけましょう

歩行者自身がドライバーから見えやすくする（できるだけ早めに気づいてもらう）工夫が大切です。薄暮時間帯は、歩行者から自動車は見えても、反対にドライバーからは歩行者が見えにくいことがあります。

また、黒など暗い色の服装は、ドライバーから見えにくいので、事故を防ぐためには、ドライバーから見やすいように、歩行者は明るい色の服を着るなど工夫をすることが重要です。



3 反射材用品・ライトを活用しましょう

反射材は、受けた光を、光が来た方向に強く反射する素材をいいます。

反射材用品には、靴や杖、カートにつけるシールやキーホルダーのほか、足首・手首のバンド、たすきなどいろいろな種類がありますし、あらかじめ反射材が組み込まれた靴、

衣類、バッグなどもあります。

また、歩行者がライトを活用することも効果的で、さらに、明るい色の服装と反射材を併せることで、ドライバーからより見やすくなります。

反射材用品・ライトは、ドライバーなどに早めに自分の存在を知らせることができますので、自分の生活スタイルに合わせて活用しましょう。

ただし、ライトや反射材をつけても、油断は禁物！しっかり安全確認をしてください。



コラム

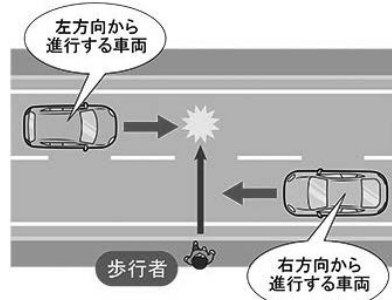
横断する際は、左からの車にご注意を！

道路横断中の死亡事故は、交差点、単路ともに歩行者が横断中に左方向から進行してくる車両と衝突する事故が多く、特に夜間に高齢者がこのような事故に遭うケースが多いです。

特に信号機のない場所を横断する場合は、車が近づいてきていないか必ず左右を確認し、余裕をもって渡るようにしま

しょう。また、右から来た車が止まった場合でも慌てることなく、左をよく見て、左からも車が近づいてきていないか確認しましょう。

また、夜間は、ドライバーから横断していることがよく分かるように、できるだけ道路照明等のある明るい場所を選びましょう。



第2 ドライバーができる薄暮時間帯の

交通事故対策

《まとめ》

横断歩道は歩行者優先で、車のライト（前照灯）を早めに点灯し、昼間より速度を抑えましょう。

1 横断歩道に関する交通ルールの遵守

ドライバーは、横断歩道を横断しようとする、または、横断している歩行者がいる場合、歩行者を優先しなくてはなりません。しかし、

薄暮時間帯における信号機のない横断歩道における自動車と歩行者の死亡事故を、自動車の危険認知速度別にみると、死亡事故は時速40km/hから50km/hが多いことから、**自動車側の横断歩道手前での減速が不十分**ということが推察されます。

横断歩道は、歩行者が安全に横断するためのものです。

ドライバーは、横断歩道を横断している歩行者がいるときは、歩行者の安全を図るため、その手前で一時停止し、歩行者の通行を妨げずにはいけません。

また、明らかに歩行者がいない場合を除いては、横断歩道の直前で停止できるように、手前で減速しなければいけません。

なお、路面にひし形の「ダイヤモンドマーク」があれば、その先に横断歩道があるため、付近に横断しようとしている歩行者がいるかもしれないと予測し、速度を落として運転しましょう。

2 ライト(前照灯)は早めに点灯し、昼間より速度を抑えましょう

薄暮時間帯は人の目が暗さの変化に慣れず、ドライバーは歩行者や自転車などの発見

が遅れ、事故が発生しやすくなります。

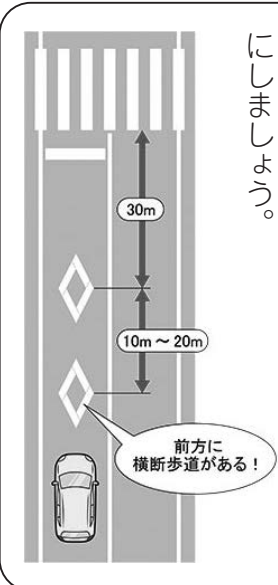
そのため、いつもより早めにライト(前照灯)を点灯することで、視界を確保できますし、自分の車の存在を他の歩行者や自転車などに知らせることもつながります。

また、薄暮時間帯や夜間は、速度に対する感覚が鈍ったり、帰路を急いだりしてスピードを出しがちです。速度を抑えて慎重な運転を心がけましょう。

コラム2

「ダイヤモンドマーク」をお忘れなく！近くに横断者がいるかもしれません

路面に描かれたひし形の「ダイヤモンドマーク」は、「横断歩道または自転車横断帯あり」を意味する道路標示です。このマークを見かけたら、「横断する人がいるかもしれない」と注意し、横断歩道等の直前で停止できるよう手前で減速するようにしましょう。



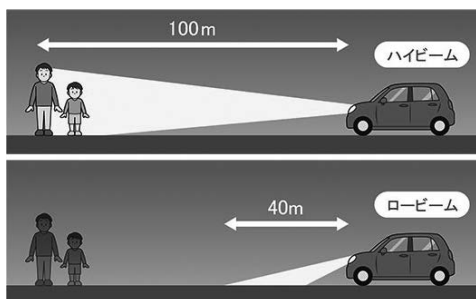
コラム3

ハイビームの上手な活用

自動車のライト(前照灯)をハイビーム(上向き)にすれば、ロービーム(下向き)のときと比べて、遠くまで光が届くようになります。そのため、ドライバーの視界を確保するとともに、歩行者や自転車を遠くから見つけやすくなります。

ただし、ハイビームは他の車両を眩惑させるおそれがありますので、対向車と行き違ふときやほかの車の直後を走行しているときは、ロービームにしましょう。対向車が自転車の場合もロービームにしましょう。

対向車、先行車の有無や交通量などの状況に応じて、上手にハイビームを活用して運転しましょう。



これまで薄暮時間帯における交通事故防止に関して、歩行者・ドライバーそれぞれの立場で気を付けていただきたいことを申し上げます。

交通事故のない、安全で快適なクルマ社会の実現は、全ての国民の願いです。

そして、交通事故を防止するためには、歩行者もドライバーも交通ルールを守るだけでなく、お互いが相手の立場を尊重して、思いやりの気持ちをもって、判断し、行動することが大切です。

誰一人として交通事故の当事者になることなく、元気に明るく最高の秋を満喫していただきますことを切にお祈り申し上げ、結びとします。



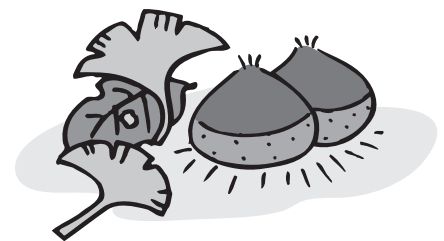
支部だより



敬老の日施策

愛媛電友会では、令和2年度から始めた「敬老の日」の施策として、今年も9月16日の敬老の日に90才以上の方々122名へ吉岡愛媛電友会会長のメッセージを添えてお菓子（薄墨羊羹）を贈りました。

また、お菓子の到着を見据えた頃に対象者の方々への「お元氣コール」も昨年引き続き実施しました。今年も「お元氣コール」に併せ訪問できるお宅への「訪問お届け＆お元氣伺い」も昨年より多く実施し、ご本人及びご家族の方々から多くの感謝のお言葉を頂きました。



敬老の佳き日、ご長寿のお喜びを申し上げます。

平素は、電友会の諸活動に対しまして、ご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

令和6年の敬老の日にあたり、些少ですがお菓子を贈りますので、ご笑納下さい。

これからもご健康で明るくお過ごし下さいますようお願いいたします。

令和6年9月16日


愛媛電友会会長 吉岡 広志


<イベント情報>

■電友会イベント

	10 月	11 月	12 月	第4四半期
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> 会報208号配布 親睦ゴルフ大会 チサンCC(10/31) 	<ul style="list-style-type: none"> NTT西日本主催退職者交流会(11/7) 本部ボランティア活動表彰式(11/13) 	<ul style="list-style-type: none"> 環境クリーン作戦In道後(上旬) 常任幹事会(中旬) 令和6年度地域交流会 	<ul style="list-style-type: none"> NTT西日本四国支店新事務棟への移転(1月) 事務局長会議(2月予定) 編集委員会(2月予定) 令和6年度地域交流会 常任幹事会(3月予定)
香 川	<ul style="list-style-type: none"> 会報208号配布 秋の親睦旅行(10/21) 	<ul style="list-style-type: none"> NTT西日本主催退職者交流会(11/13) NTT環境クリーン作戦 IN 峰山2024(11/30) 	<ul style="list-style-type: none"> 第4回三役会議 	<ul style="list-style-type: none"> 会報209号配布
徳 島	<ul style="list-style-type: none"> 10月号会報発送 NTTアドプトプログラム吉野川(予定) 	<ul style="list-style-type: none"> 日帰り旅行11/21 香川(四国水族館等) 	<ul style="list-style-type: none"> 役員会予定 NTT西日本主催退職者交流会(12/5) 	
高 知	<ul style="list-style-type: none"> 10月号会報手配り 第3回役員会(編集委員会) 5役会 観光開き清掃 	<ul style="list-style-type: none"> NTT西日本主催退職者交流会(11/28) OB親睦旅行 帯屋町シンボルロード花壇整備 5役会 	<ul style="list-style-type: none"> 文化講演会 忘年会 車椅子清掃 5役会 	<ul style="list-style-type: none"> 1月号会報配送 第4回役員会(編集委員会) 現金自治検査 観光開き清掃

■地域イベント

	10 月	11 月	12 月	第4四半期
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> ①松山秋まつり(10/5~10/7) ②西条まつり(10/14~10/17) ③新居浜太鼓まつり(10/16~10/18) 			<ul style="list-style-type: none"> 第62回愛媛マラソン(2/9)
香 川	<ul style="list-style-type: none"> 高松市菊花展競技会(10/19~11/18) 〈高松城跡玉藻公園〉 第53回丸亀城菊花展(10/24~11/13) 〈丸亀城内〉 宇多津秋祭り(10/26~10/27) 〈宇夫階神社〉 	<ul style="list-style-type: none"> 銭形砂絵「寛永通宝」砂ざらえ(11/17) まんのう公園ウィンターファンタジー(11/23~1/5:予定) 		<ul style="list-style-type: none"> 引田ひなまつり(2/下~3/上) 宇多津の町家と雛祭り(3/上)

	10 月	11 月	12 月	第4四半期
徳 島	<ul style="list-style-type: none"> 阿波吉野川マラソン (10/27) 	<ul style="list-style-type: none"> にし阿波の花火2024 徳島県の全国花火師競技大会 11/9 全席指定(有料) 約20,000発 徳島県西部健康防災公園 		<ul style="list-style-type: none"> とくしまマラソン (2025.3/23)
高 知	<ul style="list-style-type: none"> 室戸岬健康マラソン大会(10/20) 赤岡絵金芝居絵屏風展(11/4まで) 四万十川ウルトラマラソン(10/20) 高知大道芸フェス (10/5~10/6) 	<ul style="list-style-type: none"> 高知漫画フェスティバル(11月上旬) 龍馬まつり (11/17) 大川村謝肉祭 (11/3) 	<ul style="list-style-type: none"> クリスマスマーケット In 高知(12月中旬) 	<ul style="list-style-type: none"> 土佐のおきやく (3月初旬) 南国土佐皿鉢まつり (3月初旬)
	<p>■ JR 四国観光列車「志国土佐 ^{トキ}時代の夜明けのものがたり」</p> <p>土讃線 高知駅～窪川駅間</p> <ul style="list-style-type: none"> 10月 5日～27日毎土日、14日(月) 11月 3日～30日の土日、4日(月) 12月 1日～22日の土日 <p>土佐くろしお鉄道 ごめん～奈半利線</p> <ul style="list-style-type: none"> 毎金曜日 			
<p>■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</p>				





☆チヨットした怪我（肩腱板損傷）

井上 正廣さん（高松市）

健康に関しては、歳相応で人並の病症はあり、薬もそれなりに服用しているが、あまり気にせずに過ごしてきた。

しかし、今回はちょっととした愚行で怪我をし、いろいろと勘違いしていることに気が付いた。

一、はじまり

滑って転んで肘をついて肩を痛めた。

その日のゴルフは雨が上がり薄曇りで、最適のゴルフ日和。

ラウンドしながらのビールは最高で、3ホール終了の頃には欲しくなってくる。その後は当然、どこかで小用ということになる。で、不謹慎ながら、5ホールのティーグラウンドからちょっと離れた木陰に入っていた。

その帰り、滑って転んだ。

急な斜面でもない。しかしそこにはククラゲか椎茸のような小さなキノコが芝に混じっ

て濡光って群生していた。ソフトスパイクがすり減っていたのかも知れない。昔の鉄のスパイクならこんなことはなかっただろうに……

まあ、70数年生きてりゃあ五つや六つの悪い偶然が重なることはいくつあっても不思議ではない。

転んだとき肘をついて肩に衝撃を加えたようだ。チヨットと重く感じるだけで大したことはない。

昼食後も肩に違和感があったがボールを打てないことはない。

終わりの頃はさすがに肩が痛くなって、早く終えることがスコアを優先した。それでも風呂にはちゃんと入って帰った。

二、ところが

翌朝、腕の痛みが強くなって腕が上がり辛くなり病院へ行った。

最後までゴルフをしたという、昨夜は女房に馬鹿にされたが、医者には呆れられた。

医者は大したことはなさそうに、腱板損傷で、2週間様子を見てみましようと言った。

まあ、捻挫みたいなものだろうから1、2週間はしょうがないだろうと思った。

薬局でシップ薬を買っていると、隣で私と

よく似た年配の男性が、「風呂で転んで手について、肩が……」と言っていた。

2週間後には大分楽になり、順調な回復だと思っただが、翌週のゴルフは欠席にした。



《唯一の運動》

三、腱板損傷

腱板損傷をネットで調べてみた。

肩腱板ってアキレス腱とか普通の筋肉で、損傷はその捻挫みたいなものだと思っただ。

ところが、複雑で微妙な腱のようだ。インターマッスルと定義する説もあった。大事な腱のわりに壊れやすいようである。

損傷、断裂した部分は自然に治ることはなく機能が低下、悪化することもあるようだ。完全断裂の場合は手術で繋ぐしかなく、その手術はおおむね75才以下が対象というものもある。

診てもらった二医院とも、症状が軽いのか、こちらの年齢を考慮してか、手術は念頭になり模様であった。

医者は重い怪我のようには言わないが、ネットを見てみると怖いことばかりである。

『痛みは消えても治ることはない。だんだん動かなくなっていく……』

しかもこの腱板は加齢とともにろくなつて、自然に壊れたり切れたりする事もあり、病気のようなものでもあるらしい。

本人が気付かないことも多く、70才代で50%近くの人が損傷、断裂しているところである。

この間薬局で一緒になった男性もそうかも知れない。

確かに今まではあれぐらいの転倒で痛めるはずはない怪我であった。

1カ月経っても腕の角度と動かす方向によつては痛みが走った。部位と痛みの質が変化し、日によって強弱がある。それに、夜に強い痛みが出る時がある。

そのころに、なぜか腰に30年来の脊椎狭窄

症の痛みが出て、関係のない左肩にも負傷した右腕と同じ痛みが出た。また、字を書くのに震えが出てきたりもした。

ネットでは、1、2カ月は痛みが出るとあったが、2カ月を過ぎた今もパンツをはくのに痛みを感じる。また時おり肩の痛みで目が覚めることもある。



《2件の病院》

四、どうする

以前、頻尿で前立腺の検査をしたとき医者が問題にしたのは、トイレの回数よりトイレに行くときの転倒の危険であった。

高齢者は、転倒の確率が高く、転倒した時の怪我の程度が大きいということに今さらながら気がついた。

自分の生活の範囲内でも、今までの経験で学んだことより、分からないことのほうがはるかに多い。

今まで出来てきたことも、これからは出来なくなるが多くなってくる。

やっぱり年齢は自覚しなければいけない。無理してはいけないのだ。

しかし、そればかりでは……

医者も今回の件は、大事のようには言わず、ゴルフもできるようになると言っていたではないか。

歳は何かをしてもしなくても勝手にとるか、とりあえずはほっといて、何か遊ぶことを考えることにしよう……

(了)

ドキュメント

☆「私のテニス人生」

小路 芳雄さん（小松島市）

今年4月、高校時代の軟式テニス（現ソフトテニス）部の同級生6名が県内外から和歌山加太温泉に集まり、当時の思い出話に花を咲かせました。

高校2年の昭和46年沖縄本土復帰の年、全国高校総合体育大会（インターハイ）が地元徳島で開催され、私たち阿南工業テニス部は徳島商業とともに県代表として団体戦に出場しました。初戦、記念すべき沖縄と対戦し、試合前の挨拶では「阿波踊りの竹細工」を手渡し友好ムードを盛り上げました。試合は2-1の接戦の末、見事初戦を突破し波に乗り、その後シード校を倒し初日ベスト16に残ることが出来ました。当時の徳島新聞の記事に「阿工快進撃」の文字が大きく掲載されたことを今でもはつきりと記憶に残っています。

この快進撃のはじまりは指導者の選手に対する本番直前の前向きな励ましの言葉、「元氣・活気・勇気」を与える。ペップトークによるものでした。当時監督の故天羽先生は、過去小松島西高校女子の監督を長年務め、5

年連続四国大会を制した名監督でした。先生は普段の練習時は教員室の2階からずっと見守り、それでも私たちは先生が見ているだけで緊張感を持って練習に集中できました。試合が近づくと先生がコートに入り、そのペップトークが始まります。私たちは先生の「話術」と言っていました。先生は「これだけ厳しい練習をしてきたのだから、君たちは普段の実力が発揮できれば絶対勝つことができると自信をもって戦いなさい」ということを言ったことと思います。私たちは先生の言葉を胸に、自分達を信じて選手もベンチも一丸となって戦いました。その結果、実力以上のものが発揮できたと思います。翌年の高校3年の山形インターハイは個人戦で出場しましたが、思い切ったプレーが出来ず、1回戦敗退の悔いが残る結果となりました。その悔しさからNTT入社後も私のテニス人生は続きます。先生からは「チームワークの大切さ」を教えて頂き、その後の会社人生に大いに役立ちました。目標に向かって日々練習に明け暮れ、そして目標を達成したあの時の感激は最高の青春時代の思い出となっています。

私は今年70の歳を迎えますが、中学2年生からテニスを始め今はNTT・O.B、地元クラブで週3回程度、学生・一般・シニアの練

習相手をしております。もうシニア選手の時代も終わりに近づいており、今後のテニス人生を考えているところです。先日、ヨネックス主催の指導者講習会を受講しました。ソフトテニスの中学生の人口はバスケットボールに次いで多く、またスポーツ庁がクラブ活動の地域移行を推進しており指導者不足となっている現状を知りました。今後は「日本スポーツ協会公認ソフトテニスコーチ」の資格取得と長年の経験を活かし、一人でも多くの方がソフトテニスを親しめるようにしたいと考えています。そして私自身も現在80才のNTT・O.Bの方を目標に、体力が続く限りソフトテニスを楽しみたいと思っています。



☆「ヨリおごびよー!」

坂本 知信さん (徳島市)

令和6年前半の山行は、私たち夫婦で登った日本の山1,054座の中で面白かった低山を山姥たちと一緒に登ることにしました。

そして最初の山は今年の干支が「辰」なので「竜」のいる三郎池(高松市内)のまわりのクレーター7座から登り始めました。

山姥たちは10名ぐらいいるのでマイカーで3人ずつ一緒に登るので私たち夫婦は3回同じ山に登ることになります……。

それから、兵庫県の「日本三奇」竜山や小豆島の洞雲山の行場歩き、愛媛県の医王山、餓鬼ヶ森、ドロマイトの採石場跡がある高知県の上石山に登り、遅咲きのバイカオウレン、アケボノツツジ、トサミズキ、ヒカゲツツジ等花がいっぱい咲いて楽しく過ごしました。

そして、その後に行きたかった北イタリアのドロミテを周遊してきました。ドロミテはかつて海の底にある珊瑚礁でしたが地殻変動により地上に隆起し、氷河に削られ、まるで天を突くような岩峰群となり、そしてこの地域でフランスの地質学者ドロミューが炭酸マグネシウムの含有量が高い石灰岩を発見したそうです。このドロミューの名にちなんで石

灰岩の鉱石はドロマイトと名付けられ、ドロマイトでできた山群をドロミテと呼ぶようになりました。

ドロミテは面積23万km²で大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県を合わせたぐらいの広さです。最初に歩いたのが有名なトレチーメ(3つの峰の意味)で、最初はガスつたり青空が見えたりしていましたが雷が鳴り、大粒の雨の中40分ぐらい歩くと青空となり池に映ったトレチーメを見ることが出来ました。あとはほぼ青空の下で花を愛でながら歩き、アルプス3大名花のベルナリンドウ、エーデルワイス、アルペンローゼやマルタゴン・ユリ、カラフトアツモリソウ等の花畑を満喫し、ピッコロ・ラガツォイに登った時には頂上に十字架があり、ガイドによると「神に近づきたい」というキリスト教徒の心を表しているそうです。少しでも高いところに設置するそうです。そういうえばスイスのアラリンホルン、スペインのピレネー最高峰アネト山に登った時に同じように頂上に十字架がありました。

また、最高峰のマルモラーダの氷河を歩いたらアフリカのサハラ砂漠から飛来する砂で茶色くなっていてびっくりしました。

今回は、去年行ったアイスランドよりは近かったですが、72才の体にはエコノミーの飛

行時間がつらくなってきました……。

これからは、山姥たちと低山を登ろうと思います。いつもどこかの山を歩いていますが、出会ったら声をかけてください。そして山の話を楽しみましょう。

山はいいですよ「みんな山においでよ!」



《三郎池クレーター7座》



《小豆島洞雲山行場》



《餓鬼ヶ森》



《医王山》



《ドロミテ・最高峰マルモラーダ》



《ドロミテ・ピッコロ・ラガツォイ》



《ドロミテ・池トレチーメ》

ボランティア紹介

☆「打ち抜き井戸」の展開

曾我部 正美さん（今治市）

平成6年の大湯水の際に井戸の必要性を痛感し、業者に井戸を掘って欲しいと要望しましたが、「予約がいっぱい」、「お宅には井戸掘り機が入らないので無理」等々の理由で業者に掘ってもらえなかったため、自宅に井戸を持つている人に井戸の仕組みを教えてもらいながら、自宅の庭に打ち抜き井戸を掘りました。

完成後は、自分で打ち抜き井戸が作れることを水不足に困っている方々に知ってもらうため、平成16年に『自分で出来る打ち抜き井戸の掘り方』を出版したところ、愛媛新聞をはじめ新聞各社及びNHK等テレビ局からの取材があり、令和元年6月にはサンドウィッチマンがメインキャスターを務めるテレビ東京のTV番組『六本木に井戸を掘る』から依頼を受け、井戸の掘り方をレクチャーするなど、マスコミにも大きく取り上げられ、今では『自分で出来る打ち抜き井戸の掘り方』も第4刷の発行となっています。

レクチャー本の発行、新聞・テレビ等のマスコミに紹介されたことや、国会図書館等の全国主要図書館にレクチャー本を配付したことにより、全国の多くの人が問い合わせが入るなど、取り組みを幅広く普及することができたのは本当に良かったと思います。

現在も全国から問い合わせや回答に対するお礼の言葉がたくさん入ってきているので、今後も問い合わせに対して積極的に対応していきたいと思っています。

また、「レクチャー本を読んでも『井戸掘り器』が作れない」という方から3,100本余りの『井戸掘り器』の製作依頼があり、原価の3,000円（送料込み）で製作・送付しています。

レクチャー本も出版社や書店等を通さず、直接送付依頼を受けたものが約2,000部あり、皆様から多くのお礼の言葉を頂いています。

毎年のように「水不足」が多くの地域で叫ばれている中、地球の資源は永久にあるとは思えず、水も「天任せ」であることから、現在は家庭でできる節水として地下水の利用や風呂の残り湯をトイレで再利用できる方法（自宅では実施済み）を行政へ提案しています。

今の子供たち、未来の子供たちのためにも微力ではありますが、これからも水資源の確保に努めていきたいと思っています。



《曾我部正美さん》



《発行書籍》

私は今

今月号は、喜寿を迎えた方々から近況報告をいただきました。

◇ 青木 ノブ子 (三木町 H13年退)

6月の我が家の庭、アジサイの小径の写真です。後方に映っている山は讃岐七富士の一つ三木町の白山です。



アナベルというアジサイに魅了され、徐々にいろんな種類に出会い、今では30種類程を育てています。ほとんどが鉢植栽培で、80鉢程あります。毎年置き場所をいろいろ変えることで、趣が変わってきます。半日陰の場所では、花も長持ちして、品種によっては秋色アジサイにまで変化してきます。それらを押し花にしたり、ドライフラワーにして楽しんでいます。

◇ 青山 史郎 (鳴門市 H25年退)

コロナ禍で漫然と過ごしている暮らしでは問題ありと思ひ、生活習慣病予防活動を始めた。

一無(無煙)、二少(少食・少酒)三多(多動、多休、多接)出来ることから実践し、4年以上経過した。体重は5キロ減り、体脂肪も減少し、血圧も安定した数値を維持するなど、その効果を実感しています。

これからも継続して取り組み、健康寿命が延ばせるよう頑張っていこうと思っっています。

◇ 綾 勉 (坂出市 H21年退)

小学生の時に、手相占いで68才まで生きられると言われました。

NTT退職後は、68才を目標に、スポーツジム通い、朝の散歩等、健康に留意しながら毎日を楽しんで過ごしていました。

ところが、67才の時に、何の前触れもなく突然倒れ心肺停止になったのです。1週間ほどあの世をさまよいましたが、真っ暗闇でも見えませんでした。この世に戻してくれたのは家族の声だと思ひます。

お陰様で今は体調も良く、来年の喜寿も順調に迎えられると思ひます。男性の平均寿命

は81.6才。ここを目標に一日一日を大切に、可愛い孫達の成長を見守りながら、楽しく人生を送りたいと思っっています。

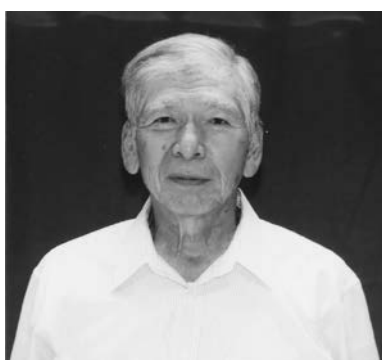


《孫と一緒にR6.6》

◇ 池川 良徳 (東温市 H26年退)

喜寿のお祝ひ有難うございました。

退職後、区長を10年しています。現在、退職者の会のお世話もさせて頂いて



います。

元気ですが腰痛に悩まされながら野菜作りに勤しんでいます。近年、野菜苗・肥料・農薬等の値上げに泣かされています。

◇ 池水 武光 (松山市 H15年退)

この度は喜寿のお祝いを有り難うございました。
この機に改めて年齢を再認識した次第です。

退職後は保有している53アールの田畑で米、並びに野菜作りをすると共に、生まれ育った地域への恩返しとして、地域のお世話役(改良区・区長・諸役員を経て、現在は監事)を継続して務めております。

NTTのOB会、地域においては友遊会等に参加し、飲みニケーションにより会員相互の親睦を深めています。

最近、物忘れや体力の衰えを実感しているところですが、後期高齢者の一人として、今後はより一層の健康維持に努めたいと考えております。

◇ 井手 憲文 (松山市 H21年退)

喜寿のお祝いありがとうございました。

私は、平成21年4月から26年3月までの5年間契約社員として勤務しました。

退職後の10年は、親の後を継いで、農業をしていました。しかし、最近の夏の猛暑日には太刀打ちできず、時間を制限して作業しています。でも、農作業がいい運動になっています。

たのめ、ズボンのバンドも、変えなくてよかったのに、この頃は、足らなくなってきました。これからは、趣味の旅行に行きたいと思っています。

◇ 上原 令子 (高松市 H20年退)



《2023.6.6～6.7 同期会》

『風邪は土日ひけ、六日の菖蒲十日の菊』健康管理し仕事は目的と納期を確認し一日前には仕上げることを心がけました。農繁期で遅れてもOKはローカルだと感じました。東西の仕事の違いを感じたのはオフトークの注文があり、新料金が分からず困り果て冒頭の言葉を教わった上司に電話、東の部長にFAXで送ってもらい受注処理が出来ました。東西で情報伝達の時間差があり過ぎなのは何故か今でも理解できません。

対面が苦手な交換手になり、訓練当時のメンバーに毎年同期会で元気な姿に会えるのが今の楽しみです。

◇ 大近 文夫 (西予市 H21年退)

この度は喜寿のお祝いをありがとうございました。

私も年齢なりの病気はあり、薬も飲んでいますが、3人の孫達や釣り、犬の散歩、手作りの木工品に囲まれ、元気に暮らしております。



《相棒のフレンチブルドッグの小鉄(こてつ)》

◇ 大西 育行 (観音寺市 H25年退)

退職を機に入会していた讃岐歩こう会のお世話を始めて、もう10年になります。毎年4月、坂出市でのツアーウォーク(令和5年で諸般の理由で終了)、12月、国営まんのう公園でのツアーウォーク(令和6年から4月に変更)の全国規模のウォーキング大会の実質的運営を始め、讃岐歩こう会の高松市(東讃を含む)、中讃、西讃の各支部と連携し、毎月2回のウォーキングの計画(8月は熱中症防止のためお休み)、実施を続けています。多い時には250名ほどいた会員は高齢化等もあり、現在は100名程度に減少しましたが、この10月には、コロナで中止していた一泊バスウォークを5年ぶりに「赤目四十八滝と山の辺の道ウォーク」として計画しています。活動状況は「讃岐歩こう会」のホームページで見ることが出来ます。ウォーキングそのものも楽しみですが、いろいろなコースを計画するのも楽しみですので、まだしばらくは続けていこうと思っています。

また、毎年参加していた丸亀ハーフマラソンは、コロナによる中止で、そろそろ辞め時と思ひ、今は参加していませんが、朝夕のスクワット、ウォーキングを継続し、健康に留意しながら、観音寺市文化協会、大野

原八幡神社、豊稔池土地改良区、香川県農業共済等のお世話、毎月末の香川県、観音寺市の広報配布等のボランティア活動に支障をきたさないようにしたいと考えています。



《出雲路一周バスウォーク(35名参加) 集合写真。R5.10.21 前列右端が私》

◇ 岡西 侯正 (高知市 H13年退)

喜寿のお祝いをいただき感謝。身体は歳相応に老化し、ポケも始まり、戦後のいい時代をもう十分生きてきた感はあるが、まだ気持ちあまり歳を取らないのは生きるための人間の仕組みか?

ある高名な物理学者が、「死とはパソコン

の電源が切れるようなもの」と言っていたが、自分の電源が切れるのは、いつ、どんな状態なのか、妄想する。

はて、命とは何だろう。生きていると感じるのは脳内の電気信号で電気は光だから、命とは光ということか。宇宙誕生から最初に光ができ、それがすべての物の始まりらしい。死んでも時間軸の中では存在するので、未来に子孫が会いに来てくれることを期待しよう。

いずれにしても、何とか身体が動くうちにせいぜい余生を楽しみたい。皆さんお元気で。



《週3日勤務中のクリニックにて》



《石鎚山二ノ鎖の鳥居にて》

◇ **岡本 茂**（松山市 H21年退）

退職後の2014年に歩き遍路に出て、約1200kmと言われる遍路道を歩ききり、折角丈夫になった足を維持したいと石鎚山へ。その時見た天狗岳の真っ赤な紅葉と山頂から見える山々の稜線美に魅せられ、すっかり山登りにハマってしまいました。天気の良い日には優先第一で週一回の山登り、残りは家庭菜園。

また畑の地主さんに耕作放棄防止で頼まれた伊予柑栽培で、結構忙しい日々を過ごしています。趣味で作る本場の宮内伊予柑は皆さんに喜ばれています。

◇ **小川 武男**（徳島市 H18年退）

早いもので喜寿を迎えることが出来ました。

徳島県シルバー大学のOB会、町内会、老人会等の多くの会長職を務めながら、食事・運動・生活習慣・人との交流を大切に、『きょうよう』『きょういく』を心掛け、外出する用事、行く所をつくる努力を毎日行っ、日々の多忙な行事を元気で楽しく、ボランティア活動中心の毎日を、生甲斐を強く感じながら、日々を幸福感一杯で過ごしております。元気一杯です！

◇ **門田 潤**（松山市 H16年退）

お祝いありがとうございます。

65才までグループ会社で仕事を楽しみ、その後10年間、山の畑で玉ねぎ・えんどう・サツマイモ等を作ってきました。サツマイモはイノシシにやられ自分の口に入らなくなったので3年でやめました。この猛暑に熱中症で倒れないうちに、「もうここらぎきりかな」と思うようになりました。

◇ **株田 泰明**（小松島市 H20年退）

私は現在、ウォーキング仲間と毎日朝9時に集合し、近くの遊歩道を1時間かけて毎日

野球談議をし、楽しく散歩をしている毎日です。

また、午後は週3回スポーツジムに通っていて、とても充実し身体も76才とは思えないほど健康な76才です。

この元気な76才をずっと持続していきたいです。

◇ **河上 省三**（今治市 H20年退）

喜寿のお祝い有難うございました。

NTTを退職後、始めた早朝散歩を15年余り続けています。妻と二人で毎朝5時起床、5kmを1時間かけ雨の日以外は歩いていきます。真冬はまだ暗い中大変ですが、子供の頃の寒げいこを思い出します。お陰様で病院にかかる大病もなく元気です。

今後も「無病息災」を祈り願っています。

◇ **河崎 信芳**（坂出市 H21年退）

気ままに年を重ねてきましたが、節目の喜寿を迎える年齢になったようです。

自宅の庭木の手入れは稲作の合間にこなしてきたことから、孫達の幼稚園送迎を終えたころ地元のシルバー人材センターの会員になり11年目になります。

近頃では同僚と共にセンターが受注した庭

木の剪定に就業して、成長した孫達の小遣いを稼ぐことが生甲斐の一つになっているようです。これからも活力ある日々を送れることを願っています。

◇ 河村 道範（大洲市 H27年退）

皆さんお元気ですか。私も難病を患っていますが、それなりに元気で毎日を楽しんでいます。よろしくお願いします。

私はプロ野球の広島東洋カープの熱狂的なファンです。今から約50年前、広島での勤務があり、友人に誘われ初めて広島市民球場での試合を観戦したことがきっかけでこの純粋な市民球団であるカープの魅力に取りつかれました。現在でもシーズン中は毎月1回3連戦を、愛車のクラウンで広島へ観戦に行っています。

さて、私の故郷は紅葉と滝で有名な大洲市白滝で、50年前から母が喫茶店を経営していました。母の死後、しばらく店を閉めていましたが私の75才を迎えるにあたり、嫁の猛反対を押し切り囲碁将棋サロン「みどり」を開店しました。

松山・宇和島等、市内外から愛好家が集まり、和やかながらも真剣な対局が繰り広げられています。毎週土曜日10時から囲碁大会を

開催しています。会費は1000円で優勝、準優勝、3位と豪華賞品をご用意しております。コーヒー、軽食等、50年前の当時料金で営業しています。

囲碁将棋サロン「みどり」への会員を募集中です。ご興味のある方は私に直接連絡を頂ければ幸いです。

☎090・8697・0440



◇ 川村 雄二（高知市 H20年退）

① ン百万円・出城・陶芸教室
退職前に土地付き中古の作業小屋を買って、陶芸工房に増改築。さらに、175万円の陶芸窯などを購入し、結局ン百万円使った。おかげで男の居場所(出城)が出来た。「こりゃまっこと『のうがえい』」(土佐弁で具合が良

い)
陶芸教室は当初、週1で数人だったが、今は週2で十数人になっている。男性も若い女性もいるが、大半はおばちゃんで大層賑やかな教室になっている。その中で一番楽しんでるのは、案外、私自身かもしれない。

② 無給の役員

高知県展理事、高知市展副委員長の役目を仰せつかっている。

③ 市民学校の講師



《高知市文化プラザ「かるぽーと」の陶芸窯の前にて》

高知市立中央公民館の市民学校「陶芸入門」(春と秋、各10回コース)の講師をしている。こちらの受講生の9割は女性である。現在の春の講座にはチヨ一美人がいて、エイゾネ。

④ 審査員

今年2月に県のオールドパワー文化展、5月には須崎市展のいずれも工芸部門の審査員をした。秋には県下、某市展の審査員をすることになっている。

⑤ 筋トレ

高知市立体育館で週2回筋トレしている。健康保持が一番の目的だが、1包20kgある粘土など、重量物を扱うから筋肉の維持は欠かせない。

⑥ というようなことで毎日忙しくしている。子供時代は虚弱だったから喜寿まで生きていられたことは神様・ご先祖様・家族・そのほかの沢山の方々に感謝するばかりである。陶芸は「作って楽しい、使って嬉しい、眺めて満足」だから、次の傘寿、出来たら卒寿くらいまで土と遊んでいきたいが、身体の老化・劣化は如何ともし難い。

◇ 菊池 哲秋 (八幡浜市 H21年退)

喜寿の御祝を頂き誠にありがとうございました。

退職後は、果樹栽培とN.T.T.四国野球部で鍛え磨いた技術を生かし、ソフトボール大会で全国を走り回っています。年々、老いを感じるようになりましたが、「老いるショック」との戦いが今後もしっかり続きます。



《後列左端が私です》

◇ 雉鳥 伸由紀 (高松市 H20年退)
後期高齢者を機に会社勤めを完全リタイアしました。「毎日が日曜」の生活を送っています。

少しばかりの畑を女房と二人三脚で農業に動んでいます。気候変動のせいか私が子供の頃にはいなかったカメムシやジャンボタニシ、外来亀等が発生し農作業の妨げになっています。今の時期毎朝、田んぼや畑でこれら害虫との戦いが日課です。

昨年はアライグマの捕獲講習にも参加しました。早速試しましたが捕獲出来るのは野良猫ばかり。農にかかった猫が暴れまわり農横の西瓜の畝が滅茶苦茶。☹️



◇ 國吉 勇雄 (松山市 H15年退)

喜寿のお祝い有難うございました。

電友会のイベントに参加出来ずご無沙汰しております。

コロナ禍以降癖ついたマスクは今も外せず、特段の趣味もなく専ら家庭菜園に勤しんでいます。

この歳になり思うのはあと何年生きられるか。運転免許の返納は？返納すれば通院や買い物は？孫達の将来は？考え出したらきりがない。まあ、なんとながるだろう。

そうだ！電友会会報の長寿番付の十両に載ることを目標に、健康に気をつけよう！

◇ 小出 健二 (観音寺市 H23年退)

喜寿、と言われて改めて年を感じます。

70才を超えた時に、主に叔母さんがかかると言われる膠原病になりましたが、薬と食事療法、運動療法で4年後の昨年、痛みも止まり、薬(ステロイド)もやめることが出来ました。また諦めなければ何とかなりそうです。

孫が20才で大学生なので、娘と学費等の話をしますが、年金では応援になりません。せめて、子供に迷惑を掛けないよう、ノー介護を心掛けて元気にゴルフをしています。

◇ 小糸 三知夫 (東温市 H14年退)

お祝いをありがとうございます。

年齢とともに身体のおちこちに支障が出てきていますが、毎日ウォーキングやストレッチ等をして、なんとか体調を維持しています。

◇ 児玉 知幸 (松山市 H20年退)

喜寿のお祝いをありがとうございます。

日々、歳並みに生活しています。

◇ 坂本 篤清 (松山市 H20年退)

喜寿のお祝い有難うございました。

60才で退職、あつという間に70才代突入と思つたら既に後半になりました。この間、大腸がんが見つかりましたが完治しました。

残る余生は、唯一の趣味「海外旅行」をと考えていましたが、コロナに円安・各地での紛争などもあり我慢しています。

そんなことから、今は毎日テレビの番をしています。次は米寿を目指して頑張ります。

◇ 佐藤 進 (松山市 H14年退)

希望と不安を胸に、初めて四国電電ビルのポーチに立って早や60年近くになりました。

建築設計の面白さに駆り立てられて東京で14年、大阪では通算13年を過ごし、さまざま

な興味深いプロジェクトと巡り合うことができて設計屋冥利につきる思いです。

今日この年齢になると、この道程で出会った上司先輩、友人仲間達に改めて深い感謝の念を覚えます。

縁あって現在、リモートワークで在京の設計事務所のお手伝いをしています。さて、生涯設計屋を全うできますかどうか。

◇ 清水 進 (徳島市 H26年退)

私が趣味で尺八を31才で始めて45年が過ぎました。徳島の113に勤務時に竹保流尺八をしていた、先輩の田村さんに尺八をしないかと声をかけられ、一緒に西野さん、板谷さんがすることになり3人で始めました。

まさかこんなに長くするとは思いませんでしたが、今はやってみて良かったと思います。

尺八は真竹で作られ表に4つ裏に1つの5の孔で吹奏します。単純な楽器ですが奥が深いです。

古典本曲の明暗寺の演奏会が地方で有り北は札幌から南は長崎まで行きました。年に1回は京都明暗寺での演奏会に参加し色々思い出が出来ました。

趣味とする仲間、NTTだけでなく色々な職種の人と知り合いになります。会社を定

年で辞めてからも家に引き籠ることも無く元気で生活しています。

◇ 杉野 倫且 (吉野川市 H21年退)

退職して15年あつという間に無事に喜寿を迎えました。

現在のところは健康で、家庭菜園、果樹の栽培をしています。ゴルフ、ソフトボールは「元気に帰ってきてね」という妻の言葉で、スコア、エラー等を考えず頑張っています。

◇ 鈴木 祥一 (吉野川市 H20年退)

退職して17年になりました。現在は、孫の学校・塾の送迎と家庭菜園を楽しんでいます。

勤務時の思い出は、三井信託銀行へ1年間出向し地価価格の地方との格差が今でも心に残っています。

◇ 関田 啓二 (高知市 H25年退)

先日現金書留が届き、差出人を確認すると電友会高知・心当たりは・・・開封、やはり喜寿の祝金でした。これで寿司、(寿司は寿司でも回転寿司)を奥さんに提案、二人で即実行、美味しくいただきました。

これも先日奥さんから、趣味の社交ダンス

はいつまで続けるかと聞かれ一瞬戸惑いが、よく聞くと75才で社交ダンスはやめると自ら語っていたとの事、すでに一年が経過していました。

これからも踊れる限り生涯スポーツとして楽しく続けていければと思っています。

◇ 祖父江 健一 (松山市 H11年退)

お祝いをありがとうございました。

年明けすぐに後高3年生になります(笑)後期高齢者になった時、年下の友人から「後高入学おめでとう」のメールで知った言葉です。高校生なら3年で卒業ですが、後高生。会社は中退しましたが、後高は中退も早期卒業もせず、元気に落第を続けよう(!?)と思いつながら過ごしている昨今です。

◇ 大堂 義勝 (松山市 H16年退)

お祝いありがとうございました。

月2〜3回の船釣りで楽しんでいきます。飲み会は2カ月に1度位に減りました。皆様もお身体を大切にしてください。

◇ 高田 定男 (松山市 H16年退)

喜寿のお祝いありがとうございました。

記念にゴルフ用品の購入に使わせて頂きま

した。2カ月毎に病院に通いながら、ウォーキングやゴルフ、田舎の実家の家や畑の管理に徳島にも帰っています。

何とか元気に過ごしており、晩酌も美味しく頂いております。

◇ 滝口 幸夫 (高松市 H9年退)

喜寿、誰か?え俺、ホンマや。もうそんな年齢になってしまったか、という思いです。

48才でN.T.Tを、62才で県立高校教員を退職しました。電友会入会後は「ふるさとを歩く会」に入り、楽しく行事に参加しました。

2人の子と7人の孫は皆高松市に住んでいるので、チョコチョコ会いに行けます。

今の願いは、孫達の学資を多少なりとも援助してやり、彼らが社会人になるまで、私が90才になるまで生きることです。ただ近頃の体力低下は甚だしく、難しそつにも思えます。



《鳥取県境港の水木しげるロードにて》

◇ **竹内 正男**（須崎市 H26年退）

家庭菜園もどきも3年目に入り、そろそろ「もどき」も返上できそうです。

カラスやイノシシによる被害は無いが、ハクビシン（？）に網対策していてもスイカ、カボチャ、メロン、トマトが被害に遭う。更にサル出没情報もあり、これから大変である。最近の農業資材、肥料、燃料のコスト上昇に加え耕運機（豆トラ）、草刈機の故障で修理費が重なり、まさに泣きっ面に蜂である。でも働いた後で飲むビールは何十倍も美味しいので、まだまだ家庭菜園は続けます。

◇ **竹内 正憲**（徳島市 H21年退）

退職から15年余りが過ぎました。その間に、身体の部品は何カ所か修理しましたが、生活には支障なく暮らせております。

お陰様で好きなグラウンドゴルフとボウリングで汗を流しています。とりあえず80才まで頑張りたいと思っていますので、これからも宜しくお願い致します。

◇ **只安 健一**（石井町 H19年退）

この度は、喜寿のお祝いを頂きありがとうございます。ありがとうございました。

退職して早いもので16年が経過しました。

その間、タバコもやめ、ウォーキングを毎日行うなど健康には随分、気を使って生活を送ってきました。

最近、好きなカラオケに加え、ボウリングを始めました。練習の割には、なかなかスコアが伸びない状況が続いていますが、200点を目標に元気に頑張っている今日の頃です。

◇ **田中 清平**（伊予市 H20年退）

私の住んでいる伊予市を紹介させていただきます。

人口35,000人足らずの松山市のベッタウンの町です。

ヤマキ・マルトモの本社があります。削り節、そうめん等の出汁などを生産しており、全国シェアの70%を占めております。町には「花かつお通り」があり、削り節の香りで一杯です。そして、伊予ブルドーザー建設（株）という土木工事で中四国を席巻している会社もあります。観光では夕焼けで有名なJR下灘駅もあります。

自然豊かな町で、私は農業をしております。苺・ソラマメ等一般野菜は4年前よりダイキ（株）会社の産直市と契約し出荷しています。米は天日干しで3反作って知人等に販売して

おります。コンバインの米と違って自然の天日干しの米は美味しいです。

健康について一言！米糠とドクダミ茶を毎日服用しています。効能は、米糠は大腸ガンや糖尿病を予防する力がある。どくだみ茶は毛細血管を活性化させ、動脈硬化予防と老化した肌をスベスベさせる効果があるそうです。

因みに、私の血管年齢は58才です。

◇ **田中 史郎**（松山市 H18年退）

お祝いを頂きありがとうございます。

時折、身体の調子が悪くなりますが、気にすることなく日々過ごしております。

最近、家庭菜園と古家の維持、趣味に時間を費やしております。

◇ **谷内 政清**（伊方町 H21年退）

お祝いありがとうございます。

退職してから始めたジム通いを続けていまして、マシンでのベンチプレスで自分の体重を少し超えましたので、今度はフリーウエイトでのベンチで体重越え10回3セットを目指しています。

水泳も始めていまして週に4回ほどクロール、バタフライ、背泳ぎの水泳教室に通い、

土曜日には仲間と1キロ強泳いでいます。
 シム仲間やスイミング仲間もでき忙しい
 (??) 毎日を過(こ)しています。

◇ 玉置 純一 (西条市 H16年退)

喜寿のお祝い有難うございました。皆様ご
 無沙汰しております。

見た目には元気そうですが、還暦を過ぎ、
 病気のデパートになりました。現在もステロ
 イドを15年飲み続けています。(色々副作用
 が大変です)

年末には、股関節の手術の予定です。「頑
 張らないとけどあきらめない」の精神で、自
 分の事は自分で出来るよう、残りの人生を頑
 張りたいと思います。

皆様もお元気で過ごしてください。

◇ 丹下 映子 (松山市 H5年退)

喜寿のお祝いありがとうございます。
 退職してから始めたツールペイントをや
 め、今は認知症予防のため、漢字パズルとナ
 ンプレにはまっています。

それと月に2〜3回は気が置けない友人達
 との食事会。シワを気にしながらの大笑い！
 ストレスも吹っ飛びます。これも夫婦共、年
 なりに健康だから出来ること。

これからも健康第一で過ごしていきたいと
 思っています。

◇ 津川 周一 (高松市 H21年退)

早いもので退職して16年。

振り返ると退職後、何をしてきたのか具体
 的に思い出されるものもなく・・・。

一番に思い出さるのは孫が生まれ、でんや
 わんやの時間を過ごしたことです。まだ孫
 も小さいですが、せめて孫の成人までは長生
 きたいと夫婦で頑張っています。

5年ほど前の暮れに「前庭神経炎」という
 何か訳の分からない病気に罹り、立つことも
 歩くこともできずに少し心配しましたが、そ
 れも全快し今は元気で過ごしています。

体も全快し現在は元気になり、毎日「猫の
 額」程の畑で野菜作りを楽しんでいる今日こ
 の頃です。

今年の夏は非常に暑そうなので熱中症に注
 意しながら楽しもうと思います。

◇ 土居 文男 (松山市 H21年退)

喜寿のお祝いありがとうございます。

退職して16年目になります。退職後は久万
 の実家の廻りの畑で野菜を作りながら、鱈・
 鯖・メバル・アオリイカを主に、週1ペース

であちこちの波止へ出かけ釣りを楽しんでき
 ました。

久万の実家の建替えを機に71才から始めた
 鮎の友釣りも加わり、今の時期は面河川辺り
 で長い竿を振っています。釣果はいまいちで
 すが、当りと引きに飽も忘れ、水の中や石の
 上を右往左往しています。

この他、春にはワラビ・タラの芽・葉ワサ
 ビ等の山菜採りやアマゴ釣り、秋にはキノコ
 狩りなど、師匠でもある旧友達のおかげで、
 年中忙しく出歩いております。

◇ 永尾 博 (松山市 H13年退)

いつの間にか76才という残り少ない歳に
 なってしまいました。

現在、3病院に通院し8種類の薬を服用し
 ています。ある程度元気で自分なりに楽し
 く暮らしています。

これは刺激を与えてくれているゴルフ、麻
 雀及び投資が要因かと思われれます。

私に通っているゴルフ練習場は常連客が多
 いため気軽に話をする事が出来るので週1
 でNTT関係者以外の人達とナイスショット
 と褒め合いながら楽しく練習しています。

麻雀は、月2回NTTOBの友人と牌を囲
 み認知症予防、親睦及び気分転換を図ってい

ます。今、小学生に麻雀が大ブームで学力にもプラスの効果があり生きる力を鍛える面もあるとのこと。

投資については、未だ知識不足で資金も少ないのですが、新NISAの一般NISAとつみたてNISAを利用しています。

そして、株の購入に当たっては優良企業の大株を長期保有するよう心掛けています。

◇ 長田 義幸 (伊予市 H26年退)

先日はありがとうございました。

さて、私事すべてを若者に託し花鳥風月を賞で晴耕雨読の生活で、気取らず飾らず悠々と懸命に日々を送っております。

大変お世話になりました。

事務局の皆様もご自愛くださいませ。

◇ 中塚 清三 (松山市 H16年退)

この度は喜寿のお祝いを頂きありがとうございました。

早期退職して早いもので20年が過ぎました。

70才を過ぎると体のあちこちで異常が現れ(前立腺がん・心筋梗塞・急性すい臓炎・コロナ等)病院にお世話になることが増えましたが、いつ何があってもおかしくない歳ですが、

一日を大切に、前向きに生きていきたいと思っている今日この頃です。

◇ 中野 隆 (高知市 H12年退)

喜寿のお祝いありがとうございました。

今は年4回の入院と週2回のリハビリをやっています。お陰様で病気の進行も遅く、自分の事は自分で出来ます。

ゴルフ等のスポーツが出来なくなったのが残念ですが、狭い庭に花や野菜を植え、その成長を楽しむに元気でやっています。

◇ 長町 晴行 (松山市 H16年退)

喜寿のお祝いありがとうございました。

退職以来、完璧な健康状態と言えませんが、数年前に身体の不良部品の撤去、取り替え等により、体調に注意しながら、結婚50年を迎えようとしています。

今は静かに、好きな物作りを楽しむ事、特に、職場の大先輩から貰った真空管アンプの改良をきっかけに、オームの法則を苦使(？駆使)しての真空管回路をつつく事を楽しみながらの、ゆるゆるの年金生活を、過ごしています。

◇ 中森 京司 (松野町 H21年退)

私の一日は、体温・血圧測定で始まり、朝食後30分間の筋力トレーニングと午後は一万歩を目標にウォーキングを行ない、体力の維持に努めています。

さらに、町からの要請により、令和元年から松野町社会福祉協議会の会長職を務め、週三日出勤し住民の皆さんの福祉向上のため地域の福祉活動などに取り組んでいます。

来年は喜寿、まずは次の傘寿を目指して、健康とボケ防止に努め一日が楽しく暮らせるように頑張っています。

◇ 西村 公志 (高知市 H26年退)

NTTフィールドテクノを退職して10年になります。

その間に、3回の手術を無事に終え、元気で過ごしています。田畑と田舎の周りの草刈り、畑の手入れ、庭の除草に追われながら時々、部落の行事に参加しています。

高知市シルバー人材センターの仕事の合間に、町内会役員として各種行事等の手伝いをしています。

年間を通じて、日本蜜蜂の巣箱の掃除と管理を行ない巣箱が一杯になれば、採蜜をして、美味しい蜂蜜を頂いています。

◇ 野瀬 文明 (松山市 H18年退)



喜寿のお祝いありがとうございました。

加齢に伴う事象に任せて過ごしています。

退職↓実家の田畑の管理↓H25年父の逝去
↓母の介護↓R2年12月帯状疱疹・半年通院
↓R3年9月鼠径ヘルニア(脱腸) ↓12月前
立腺癌↓R4年5月前立腺全摘手術・精嚢リ
ンパ節転移↓8月癌再発・ホルモン療法治療
中↓R5年1月母逝去・介護終了↓11月白内
障進行↓R6年2月義兄逝去↓実家と田畑の
「負」動産の整理が悩ましい。松山の家庭菜
園にハクビシン現る・厳しい！癌・脱腸と一
生お付き合ひ。まあ何とか元気にやっていま
す。

最後に電友会の皆様の「ご健勝をお祈り申し
上げます。

◇ 畠山 繁太郎 (松山市 H14年退)

家族からの喜寿のお祝いの声がないところ
電友会の皆様からのお祝い、感謝感激ありが
とございました。

これからの人生を、明るくポジティブに生
きて、一花咲かそうと考えています。

しかし、咲くのは「ボケの花」かな。

「目はかすみ、足はふらふら、喜寿の暮れ」

◇ 畑山 進 (丸亀市 H17年退)

皆様お変わりないですか？

私は、体調「年相応」体力・気力「急降下
中」あるがままに、なるがままに、暮らして
います。

限られたエリアでの「老人会」「子供の安
全パトロール隊」「高齢者交通安全指導員」
などのお手伝いをさせて貰っています。

それ以外は、ママさんバレーのチームの練
習日に合わせて、丸亀市年寄りチームで遊ん
で貰っています。NTTOBのボランティア
活動にも参加させて貰っています。

◇ 林 純一 (松山市 H23年退)

この度は喜寿のお祝いを頂き有難うござい
ました。

安気な日常を送っていますが、70才を過ぎ

てできた孫2人(4才・5才)の育児に女房
共々奮闘中です。

◇ 久岡 美佐雄 (高松市 H10年退)

早いもので今年喜寿を迎えました。

今は、つれあいと二人で暮らしています。

70才を超えてから私が日常感していること
は、体の筋力の低下と、もの覚えの低下のこと
です。そのため心身の健康を保つため趣味
の写真撮影に励んでいます。写真撮影は好き
な時に好きな場所にいつでも行けます。歩い
たりどのように写すかを考えたりすることで
脚力と頭を使います。美しい光景に出会うと
感動し刺激を受けることができると思ってい
るからです。

現在の住まいは実家から離れているため墓
参りと庭の手入れ、田畑の草刈りをするため
定期的に帰省しています。

これからも笑顔で明るく生きる「ことを
モットーに過ごしていこうと思います。

◇ 福田 信博 (観音寺市 H17年退)

えーっと、あの人の名前何て言ったっけ。

テレビでよく見る顔なのに思い出せない。
簡単な漢字が書けない。歳だから・・・と言え
ばそれまでだが記憶力の低下は否めない。

ポケ防止のため朝刊(朝日)の「教育」面に掲載されている数字パズル「数独」等に日々挑戦したり、「天声人語」の書き写しも始めた。画数が多く難解な漢字は虫眼鏡やパソコンで拡大し確認することもある。

そのうち昨日の夕飯食べたかな・なんて女房に聞く時が来るかも分からないが、それまで何とか元気で頑張りたいと思う今日この頃である。

◇ 藤田 末勇(徳島市 H13年退)

この度は、喜寿のお祝い誠にありがとうございました。

私は、趣味がランニングなので、月200km超を目標にランニングを楽しんでいます。今年、5年ぶりに徳島マラソンに参加、結果は5時間12分14秒で何とかゴールへ。なるべくお医者さんから遠ざかることを目指して生活したいと思っています。

◇ 前田 照雄(美馬市 H22年退)

最近、人生100年時代といわれておりますが、古希を祝ってもらったらすぐに後期高齢者の仲間入り、そして今度は喜寿を迎えることとなり月日の経つのを早く感じます。

持病の腰痛と高血圧以外、病気の多い病気にせず、健康に感謝しながら日々稲作と果樹栽培に身体を動かしており、暇を見つけては地域の安全を守る活動を続けております。

元気といっても百歳までにはまだ四半世紀、白髪も増え物忘れも多くなり終活も考えなくてはと思う昨今ですが、とりあえず次の節目である傘寿まで、健康に気を付けて家族に迷惑をかけないよう頑張りたいと思っています。

◇ 真木 信雄(松前町 H21年退)

先般第六十三回愛媛電友会総会において、喜寿のお祝いを頂きまして、誠にありがとうございました。

平成21年退職後、2年後に地域の役員を行い、令和6年に至っても継続し、場合によっては、行政からの依頼で地積調査推進協力員も行っている次第です。

また、日本ユニセフ協会から、10年を超える協力で昨年の12月に感謝状を頂きました。ここ数年病気がかりしている為、健康に十分気を付け、国内外の旅行が出来るよう頑張りたいと思います。

最後に、電友会の皆様のご健康をお祈りします。

◇ 間崎 正廣(砥部町 H16年退)

この春52年ぶりに新婚旅行の地(南九州)を娘と3人で旅行した。当時は各地の保養所を利用しながら、列車とバスを乗り継いでの旅で、同乗者には新婚さんが何組も居り、若さもあり、将来に希望が持てる良い時代だった。

今回は自家用車で行った先々を巡りながら懐かしい思い出に浸った。時の流れが新婚さんに会うことはなかった。

ここ数年、体力維持で週1回の筋力トレーニングに通う傍ら、定期的に通院してなんとか健康を維持しながら、庭で接ぎ木や挿し木を楽しんだり、古いパソコンをもらって修理したり、雑用に追われたりで忙しい日々を過ごしている。老いもまた、良きかな。幸せな毎日である。

この度は会から喜寿のお祝いを頂きありがとうございました。

早速、祝いの席に添えさせて頂きました。これからも夫婦共に元気でいたいものです。

◇ 松井 正久(松山市 H25年退)

喜寿のお祝いをいただきありがとうございます。

グループ会社を退職して12年が過ぎまし

た。

今年の4月に金婚式を迎え、かねてより、もう一度行ってみたかった北海道トマムのタワーホテルに35年ぶりに宿泊しました。35年前に家族旅行で宿泊した当ホテルは、広大な敷地内に巡回バスが運行され、レストランやプール等の施設への移動には巡回バスを利用します。

また、宿泊部屋は約120㎡の広さで寝室が二部屋、約10畳のリビング、約8畳の浴室にはジャクジー・サウナ・水・テレビが完備。驚いたのはトイレを備えた約4畳の洗面所、北海道の広大な自然を満喫できる緑一色のホテルです。

建物等は少し老朽化が見られましたが、35年前と変わらない自然豊かな広大なホテルに満足した金婚式の記念旅行でした。

◇ 松浦 武信 (吉野川市 H26年退)

一一五・一一三・一一六と生まれから退職まで鴨島から離れることもなく現住所で妻と柴犬と細々と暮らしています。

趣味の世界はボウリング週一回、川柳、剣道、そして今年から民謡を始めました。NHKのど自慢大会出場を目標に頑張るつもりです。

「歯は命固い肉等食えやせぬ」健康年令80才を迎えられるよう体と頭を鍛え毎日を通す所存です。



◇ 松浦 芳喜 (松山市 H25年退)

喜寿祝ありがとございました。日々、山畑で家庭菜園をしています。収穫時期になると時々柵を破り猪・猿が黙って持ち去ります。たまに海釣りも。

こんな調子で元気に過ごしています。

◇ 松木 隆明 (西条市 H15年退)

原稿の依頼により、自分が喜寿を迎えようとしていることに、まず驚いております。

平成15年にNTTドコモを退職し、その後は通建会社で働いておりましたが、この5、6年程は自由の身を楽しんでおります。

思い返すと20・30才代はNTTの本体業務で、40才代は国際業務で日本及び世界の色々な所で働けたこと、50・60才代は移动通信の広がりに伴い基地局建設に邁進できたこと等を考えると、今までの会社人生に悔いはない思っています。

そして、70才代になってからは学生時代に行っていたワングル活動を思い出しながら、仲間と時々身近な山に行っておりませんが、絶景を見ながら食べる弁当は最高です。

また、70からの手習いとなりますが、ピアノ講師だった妻の指導を受けながらピアノの練習も行っており、なかなか手が思うように

動きませんが、曲が弾けるといふ感動を味わっており、健康の維持とボケ防止に努めているこの頃です。



《高知県：稲叢山（1,506m）山頂にて》

◇ 松田 久治（松山市 H20年退）

お祝いありがとうございます。

毎日、愛媛マラソン完走を目標に走っています。腰を痛めているので負担のかからない走法を求めて走っています。

また、宇宙に興味があり、量子論や宇宙に関する本を読んでいます。米粒のような物が

ビッグバンを起して宇宙を創ったとの説があります。今でも宇宙は膨張しているとのこと。やがてどうなるのでしょうか。非常に興味があります。

◇ 松田 文雄（松山市 H23年退）

喜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、元気に過ごしています。

歳とともに足腰の衰えを感じるようになりましたが、近隣の公園、野山で体を動かすなど健康維持に努めています。

趣味のギターの練習を続け、音楽で指を使ってボケ防止に努めています。何事にも挑戦して若さを保ちたいと思っています。

皆々様にもご自愛、ご健康をお祈り申し上げます。

◇ 松田 眞佐子（松山市 H13年退）

喜寿のお祝いをありがとうございます。

2才の孫を4時頃に保育園に迎えに行き、親が連れに来るまで世話をしています。

これが殊の外大変で、金曜日の夜になるとほっとして、勤めていた時以来の開放感を味わっています。

小学5年生10才位まで、健康で手助け出来

ることが目標です。「しんどいな」と思わずに、「ありがたいな」と思って、老体にムチ打って過ごしている毎日です。

◇ 松本 徳治（鴨島町 H20年退）

喜寿のお祝いありがとうございます。

◇ 松本 俊一（松山市 H16年退）

喜寿のお祝いありがとうございます。細々と米と野菜を作っています。70才を過ぎたあたりから体力が衰え、30kgの米が運べなくなりました。田畑に行つてたまに心が和む

のは、いろんな小動物？にめぐり逢うことです。燕、亀、ドジョウ、トンボ、はてはカワウソ、セミまで。住宅地の中でよく命をつないできたなと感心します。

それにしても今年の夏はこたえます。

◇ 松本 俊廣（松山市 H25年退）

50年以上続けてきたライフル射撃競技の現役活動に終止符を打ちました。

競技生活は終えますが、引き続きライフル射撃競技の普及振興と競技力向上に向けた選手育成に努めたいと思っています。ライフルワークとして取り組みます。

皆様も健康に気を付けお過ごしください。



《コロナ前は、こんなバイトも…》

◇ 真鍋 功一（高松市 H21年退）

私の生活リズム

早いもので後期高齢者となりました。毎日朝は喫茶で楽しむモーニング。午後はトレーニングジムで体を動かし、夕方は温泉という名の銭湯へ。夜は「出勤してきます」と言っただけの居酒屋へ行きます。

これだけが続いていると妻の頭に角が伸びるので、掃除とゴミ捨てを頑張り、素人家庭菜園にも精を出します。うーん、なかなか忙しい毎日なのです。

◇ 宮居 一夫（松山市 H16年退）

会員の皆様にはお変わりなくお過ごしのことと拝察いたします。

この度は「喜寿」のお祝い頂きありがとうございます。

我々の年は団塊世代のピークでもあり、子供の頃から熾烈な競争の中で生きて参りました。今は完全退職後も既に10年を過ぎ、何もしない毎日にも違和感なく過ごせる今日この頃。先輩方の忠告通り75才を過ぎると体中のアチコチから不協和音が鳴り響き、お陰様で元気に病院通いを続けております。

「お出かけは内科・外科・歯科・泌尿器科」皆様もお元気でご自愛ください。

◇ 宮脇 修（美波町 H26年退）

月1回通院しています。

◇ 三好 正治（北島町 H20年退）

娘が持ち帰ったコロナで見事一家感染。

38℃近くの発熱で咳もなく5日程で、比較的軽く済んだが、その後、平熱だが胸の辺りに違和感が残り体調がスッキリしない日々が続いている。おまけに背中に来た物、形成外科手術が重なった。

畑は草ボウボウ状態。この暑い中、除草する気力もなく、孫との接触も避けている。病一つで生活一変。じつと体力・気力が湧いてくるのを待つ日々です。

◇ 村上 要（今治市 H33年退）

家族の間では素通りされていたところ、思っても寄らぬ喜寿のお祝いをいただき仲間、組織の温もりと有り難さを改めて感じたところ。ありがとうございます。

入社当時、A形交換機の保守に携わりテスランプを使わずに自身の指で通電を確認する先輩の姿に接し驚きと同時に技術者として成熟しなければと意欲に燃えたこと。その後クロスバー交換機、電子交換機へと技術革新の流れに遅れたものの、A形交換機の生涯を見届け、何とか責任を果たせたことを懐かしく想い出します。

新生NTT発足の年にフィールドを換え、県民福祉の向上に邁進するも還暦（厄年に）病を得、あと15年の命を目標としていたのに今日を迎えることができ感謝の一言です。

こうしたことから近年は「引きこもり」状態だったので、医師や周囲のすすめもあって、地元小学校の図書室ボランティアや老人クラブの活動に参加して日々忙しくし、次の到達目標を80才として無理せず楽しくをモットーに過ごしているところです。

◇ **安光 眞一郎**（四万十市 H26年退）

妻が、右足股関節手術のため、私の誕生日の翌々日に入院しました。人工関節の寿命は現在20年ということでした。妻の亡き母の時代は10年でした。

医師が「20年先は94才になりますので、命は十分足りています。二度目はないと思います」と冗談交じりの説明を受けて手術に臨みました。1時間半程度で無事に終わり、現在はリハビリに励んでいます。面会はコロナ流行のためできません。

近隣の病院に入院しましたので、片道50km 1時間かけて週に1〜2回洗濯物の取り替えに通っています。

お盆頃には、退院できることを願って家事をしながら、頑張っているところです。

◇ **山本 幸男**（松山市 H17年退）

この度は、喜寿のお祝い誠にありがとうございます。お陰様で元気です。

学校校務員業務、地域高齢クラブの行事参加、市民病院等のボランティア活動、グラウンドゴルフ、国有林モニター参加等で多忙な毎日を過ごしています。

後期高齢者の仲間入りで体力低下は否め

ず、病院で「加齢のためです」と言われると返す言葉ありません。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

◇ **行定 良友**（松野町 H15年退）



おーい。66才の良友。元気でやっているか？お前にもうしても伝えたいことがある。

数え年で77才になったら、電友会から「喜寿」の祝いを受けるぞ。楽しみにしておけ。しかし、喜んではかりじゃいけんぞ。後期高齢者とはよく言ったもので、この年になると確実に老化が進む。頭は薄くなり、目はカスミ、耳は聞こえなくなり、鼻づまり。挙句の果てに「前立腺癌」を告知されるぞ。一瞬、目の前真っ暗、ガクツとなるぞ。

でも、心配するな。前からよく本を読んで

いたが、「目からうろこ」の3冊の本に出会える。そして、以前から取り組んでいた①毎朝のストレッチ②詩吟③月例ゴルフそして④大好きな松山での麻雀⑤冬場の雷漬作り⑥NTT交換所の除草作業など続けていくことを再確認する。

そして次は、「米寿」だ。電友会から近況報告の依頼があったら又書いてみる。「電友会長寿番付」の仲間入りをするかも。

その11年後は「白寿」。そのころにはもうこの世には……かもしれない。合掌。

○究極の3冊（皆さんも、ポケットマネーで自分に投資してみては？）

・「70歳が老化の分かれ道」（和田秀樹著、詩想社）

・「なぜヒトだけが老いるのか」（小林武彦著、講談社現代新書）

・「老けない人」の習慣、ぜんぶ集めました。（ホームライフ取材班著、青春新書）

◇ **芳川 正則**（阿南市 H24年退）

退職再雇用を経て64才まで勤めました。家が農業をしている関係で天気の良い日は毎日、田畑と竹やぶ（筍）の管理（草刈り、伐採）に忙しい毎日です。（雨の日は休み）

また、健康のために、「南部運動公園」で

約1時間程度の歩行運動を行っています。
帰ってからの晩酌を楽しみに、毎日頑張っています。

◇ 鷺野 健次 (松山市 H20年退)



この度は喜寿のお祝いを頂き誠にありがとうございました。

早いもので、平成20年にNTTグループ会社を退職して16年が経ちました。

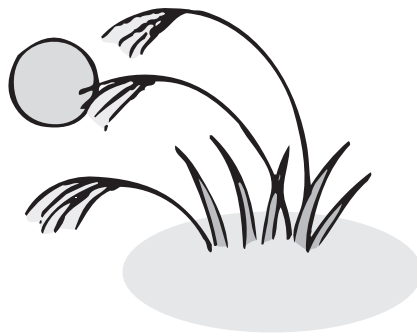
後期高齢者を迎えると、多事多難が待ち受けているもので、そこは、大難は小難に小難は無難に過こさせて頂いています。おかげさまで3人の子供と5人の孫に恵まれて、それぞれ健やかに育ってほしいと願っているこの頃です。

日常生活は晴耕雨読をモットーに、趣味の会や一般財団法人を含めらか所のボランティア活動に従事し、時間を有効に使うべく割り

振りしながら過ごしている毎日です。

世の中社会はワープロからパソコンへ、パソコンからスマホへとAI革命を伴って激しく変動しており、ついて行くのが大変ですが、何かしらでもお役に立たせて頂きたいという気持ちをもって進ませて頂きたいと思えます。

それでも、時々立ち止まって、そろそろ自分史の編集に取り掛かりたいと思う今日この頃です。



短歌

高知支部

明るき声

川上 理恵 (四万十町)

秋の日のヴァイオリン工房の入り口に
執事のごとく座りゐる猫

色づける銀杏並木の空のした

明るき声に来る学生ら

夢ながらハワイ旅行をせしわれの

平和な朝を山鳩の鳴く

「ニコッ」と

藤近 容子 (黒潮町)

闇深しひとり螢はただよえり

光を残し消えてゆきたり

和太鼓を叩く男の子はよそ見する

姉ちゃんの応援にニコッとこたえて

足いっぱい間違ってるよと小声の子

吾に告げくる踊りのけいこ

高齢者叙勲

☆瑞宝双光章 永井 周治 様(松山市)



栄えある受章おめでとうございます。
心からお慶び申し上げますとともに、
益々のご健勝をお祈りいたします。

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) ~~~~~
 山崎 忠輝 様 R5.9.21 松山市
 中川由美子 様 R6.1.14 松山市
 宇都宮熊夫 様 R6.7.6 松山市
 松本 行重 様 R6.7.23 松山市
 川内 千波 様 R6.7.28 松山市
 西山 信子 様 R6.8.6 松山市

撰津スミ子 様 R6.8.8 八幡浜市
 田村 薫 様 R6.8.14 松山市
 川上 靖司 様 R6.8.15 松山市
 西川 晴 様 R6.8.21 松山市
 堀家 幸雄 様 R6.8.26 松山市
 上西 久夫 様 R6.9.9 松山市
 (香川県) ~~~~~
 大熊 忠臣 様 R5.11.14 高松市
 中井吉太郎 様 R6.4.30 観音寺市
 長船 熙紀 様 R6.5.5 観音寺市
 栗田 秀政 様 R6.5.30 79 仲多度郡まんのう町
 高橋 富重 様 R6.6.4 91 観音寺市
 泉谷 茂 様 R6.7.14 94 高松市
 岡本 保次 様 R6.7.31 99 小豆郡小豆島町
 池浦 博美 様 R6.8.25 100 高松市
 松永 政 様 R6.8.29 91 木田郡三木町

(徳島県) ~~~~~

高曾根義敬 様 R6.6.15 84 小松島市
松岡 徳二 様 R6.7.28 76 吉野川市

(高知県) ~~~~~

寺内 峯子 様 R6.6.12 84 高知市
西山隼一郎 様 R6.7.7 87 高知市
中山美恵子 様 R6.7.8 90 高知市
杉本 博宣 様 R6.7.29 81 吾川郡いの町
井上 和彦 様 R6.8.21 77 高知市

表紙の言葉

燃えるような赤に目をみはりました。
地元の方が毎年きれいに整備してくれ
ています。
例年9月20日頃が見頃です、午前中の日
の当たる前が落ち着いた色になります。

(窪田 竹雄)

編集後記

今年は記録的な猛暑となり、9月になっても真夏日や猛暑日が続きました。本会報がお手元に届く頃は、朝晩は幾分しのぎやすくなってきて秋の気配も感じられてくることと思います。

本来、「秋の気配を感じる」のは白露（今年9月7日）を迎える頃で、秋分（今年9月22日）を過ぎると秋の深まりを感じるようになりますが、今年、そして今後は季節の歩みを感じるのはいつものより遅くなりそうです。

秋の深まりと同時に日暮れもだんだん早くなります。

「秋の日はつるべ落とし」と言いますが、実際、薄明（日が沈んだ後も空がぼんやりと明るく見える時間帯）の継続時間も短いようです。日没が早いことに加えて、日が沈んでから暗くなるまでが早いため、あっという間に日が暮れるように感じます。

本会報5ページのNTT西日本四国支店・河野相談役の記事にもありますように、薄暮時間帯や夜間は歩行者としてもドライバーとしても十分に気を付けてください。

私たち一人ひとりが交通ルールを守り、正しい交通ルールを実践して交通事故のない社会をつくりましょう。



四国電友会会報 第二〇八号

発行 令和六年十月

編集責任者 電友会四国地方本部

事務局長 川岸 広明

NTT西日本四国支店内

電話 (〇八九) 九三六・二〇三三

印刷 南海プリント株式会社

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)



16190157

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

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



顧問 桑木秀久



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



岡山支店 支店長 杉本哲也



山陰支店 支店長 柳楽 淳



総務経理部 部長 高山欣也



総務経理部担当部長 堀下武伯

業務紹介

本社に大型プリンターを完備していますので、
小ロットの大型ポスターなどを低コストで
ご提供できます！

会合のタイトル看板や展示パネルなど
ご用命はお気軽に各支店までご連絡ください。



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

■山陰支店 TEL(0852)26-5519

■山口営業所 TEL(083)925-7622

かめさんのひみつ ②








かめさんのひみつ ①

作・ちえり



ゆるくり～ 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

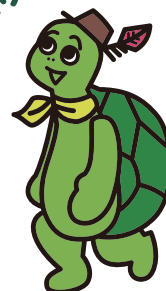
代表：形上 哲也 <総合旅行業務取扱管理者>

☎ : 089-909-3939

☎ : 090-8699-5275

✉ : minori@minori-turtle.co.jp

ゆっくり～のんびり～



がん保険にできることを、もっと。



No.1 アフラック
がん保険・医療保険
保有契約件数
令和5年版 インシュアランス生命保険統計号

幅広い保障による経済的な安心に加え、さまざまながんの悩みの解決をサポートするがん保険

ポイント
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。

ポイント
2

付帯サービス<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。

よりそうがん相談サポーターは、**がん患者様のご相談サポートの経験がある看護師・社会福祉士等のメンバーで構成された専任のサポートチーム**です。お一人おひとりに合わせて信頼できる情報や安心して利用いただけるサービスをご案内し、**お困りごとや疑問の緩和・解消をサポート**します。

(*)アフラックのよりそうがん相談サポートはHatch Healthcare株式会社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確認ください。
<https://www.aflac.co.jp/keiyaku/gansoudansupport.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>
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 シーバンス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)

<引受保険会社>
Aflac 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/>

AF277-2024-0093 5月8日(260508) 2024-035