

四国電友会会報



第209号



《新春の海【多度津竜泳会初泳ぎ】》
(撮影) 小野 純一さん (多度津町)

主な内容

- 新年のご挨拶
電友会四国地方本部 吉岡本部長 … 3
NTT 西日本四国支店 鈴木支店長 … 4
- NTTグループの動き
・ 令和6年度 NTT 支店長表彰受賞者の決定 5
・ 四国支社ビル(旧称)「さよならイベント」の開催 5
- お知らせ
・ 電友会事務所の移転 …… 6
・ 「nwm ONE(ヌーム ワン)」とは? 7
・ SNS型投資詐欺にご用心!! …… 8
- ボランティア活動本部表彰 …… 11
・ 濱 順子様 (徳島) …… 13
・ 曾我部正美様 (愛媛) …… 16
・ 長井 攝子様 (愛媛) …… 18
- 支部だより
・ 第10回趣味の作品展 (愛媛) …… 20
・ 第22回愛媛電友会親睦ゴルフ大会(愛媛) 21
- イベント情報 …… 27
- 健康のページ
・ 私の健康法 (徳島) …… 28
- ドキュメント
・ 日本蜜蜂と共に (高知) …… 29
- ボランティア紹介
・ ボランティア活動に想うこと(香川) 33
- 私は今
・ 年男・年女の方々の近況 …… 35
- 俳句 ・ 若草句会 (愛媛) …… 53
- 敬弔 …… 54
- 表紙の言葉 (香川) …… 54



不動産利活用から始まる、広がる、街づくり



こんなことでお悩みではないですか？

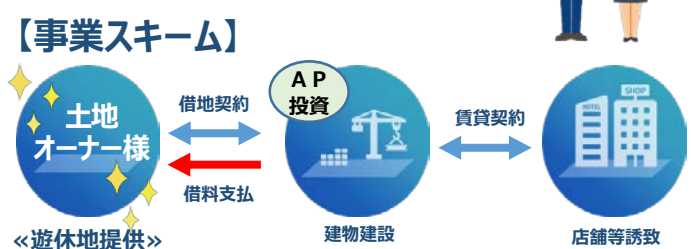
- 土地を相続したが、どう利活用していいかわからない・・・
- 固定資産税を払うだけの遊休地になってしまっている・・・
- 除草など、管理が大変で困っている・・・



そんなお悩み
アセット・プランニング
にお任せください！



- <土地オーナー様のメリット>
- ◆ 土地管理費の軽減
 - ◆ 安定した不動産収入
 - ◆ 地域の発展に貢献



【詳しくは・・・】 NTT西日本アセット・プランニング 四国支店 ☎089-909-4488 🔍

健康ライフは、ご家族みんなでお手軽ゴルフ！

※金額表示は 2025年1月現在

アフタヌーン割引 実施中！

平日12時～18時

- 【曜日別サービスデー】 9時～22時
- ◇ 月曜日 シニアサービスデー（65歳以上）
 - ◇ 火曜日 レディースサービスデー
 - ◇ 日曜日 ヤングサービスデー（30歳以下）

【ジュニア支援】 18歳まで

- ◇ 全 日 60分 500円（2階打席）

【スクール生募集】

★ 女性ゴルファー生徒募集中！ 初心者の方大歓迎 ※貸しクラブ無料

60分
700円



【お問合せ】 山越ゴルフガーデン ☎089-926-2000 🔍

新年のご挨拶

電友会四国地方本部

本部長 吉岡 広志



新年明けましておめでとうございませう。

会員の皆様には良い年をお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

日頃は電友会四国地方本部・愛媛電友会・香川電友会・徳島電友会・高知電友会の諸活動に対しまして、ご支援・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は元日に甚大な被害をもたらした震度7の能登半島地震、4月に愛媛・高知を中心とした震度6弱の豊後水道地震、また、8月に南海トラフ地震臨時情報「巨大地震注意」が出された震度6弱の日向灘地震が発生した他、6月からの記録的猛暑、さらには9月の能登半島豪雨等多くの災害が発生しました。また、世界的にもヨーロッパ・インド・中国での大規模洪水やアメリカ・南米でのハリケーンや山火事、台湾での大規模地震、世界各地での猛暑や干ばつにより大きな被害もたらされ、自然災害の恐ろしさや防災への備

えの重要性を感じた一年でした。

このような中、四国電友会におきましては四国地方本部及び各県電友会総会・懇親会を昨年引き続き開催し、旅行会、ゴルフ等の各種イベントや囲碁、俳句、釣り、ボウリング、テニス、カラオケ等々の各種サークルで会員の皆様が楽しく元気に活動し、健康であることや日常生活のありがたさを改めて感じました。

また、四国電友会では多くの方がボランティア活動に参加されています。

昨年11月には電友会本部の第34回ボランティア活動賞並びに第10回ボランティア活動功労賞の表彰式が東京で行われました。四国からは徳島の濱順子さんと愛媛の曾我部正美さんがボランティア活動賞を、愛媛の長井攝子さんがボランティア活動功労賞を受賞されました。

表彰された3名の方以外にも愛媛での道後環境クリーン作戦、「松山電信発祥の地」石碑周辺清掃、香川での峰山環境クリーン作戦、徳島での吉野川河川敷清掃、まちなか花ロードプロジェクト、高知での帯屋町シンボルロード花壇の花植え、野市あじさい街道清掃等々に数多くの会員の皆さんが活動されています。

このように多くの方々電友会活動を支えていただいておりますが、長年の課題である会員の減少傾向は現在もずっと続いています。今後とも楽しく実りある活動を継続していくためにも皆様の同僚や後輩、またお知り合いで加入されていない方にお声掛けいただき、仲間の輪を広げていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

NTTグループでは新中期経営戦略として、「新たな価値の創造とグローバルサステナブル社会を支えるNTTへ」、「お客様体験(CX)の高度化」、「従業員体験(EX)の高度化」の3つの柱を掲げ、OWNによる新たな価値創造や循環型社会の実現などに取組まれておられます。

このような中、四国電友会としてもNTTグループの事業動向を理解し応援していくとともにCSR活動等への積極的な取り組み等、NTTグループの一員として出来る限りの協力をしていく所存です。

最後になりますが、日頃から電友会の活動に多大なご支援・ご協力をいただいているNTT西日本様はじめNTTグループ会社様に対し改めて深く感謝申し上げますとともに、会員ならびにご家族の皆様の益々のご多幸を心から祈念し新年のご挨拶といたします。

2025年 新春あいさつ

NTT西日本 四国支店

支店長 鈴木 裕二郎



謹んで新春をお祝い申し上げます。四国電友会の皆さまには、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中はNTT西日本グループの事業に対するご理解とご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、能登半島地震や日向灘の地震で南海トラフ臨時情報が初めて発令されるなど、改めて災害への備えについて再認識しました。また、経済状況は緩やかに回復しているとはいえ、依然として目まぐるしく変化しています。

そのような中、NTT西日本グループを取り巻く環境ですが、直近の2024年度第2四半期決算では、対前年で固定音声関連収入の減少や能登震災対応費用の支出、将来の持続的成長に向けた先行施策の一部実施等により、減収・減益の状況となりましたが、対計画では、グループ会社をはじめとする収入

増や継続的なコスト削減努力等、社員の頑張りのおかげで、営業収益・利益ともにプラスとなりました。

四国エリアにおいても、NTT西日本グループと地域の持続的な成長・発展に貢献するため、「社員一人ひとりがいきいきと仕事ができる組織づくり」を通じ、「成長分野のさらなる拡大」と「通信・既存事業の変革・効率化」を推進してきました。

営業分野では、お客さまとの信頼関係のもと、フロント・バックヤードが一体となり、お客さま目線での営業活動を継続したことが、さらなる評価・信頼に結び付いていると思います。また、昨年10月には10Gのフレッツ光クロスを愛媛松山エリアでサービス提供を開始しました。今後1月には今治・新居浜・西条も提供エリアの拡大を予定していますし、四国エリアで順次エリアを拡大していく方向です。

設備分野では、日常の通信設備の保守運用はもとより、光回線電話等への能動的なメタケールブルのマイグレ対応などを行いました。また、台風10号では甚大な被害を受けた鹿児島に対して、被災後の現地支援での復旧作業に尽力いたしました。

また、昨年度は「NTT西日本グループ退

職者交流会・地域交流会」、「各種社会貢献活動」などにおいて、地域や先輩方との交流も行うことができました。2025年も、気持ちを新たに、NTT西日本の素晴らしい伝統を継承しつつ、お客様からの信頼を積み重ね、日々前向きに取り組み、NTT西日本グループと地域の持続的な成長・発展に貢献してまいりますので、私たちの新たな挑戦をぜひご支援・ご協力いただければと思います。

結びに、四国電友会の更なるご発展と、本年が会員の皆さま並びにご家族の皆さまにとって健康で幸せな一年となることを祈念いたします。新年のご挨拶とさせていただきます。



NTTグループの動き

令和6年度 NTT支店長 表彰受賞者の決定について

令和6年度のNTT支店長表彰の受賞者が決定しました。

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

今年度もNTT西日本主催の「退職者交流会」において各県NTT西日本支店長より表彰されました。

受賞された方々は次のとおりです。受賞者の皆さま、おめでとうございます。

なお、受賞模様は今月号及び4月号の支部だよりに掲載いたします。

令和6年度 支店長表彰受賞者

県支部		受賞者	
愛媛	黒石 敬博様、竹田 勇様	香川	大西 宏様
徳島	三崎 賢紀様	高知	和田 由美様

四国支社ビル（旧称）「さよならイベント」の開催

新事務棟の竣工に伴い、現在の四国支社ビル（旧称）については2025年2月より取り壊し工事が始まることから、四国支社ビル（旧称）に思い出のあるOB・OGの皆様を対象に「さよならイベント」を開催します。ぜひご参加ください。

■ イベント内容（予定）：旧四国支社ビル等見学ツアー／旧四国支社ビル壁面へのメッセージ

■ イベント日程：計2回

① 2025年2月5日（水）14:00～15:00

② 2025年2月6日（木）15:00～16:00

<見学イメージ>（1時間程度）

1. 四国支社ビル（旧称）B1～5F見学・壁面メッセージ

2. 四国支社ビル（旧称）附属棟
1～4F見学及び敷地内見学

3. 新ビル見学 歴史ゾーン・玄関ロビー
（趣味の作品展展示スペース等）

イベント参加希望の方は、下記へ連絡またはQRコードから申し込みをお願いします。

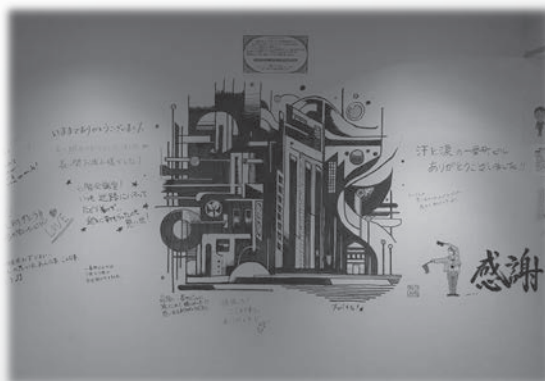
NTT西日本四国支店
事業推進担当（総務G）三好・福水

電話：089-907-0667

メール：bs_ehime_soumu@west.ntt.co.jp



壁面へのメッセージ



旧四国支社ビル



お知らせ

☆NTT西日本新四国支店ビル竣工に伴う電友会事務所の移転について

NTT西日本の新四国支店ビルが昨年12月に竣工したことに伴い、四国地方本部及び愛媛電友会の事務所が移転します。移転日は1月下旬を予定しています。新しい住所は愛媛県松山市一番町四丁目2番地(旧電報棟跡地)です。

新四国支店ビルは6階建てで、ビル南側の二番町通り(漱石先生のみち)に面した1階には夏目漱石ゆかりの記念碑や松山中学のシンボルツリーだったユーカリのエッセンスを展示する歴史ゾーン(仮称)を設置して市民に開放するほか、現在四国支店敷地内にある「ゆめみいよ保育園」も移設されます。

なお、現在の四国支店ビル(昭和35年築)は今後、解体されることになっており、跡地には「NTT松山一番町プロジェクト」と称して、NTT都市開発及びNTTアーバンソリューションズが四国地方で取り組む初の複合開発事業であり「働く」「住む」「集う」といった多様な活動の場や人々が交流できる空間として、地域の持続的な成長のきっかけと

なる街づくりをめざします。

2028年度の完成を目指し、2026年度に着工予定のことです。

また、令和6年11月20日(水)、四国支店ビル付属棟入口にある「慰霊の碑」の「昇魂祭」が執り行われました。

この「慰霊の碑」は、昭和55年、全国ダイヤル自動化100%を達成した年にあたり四国管内で殉職した職員61人の功績をたたえ、建立されたものです。

「昇魂祭」では、伊佐爾波神社宮司による神事に続き、NTT西日本四国支店木田事業推進室長はじめ関係者による玉串奉奠が行われました。

この「慰霊の碑」は新四国支店ビル1階の展示コーナーにパネルにして設置されることとです。



《新四国支店ビル完成パース》



《昇魂祭模様》



《伊佐爾波神社宮司の祝詞奏上》



《四国電友会川岸事務局長玉串奉奠》

☆NTT記者会見で紹介された

「nwm ONE」とは？



「音のテクノロジーで

共存を叶える「耳スピ」

2024年度第1四半期決算会見で島田社長が自ら装着し、記者にもその場で体験いただいた「nwm ONE（ヌームワン）」をご存じでしょうか。

穴の空いたヘッドホンのような見た目の本製品は、音響関連事業会社であるNTTソノリティが開発する音響ブランド「nwm（ヌーム）」が発売した「耳スピ」シリーズのうちのひとつです。



《「いい音流れてます。」と島田社長》



《開放的で軽量。一日中着けていられる。》



《耳をふさがらないから会話もできる。》

耳スピとは、耳スピーカーの略で、まるで耳元にスピーカーがあるかのような広がりのある聴こえ方が特長のオープンイヤー型デバイスです。NTTコンピュータ&データサイエンス研究所が開発した音響信号処理技術である「PSZ（パーソナライズドサウンドゾーン）」技術を搭載することで、周囲への音漏れを抑制します。これまでに完全ワイヤレスタイプや有線タイプの耳スピを発売してきました。

2024年7月に発売したnwm ONEは、ブランド初のオーバーヘッドタイプです。中高域用と低域用の二つのドライバーを搭載することにより、見た目からは想像のつかない豊かで迫力のある音質を実現しています。

PSZ技術の他にも一つ、必要な音だけクリアに届ける特許技術「Magic Focus Voice」を搭載することにより、オンライン会議や通話の際、周囲の雑音をカットして自分の声だけを相手に届けることができます。約185グラムと非常に軽量で疲れにくいのもポイントです。

耳をふさがらないのに音漏れも気にならない耳スピは、コミュニケーションの課題や耳の健康問題を解決し、新しい働き方・暮らし方の可能性を広げます。例えば、好きな音楽やラジオを高音質で楽しみながら、周囲の音や家族・友人の呼びかけに気づくことができる。従来のイヤホンやヘッドホンのように耳元を密閉しないため、耳が蒸れず、一日中着けていられる。さまざまなシーンで周囲と「共存」できる耳スピを、ぜひあなたの生活にも取り入れてみませんか。詳しくは、同封のチラシをご覧ください。

◆島田社長より

見た目から画期的で、音漏れもしないのには、自社の技術ながら驚きです。音質も二つのドライバーのおかげで、非常に優れています。この機会にぜひ多くの人に耳スピを体験していただきたいです。

☆「著名人による無料の投資セミナー」
 「必ずもうかる」など、
 甘い言葉にご用心！

NTT西日本四国支店
 相談役 河野 数豊

最近SNSを悪用した投資詐欺やロマンス詐欺の被害が全国的に急増しており、四国内においてもその被害は深刻です。これらの詐欺は非常に巧妙で、1件当たりの被害額が1,000万円を超えるなど高額な被害になる場合が多いのが特徴です。

四国電友会員の中には、投資に興味をお持ちの方や実際に株式などの投資をしている方がいると思いますが、今回SNS型投資詐欺についてご紹介しますので、しっかりと手口を理解して、詐欺の被害からご自身と周りの人、そして大切な老後の資金を守りましょう。



1 SNS型投資詐欺とは

インターネット上に著名人の名前・写真を悪用した嘘の投資広告を出したり、「必ずもうかる投資方法を教えます」などとメッセージを送るなどして、SNSに誘導し、投資に

関するメッセージのやりとりを重ねて被害者を信用させ、最終的に「投資金」や「手数料」などという名目で、ネットバンキングなどの手段により金銭等を振り込ませる詐欺です。
 一度だまされると、詐欺と気付くまで、お金を何度も振り込んでしまい、1,000万円以上の高額被害になってしまつことも数多く確認されています。

2 インターネットバンキング利用の実態

最近の特殊詐欺は、被害件数が減少したのに被害金額が増加し、1件当たりの被害額が高額になっている傾向があります。原因は、振込金額上限などに左右されない「インターネットバンキング」の悪用が増えているためです。

3 手口の一例

(1) SNSの「FX投資の上昇、下降を予測する方法」「絶対に儲かります」「気になる方は広告をクリック」などの投資を煽る広告をタップ

(2) 犯人側との接触『グループに招待』

(3) 儲かっているなどサクラが投稿

(4) 投資家やそのアシスタントを名乗る者から被害者に振込指示

(5) 振込終了後、偽の利益(グラフ)を掲載し、その一部(少額)を被害者の口座へ振込

(6) 高額 of 偽利益を表示。被害者が全額引出(解約)を申出ると手数料などを要求

(7) 詐欺を疑つたり、警察への通報を告げると、突然相手から連絡が途絶える

4 SNS型投資詐欺の被害発生状況

(令和6年1月～9月末)【全国】
 ○認知件数 5,092件

(前年同期比 +3,771件)

○被害総額 約703.4億円

(前年同期比 +552.6億円)

↳前年同期比の4.7倍

※特色

・1件あたりの平均被害額は、約1,381万円

・被害者は、50～70代が全体の67.4%
 ちなみに「オレオレ詐欺」など特殊詐欺の



年間被害額は14年の565億5千万円が過去最悪で、既にSNS型投資詐欺が大きく上回っています。



5 被害の特徴

- (1) 性別年齢別
男女共に50〜70歳代の被害が半数超え
- (2) 被害者との当初の接触手段

- 男性 LINE、フェイスブック、インスタグラム、投資サイトの順
- 女性 インスタグラム、LINE、フェイスブック、投資サイトの順

- (3) 被害時の連絡ツール（騙し行為の際の主たる通信手段）

LINEが大半

- (4) 被害金の主たる交付形態
振込が大半で、次に暗号資産

- (5) 被害額の分布
500万円以下が主ですが、中には1億円超の被害も

6 気を付けるべきポイント

インターネットを通じた投資については、お金を振り込む前に、以下のポイントをチェックしましょう。なお、1つでも当てはまったら、お金を振り込む前に、迷わず警察

に相談しましょう。

- (1) 投資先が実在しているか・国の登録業者かどうか

紹介された業者が、実在する安全な業者かどうか見分けるため、金融商品取引業者等に登録されているかを確認しましょう。業者は金融庁ウェブサイトから簡単に確認できます。無登録での金融商品取引業や暗号資産交換業は違法ですので、無登録業者と取引を行わないようにご注意ください。

ポイント①

金融庁無登録業者との取引は要注意!!
〜無登録業者との取引は高リスク〜

- (2) 「必ずもつかる」「あなただけ」といった

文言に注意

犯罪者は、こつした言葉を巧みに操ってあなたの心に付け込んできます。「必ずもつかる」「確実に利益が出る」といった儲け話や「あなただけ」に教える投資の勧誘といった誘いは、まず詐欺を疑いましょう。

ポイント②

「必ず」「確実」「あなただけ」と言われた

- (3) 投資を勧めている「著名人」がなりすましでないか

著名人などになりすました詐欺広告をク

リックして被害に遭うケースが相次いでいます。

著名人が無料で投資教室を開催したり、確実に利益が出る投資話を無料で教えたりすることは基本的にありません。お金を振り込んだりする前に、なりすましではないかまず疑い、本人の公式アカウントからの発信情報などを確認しましょう。

ポイント③

「著名人による」「無料の」投資教室である。公式アカウントからの発信がない

- (4) 投資に関係する「暗号資産」や「投資アプリ」等が実在するか

実在しない架空の「暗号資産」への投資を勧められたり、偽物の「投資アプリ」をインストールさせられたりするケースが相次いでいます。必ず、勧められた暗号資産や投資アプリの名前をインターネットで検索しましょう。詐欺に使用されている架空の暗号資産であることや、偽物の投資アプリであることが□□ミ等で分かる場合もあります。

ポイント④

検索しても、勧められた「暗号資産」や「投資アプリ」が出てこない

(5) 振込先の口座に不審な点がないか

一般的に、投資話が本物であれば、

① 振込先として個人名義の口座を指定されること

② 振込先の口座が振込のたびに変わること
はまずありません。

どちらかまたは両方に当てはまる場合は、詐欺を疑い、迷わず警察に相談しましょう。

ポイント⑤

個人名義の口座を指定された。

振込先の口座が振込のたびが変わっている

(6) 相手から、「インターネットバンキングを開設して」「インターネットバンキングで送金して」と誘導されたら、まず詐欺を疑ってネットバンキングはいつでもどこでも手続きができるため、詐欺と気がつくまで何度も繰り返し振り込んでしまいがちです。

一度振り込んでしまうと、

お金を取り戻そうと、

あとに引けなくなってしまう

まうケースも。

ポイント⑥

誘導されたネットバンク

の開設・送金は要注意



『電友会（輪&和）会員拡大キャンペーン』

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

今なら、入会希望者をご紹介いただき、ご入会いただけましたら御礼として「**QUOカード3,000円分**」を贈呈いたします。
（会費免除会員をご紹介いただいた場合は1,000円分）

また、ご入会いただいた方には「**QUOカード1,000円分**」を贈呈いたします。（会費免除会員の方には500円分）

キャンペーン期間：2025年1月～2025年3月

ご連絡・お問い合わせ先

愛媛電友会

089-936-2023

香川電友会

087-833-6130

徳島電友会

088-621-4137

高知電友会

088-804-0566

ボランティア活動本部表彰

☆令和6年度 ボランティア活動本部表彰

2024年11月13日(水)東京大手町のKKRホテル東京において、「第34回電友会ボランティア活動賞」(個人表彰29名、団体表彰2団体)並びに「第10回電友会ボランティア活動功労賞」(個人表彰2名、団体表彰4団体)の表彰式が開催されました。

四国からは徳島県海陽町在住の濱順子さんと愛媛県今治市在住の曾我部正美さんがボランティア活動賞を、愛媛県松山市在住の長井攝子さんがボランティア活動功労賞を受賞されました。

表彰式では電友会本部高部会長から皆様に表彰状が授与された後、全受賞者を代表して長井攝子さんが謝辞を述べられました。

表彰式終了後は祝賀会が開催され、皇居が一望できる会場で全国の受賞者の皆様と和やかなひと時を過ごしました。

電友会本部高部会長挨拶と受賞された3名の活動内容についてご紹介いたします。



《左から 吉岡本部長・濱順子さん・曾我部正美さん・長井攝子さん・川岸事務局長》



《表彰会場》



《表彰紹介(四国)》



《濱順子さん》



《曾我部正美さん》



《長井攝子さん》



《謝辞を述べる長井さん》



《祝賀会模様》

1. 高部会長ごあいさつ

この度、第34回ボランティア活動賞並びに第10回ボランティア活動功労賞を受賞された皆様、誠にありがとうございます。

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

いわゆる「人生百年時代」にあって、長いシニアライフをいかに健康で有意義に過ごしていくかは、私たちにとって大きな課題ではありますが、受賞された皆様には、仲間や地域との繋がりを持ちながら、また、ご家族のご理解、ご支援を頂きながら、長きにわたりボランティア活動に精力的に取り組まれ、NTTグループへのシンパシーの向上にも大いに貢献して頂いたことに、心からの感謝と敬意を表すところであります。

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

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



ボランティア活動賞

「語り部等」のボランティア活動

濱 順子さん（徳島電友会）

1. 語り部等に係るボランティア活動を始めたきっかけ

太平洋戦争に召集された父が、沖縄県那覇市安謝（あじゃ）で戦死し、未亡人となった母達が遺族会を結成し婦人部として活動していましたが、時を経て母も高齢になり丁度私が定年退職した22年前に代わって欲しい、との話があり引き受けたのが始まりでした。



2. 活動状況詳細（語り部以外のボランティア活動を記載）

1) 慰問ボランティア活動・・・27年間 103回

平成7年から令和6年現在、コロナ禍で令和2年から令和4年を除く27年間、毎年活動しています。

毎週3時間程度の民謡や新舞踊及び琴を練習し、行事に参加したり、市町村の老健施設からの要請により「民謡・舞踊・琴」でのプログラムを構成し慰問しました。

(慰問箇所)

阿南ふれあい学級、阿南市デイサービス「杏の里」、阿南市デイサービス「古庄公民館」(5回)、阿南市デイサービス「秋桜荘」(4回)、阿南市デイサービス「双葉会」(2回)、阿南市デイサービス「梅の里」(3回)、阿南市羽ノ浦いきいきサロン、阿南市橘憩の家、阿南市橘社協デイサービス、阿南市勤労女性センター、阿南市敬老会(2回)、阿南市新野公民館、阿南市中央病院、阿南市富岡敬老会、阿南市福井セニヤクラブ、阿南市福井老人会、阿南市老健施設「ピラ羽ノ浦」、阿南市老健施設「岩城クリニック」(6回)、阿南市老健施設「正静絹」(3回)、阿南市老健施設「悠心館」(4回)、阿南市老健施設「悠和館」(8回)、阿南市老人ホーム「ライフイン長生」、阿南市老人ホーム「ルネッサンス」(3回)、阿南市老人ホーム「琴江荘」(3回)、阿南市老人ホーム「福寿荘」(2回)、羽ノ浦健祥会「アンダルシア」(3回)、小松島市グループホーム「青空」(4回)、小松島市老健施設「明和苑」(5回)、小松島病院、上勝町老人ホーム「ピーターラビット」、全国レクリエーション大会(文理大学)、徳島市ケアハウス「カメリア」、徳島市高齢者住宅「中徳島の家」、那賀町「ケアホーム驚敷」(3回)、那賀町老人ホーム「水の花荘」(4回)、日和佐町老人ホーム「ヒワサ荘」(6回)、福井公民館(3回)、由岐町老人ホーム「ねんりん」(11回)、労組退職者の会

※上記以外にも、退職後に民謡指導者資格を取得し、地元での指導やイベント及び町行事(敬老会)に参加しました。

2) 紙芝居によるボランティア活動の実施

平成28年7月9日	戦没者記念館	語り部終了後「きくさんの沖縄戦」
令和元年7月24日	戦没者記念館	みつぼしこども園の園児来館「まっ黒なおべんとう」
令和元年7月26日	戦没者記念館	藍住町学童平和学習「まっ黒なおべんとう」
令和元年8月7日	戦没者記念館	ナーサリー富田学童「まっ黒なおべんとう」
令和元年11月5日	戦没者記念館	阿波市立八幡校6年生校外学習「まっ黒なおべんとう」
令和3年8月6日	戦没者記念館	藍住社協ボランティアスクール「まっ黒なおべんとう」
令和4年12月16日	戦没者記念館	勝浦町立生比奈小校外学習「きくさんの沖縄戦」
令和5年3月25日	鞆浦福祉会館	みんなで学ぼう戦没者資料展「きくさんの沖縄戦」
令和5年8月22日	穴喰老人憩の家	みんなで学ぼう戦没者資料展「きくさんの沖縄戦」
令和5年11月14日	海陽中学校2年	沖縄修学旅行事前学習「きくさんの沖縄戦」
令和6年2月20日	穴喰町学校2年	沖縄修学旅行事前学習「きくさんの沖縄戦」

3) 戦没者記念館「あしたへ」でのボランティア活動

平成26年10月の開館以降10年間、年2回の受付や館内壁面パネル、「対米開戦と戦時中の暮し」・「戦時中の徳島」・「戦後日本と遺族の歩み」等の戦前・戦中・戦後の歴史を纏めた「年表」・空爆被災地に関する「地図」や「写真」等の説明を行いました。

それ以外にも、県との協賛で実施した1週間の「広島原爆展」では、千羽鶴折り方指導も行いました。

また、徳島県遺族会70周年記念誌発刊に際し、平成30年8月～令和3年12月迄、発行編集委員として携わりました。

4) 護国神社関係のボランティア活動

平成18年世話人会地方委員として、また護国神社奉賛会評議員として、4月の永代神楽祭・8月の御霊祭り及び神恩感謝祭神事等の活動を行いました。

- ① 令和元年から現護国神社奉賛会評議員として各行事に参加
- ② 平成18年から現在まで世話人会地方委員としてイベント等に参加
- ③ 年間の行事として合同役員会（4月・7月）
- ④ 永代神楽祭4月神事
- ⑤ みたま祭り8月第一土・日イベントの手伝いと神事に参列及び奉納芸能に参加
- ⑥ 神恩感謝祭9月28日神事に参列
- ⑦ 例大祭11月2日準備ボランティアや大祭の神事に役員として参列

5) 英霊にこたえる会関係

令和元年から英霊にこたえる会の評議員として会議等に参加

※平成6年度今後の予定

- 8月8日 NPO 法人「ひとつむぎ」の生徒さんとの交流会（牟岐図書館）
- 8月中旬 県と遺族会で募集の平和作文の優秀者の選考委員
- 9月上旬 海陽小学校の学童に紙芝居の実施
- 10月18日 東みよし町立三加茂中2年生沖縄戦の話（記念館）
- 11月中旬 海陽中学校2年沖縄修学旅行事前授業実施
- 令和7年2月 穴喰中学2年生沖縄修学旅行事前授業実施

3. 感想

父の記憶はほとんど無いのですが、私は父が大好きです。父が戦争に召集され、安謝で戦死したという事実しか知らず、父の最期の事を知りたくて、長年色んな人などからの話で靖国会館1階にある「靖国偕行文庫」という所の資料にて、ほんの3年前に晩年の父の様子が判り、悲惨な最期も知ることが出来ました。他に知りたい方がいらっしゃると、調べ方等の経験を元に教えて差し上げる事があります。

色んな活動をする中で、戦没者の遺児たち30人程で「いちゃりば会」という同窓会のような出会いの場ができたことは、私にとって大きな財産です。

（※いちゃりば（いちゃりば ちょーで一）とは、沖縄の方言で「一度会えば、兄弟」という意味）

今また世界では戦争が行われており、後世の子供たちに「戦争の悲惨さ」「平和の大切さ」を語り繋いでいければと思います。

今年、遺族会の語り部が国の補助事業となり、日本遺族会では「語り部推進委員会」が設置され、全国で5人の推進委員に選ばれ責任重大です。

ボランティア活動賞

『打ち抜き井戸』の展開並びに公民館等でのパソコン教室の実施

曾我部 正美さん（愛媛電友会）

1. 活動内容

(1) 「打ち抜き井戸」の展開

- 平成6年の湧水の際、井戸の必要性を痛感し、業者に井戸を掘ってほしいと要望したが「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貰えなかったため、自宅に井戸を持っ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自作した。
- 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周知するため、2008年に「自分で出来る打ち抜き井戸の掘り方」を出版し全国の主要図書館に配布した。
- 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もあり、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のテレビ東京「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た。
- 現在も全国から問い合わせが入っており、「自分で出来る打ち抜き井戸の掘り方」も2020年（令和2年）に第4刷を発売している。



(2) 公民館等でのパソコン教室の実施

- きっかけは、テレホンカードの販売・在庫管理を行うにあたり、手作業での集計が非常に煩瑣であることから、データベース管理システム（d B A S E）を学習し業務に取り入れた。
- 退職後もパソコンに興味を持ち独学でスキルを高めていたところ、今治療護園（障がい者支援施設）から入所者にパソコンを教えてほしい旨の依頼があったことからパソコン教室を実施することとなった。

<パソコン教室の実施状況>

- 今治療護園 H13年～R2年 コロナにより中断中
（令和元年8月 長年の実施に対し今治福祉施設協議会表彰）
- 富田公民館パソコン教室 H15～R5.12
初心者、中級車向けに毎週木曜日、金曜日に実施（参加者25～30名）
- 桜井公民館パソコン教室
一般向けに毎週水曜日に実施（参加者25～30名）
- H17年からシニアネット今治（一般財団法人ニューメディア開発協会）に入会し、シニアの生涯現役活動を支援。

2. 感想

(1) 「打ち抜き井戸」について

レクチャー本の発刊、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、全国の多くの人から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の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ます。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たいと思っています。

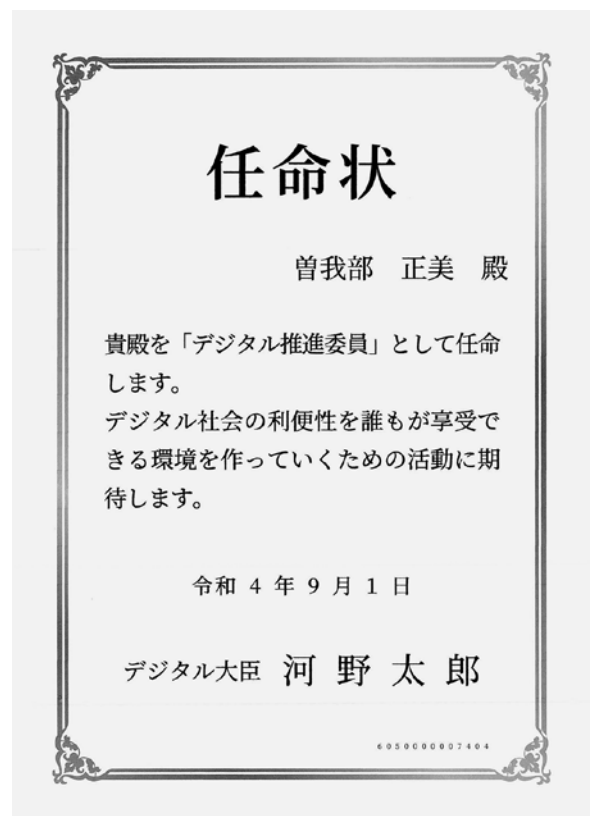
(2) 公民館等でのパソコン教室について

退職後、家に籠っているだけでなく、パソコン教室の講師をすることにより地域社会の皆さんとコミュニケーションを図ることができ、多くの方々と知り合い自らの行動範囲も広がりました。令和元年8月に長年のパソコン教室の実施に対し「今治福祉施設協議会」から表彰され、令和4年9月には河野デジタル大臣から「デジタル推進委員」の任命も受けました。

毎週、教材を新しく作成することは苦勞しましたが、これも頭の体操になり脳の老化を防いでいると思っています。

受講者も高齢者が多く、「脳の活性化のため引き続き参加したいので継続してほしい」との要望をいただいています。

現在、コロナ禍等の事情によりパソコン教室は休止していますが、今後自分の年齢、体調、体力等々の問題もあることから、継続するか後進に道を譲るかを考えています。



ボランティア活動功労賞

女性会員活性化を始めとした愛媛電友会諸施策への貢献

長井 攝子さん（愛媛電友会）

1. 電友会との関わり

平成14年にNTT退職後、電友会会員として当時電友会事業活動の主たる推進施策として取り組んでいた「NTTグループ各社に対する貢献活動」に対して、NTTグループ各社の商品販売活動、情報収集、各種イベント等へ参加しました。特にフレッツ光の販売については、社外の友人・知人関係の人脈を活かし、直接出向いて説明に努め、お客様の確保と商品等の販売に取り組みました。



また、NTTが主催する地域清掃やボランティア活動等の社会貢献活動及びイベント等にも積極的に参加し、NTTのイメージアップやプレゼンスの向上に努めました。

2. 役員としての活動内容

愛媛県支部役員として、また愛媛電友会女性会員のとりまとめ役として、会の事業運営・展開に努めました。

(1) 女性会員の活性化について

女性会員の拡大や未加入会員への積極的な加入勧奨に取り組み、また、女性会議の開催に際しては、そのリーダー役として意見を集約し、女性会議の活性化と発展に努めました。具体的には次のとおりです。

○ 四国電友会女性会議

- 平成28年11月18日(金) 於：東京第一ホテル松山
- 電友会四国地方本部、四国4県電友会の女性会員
- 電友会本部主催の女性会議模様について

※主催側の愛媛電友会副会長として意見を集約しました。

○ 「女性会議の場」

- 平成31年3月6日(水) 於：愛松園
- 愛媛電友会の女性会員 21名
- 居宅介護施設の愛松園施設見学を通じて、女性会員の活動機会の向上と会員相互の親睦を図りました。

※主催者として施設見学の円滑な実施並びに会員相互の親睦に努めました。

○ 「女性会議」藍染体験

- 令和元年11月22日(金)
- 愛媛電友会の女性会員 9名
- 藍染体験を通して、会員相互の親睦と活性化を図りました。

※主催者として、円滑な実施並びに会員相互の親睦に努めました。

(2) 電友会諸施策にあたって

電友会総会（四国地方本部及び愛媛電友会）開催時においては、諸準備の段取りから司会、表彰のアテンダー、総会後の懇親会での進行役等、永年にわたり中心スタッフとして企画・運営に携わりました。

また、愛媛電友会が2年毎に開催している「趣味の作品展」においては、手芸部門の実行委員として作品応募者を募り、皆様に喜んでいただけるよう努めました。

さらに、年4回発行・配布する会報の発送作業においても毎回参加・従事し、これまでの経験・実績に基づいて他の会員へアドバイスを積極的に行うなど、円滑な会報配付に取り組みました。

(3) 地域社会での活動状況について

松山市の桑原・久米・鷹子地区の電友会会員で構成しているサークルの一員として、地域における美化運動としての定期的な清掃活動や健康に関する講演会を開催した他、会員相互の交流を図るための「回覧ノート」の作成に携わりました。

(4) 電友会役員歴

- 幹事在籍期間 H. 19. 5 ~ H. 26. 4 (7年)
- 常任幹事在籍期間 H. 26. 5 ~ H. 27. 4 (1年)
- 副会長在籍期間 H. 27. 5 ~ R. 6. 5 (9年)

3. 感想

平成19年5月に幹事として愛媛電友会の役員となって以来、常任幹事、副会長と愛媛電友会の多くの施策の中心メンバーとして携わってきた17年間でした。

愛媛電友会では、女性会員の活性化に併せ女性会員の拡大も大きな課題としてあり、女性会議の開催や藍染め体験など、女性に重点を置いた様々な施策に携わってきましたが、電友会の課題である会員減少に併せ、ここ数年は女性退職者の入会が以前に比べ減少したこともあり、女性会員の活性化は未だ道半ばであると思っています。

電友会の会員減少に歯止めをかけるため、また、今後の女性会員の活性化のためにも新たな活動を通じ、私たちにできることで今後とも支援・協力していきたいと考えております。



支部だより



第10回趣味の作品展を開催

令和6年9月12日(木)から15日(日)までの間、松山市の愛媛県美術館本館特別展示室において、NTT西日本四国支店と共催のもと「第10回愛媛電友会・NTTグループ趣味の作品展」が開催されました。

本作品展は、平成17年以来2年毎に開催しているもので、今回で節目となる10回目の開催となりました。出展された作品は、絵画・書道・俳句・工芸・手芸・水石・絵手紙・写真・子供作品等多岐にわたり、日頃の創作活動の成果として120点余りが出展され、4日間で600人を超える来場者にお越しいただきました。

今回、作品の展示に併せ「懐かしの電電四国・NTT四国広報誌」と「古(いにしえ)の松山市街図等」の特別展示コーナーを設けたところですが、「懐かしの電電四国・NTT四国広報誌」では約40数年前の昭和50年代の広報誌20冊を机上に並べ、紙面を懐かしく



《古(いにしえ)の松山市街図等》



《展示模様》

知人・友人を探す方、そして「古(いにしえ)の松山市街図等」では江戸時代から明治・大正に至る松山城を中心とした地図数枚が展示され、現在の市街地と比較しながら熱心に見られる方など、大勢の方が足を止められ展示資料に見入っておられました。

会場にはOB・社員のほか一般の方も多く立ち寄っていたいたなか、NTT西日本四国支店の幹部の方々やNTT労働組合の役員の方々にお越しいただき、作品の芸術性の

高さに感心されておられました。今回の「第10回趣味の作品展」は、これまで利用していた愛媛県美術館(南館)に比べ部屋数は少なかつたものの、前回出品がなかったNTTグループ社員ご家族からの出品もあり内容的には充実していた感もあり、多くの方々に楽しんでいただけたのではないかと思います。

最後に、今回の作品展を開催するにあたり、ご協賛頂きましたNTT西日本四国支店様及



《記念撮影》

び協賛企業各社様並びに関係者の皆さま、また会場の準備や後片付けにご協力頂いた皆さまに厚くお礼申し上げます。
2年後になります令和8年度「第11回趣味の作品展」についても再びたくさんの素晴らしい作品が展覧できればと思います。そして、全ての会員の皆様が再び元気な姿で開催出来る事が先ずは一番と思っております。

(実行委員会事務局 岩田)

第22回愛媛電友会親睦ゴルフ大会を開催

令和6年10月31日(木)、昨年に引き続き総勢62名(男性58名、女性4名)による『愛媛電友会親睦ゴルフ大会』をチサンカントリークラブ北条で開催しました。参加者は前回72名、前回65名と、回を重ねるに連れ参加者数は減少してきましたが、皆さん相変わらずの若さとテクニク(元氣&円熟)を發揮する大会となりました。

当日の一番スタートは午前8時7分で、30分前から受付を行いました。今年も早い方は午前7時過ぎには来場するなど、親睦ゴルフ大会を待ち望んだ大勢の会員たちの参加となりました。

当日はドジャースの大谷選手が出場するワールドシリーズ最終戦がテレビで放送されており、ハーフが終わるなり試合状況をテレビの前に確認に来るなど、野球の経過も気になる方が多かったです。途中棄権も無く全員が無事にプレーし本開催の目的である会員相互の親睦・交流を深めることができました。

午後3時から行われた表彰式では吉岡会長より入賞者の皆さまへ賞品(賞品は持ち帰って家族の方々に喜ばれる品物で合計58個を用意)を手渡し、親睦ゴルフ大会を終えました。

【表彰者等】

順位	氏名	アウト	イン	計	HD	Net	記事
優勝	武井 一策	43	35	78	8.4	69.6	
準優勝	横田 和久	44	43	87	15.6	71.4	
3位	平井 善起	43	40	83	10.8	72.2	
25位	岩本 晋	40	41	81	6.0	75.0	きらら保険賞
35位	齋藤 晃	40	42	82	6.0	76.0	四国電友会賞
45位	中平 公二	45	37	82	4.8	77.2	愛媛電友会賞
55位	三谷 健	51	53	104	24.0	80.0	チサンCC賞
B・B	亀岡 弘通	60	58	118	34.8	83.2	
ベストスコア賞	楠 盛明	39	35	74	0	74.0	
ドラゴン賞	福山純子、小松末幸、川上峯生、西山 明						
ニアピン賞	岩本昭男、宮内敬三、岩本昭男、横田和久、川上峯生、蟹江信也、武井一策、川上峯生						
順位賞	4位~20位・17名、偶数位・20名、ホタル賞・1名						

本開催にあたりご協賛いただいた、きらら保険サーブिस四国営業支店様、チサンカントリークラブ北条様に御礼申し上げます。第22回親睦ゴルフ大会の報告といたします。
(※) 順位賞の皆様、実力(ベストスコア賞)・パワー(ドラゴン賞)・テクニク(ニアピン賞)に秀でた皆様、おめでとうございます!!



《優勝の武井一策さん》



《3位の平井善起さん》

また、今回惜しくも賞品を逃してしまった方、次回の親睦ゴルフ大会でのリベンジをお待ちしています。(事務局・岩田)



長寿者(米寿)の方
(片山實慶さん、河田英夫さん)

そのあと、長寿(米寿)の方として、河田英夫さん(松山市在住)と片山實慶さん(砥部町在住)へ鈴木支店長から花束贈呈があり、



四国支店長表彰
(黒石敬博さん、竹田勇さん)

様は来年度の開催を楽しみに帰路につきました。

令和6年度NTT西日本主催 退職者交流会・NTT支店長表彰

令和6年11月7日(木)、ANAクラウンプラザホテル松山において、NTT西日本主催の退職者交流会が行われ、約200名のOB・OGが集まりました。

冒頭、主催者挨拶としてNTT西日本鈴木

四国支店長から「退職者の皆さまと共に歩むNTT西日本グループ」と題して事業動向等の説明をいただきました。

が咲きました。

交流会の最後は、NTT労働組合退職者の会大西副会長の挨拶と締め乾杯でお開きとなり、退職者の皆様は来年度の開催を楽しみに帰路につきました。

続いて「NTT事業に長年貢献いただいた方」として、黒石敬博さん(松山市在住)と竹田勇さん(八幡浜市在住)の2名の方が四国支店長表彰を授与されました。

続く会食による交流会は、吉岡愛媛電友会会長の挨拶と乾杯に始まり、参加されたOB・OGは久しぶりの仲間との懐かしい会話に花



NTT 西日本四国鈴木支店長からの
事業動向等の説明



愛媛電友会吉岡会長の挨拶と乾杯



秋の親睦旅行を楽しむ

令和6年10月21日(月)に、香川電友会は平成30年10月以来6年振りに秋の親睦旅行「足立美術館と出雲そば」を実施しました。

当日は絶好の秋晴れのもと出発して美味しいワインと出雲そば、庭が奇麗で有名な足立美術館を十二分に堪能する旅行となりました。

「旅のポイント」

① 島根ワイナリー (出雲そば)

ここは、足立美術館を訪れる観光客にとって、鉄板のお食事処です。建物の雰囲気もヨーロッパのような素晴らしさです。当日は鳥取境港にオランダの大型クルーズ船が寄港していた関係で多くの外国人の観光客でにぎわっていて、なお一層異国にいるかのような雰囲気を楽しめました。昼食はワインで乾杯の後、肉とビール・酒として割子そばを中心としたご馳走を頂きました。

更に、足立美術館までのバスでは、鎌野さんの「関の五本松」と「安来節」の民謡のご披露に皆さん拍手子でバス旅情も満点です。

② 足立美術館

こちらは、横山大観をはじめとする近代日本画や21年連続日本一の庭園に選ばれるなど見所満載です。滞在時間1時間半ではとても見きれません。ですが平日の夕方だったこともあり日本庭園をまるで一人占めしたかのようにつまみすることができました。

最後にお土産を買うため、蒜山高原の「道の駅」に寄り、それぞれに沢山のお土産を買っ



《島根ワイナリーにて》



《足立美術館にて》

て帰途につき皆さん大満足な1日でした。また、車中から眺める山並みの色つきはまだ少し早い秋(帰路途中には雨も降って少し残念)でしたが、ガイド(森ちゃん)さんの名案内でその土地ならではの歴史と景観を楽しむことが出来た旅行でした。今回は参加者が23名だったので次回(2年後)はさらに多くの会員の方の参加をお願いします。

令和6年度「退職者交流会」の開催 及びNTT支店長表彰の受賞について

NTT西日本香川支店主催による「NTT西日本グループの事業動向説明及び交流会」が令和6年11月13日(水)高松市のJRホテルクレメント高松で開催され、香川県在住のOB・OGが147名とNTTグループ各社の代表者10数名が参加しました。

最初にNTT香川支店の徳永支店長から主催者あいさつ及び「皆さまとともに歩むNTT西日本グループ」と題して、NTT西日本グループの現体制及びグループ各社の事業状況、収支状況を踏まえた今後の事業展開の方向性を説明されるとともに、NTTグループで現在推し進めているOWN構想についても、すでにサービス提供されているAPN-OWN1.0についてビデオで相手と他地点で結んだ漫才トークでの遅延無し状況を紹介されました。その後、来年4月開催の大阪万博にNTTグループが出席する予定の内容やパビリオン等についても紹介されました。

続いて、長年にわたり電友会役員として活躍し電信電話事業の発展に貢献したとして、香川電友会相談役(前会長)の大西宏さん(高松市)にNTT西日本香川支店長から感謝状

と記念品が贈呈されました。

その後、交流会に移り、香川電友会坂口会長から退職者交流会開催にあたっての謝辞等を述べられ乾杯の発声により始まりました。

約90分間の交流会は久しぶりに顔を会わせたOB・OG仲間の元気な話し声やNTT幹部の方々との情報交換で大変盛り上がり、あっという間に楽しい時間が過ぎました。



《徳永支店長講話》

最後に香川退職者の会下河会長による中締め乾杯でお開きとなりました。退職者交流会に携わって頂いた香川支店の関係各位へ感謝を申し上げて、来年も開催の程よろしくお願ひ申し上げます。会員の方で今年参加出来なかった方も来年は是非参加されては如何でしょうか。



《支店長表彰(大西前会長)》

「NTT西日本環境クリーン作戦in峰山 2024」のボランティア活動に参加

11月30日(土)昨年に引き続き開催された「2024 NTT西日本環境クリーン作戦in峰山」に香川電友会は坂口会長以下役員を中心に有志10名がボランティア活動の一環として参加しました。環境クリーン作戦としては栗林公園の西に位置し、市民憩いの場である峰山公園一帯の清掃活動を行いました。

当日は曇り空で少し晴れ間も見えましたが、冬のような風が吹きかなり寒く感じました。【美しい環境を、未来へ残そう！守ろう！育てよう！】をスローガンに参加者全員久しぶりの清掃活動を楽しみながらも寒さに作業も手早く終了するようにしました。

NTT香川支店が社会貢献と地球環境保護を目的に毎年行っている恒例行事で、NTTグループ企業の社員(家族を含む)約250名が参加しました。

作業終了後にはお楽しみ抽選会で多くの子供さん達も盛り上がった後、クリーン作戦in峰山の活動を終了しました。

なお、来年「環境クリーン作戦」が開催されたら、清掃活動に参加したい希望のある会員の方は、



《清掃活動に参加の皆さん》

香川電友会・事務局
(087-8333-6130) までご連絡下さい。





電友会、退職者の会共催旅行

「紅葉の奥出雲・松江六道湖温泉2日間」

恒例の退職者の会と共催の親睦旅行を11月5日～6日の一泊二日で実施しました。

コロナ禍で3年間の中断を経て昨年から復活した親睦旅行ですが、募集人員35名のところ、会員家族も含めて25名と人数的には少し寂しい催行となりました。

経費の関係でバスも急遽大型から中型に変更しましたが、ごんまりと和気あいあいの旅になりました。

当日は朝8時にはりまや橋を出発。バスは一路、たたら製鉄で有名な神話の町、島根県の奥出雲地方へ約300kmの旅。奥出雲の秘境「鬼の舌震」へ到着しました。

初めて来たメンバーが多く期待満々でしたが、紅葉には少し早く残念。

次に、バスはすぐ近くの絲原記念館（江戸時代にたたら製鉄で隆盛をきわめた絲原家が伝承してきた資料を収蔵・展示する歴史資料館）の隣りにある絲原家へ。

敷地内の自然の森林を背景とし、手入れの

行き届いた庭園は素晴らしく、あまりの美しさにしばらくつとり。一見の価値あります。紅葉していたらと思うと残念です。

宿泊は、しんじ湖温泉「ホテル一畑」です。早速、温泉に入り旅の疲れを癒やした後は、お待ちかねの懇親会。皿鉢料理等、高知の豪快な料理に慣れている身体には少し物足りなかったようです。

二日目はすぐ近くの松江城のお堀を巡る「堀川めぐり」の遊覧船に乗船しました。あ



《松江城「堀川めぐり」》

いにくの雨模様でしたが、屋根付きのため濡れる心配もなく、船頭さんの軽妙なトークで雨の街並みもなかなかの風情でした。

次は、この旅最後の観光地「牡丹と高麗人参の里 由志園」へ。ほぼ雨も上がった園内を散策。これも紅葉は残念でしたが、本当に素晴らしい日本庭園と牡丹が堪能できました。

その後由志園を出発し一路高知へ向け、途中何度か休憩を取りながらも、予定より少し早い時間に高知駅、はりまや橋に到着しました。




< イベント情報 >

■電友会イベント

	1 月	2 月	3 月	第1四半期
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> NTT退職手続き説明会(オンライン) 地域交流会(電友会) 西条、宇和島、八幡浜 (11月開催:今治 12月開催:壬生川・ 新居浜) 	<ul style="list-style-type: none"> 事務局長、編集委員 会議(2月中旬) 	<ul style="list-style-type: none"> 退職予定者への入会 勧奨 	<ul style="list-style-type: none"> 四国電友会総会 (5/13予定) リジェール松山(予定) 愛媛電友会総会 (5/26予定) 愛媛県民文化会館 (予定)
香 川	<ul style="list-style-type: none"> 会報209号郵送 (1/14以降) 	<ul style="list-style-type: none"> 退職者説明会 (リモート実施で調 整中) 事務局長会議 (2月中旬) 第5回三役会議 	<ul style="list-style-type: none"> 会費免除会員の正会 員への変更等 第6回三役会議 	<ul style="list-style-type: none"> 会報210号郵送 第63回香川電友会総 会(5/29予定)
徳 島	<ul style="list-style-type: none"> 会報発送作業 (1/16) とくしま・まちなか 花ロード花植会 (1月中旬) 役員会 	<ul style="list-style-type: none"> 事務局長会議 (2月中旬) 	<ul style="list-style-type: none"> アドプトプログラム 吉野川一斉清掃 (3月上旬) 	<ul style="list-style-type: none"> 会報発送作業 (4月上旬) R7年度第1回役員 会(4月下旬) 総会準備事前打ち合 わせ(5月中旬) 徳島電友会総会 (5月下旬) 第2回役員会 (6月下旬)
高 知	<ul style="list-style-type: none"> 1月号会報配布 第4回役員会 (編集委員会) 現金自治検査 5役会 	<ul style="list-style-type: none"> 古切手寄贈 5役会 R7事業計画策定 事務局長会議 (2月中旬) 	<ul style="list-style-type: none"> 5役会 R7会員入会勧奨 	<ul style="list-style-type: none"> R7第1回役員会 (編集委員会) 4月号会報発送 高知電友会総会 (5月中旬)

■地域イベント

	1 月	2 月	3 月	第1四半期
愛 媛	<ul style="list-style-type: none"> 椿まつり (2/4～2/6) 	<ul style="list-style-type: none"> 第62回愛媛マラソン 2月9日(日) 七折梅祭(砥部町) 2月下旬～3月上旬 遍照院節分会厄除大 祭(2月3日) 		<ul style="list-style-type: none"> 松山お城まつり (4月上旬)
香 川	<ul style="list-style-type: none"> 小豆島霊場開き (1/21) 	<ul style="list-style-type: none"> 第77回丸亀国際ハー フマラソン(2/1～2/2) 第35回坂出天狗まつ り(2/8～2/9) 第31回坂出天狗マ ラソン(2/9) 二十四の瞳映画村ひ なまつり(2/8～4/3) 	<ul style="list-style-type: none"> 第22回宇多津の町家 と雛祭(3/1～3/2) 	<ul style="list-style-type: none"> 高松春の祭りフラワ ーフェスティバル2025 (玉藻公園) 丸亀城桜まつり (未定) 丸亀お城祭り(未定)
徳 島			<ul style="list-style-type: none"> 徳島マラソン (3/24) 	<ul style="list-style-type: none"> はな・はる・フェスタ (5月上旬) 場所:徳島市

	1 月	2 月	3 月	第1四半期
高 知	<ul style="list-style-type: none"> 津野町キラリ周遊ラリー (2025/2/25まで) 水車亭イルミネーション (2025/1/31まで) 	<ul style="list-style-type: none"> 高知龍馬マラソン (2025/2/15開催) 	<ul style="list-style-type: none"> 土佐のおきゃく2025 高知市中心商店街ほか (3/1~3/9開催) 	<ul style="list-style-type: none"> 高知城花回廊 春花祭り 土佐赤岡絵金祭り
	<p>■ JR 四国観光列車「志国土佐 時代の夜明けのものがたり」 土讃線 高知駅～窪川駅間</p> <ul style="list-style-type: none"> 1月18日～19日、25日～26日土日運行 2月 1日～23日の土日、11日(祝日) 3月 1日～30日の土日、7日～14日の(金)、20日(休祝日) (3月1日と8日は特別貸し切り) 			
<p>■クルーズ客船入港予定情報は、「クルーズ船 高知県庁」で検索</p>				



☆私の健康法について

加納 久則さん (徳島市)



昨年(令和6年)6度目の年男を迎えた私の健康法はいたってシンプルなもので、ひとつは「朝起床時と就寝前にコップ一杯の水を飲むこと」、ふたつめは「なるべく歩けるところは歩く」と念じて現在も継続しています。

40数年前になります、郵便局勤務時に上司が体調不良で入院していた病院の内科医師の薦めで、『朝起きてすぐにコップ一杯の水を飲むことは胃腸の働きに良い』と進言され、現在でも実践しています。おかげで朝食がいちばん美味しく感じて、一日の始めが充実しています。また、亡き伯母から『就寝前のコップ一杯の水を飲むことは血液をサラサラにして循環に良い』との助言を信じ、できるだけ心がけています。ただ、アルコールを飲みすぎの場合は利尿作用が働き水も相応に摂取する必要があります。そのため、トイレの回数が増えることもあります。ですので注意をするようにしています。

「信じるものが、救われる」

ふたつめは、日頃より「なるべく歩けるところは歩く」と心がけ、その為に一日8千〜1万歩程度のウォーキングをしています。

昨年(令和6年)の夏は猛暑が多かったため朝早く(暑さ対策のため午前4時過ぎ)起床し、暁の時間にウォーキングを実践しました。年齢も重ね足腰の状態を維持するために(強化は年齢的に無理)時間に制限がない所用等については徒歩で解決しています。

なお、年間を通じては午前7時すこし前からウォーキング、時には足を止めて周りの景色を眺めながらおいしい空気を吸うことでストレス解消にもつながっていると思います。

また更に古希、6度目の年男(辰年)も過ぎたこのころは、基本的に好きなことを好きな時間にやる考えで精神的にも充実するために月に2回程度のカラオケ、週1・2回のボウリングを年齢が近い仲間と一緒にやって、世間話等で笑ったり意見を交わしながら体力維持・ストレス等の解消に向け、充実した第二の人生を送っています。

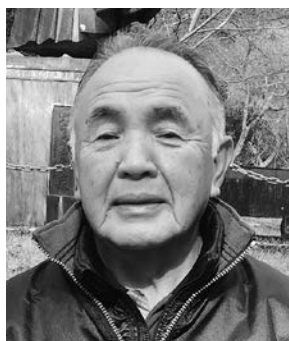
これからも何事もポジティブにプラス思考の毎日を送りたいと考えています。



ドキュメント

☆「日本蜜蜂と共に」

西村 公志さん（高知市）



8年くらい前に
従弟のご主人のF
さんから、野菜を
取りに来るように
連絡があり、畑に
行って野菜を頂い

た時、近くの高台に蜜蜂の箱を置いてあるの
で、覗いて見たらと言われ、離れて覗くと、
沢山の蜜蜂が出入りしているのが見え、刺さ
れるのではない、近くで見ることができま
せんでした。

家にも蜜蜂の箱があるので、ゆっくり見た
らいいと言われ、庭の桜の木の下に50センチ
位の台があり、その上に蜜蜂の箱があり、沢
山の蜜蜂がいました。恐る恐る覗いていると、
Fさんが、「蜜蜂は、大人しいので、箱を叩
いたりしない限り、刺したりしないし、寄っ
て来たら2〜3メートル位下がっていると、
直ぐに大人しくなるので心配無い」と言われ、
近くでゆっくり観察ができました。蜜蜂の足

に沢山の花粉を付けたら、花の蜜を運ぶ沢山の
の蜜蜂が見られました。

Fさんが、蜂蜜の巣の状態を見て一杯に
なっていたら明日にでも、蜜を採るので、手
伝って欲しいと言われ、巣箱を傾けてFさん
が巣の状態を見ると、下の端まで巣が届いて、
蜜蜂が溢れていたもので、翌日、採蜜をするこ
とになり手伝いをしました。手伝いの御礼に
空の箱を貰い田舎の畑の横に置いたが、1年
経っても蜜蜂が入らないので、ネットで調べ
たり、Fさんに問い合わせると、箱の数を増
やすのと、蜜蝋（ミツロウ）を箱に塗らない
といけないことが分かり、箱を作ることにし
ました。

巣箱には、丸洞式と重箱式があり、分蜂し
た蜜蜂を捕獲するのは、丸洞式が良いと教え
てもらい、購入すると高いので自作すること
にしました。材料は、杉の丸太で、丁度、畑
の横にある杉がジャマになっていたもので、
チェンソーで切り倒し、50センチ位に玉切り
し、5本の丸太を作ることができました。次
に、丸太にチェンソーで縦穴を開ける作業を
しましたが、刃が短い為に貫通出来ず、両端から
開けることで、余分な作業が増えた為に、チェ
ンソーの刃が切れなくなり、新しい刃を買っ
たり、研いだりする手間が増え予想以上に時

間がかかりました。五本の丸洞ができ、後は、
中をバーナーで焼き、天井を付けて出来上
がったが、杉が新しかったためか、3年間、
蜜蜂を見ることはありませんでした。

自分の箱の掃除をしながら、Fさんの箱の
掃除や設置場所の変更を手伝い、設置に良い
場所の選び方や方向を学んだが、何処でも置
いて良い訳でなく、個人の所有地は、地主に
許可を貰う必要があり、人家の近くは、避け
ること等、簡単に設置できません。

利便性、許可の要否を考えると県道、町村
道の上側が良いと思うが、そういう場所は、
既に先輩が設置していて、蜜蜂が活動してい
るのを眺めていました。

そんな時、蜜蜂を飼育している従弟のUさ
んから春に分蜂した蜜蜂が箱に入ったので、
取りに来るよう連絡があり、ようやく自分の
蜜蜂を飼育することになりました。

次に重箱式を作ろうと思い、材料を知り合
いの製材所で野晒しになっていた杉板を格安
で譲ってもらい、巣箱の土台の材料が出来た
ため、インターネットで勉強した、重箱式の
巣箱を作ることにし、厚さ3センチ、幅30セ
ンチ、長さ2メートルの杉板4枚を購入して、
30cmにカットしてもらいました。正確な正方
形の箱が必要なため、カットしてもらって良

かったです。

必要な工具、釘、ビス等を購入して、杉材の裏表を間違えないように、四角の箱を作り、蜜蜂が入った時に中の様子を見るため、四角の覗き窓を切り抜き、エンピを貼り付けました。現在、飼育している蜜蜂を見るのに重宝しています。

今、考えると杉材が新しかったので、泥田等にしばらく漬けて、匂いを消してから作ったらよかったと反省しています。

蜜蜂の飼育サイクルは、春、2月～4月頃分蜂といって、今いる女王蜂が半分位の働蜂を連れて新しい場所に移動します。現在の二代目の女王蜂は、沢山の卵を空いた巣に生み、卵から幼虫になると働蜂は幼虫の餌となる花の蜜や花粉を与えて飼育します。2～3個の王台と呼ばれる特別な部屋でローヤルゼリーという栄養満点の特別な餌を与えられると女王蜂となります。新しい女王蜂が成長すると今までの女王蜂は、半数の働蜂を連れて分蜂します。このようにして、年に3～4回分蜂して子孫を増やそうとします。

一・飼育上のトラブル

① スムシの発生

蛾の一種であるツツリガが箱の隙間から中

に入り卵を産み、卵は幼虫となると、花粉や蜜蜂の巣のクズを食べる箱の壁に穴を開けて入り、成虫となります。ツツリガが大量に発生すると、巣が壊れ、女王蜂とは、働蜂と共に新しい巣に逃去します。対策は、小まめに見回り花粉や巣のクズを除き、スムシがないか点検することです。

② アカリンダニが寄生

海外から侵入したダニで非常に小さく（体長150マイクロメートル）蜜蜂の胸部の気管内に寄生して体液を吸い、他の蜜蜂に移動して感染を広げます。感染した蜜蜂は、方向感覚がなくなり自分の巣箱に帰れなくなります。女王蜂は元氣な働蜂を連れて逃去します。対策は、箱の中や天井にハッカで作ったメントールを入れて感染を防ぐことです。感染すると、他の箱にも伝染するので全滅する恐れがあります。

③ スズメバチ等が襲ってくる

スズメバチは、箱の入口で働蜂を襲い自分の巣に持ち帰ります。働蜂は、数匹でスズメバチを包んで自分の体温が高い事を利用してスズメバチを殺します。オオスズメバチは、大型の獰猛な蜂で働蜂を襲って殺し、箱の壁をかじって中に入り、幼虫を啜って自分の巣に持ち帰ります。その為、全滅するか残った

働蜂を連れて女王蜂は逃去します。周りは、働蜂の死骸が一杯になります。対策は、箱の横で、虫取り網で捕まえるか、ネスミ、ペッタソコ、蜂トラップを仕掛けることです。私は、過去に全滅した経験から、七ミリの金網で巣箱を囲み、蜜蜂は、通れるが、オオスズメバチは、通れないようにしています。

④ その他

暑さ対策をしないと、巣落ちして逃去するので、対策としてすだれを掛け日陰を作ります。箱の下に材木の端材を噛ませて隙間を作り、風を入れます。働蜂は、箱の下に並んで羽根を震わせ、風を送る扇風活動して箱内の温度を下げようとします。

冬は寒さ対策として、箱を藪で巻いたり、餌となる花の蜜が無いと、巣にある蜂蜜を食べるが、少ない時は、砂糖水や保存していた蜂蜜を与えて冬を越します。暖かい日は、外に出て活動します。

二・採蜜について

① 時期

基本的には、秋に行うが、巣箱が一杯になり下の端まで届いていけば、採蜜を行うが、冬が近ければ、全部を採らず2～3列を残して、冬の餌を確保します。

②方法

丸洞式が重箱式かによって方法が異なります。

• 丸洞式

蜜蜂を移動させて採蜜するため、空の洞を天井を下にして置き、その箱の上に蜜蜂が入った箱を重ねて置きます。空の洞に移動してもらったため、箱を叩いて、女王蜂も一緒に移動させます。移動が終わると、蓋をして外に出ないようにします。蜂蜜がある洞の天井を下にして置き、手作りの道具で巣を切り取り、蜂蜜がある巣の蓋を切り取り金網の上にガーゼ置いて漉し、容器に採ります。その他の巣は、冬季の蜜蜂の餌や働蜂を空箱に呼び寄せる為の餌とし、巣は煮詰めてミツロウを造ります。

• 重箱式

貯蜜の状態を確認して、前もって下の端に新しい箱を継ぎ足します。上側から蜜を貯めるため、天井を外して、風を送ったり叩いたりして蜂を下の箱に移動させます。ピアノ線等で箱を切り離します。殆どが蜂蜜のため丸洞式と同じく採蜜とミツロウを造ります。

三・現状と今後について

昨年は、オオスズメバチに襲われた後スム

シが入り、全滅。他の箱は、働蜂が少なくなり、全ていなくなつてから箱を点検すると、蜂蜜は十分残つていたため餌不足で逃去したのではないと分かり、ネットで調べると、アカリンダニに感染した事が分かりました。初めての経験でありシヨックが大きく、蜜蜂はゼロとなりました。今年は、2個の箱に入ってくれたため、丸洞式と重箱式で蜂蜜製造と子育てに頑張つて貰っています。丸洞式は、巣が小さいため、今年の採蜜はしないで来春にしようかと考えているが、砂糖水等を与えて越冬を応援しようと考えています。重箱式は、働蜂の数も増え来年には、採蜜が出来るように、スムシ、アカリンダニ、オオスズメバチの対策を頑張り、分蜂数を増やしたいと思います。

高知市に10個と田舎に7個の箱を持つており、2個は、元気に蜂蜜を造つて貰っています。

小まめに箱を掃除して、蜜蜂が気に入り、女王蜂が入ってくれる事を期待したいです。

初めての養蜂であり、沢山の蜜蜂を犠牲にしてきたが、働蜂が花粉を着け、花の蜜を集めて帰ってくる姿や、働蜂同士が顔を寄せて会話をしている様な姿を見たり、スズメバチとの戦い、扇風活動を眺めていると、その、

健気さに頭が下がり、何時までも眺めています。

これからも蜜蜂に癒されながら、頑張つていきたいと思えます。



《作業中の私》



《自家製の重箱》



《重箱最上段の巣箱と蜂蜜》



《退治したオオスズメバチ》



《重箱の蜜蜂》



⑥時間をかけ、金網杓子ですくい上げるなどしてなるべく多くの蜂を上に移す。
 ⑦蜜蜂がほとんど上に移ったので上の箱は逆さして蓋をする。
 ⑧蜜蜂の巣を特殊な道具で1層づつ箱から切り離して取り出し、「たれ蜜」にする。
 ⑨蜜蜂の巣を越冬用に3層残し、仮の蜜箱から蜂を元に戻す。
 ★その後、残した3層の蜂の巣のうち1層が落下したので「たれ蜜」に加える。
 ★作業時間は約4時間。

日本蜜蜂の採蜜作業の様子 2023年8月30日
地蔵寺 西村公志・康



①蜜箱を逆さまにした画像。
 ②蜜箱の上に蜜蜂を一時的に移しておく為の空蜜箱を乗せる。
 ③重ねた蜜箱の上から布を着せて縛り、下の箱をたたいて蜜蜂を上の方に追いやる。
 ④上の箱に追いやられた蜜蜂。女王蜂も移動したと思われる。
 ⑤下の蜜箱の巣の様子。8層になっていた。

ボランティア紹介

☆ボランティア活動に想うこと

渡辺 伸一さん（東かがわ市）

ボランティアとは、自発的に社会活動に参加し、無償で活動する人たちのことを指します。日本ではボランティア精神が非常に強く、さまざまな分野で活動を行っています。ボランティアに参加することで、他者への思いやりや社会貢献の意識が高まり、自己成長や人間関係の構築にもつながると言われています。ボランティア活動は、社会全体にとって非常に重要な存在であると言えます。自己の成長や人間関係の構築だけでなく、地域や社会の発展にも大きく貢献しています。ボランティアに参加することで、自分自身の価値観や人生観を見直し、より豊かな人生を送ることができるとも言えます。

様々な形態があり、災害時の救援活動や高齢者施設でのボランティア活動、地域清掃や環境保護活動などが挙げられます。また、スポーツイベントや文化イベントなどの大規模なイベントでは、ボランティアスタッフが不可欠となっています。

○大谷翔平が試合中グラウンドでゴミを拾う（有名で時々TV画面に映ります）
（有名で時々TV画面に映ります）

○路地を清掃する（普段日常の普通の景色）
身近な些細な行動が「ボランティア活動」とは意識をしていないけれどこれもボランティア。

ボランティア活動を通じて得られる効果は、参加者にとっても非常に大きいものがあります。自己成長や自己肯定感の向上はもちろんのこと、他者への思いやりや共感力、協力意識の醸成など、社会人として必要なスキルや資質を身につけることができます。

○渡辺の最近の経験事例紹介

①選挙投票所での「出口調査」調査員をしました。

出口調査とは、選挙結果を予測するため投票所の出口で、投票した人に直接投票行動を尋ねて調べることです。

有権者の関心が集まる選挙の際に、テレビ局、新聞社などによって行われ、開票が進んでいない段階での候補者の当選の見込み（当選確実・当確）を推定するための主要な材料のひとつであるとともに、投票行動を定量的に分析するためにも用いられます。

世論調査より正確性が高いことで知られま

す。あくまで民間調査であり、投票の秘密が保証されているので、聞かれても答える義務はありません。

高松市のある小学校の体育館の出口で投票を終えた方から聞き取りをしました。（タブレット端末に直接書込み）声を掛けたほとんどの方が気持ち良く回答してくれました。（10問5分）高齢の女性の反応が高く、高齢の男性は嫌がり消極的。若い人は反応しない人（無視）・・・忙しく時間が無い。

詳しく中身は紹介できませんが、答えてくれる内容はほぼ正直に回答されていました。TVでの選挙報道の当確報道の早さ（当選確実）の仕組みが少し分かりました。



《出口調査》



《公開録画》

②NHKかがわの公開録音スタッフ補助

丸亀町アーケードけやき広場にて開催の「みんなの四国文化祭2024」「みんなで筋肉体操in高松」の受付、案内、イベント運営補助業務を1日しました。

丸亀町商店街で行われた、「みんなで筋肉体操in高松」のNHK公開放送録音スタッフ補助員として設営から講演、撤収作業まで従事しました。近くで見ているだけに近いのが実情ですが、TVを30分放送をするというこ

とがどれだけ大変で、膨大な設備を準備し、リハーサルを繰り返し返しスムーズな本番を迎える等初めて見る場面に圧倒されました。

ボランティアに参加することで、自分自身の価値観や人生観を見直し、より豊かな人生を送ることができるとも思いません。是非、身近なボランティア活動に参加してみたいかがでしょうか。

今回、紹介した2例はテルウエルさんのアルバイトでお金をいただきました。

普段は地元の水利組合の組合長をしており、地域への恩返しと考える地道な取り組みを喜んで務めさせていただいています。(これは無給)

まだまだ人生は長い。是非、身近なボランティア活動に参加してみたいかがでしょうか。



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

私は今

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

◇ **青木 信夫**（東京都練馬区 H4年退）

古いけど「サンデー毎日」の身、アレが襲って来ないよう何かの目標持って生きなきゃあ〜で目下、せめて四国時代のゴルフスコアに近づけたらとばかりに「生きる目標」を『ゴルフスコア2桁戻し』と定め、日々、ささやかに送っているとこです。

5回目の年男の頃、肺がんが見つかり、さて我が血筋の輝かしき？伝統かと観念したものの何と、肺がんオペ「5本の指、ドクター」が高校クラスメイト（高知・吾川・梶原生まれ）という強運。お陰で、とうとう7回目の年男を迎えることができました。当時のオペはカメラでなく体・全開型。術後は無意識に体を庇うスウィングとなってあつと言う間の「100叩き」、爾来、屈辱と苦難の日々が続いている次第です。

それでも、スポーツジムでウォーキング中心の体力維持とスウィング練習、いわば基礎体力とスウィング研究とが結実!?そろそろ?

の目標達成?といったこの頃です?

◇ **安西 勝子**（高松市 H10年退）

昨年夏にマダニに噛まれ数カ月入院しました。現在も週1リハビリに通っています。どうにか外出も出来るようになり、元同僚の数名とランチを楽しみ、気分転換しています。ヨーガにも通い元気をもらっています。

孫は5人いますが、皆こちらにいませんが一番上が結婚し、式は今年ですので楽しみです。また、私は今、隣の家への引っ越しの準備で大忙しです。

先日の総会で久しぶりに同期のお茶の先生に会い、近況を話しましたが、どうかお元気で長生きしてください。また数名の同期生とも会い、徳島・二本松と共に4年間過ごした



《お茶の先生宅での初釜の日》

思い出は一生忘れられません。

今年は体力をつけ、周りの人に感謝しつつ前向きにいこうかなと思っています。

◇ **池田 幸穂**（松前町 H25年退）

新年あけましておめでとございませう。私は今年で六度目の年男となります。

補導委員も7年目を迎え、子供達の登下校を見守り、子供達から元気を貰っています。ソフトバレーボールを2時間程度週2回したり、月1回程度船釣りに行ったりして楽しい日々を過ごしています。地域では、老人会のお世話をさせて頂いています。

元気なうちに、秩父三十四寺札所巡り・坂東三十三寺札所巡りをしようと思っています。

◇ **石川 達夫**（新居浜市 H30年退）

妻の両親を看取る事になり、松山から新居浜へ転居して早や6年。

現在は、夫婦と愛犬4匹でワンワンガヤガヤと忙しく暮らしています。犬の散歩で始まり、散歩で終わる日々を過ごす中、大変な事を忘れていたことに気付きショックを受けています。

それは犬の寿命と自分の寿命を考えて無かった事です。これから先愛犬の看取りが何

年続くかを考えると、認知にならず元気に過ごす事を第一に頑張っていけます。

最後に一言、自由な自分時間が欲しい！

◇ 石崎 優 (松山市 H31年退)

皆さんお元気ででしょうか？

退職してから、早寝、早起き、体力作り、ガーデニング(花木果樹)、旅等・・・毎日が休日のペースを楽しんでいます。

年男を迎えて思う事は、やはり平穩で健康な日々を過ごさせる事です。

巳年にちなんだ四字熟語があります。蛇足無用(蛇に足を付けるという意味で、無駄な事をしないという教えます)。人生、長い様で短い、残りの人生蛇足無用で行きましょう。皆様、お元気で良き一年をお過ごしください。

◇ 市原 康孝 (吉野川市 H28年退)

昭和の時代がスタートとして100年目の今年。生まれた年を含めると7回目の巳年を迎えました。おかげで大病することなく元気で過ごしていますが、高齢者の仲間入りをすれば、やはり気になるのが健康のこと。

天童よしみの「昭和かたぎ」を時々口ずさみながらのウォーキングや家庭菜園等、でき

る限り体を動かすように努めています。健康の源はやはり三度の食事。毎日食事を作ってくれる母ちゃんに感謝しつつ、互いに離れず離さずに過ごしていきたいと思えます。

◇ 井原 真人 (四国中央市 H20年退)

退職して10年目、退職後は、両親の介護をしながら少しの稲作をしていました。その後、両親も亡くなり、4年程前から、稲作と家庭菜園程度の畑をしながら、近所の造園業でアルバイトを始め、月に2週間程度働いています。

また、地域の自治会農協の世話役活動、退職者の会などで、ツーリングにもなかなかいけない程、忙しい毎日を送っていました。そんな中、昨年春に肺炎、夏には熱中症寸前2回、秋には、前立腺がんと70年も使えば身体に変化出てきました。

しかし、日常生活では、6月には田植え、秋には稲刈り・自宅や近所の庭木の剪定等、これまで通りに何とかやれています。今年、治療にも専念し体調回復を目標にぼちぼちしたいと思えます。

◇ 岩垣 憲彦 (高知市 H11年退)

7回目の年男です。そろそろ人生の終着駅かと思いますが10月の健康診断では全ての項

目が正常でした。先生から冗談か本音が百歳まで大丈夫と言われ困惑しております。

残念な事がありました。毎年楽しみにしていた高校サッカー部同級生との温泉地等での交流会が昨年の出雲大社で終わりとなりました。継続は体力的に無理との判断でした。無念です、寂しいです、心の糧を失いました。ボケが始まりませんか心配です。

本年はボケ対策です。皆様のご健康をお祈りします。

◇ 岩村 邦子 (新居浜市 H14年退)

令和7年は巳年、昭和16年生まれの私は、いわゆる年女である。

ある干支占い師曰く、巳年の女性は、知性に優れ、物事を冷静且つ分析的に対処でき、努力を惜しまない。性格は、物事に執念深く、情熱的である。なんて、この歳になると、どうでもいいよ。

年女の年は、良くも悪くも変化が起こる年齢の年と言われている。今年も超老老介護の日は続くけど、体調管理に気を付けて、何か巳年のお守りでも身に付けて、執念深く長生きできるよう、健康第一で前向きに過ごしましょうかね。自己責任でね。

◇ 上野 茂勝（松山市 H29年退）

健康で6回目の年男を迎える事が出来て嬉しく思っています。

退職してから早や8年が過ぎ、町内の役員をさせてもらい夏祭りに運動会、秋祭り、小学校創立記念フェスティバル、文化祭等忙しい毎日を過ごしています。

健康のために毎週のグラウンドゴルフやボウリングそれから趣味のミカン作りと、雨の日以外は休むこと無く体を動かすようにしています。

今の楽しみは毎日来てくれる1才半の孫の顔を見て遊ぶのが一番の和みになっています。

もう少し顔張って楽しい人生を過ごしたいと思えます。

◇ 上村 武久（松山市 H31年退）

6回目の年男、そう言われるまで他人のことのように思っていました。

退職してから何もしないことは考えられなくて、体が動くまで小中学校の校務員の仕事を続けようと思っており6年目になります。

また、還暦になってから好きなピアノを始め、指を動かすことは痴呆症予防にちょうど良く、またピアノ発表会の何とも言えない緊張

張感が良い刺激になっています。

何時か何処かの街角ピアノで弾くことを楽しみにしています。



《スタインウェイのピアノで演奏させていただき感激》

◇ 大崎 起美代（高知市 H6年退）

私は今年7回目の年女です。60才、70才は親の介護に追われ、今は自分達が介護される身、夫は要介護1で老老介護です。

今は病院通いが仕事、主人の病院は二人で自分の病院は一人で、多少持病はありましたが83才で次々と左肩腱板断裂、脊柱管狭窄症、右肩腱板断裂、（手術はしていない）アキレス腱周囲炎症・『若い頃運動していたら』『は』『貴女の体は悲鳴をあげているよ。無理し過ぎ、体を休ませるのが一番』

また、主治医が休んで代理の先生の時、私のカルテを見て肩、腕、腰6カ所注射をしながら「これはすごい、頑張りなさい」と言われた・主人を一人にして入院はできない。

夫は私のことを病気のデパート総合庁舎だと言う。気持ちとは裏腹に体力は低下、何と言っても健康第一、趣味のカラオケ、OBサロンのパソコン教室、何事にも挑戦し、楽しみたいです。

近くに住む娘や息子に助けられたり助けたりしながら、夫婦共に八十路、二人三脚で助け合い励まし合いながら頑張っています。近くに子供がいることは本当に心丈夫です。皆様お元気で。

◇ 大西 代志子 (坂出市 H14年退)



私は私塾を経営いたしております。退職者の会から葉書が届きます。その文面に、近況報告を記述する所があり「生徒と楽しく勉強していますと」・・・それを目にしたスタッフの方は、楽しくとはいかに・・・と思いの方もいらっしやると思います。

その内容とは、A生徒は、「先生なんで勉強は面倒くさいのですか？」B生徒は、「分からないことが分かる楽しさがある」C生徒は「先生がいつもお話しすることは、勉強とは世のため人のためになるように」と言っている。そこでA君B君の気持ちはよく分かりますが、それを思い込んでいては何も前に進まない。

現実はその簡単ではありませんがC君が言う「先生のお言葉、世のため人のためになる勉強はしっかりやりたいと思います」ということが楽しくに値するのかなあと思っています。

◇ 大野 辰二郎 (松山市 H7年退)

ウイニングソフトテニスクラブ(女性8人・男性3人全員が70才以上)で毎週、月曜と木曜の2回、朝10時から石手川コートで基礎練習をし、昼食は、女性達が持ち寄ってくれた手作りの軽食・菓子等を皆で雑談しながら頂く。これが楽しい。

午後は全員がジャンケンでパートナーと試合順序を決めて各自2試合程(ダブルス)を午後2時頃までする。

勝率は右肩下がりで、且つ3割を切つて久しい。これが厳しい。

それに、NTT若手OBが時々、練習や試合に訪ねてくれる。これが嬉しい。

◇ 大畑 武 (高松市 H13年退)

60才で退職ですから23年間経過し、近況報告の場を与えて頂きありがとうございます。

この間、妻の脳梗塞の後遺症でほとんどがベッドの上の生活。私は退職後に何か役に立つことはないかと考え、比較的自由になる外国人観光客に栗林公園を案内したり、また日本に来て居る外国人に日本語を教えたりするサークルに入りました。そんな中でいろいろな事を学びました。虹の色の数が風により異なること※1。国の名前が全く異なる※2。

背の高さや言葉の語順など、気が付けば「なるほど」と感じているところですよ。

今後も周囲の状況により勉強を続けていきたいと思っています。

※1 虹の色数は7色、6色、5色、4色、3色である。

※2 オランダという国はなく、ネーデルラント王国。また、インドネシア人に炎がメラメラと燃えている(メラはインドネシア語で赤) インドネシア語が日本語になつている。

◇ 大森 英夫 (松山市 H26年退)



退職して2年程、のんびりと家庭菜園とテレビの番をしていましたが、ボケ防止と健康維持のため、シルバー人材センターに登録し、駐車場管理を2年程した後、マンション管理の仕事をしています。おかげで体調は万全で

月2〜3回のゴルフ、孫の世話等で毎日楽しく過ごしています。

7回目の年男も元気で迎えられるよう、健康に注意してがんばります。

◇ 越久田 洋 (松山市 H11年退)

最後まで話を聴くということには、実行するのに大きなエネルギーが必要です。

つい口を挟みたくなり、我慢するのが難しい83才のじいちゃんです。

或る本に教えられました。「聴いてるふりだけでもいいんじゃないですか」夫婦なんかだと「ああ、ああ、うん」って、他のことを考えていたっていいんだから。と？

人の話を最後まで聴かないで、すぐ自分のほうに持っていかないようにしています。

◇ 小國 正知 (多度津町 H31年退)

令和7年の干支は乙巳です。「努力を重ね、物事を安定させていく年」だそうです。

陶芸・ヨーガ・料理教室・煎茶など長く続けています。4回目の四国遍路も打ち始めました。1年前から伝統的工芸品『丸亀うちわ』の技術技法講座を受講し、製作技術の習得を目指しています。

新たに『丸亀市文化財観光案内会』に入会

し、丸亀城、中津万象園のガイドの勉強を始めました。また、『亀友会ハイキンググループ』に仲間入りし、活動に参加します。

いろいろなことをして、何か、どこかで役に立ち、楽しく心豊かな毎日を過ごせませうように。

◇ 貝野 正照 (松山市 H27年退)

今年で6回目の年男になります。

一昨年はJA選果場のアルバイトも卒業し、趣味の山歩きも四国百名山2週りで一息つきました。

昨年は母の死去等でバタバタし、感謝と反省の一年でした。

今年は何種花便りに合わせて、女房と四国各地のドライブを計画します。全市町村95、道の駅91、四国八十八景、ダムカード73+α、その他、地図を見ただけでも楽しめます。

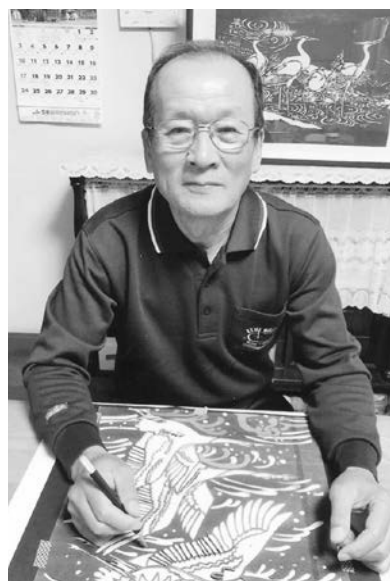
◇ 加地 弘嗣 (四国中央市 H31年退)

新年おめでとございませう。今年6回目の年男を迎えました。

退職後は、少しばかりの農業に励む傍ら、スポーツジムにも通っています。「ヨガ」「エアロビクス」などにチャレンジして健康な毎日を過ごしています。

趣味の切り絵を楽しみ、毎年3月にある発表会と11月の文化祭に向けて製作しています。

最近、月一度くらいNTT時代の後輩のプレジャーボートに乗せてもらい、鯛やアコウ等を釣り、充実した日々を送っています。



《趣味の切り絵製作中》

◇ 門脇 一男 (三豊市 H23年退)

7回目の年男、これまで健康で楽しく過ごしてこれたことに感謝がありません。

老いを感じることも多々ありますが、退職後から始めたみかん栽培も4年目を迎え、今年は少しですが産直市に出荷することができました。

また、趣味の方では狩猟や有害鳥獣の駆除など、自然のなかで生かされていることを実感しながら楽しんでます。この延長で香川県猟友会の監事や香川県の鳥獣保護管理員とし

ても活動をしているところです。
最近では気候変動や物価高で農業を続けるには厳しい環境ですが、何とかみかん栽培を軌道に乗せるべくそれなりに頑張っていると思っています。



《みかん畑全景》

◇ 鹿庭 博純 (さぬき市 H24年退)

早いもので6回目の年男を迎えることになりました。

在職中は70才を迎える頃は何か趣味を持つ

て、のんびり過ごしていると想像していたものでした。

でも今は第二の職場で専門の電気その他、消防・空調・衛生設備等の維持管理の仕事をしています。各協力会社の技術者と一緒に点検整備をして、各システムの知識を知っているのも面白く、働ける内は頑張ろうと思っている所です。目下、仕事を辞めた時のため何か趣味を見つけるのが課題です。

◇ 川東 一洋 (松山市 H23年退)

早くも、6回目の年男を迎える年齢になりました。

現在、同居している、週3回の透析と車椅子が必要な99才の義父の介護を中心とした生活をしています。老老介護ですね。

個人的には、難病指定(潰瘍性大腸炎)を受け、10年経過し、病状は落ち着いていますので、健康のため、近隣の山(淡路ヶ峠、宝ヶ峠、芝ヶ峠)を5〜8km歩き足腰を鍛えています。年に数回、山仲間と石鎚山等の山々へ出かけて気分転換を図っています。

医者から、食事制限(禁酒を含め)を受けていますので、気にしながらの生活ですが、山歩きを楽しんでいます。



《鷲が頭山》

◇ 菊地 郁夫 (松山市 H28年退)

6回目の「年男」を元気に迎えられることを嬉しく思っています。

さて、NTT在職中で特に印象に残っているのは、①昭和60年のNTT民営化を本社で経験、②平成7年の「高知マルチメディア化」、③平成20年の四国初「徳島でフレッツテレビ開始」です。

平成28年にテルウエルを退職してからは、

「健康維持」のため、スポーツジムで汗を流す毎日です。

また、諸先輩とのゴルフコンペでは元気なプレイに驚かされています。

今後は、来年の「金婚式」と、3回目の四国八十八ヶ所巡りに向けて頑張っていきたいと思います。

◇ 久保 信昭 (四国中央市 H10年退)

NTTを定年退職して「28年」先日「83才」の誕生日を迎えたところです。

四国電友会から近況等の報告依頼で「私の現状」を報告します。

今年の夏の記録的な暑さで枝の生育が過去数年間最大の経験で、私の家屋の周囲を取り囲む生け垣の「剪定・除草」が大変でした。加齢による脚腰の筋力低下を痛感しています。食欲もあり元気です。

1カ月余りで新しい年になりますが7回目の巳年も元気に迎えたいと思っています。

◇ 久保 一 (松山市 R1年退)

6回目の年男を迎えました。

つくづく歳だな！と感じます。介護で周りに迷惑をかけないようにと健康第一に努めています。



《直立の愛猫「大雅」》



《レンタル畑の収穫》

2022年6月に脾臓がんで妻を亡くしてからは、猫(2011年生まれ)よりは長生きしようと、ジムも続けています。

今は、週に3日、松山の不動産会社で働きながら(もう5年に)、元気に暮らしています。

◇ 栗本 明夫 (徳島市 H27年退)

趣味でメダカの飼育を5年前から始めましたが、今では大中小の容器が20余りあり、夏は毎日、水替え、エサやり(1日3度)で2時間余り世話をしているので、日に焼け健康的な毎日を過ごしていますが、冬はエサもほとんど食べず、水替も1週間に数回程度で炬燵に入ってテレビや本を読むのが習慣となっています。

寒くなると動くことが少ないので毎年、血圧が上がリ、腰痛・関節痛がひどくなったりしています。

メダカも毎年増えすぎるので、昨年は朝市等にメダカすくいを無償で複数回提供しましたが、昨年生まれたメダカが今年は大きくなってるので昨年よりも増えている状況です。今年も元気にメダカすくいなど無償提供していきたいと思っています。

◇ 黒石 敬博 (松山市 H21年退)

皆様には日頃より電友会活動・21-C-T協議会グループの活動等にご理解・ご協力頂き、誠にありがとうございます。

私事で大変恐縮ですが、昨年は思いもよらず人生で初めて1年で三つの感謝状・表彰状を頂き、また、私生活でも無事金婚式を迎え

ることができ、大きな節目の年となりました。これらは、ひとえに皆様方のお支え、家族の支えがなければ、成し遂げられなかったことと、深く感謝している次第です。

今年は6回目の年男。70歳が老化の分かれ道という説によると、80才以降、元気に過ごすためには70代の過ごし方が大事とのこと。これからは、身体機能も脳機能も衰えないように意図的に体を動かし、脳を使うことを習慣化できるように努めたいと考えています。

また、将来、子供達に迷惑をかけないようにならずに断捨離もしていこうと思っております。まず、今年は、今までやろうと思いつつ出来なかった「年賀状、しまい」「書籍類の整理」「写真の整理」に取り組みたいと思います。皆様方のご多幸、ご健勝を心よりお祈り申し上げます。



◇ 黒岩 靖夫 (香南市 H9年退)



《西川花公園にて》

一生感動 一生青春

43年間の会社人生を大過なく無事卒業できたのも家族全員の協力と健康であったことに感謝。

いろいろ思い出が走馬灯のように去来しますが、振り返れば波打際を歩いている様なもので、何も残っていませんが「一期一会」人生の節目節目に出会った「人生の師」が大きな財産であります。

人生様々、後半人生をアナログ人間が「デジタルで私の人生針(張り)がない」とならないように昔青い山脈、今不整脈ですが一生感動一生青春の気持ちで人生を謳歌したい。

◇ 河野 和男 (今治市 H30年退)

退職して6年半になりますが、体調は2カ月に一回通院し、大した病気にはならず、天気が良い日は散歩し、ほとんど毎日ですが孫

を塾やサッカー・空手の練習会場に送っています。

映画を週3〜4回観に行き、ゴルフ・旅行もNTTOB仲間で年数回参加しています。

喜びといえは数年前から応援していた日本代表元監督の岡田武史さんがオーナーであるFC今治が昨年J3からJ2に昇格できました。今年も引き続きシーズンチケットを購入し今治里山スタジアムに足を運び楽しんで応援していきます。

◇ 小林 彰次 (松山市 R1年退)

電友会会員の皆さん お変わりありませんか。令和元年3月に退職しました小林彰次です。

令和5年7月から派遣社員として週3日間の学童保育を担当しています。子どもらしい素直な学童も多いのですが、昔と変わらずわんぱく坊主のガキ大将もいて、手を焼いております。

退職後の楽しみの一つは昔仲間との懇親会です。個人情報保護法に抗いながら連絡先を聞き出し昔話に盛り上がっています。

また社会との繋がりを絶やさないために国家試験に挑戦中です。大谷翔平君のようにきっちりとした計画と実践が伴えば合格もす

るのでしようが、内外の誘惑のため四苦八苦。来年には合格の報告ができるよう今日から頑張ります。

皆さんもお元気で。

◇ 近藤 安英 (松山市 H7年退)

7回目の年男を健康で入院の体験もなく迎えられた喜びと支えてくれた家族や諸先輩方の指導・助言が大きな支えと感じています。

私達が子供の頃は、戦時中でもあり衣食住すべてが不足し、我慢と節約の時代で、当時は外で遊ぶ事がほとんどでした。裏山の竹や木を使って竹トンボ、木刀など遊具を手作りして遊び回っていました。

その時代の体験が現在の健康の源だったと感じています。

これからの人生をトラックに例えると、第4コーナーを回ってゴールに近づいています。最後の望みはもう一度ホールインワンの歓喜と孫の結婚式の参列を夢見て、日々健康に努めたいと思っています。

◇ 篠原 紀昭 (西条市 H7年退)

一般的には一病息災と言われているが自分は三病息災かもしれない。

早くも7回目の年男を迎える年齢になっ

た。うかうかしていると8回目の年男を迎えることになるかもしれない。

ともかく周りに迷惑をかけずに、長生きをするように心掛けています。タバコは54才で止め、酒は75才頃から控えめにしている。

地域でのお世話も徐々に減らし、最近は何事に精を出している。何事にもチャレンジ精神を忘れず、くよくよせず心身健康でありたいと思っている。



◇ 篠原 浩司 (松山市 H27年退)

稲作4反、家庭菜園12坪、民生委員5年目、寺総代15年目、ゴルフ月2回に時間を費やしています。

家族に迷惑をかけないよう、定期健康診断と適量飲酒を特に心掛け、孫の成長を楽しみながら、細く長く80才までは頑張りたいと思っています。

◇ 新開 和彦 (松山市 H30年退)

ご無沙汰しています。今年72才の年男です。この10年で父母を看取り、田舎の実家も売却、墓じまいを終えました。もう長男としての役割を果たしたのかなと思っています。

趣味では、20年前、大阪勤務時代に加入しました(素人の)歴史研究会の繋がりで、月に数度のオンライン会議に参加しています。その関連で伊予の歴史や子規・山頭火などに興味を持っています。

毎日、妻との散歩などで穏やかな生活を送っています。この幸せに感謝しています。

◇ 新開 公男 (鳴門市 H25年退)



「年男」を迎え、退職以降は毎日暇な時間を過ごしています。毎日余暇の時間を利用してテレビのおもりをしています。

また、最近では毎月土曜日、友人二人で鳴門ボートレースを見に行っています。私の希望としては大きなレースの高額配当を当てたいと夢見ています。

◇ 須賀 一成 (松山市 H14年退)

新年おめでとうございます。

干支の話は神社へお参りの時しか意識しなくなりしました。それは賀状の欠礼が原因かと思われまます。

ところが先日新聞に、今年は60年に一度の「こ巴(きのとみ)」の大変縁起が良い年であるとのこと。そこで「ジャンボ宝くじ10億円」の券を10枚買い、10億円が当たった夢でも見ようかなと、新年を楽しみにしてい

ます。

皆様にも私の干支をお分けしますので、宝くじを買い(自己責任)、良い年をお迎えください。

◇ 高木 康裕 (高松市 H31年退)

何はともあれ無事に終えることができ、肩の荷が下りたところで新年を迎えられております。何の事かと申しますと、頭組活動についてです。

地元自治会に神社(廣旗神社)の頭組としての役割が18年ぶりに回ってまいりました。任期は一昨年10月(引継ぎ)〜昨年10月(本祭り)の1年間です。期間中の祭事すべてにおいて主体的にお世話をするわけです。

通年においての自治会活動はこれといったものはありません。小自治会としては大仕事です。なにせ軒数は僅か14軒でして、さらにご高齢で作業が難しい方々を除くと10軒での活動となりました。

頭組の構成は、頭屋を筆頭に6名の役員とその他全員としました。私の役回りは世話人の立場でありました。役員会・全体会でのスケジュール等説明、必要物品の購入、玉串料・獅子舞等のお礼の準備、舞姫・神輿担ぎ手等の参加依頼、グループ自治会への協力依頼な

ど事務的なことを殆ど一人称で行いました。

さらに役員の方が早々に体調を崩したことからにより式典の司会までする羽目にもなりました。

ところで秋季例大祭等、祭事には種々ありますが、近隣神社では、お田植祭に関しては殆どやっていないようです。前頭組より引き継がれた粃種の種蒔きから斎田、拔穂、祭典、奉納米に至るまでキッチリ実施しました。誇れる事かもしれません。



《お田植風景 (後ろの男性が私)》

私が特に頭を悩ましたのが、早乙女・舞姫・神輿担ぎ手等のなり手の確保でした。結果として頭組内を中心に構成することが出来たことは苦勞の賜物でした。

頭組活動の中心的な役割を担うのは、今回が最初で最後でしょうが、やり切った感もあります。幸いにも期間を通して大きく体調を崩すこともなく完遂出来ました。有難いことです。今後は少々の田畑を相手に従来通り過ごしてまいります。

◇ 高須賀 哲（東温市 H28年退）

昨年9月末に二度目の就職先を定年退職し、いま何度目かの人生の転機にあります。

悠々自適とは少し違つてしょうが、独居老人にて引き籠り気味の毎日を無駄に過ごしているようで反省しきりです。やりたいことは多く望めませんが、4人の子供達と8人の孫に囲まれ、幼稚園のお迎えやピアノの発表会など出来る限り協力し参加します。

また、自分の趣味でもあるゴルフや久しぶりの釣仲間との釣行も再開しようと、また、行きたかった国内旅行も計画中です。

◇ 高橋 信義（松山市 H14年退）

一昨年の年末、意識不明のまま救急車で搬送され入院しました。真つ暗な世界から急に明るい世界へ戻って生き返りました。余命1カ月と言われ、また別の医者からは余命1年と言われました。

今は、週2回のテニスと月2回の句会に行っておりません。それから、生きた証に句集「かんたん」を発行し、子規記念博物館、県立図書館へ寄贈しました。

ほいでもって一句
竹箒つゑにもしたる落葉掃き
高橋草天（そうてん）

◇ 田川 実（三好市 H5年退）

退職して早や31年が過ぎました。（53才退職）今の体調は膝・腰の痛み、ふくらはぎの痺れ、ふらつき、目眩等の痛みで薬づけの毎日です。何れも原因不明、このまま今の生活が続くと思えば不安がいつぱいです。

思い出すと10年前、陶芸・パソコン・絵手紙教室に通い楽しい日々を暮らしていた頃が懐かしいです。10年前に戻りたい気持ちです。皆様方も体調に十分注意してお過ごしください。

◇ 竹下 遊亀（高知市 H10年退）

昭和、平成そして令和7年の新年へとなりますと、「昭和は遠くなりにはけり」の心境そのものとなりました。

それというのも須崎新莊川筋の山あいの集落で、昭和16年真珠湾攻撃の3カ月前に生を受け、年男7回目を迎えました。

敗戦直後の昭和21年の南海大地震の後、親父に連れられて近くの山の頂上から須崎湾を見ると、湾深くまで津波が押し寄せ大きな船が水田地帯が民家の周辺であろうか押し流されている光景が今でも目に焼き付いています。以来80年。津波は恐ろしい。

次の巳年を迎えることが出来るでしょうか。それとも黄泉の客となっているだろうか。地震学者が言われる、今から10数年前後には巨大南海トラフ地震が来るだろう。この時命絶えるのか、いや今少し命永らえているだろうか。

運よく俺はまだ土佐のお酒を味わうことができているんだ。としたら、人様には極力迷惑、お世話をかけないようにしなければならぬ。

そのことのために、第二就職リタイア後、ラジオR2（6:00～7:00）による脳トレ、そして雨天を除いて極力ウォーキングを続けて

来ましたが、今も続行中といった今日この頃です。

◇ 竹田 勇（八幡浜市 H9年退）

平成9年1月55才で早期退職して早や28年になりますが、NTT機械課で31年仲間と楽しく仕事が出来た事を思い出します。

退職後は80才まで「元気で楽しく働くこと」を目標に「ガンバリ」達成することが出来ましたことを節目に「仕事と運転免許証」を返納。これからは「のんびり、ゆったり」と元気で過ごしたいと思っております。

皆様もお元気で。

◇ 田所 美恵子（土佐市 H6年退）

コロナ禍のなか、心臓と腰椎の手術をし、大変でした。痛みは軽減しましたが週2回リハビリのため通院しています。

10月13日に孫娘の結婚式が広島であり、ホテルウエディングでバーシロードを進みながらパパの顔を見ると涙がいっぱい溢れていて前にいる彼の目頭からツーンと涙が流れていたらと笑顔で話してくれました。二人がいろいろ趣向を凝らし、和やかに楽しい披露宴でした。

最近の一番嬉しい出来事です。

◇ 田中 尚（高知市 H29年退）

昭和48年に電電公社に就職し、退職するまで44年間を振り返ると、電電公社からNTTへ、その後パーソナル四国（PHS）、NTTドコモ四国、ドコモエンジニアリング四国、ドコモサービス四国、再びドコモエンジニアリング四国、最後はドコモCS四国（エンジニアリングとサービスが統合）高知勤務で退職。

それぞれの会社での思い出や心に残る出来事は多々あるが、それはさておき毎日が日曜日となった。

もともとこれといった趣味や、したい事があつたわけではないので、何もしなければオタクになってしまうと思い、1日一万歩を目標に散歩を始めた。3年程続けたが、足腰に少し負担が掛かりだしたので陸を歩くのをやめ、負担が少ないプールでの歩きに変更。しばらくは歩くだけであつたが、変化がなく飽きてきたので、高校卒業以来40数年ぶりに泳いでみた。なんと泳ぐことが出来、今では泳ぎと歩きで約2時間、週に3〜4日プールに通っている。

それと同時に月イチ程度だったゴルフも5年程前に高校の友人に誘われたコンペで中学校の同級生に約50年ぶりに再会。それが

きっかけで数人の同級生とも再会。月イチのゴルフが何時しか月2、週1・・となり現在に至っている。

年男としての抱負は特に無いが、これからも一年一年健康でプール・ゴルフ、そして旅行にも行けたらいいな！と思っている。



《「飛鳥II」に乗船 2019.12》



《娘結婚式の翌日ユニバにて》

◇ 谷 不二夫（松前町 H31年退）

今年で6回目の年男を迎えることになりました。現在は娘も結婚し、妻と二人暮らしです。孫は二人おりますが、今年一人増えそうです。

退職後、縁ありましてSTKテクノに週3日勤めて6年目になりました。年毎に体力は落ちてきましたが、時折ランニングで汗を流して薬を飲みつつですが、まあまあ元気です。ここ20年ほどレザークラフトを続けています。2年に1回開催の「趣味の作品展」に出品させていただくことを楽しみに作品作りしています。

年男にあたっての抱負は、今やっていることを続けていくこと。昨年フルマソンは完走できませんでしたが、距離は短くしてランニングは続けていきたい。レザークラフトは継続していきます。

◇ 田村 博（佐川町 H26年退）

会社を辞め、果樹生産販売一筋に過ごす日々ですが、高知や愛媛の道の駅に委託販売するようになって10年あまりで暇になれば、行ってみたい道の駅に愛車で旅行を兼ねて出かけています。

一昨年と昨年と2回連続で東北6県の道の駅を回って来ました。来季も会社のOB先輩と同期の女性方仲間6人で道北・道東の旅行に行く予定ですので、複数の道の駅に寄ってみたいと思っています。

◇ 戸川 章（鳴門市 H30年退）

6回目の蛇年を迎えることになりました。

まだまだ若いと自分では思っていますが、新聞はもちろん何をすることも老眼鏡が必要となり、少しの段差でもつまづきそうになります。小さな家庭菜園の作業をすると、3日後ぐらいに体が痛くなり、夜は睡眠時無呼吸症候群のためシーパップという装置を着けて寝

ています。十分年寄りになったようです。元気に7回目の蛇年を迎えられるよう願うばかりです。

◇ 徳永 禎憲（今治市 H8年退）

退職して早いもので28年がアツという間に過ぎ、同居していた孫たちも社会人として巣立ち、今は家内と二人で元気に暮らしています。

80才を契機に地域のお世話を卒業し、今は毎日50分程度のウォーキングと庭木の手入れなどで、健康維持に努めています。

昨年は、京都にいる孫たちに誘われて、京都の観光スポット伏見稲荷大社（朱塗りの美しい千本鳥居）・清水寺（本尊の十一面



《京都伏見稲荷大社》

千手観音菩薩・嵐山(シンボルの渡月橋)等を散策し、京都の秋を堪能してきました。夜は家族(9名)揃っての夕食会を開催してもらい、日頃離れて暮らしている家族との絆を一層深めることができ、本当に幸せな年になりました。

これからも、孫・ひ孫たちの成長を願い、家内と二人で健康で穏やかな日々を過ごしたいと思っています。

◇ 西田 和夫 (那賀町 H30年退)

年男を機に新居(愛媛県)での生活を始めます。去年までは徳島の近隣の皆様に助けられ愉しく過ごさせて頂きました。

また、長年育てて頂いた故郷を離れるのは一抹の寂しさも有りましたが、子供達が私たち夫婦の体調を気にして近くへと誘ってくれたので決意しました。

周りの皆様にはご迷惑をかけているとは思いますが、余生を夫婦で助け合い過ごしていきたいと思っています。引き続き宜しくお願いいたします。

◇ 花島 正孝 (多度津町 H24年退)

コロナも落ち着き、時間に余裕ができたので北海道・東京・京都・奈良・神戸・沖縄と旅行しながら美術館巡りや高橋真梨子のコンサート鑑賞や好きなシャイアンの野球観戦、ミシュラン三つ星レストランでの食事等、今まで出来なかったことをやりながら過ごしています。

この冊子が皆様に届く頃にはモロッコでサハラ砂漠の朝日を見ています。



《利尻島にて 2024.6》

◇ 濱 順子 (海陽町 H14年退)

退職してあつという間の23年です。いろんな事がありました。今も元気なのは長年続けてきた事があったからだと思っています。

一つは退職前から始めた民謡です。趣味と同時にボランティアも出来て喜んでもらえ励みになります。

もう一つは退職後、遺族会の役員を母から引き継ぎ22年になり、県の副会長や本部の女性部幹事を引き受けてしまい忙しいけれど、父が沖縄戦で悲惨な最期を遂げた事が判明し残された遺児として伝えていかなければと、沖縄へ修学に行く中学生に事前授業をさせてもらい、保育所や小学校で紙芝居をし、他には大学生にも話を聞いてもらい、自分の出来ることをしています。

長年続けているからか昨年電友会本部のボランティア活動表彰をしていただき、また12月には厚生労働大臣表彰を受賞し驚いています。これからも戦争の悲惨さと平和の尊さを伝えていこうと思います。

◇ 日開 康純 (徳島市 H25年退)

早いもので、6回目の年男を迎えました。

NTTを退職してからは、テルウエルからのお仕事を時々しながら、家族4人と愛犬(パ

ピヨンのナナちゃん3才」と仲良く穏やかに暮らしています。

これからは、妻と二人で、名物を探しながら、八十八ヶ所をのんびりとお参りに行こうと思っています。

◇ 平野 宏（大阪府八尾市 H14年退）

毎日朝夕近くの「成法せせらぎの小径」を散歩しています。

妻を亡くして、自分自身が脑梗塞にかかり入院して息子の住んでいる八尾市に転居しました。夕食は息子の家で家族と共に食べています。二人のひ孫と会うのが一番の楽しみです。

先日は家族同伴で修善寺に行き、吉奈温泉で二泊しました。楽しい旅行でした。

今は八尾市立老人福祉センターと介護予防教室、家族介護教室に通っています。

◇ 藤田 豊（高松市 H14年退）

「思い出のしまなみ海道自転車旅」

しまなみ海道は着工から31年を経て全体が結ばれた。

1979年5月13日大三島橋が開通、開通後1カ月遅れで出発。高松から自転車を乗せてフェリーで児島へ、倉敷から国道2号線に

出て、娘夫婦が待つ福山で一泊してフェリーに乗って一路今治へ100kmの道のり。

自転車道が上ったり下ったりで、途中耕三寺や大山祇神社へ立ち寄り来島海峡を渡り今治へ到着。実家のある西条で一泊して国道11号線を高松へとペダルを踏む。夕方自宅へ着くヤレヤレ。

◇ 藤田 芳夫（藍住町 H30年退）

退職して早や7年が過ぎ、6回目の年男を迎え、今までの年男とは少し違った感じでした。あと何年生きられるか、元気で何年遊べるのかなと考えるようになりました。

退職後は電友会サークルに月3〜4回、趣味のカラオケに7〜8回、家庭菜園に雨の日以外は毎日出かけています。

電友会の知人やカラオケ仲間と会うことが好きなので、同じ事の繰り返しですが結構楽しいです。

5人の孫たちは、1人が今春就職が決まり、あとの4人は大学高校中学小学生とまだまだ祖父母の心配は絶えません。それぞれ東京や神戸に離れています。LINEのお陰でいつも傍にいる感覚です。

今は終活と思い断捨離にも励んでいます。これからも身体のケアを十分して平凡な毎日

を過ごしているように思っております。

◇ 藤原 正義（徳島市 H30年退）

今年で6回目の年男となりました。退職再雇用を経て65才になった年度末まで勤めました。今年3月末でちょうど退職後7年満了となります。

私は社会人になってこの方、入院や手術など大きな病気やケガに出会うこともなく比較的元気にこの齢まで生きて来られました。退職してからは、徳島県シルバー大学校OB会とNTT労組退職者の会で役員をさせてもらっており、平日はほとんど毎日、教育（きょう行く）所と教養（きょう用）があるお陰で、こうやって元気にやって来られたのだろうと思います。

個人的活動としては、徳島県エキストラバンクに登録し、機会あることに映画やドラマのエキストラに参加しています。

また、徳島市の主催する「ペン習字講座」には退職直後から通い、間もなく6年が過ぎようとしています。しかし、入講した同期三人のうち私だけがまだ白帯のまま、それどころか後輩の方が何人も黒帯（段持ち）になっています。それでも私は痴呆症対策の一環でやっているから・・・との考えでノンビリと



《カローリングの練習風景》

やっています。

現在、一番の楽しみは、退職当時同じ職場で働いていた仲良し四人組での年2回の温泉旅行です。一方、運動系の活動としては、一般団体のカローリングサークルに誘ってもらい今年で3年目になりました。

このようにしていろいろなグループに関わっているお陰で、多くの人たちとの交流が

あり痴呆症予防と健康維持に役立っていると
思っています。これからも積極的に人との関わり
を持っていきたいと考えています。

目標は米寿、夢は百寿まで。ピンピンです。

◇ 松田 豊之（松山市 H13年退）

7回目の年男を迎えました。

退職以来、毎日健康に気をつけてまいりま
した。どうにか大病をしないで今日を迎えて
います。

気分転換のため、故郷へ週1回のペースで
1時間余りかけて帰り、澄みきった空気を吸い
ながら野菜づくりを楽しんでいます。私が健
康でいる限り続けていきたいと思っています。

◇ 松本 茂（松山市 H9年退）

私もいつの間にか83才。NTT現役時代は、
本社・学園・香川支店等を経験しました。

今は、光洋台に家を持ち、10坪程度の畑を
借りて楽しんでます。我家からは、瀬戸内
海、高縄山が毎日見えています。

◎年男の抱負 すでに福岡への遊び済み。

◎子供たちとは 電話と贈り物です。

◎健康 時々病院？家内も通っています。

◎趣味 10坪程度の畑です。

◎地域活動 家内も活動が多いです。

◇ 丸本 友子（高松市 H30年退）



私が電話局へ入社前、セーラー服で出かけ
ていたら、当時の電話局長が「もうセーラー
服はいんじゃないの」と言われ急いでスー
ツを作りました。化粧もせず高松まつりの時
は母の化粧道具を借り踊ったものです。

それから50年あまり、巳のごとく しつこ
く、まじめに今も仕事をしています。

友達にも恵まれ、愚痴を聞いてもらいスト
レス発散、楽しく日々を送っています。

ヨガは40年くらい続けています。一日一日
すべてに感謝し、誰かのお役に立てればと
思っています。

◇ 美崎 敏昭（松山市 H26年退）

今年の10月に72才の年男になります。振り
返りますと、㈱ユアパートナーズ（不動産業）
を起業し、15年を迎えようとしています。

在職中は上司・同僚・後輩に恵まれ、培っ



《全国不動産会議佐賀大会にて 2024.11.22》

た知識が日常業務に大変生かされています。大変感謝しております。

愛用している不動産手帳は4色のボールペンをを使い、赤がお客様対応・黒が業務・青が全日本不動産協会愛媛県本部・NPOえひめ不動産研究所の業務・緑がプライベートとなっています。

社員1名と私の2人で「お客様の喜びが、私たちの励みです♪」をモットーに、コンサル・管理・賃貸・売買物件等に日夜奮闘しています。

「心はいつも青春」です。これからもできる限りお客様の役に立ちたいと思っています。

◇ 宮内 晃 (松山市 H30年退)

昨年要介護4となった母の世話をしながら、地区の役員や幼稚園の理事として、いろいろな行事に参加し忙しく過ごしています。

趣味としては、多肉植物・蘭や金魚・メダカ等を育てていますが、なかでも土佐錦魚は一昨年飼育12年目にしてやっと品評会で優勝、そして3位までを独占することが出来ました。

介護等で世話が疎かになったため、規模を少し縮小しましたが、常に上位に入賞することをめざし頑張っています。

◇ 三好 孝則 (松山市 H24年退)

妻と二人暮らしです。妻とは旅行とレンタルDVDを借りて映画、海外ドラマを鑑賞しています。娘夫婦家族(孫2人)とは広島(プロ野球ナイター観戦)と沖縄など一緒に旅行を楽しんでいます。

退職後の今はまだ自分の時間を持てているので「野菜作り」に励んでいます。野菜の出来はともかく体を動かし、汗をかき、土に接し、熱中症に気を付けながら菜園では雑草と格闘しています。

雨の日は晴耕雨読のとおり読書に親しんでいます(幕末〜明治維新〜終戦)を愛読して

います。読書以外には「模型製作」…幼いころから興味のあったプラモデル製作(大日本帝国海軍艦船スケール1/700)を現在50隻作成しました。(製作中は楽しいです)

毎朝起きると(今日、用が無い)⇨(教養が無い)⇨とならない様に気を付けています。

◇ 村上 勲 (松山市 H8年退)

喜寿を迎えた当時、病気や怪我には全く縁がなく、趣味のゴルフや社交ダンスで人生これからだと思っていました。3年後傘寿を迎えた途端意に反して体調が衰えはじめ、加えて全社会的に新型コロナが流行する等行動的に規制がかかり、一昨年10月愛媛社交ダンス愛好会も解散となりました。

特に昨年になって一気に体調を崩し、好きなゴルフも昨年1月からゴルフ場に一度も行っていない状況です。

身体的にも、下の歯の半分(5本)を一挙に折ってしまい手術しました。さらに、前立腺肥大症に伴う(経尿道的前立腺切除術)、白内障手術(両目)も余儀なくされ、生活状態そのものが変わってしまいました。

更には妻が認知症を煩い、夫婦共々、奈落の底へ落とされた感じですが。

今年は年男だというのに、夢も希望もない

近況報告になり、皆様方には大変申し訳なく思っております。

しかし、私自身は何とか自分なりに出来ることから一歩ずつ前を向いて生きていきたいと思っております。

◇ 森 一修 (松前町 H22年退)



NTTを退職し早や14年が経過しました。現在は、松山市内に農地を借りて、野菜やブルーベリーを作っています。

孫からは、ジシプロ・ジシジャガと言って大変好評です。畑作業は雑草との戦いで、苦勞の連続です。

ブルーベリーは少しずつ販売できるまでになりましたが、害虫駆除や摘み取りで女房に苦勞をかけていますが、病氣や熱中症もなんのその、元気で頑張っています。

◇ 薬師寺 健志 (松山市 H8年退)

NTT退職後28年が過ぎました。

最近はこちらこちらに「綻び」が出来てきますが、繕いながら寝込むような事もなく、なんとか元気にしております。

80才頃に運転免許証を返納して、出来るだけ歩くようにして身体が「錆び」つかないように気をつけています。

天氣の良い日は、家の周りを散歩して体調を維持し、月1回の昔の仲間との「飲み会」を楽しみに頑張っています。

◇ 矢野 銀弉 (松山市 H9年退)

祖父は一昨年が関東大震災発生100年の翌年に復興事業に招集されました。当時の職



《遺品の扇子》

員録を発見し確認しました。

今年は祖父が上京してから101年となるので、遺品の扇子の揮毫者を解明したい。

・ ・ ・ 今までの調査状況 ・ ・ ・

扇子の揮毫①主文(揮毫者の他の掛け軸あり)②第38区地鎮祭記念(東京市が震災復興事業をまとめた「帝都復興区割整理誌」(全6冊)より東京市が担当の浅草地区?復興早期の地鎮祭記念品として配られた?)③号克堂・落款(号は数人見るが、第25代(大正15年、昭和2年)第28代(昭和6年4月、12月)総理大臣であった若槻禮次郎の号も克堂である。)

東京都復興記念館に問い合わせたが「同様の扇子は無い」と非常にビックリしていた。100年前のこと誰が知る?新発見か?

◇ 山崎 貞子 (いの町 H13年退)

何回目の年女か、もはや数えた事はありません。

私の近頃の生活は三食の用意・洗濯・掃除、週2回の近所の方達とのお茶会、月1回の民踊のお稽古(近頃はさぼりがち)、そして月1度の病院通いで身体のメンテナンス。時折、送られて来るひ孫たちの動画に癒やされるこの頃です。

人様に褒められる様な生活はしていませんが、この平凡な生活が出来ることの喜びを感じているこの頃です。日々是好日



《かわいいひ孫たち》

◇ 山本 茂 (松山市 H24年退)

早いもので2015年、家内が大病し、車イス生活での10年間、辛いこともたくさんありましたが、アツと言う間に炊事・洗濯・掃除等の腕を磨き、なんとか平凡な日々を過ごしております。

特に健康に留意し、食事は野菜中心の料理

教材・ネット情報・DAIGOの料理番組等を参考に、家内と味見しながら、日々いやにならない程度で作っております。

また、よく家内と一緒に食材の買い物に出かけ安いお店で買い、メモしておいて、次に活かすようにしております。

できれば今の無事な暮らしをあと10年は続けたいと思います。

◇ 渡部 義文 (西条市 H8年退)

7回目の年男。まだまだ気力・体力あり(知力・金力は今一步)。

今年からは、地域ボランティア役を順次減らし、残り人生を大いに楽しみたい。さしあたり、月3〜4回のゴルフと旅行、野菜作りをベースにボケない脳づくりに励みたい。

お詫びと訂正

会報10月号(第208号)の「敬弔」のお名前に誤りがありましたのでお詫びし訂正させて頂きます。

大変申し訳ありませんでした。

35P 高知県

【誤】西山準一郎様 ↓ 【正】西山準一郎様

俳句

愛媛支部
インターネット『若草句会』

七種や家族の笑顔至福時
初詣子供を連れてお焼買ふ
山岡 郁夫

暗闇に一步踏み出し初酉
初湯沸く湯気に包まれ道後かな
倉本 逸男

七種かゆ塩分薄め待つ母糸
明の春膨らむ餅に囲む幸
松本 英子

新年は曾孫もそろい賑やかに
除夜の鐘静かに聞こゆ病窓に
塩田 慶子

初詣青銅神馬四股を踏み
初釜や妻のお点前久しぶり
八木 重明

境内の匂い辿るや梅五本
垣根越し匂い芳し水仙花
大野 讓司

淑氣満つインスタ映えの逆さ富士
年明くる夫婦茶碗の朝餉かな
福井 壽泰

餅花へ飛びつく子らへ翁な笑む
賀状減らすブツダの余生真似てみる
和久利博恭

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)

- 森 和治 様 R5.7.30 松山市
- 尾崎 哲明 様 R6.8.13 松山市
- 竹岡 邦夫 様 R6.9.18 松山市
- 藤井 康雄 様 R6.9.26 松山市
- 水野 嘉吉 様 R6.10.18 鬼北町
- 橋田 雅生 様 R6.10.19 松山市
- 古河 恭一 様 R6.11.11 東温市
- 小澤 一義 様 R6.11.13 今治市
- 阿部多喜子 様 R6.11.13 西条市
- 後藤 道晴 様 R6.10.23 松山市

(香川県)

- 南 勝規 様 R6.9.23 高松市

(徳島県)

- 安芸 忠義 様 R6.8.10 徳島市
- 秋田 董純 様 R6.9.29 東みよし町
- 高曾根信義 様 R6.11.10 小松島市
- 柳澤 泰嗣 様 R6.11.15 徳島市

(高知県)

- 植田 寛 様 R6.9.22 香南市
- 高鴨 憲夫 様 R6.11.12 須崎市

表紙の言葉

多度津港で元日恒例の初泳ぎを観てきました。多度津高校OB達で作る多度津竜泳会が、海中で神輿を差し上げ威勢よく新春を祝う行事です。『無病息災』元気をもらいました。
(小野 純一)

編集後記

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。ここ数年(数十年?)、1年が経つのが早く感じます。NHKの番組『チコちゃんに叱られる!』で「大人になるとあっという間に1年が過ぎるのはなぜ?」という質問があり、答えは「人生のトキメキがなくなるから!」でした。

専門家の解説によると、時間の感じ方には心がどのくらい動いているかが重要で、つまり、「トキメキを普段からどのくらい感じているか?」で変わるのだそうです。子供は好

奇心旺盛で、五感(視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚)をフル活用し、いろんな感情を生み出しながら生きているため、それだけ時間を長く感じるのだそうです。大人になってくると、同じような日常生活の繰り返しが多くなりトキメキの量が少ないため、時間が短く感じられるということなのです。

単調な生活を過ごしていると時間はあっという間に過ぎていきます。逆にどんなに年齢を重ねても新しい事に挑戦したり、好奇心を持って取り組むと時間の感じ方も遅くなります。近所のお子さんやお孫さん、またペットと一緒に彼らの感性に触れあってトキメキ度をアップしたり、日々の生活で少しでも違った発見をすることが大切ですね。

チコちゃんに『ボーっと生きてんじゃねえよ!!』と叱られないために、また、人生の時間を長く楽しむためにも好奇心を持って毎日を充実させていこうと思う年明けです。

四国電友会会報 第二〇九号

発行 令和七年一月

編集責任者 電友会四国地方本部

事務局長 川岸 広明

NTT西日本四国支店内

電話 (〇八九) 九三六一〇三三

印刷 南海プリント株式会社

謹 賀 新 年



あしたへ—with you, with ICT.

さあ、もっと素晴らしい世界へ。 NTT西日本とごいっしょに。

これからの、ビジネスの成長のために。

持続可能なまちづくりのために。

NTT西日本は、皆さまのパートナーとして

共に課題に寄り添い、

新たな価値の共創に挑みつづけます。

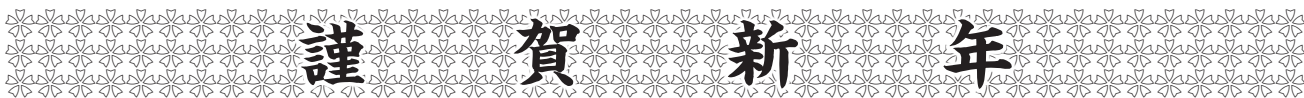
ICTでつなぐ、かなえる。

NTT西日本 ICT



<https://www.ntt-west.co.jp/brand/>





docomo

うちの



インターネットもスマホも

ドコモに決まり!!

固定電話も光も **NTTグループのドコモ** で
まとめておトク にお支払いしませんか？

ドコモ光

光回線であんしん快適なドコモの
よくばりインターネット!!

<月額料金>

戸建にお住まいの方

タイプA 2年定期契約の場合
(定期契約なし7,370円/月)

5,720円/月

マンションにお住まいの方

タイプA 2年定期契約の場合
(定期契約なし5,500円/月)

4,400円/月



詳しくは▼



※申込時に契約事務手数料3,300円がかかります。

\\ + スマホとセットでおトク! /

ドコモ光 セット割

スマホ料金から

永年最大**1,100円/月割引!**

詳しくは▼



**固定電話も
まとめてドコモに!**

簡単設置・

今お使いの電話機&番号そのまま



※一部対象外のエリアがございます。詳細はドコモ公式ホームページにてご確認ください。※「homeでんわ」のご利用時には「homeでんわプラン(ライト・ベーシック)」のご契約、HP01のご購入と固定電話機が必要です。

月額基本料 **1,078円/月~**

※ライトプランをご利用の場合

詳しくは▼



※NTT 東西のアナログ回線・ISDN で払い出された番号(他社へ番号ポータビリティしている場合を含む)に限られます。ひかり電話の番号帯は利用できません。お申込みからご利用いただけるようになるまで1週間~2週間程度かかります。移行前にご利用いただいているサービスが使えなくなる場合があります。

お近くのドコモショップへお気軽にご来店ください

謹 賀 新 年

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

謹 賀 新 年

 **NTTビジネスソリューションズ**



情報通信のプロフェッショナルとして
お客様の事業価値向上のために経営課題を解決し、
さらには地域社会の発展へ貢献します。

お客さまの課題解決のため、共に考え、支え、伴走するパートナーとして、充実したサービスを展開していきます。
NTTビジネスソリューションズ株式会社 <https://www.nttbizsol.jp/>

 **NTTフィールドテクノ**



社会インフラを守り、
人と地域と未来を創造する。

株式会社NTTフィールドテクノ 愛媛設備部 〒791-0061 愛媛県松山市南江戸町1283-1 NTT松山研修センタービル
香川設備部 〒761-8058 香川県高松市勅使町下所720-1 NTT勅使ビル
URL : <https://www.ntt-ft.jp/> 徳島設備部 〒770-0052 徳島県徳島市中島田町2-26 NTT徳島西ビル
高知設備部 〒781-8007 高知県高知市仲田町13-41 NTT潮江ビル

私たちが日々の業務で大切にすべきこと
そしてともに働く目的<パーパス>

and Wow!

安心と信頼を紡ぎ
喜びと感動を生み続ける。

 **NTTマーケティングアクトProCX**

謹 賀 新 年



「地域創生のフロント」というところざしを胸に、地域の企業をICTの力で前進させます。

中堅・中小企業の事業課題にICTを活用したビジネス環境の提案を通じ、最も身近な立場でお応えします。

NTT西日本ビジネスフロント株式会社

愛媛支店 支店長 池田 憲彦
 愛媛営業所 所長 平野 裕司 東予営業所 所長 石川 豊弘
 〒790-0921 〒792-0023
 愛媛県松山市福音寺町389-1 愛媛県新居浜市繁本町2-2
 愛媛銀行ビル電算センター4F NTT新居浜支店ビル6F
 TEL: 089-908-6565 TEL: 0897-47-8123

香川支店 支店長 関野 卓生
 香川営業所 所長 松永 喜三郎
 〒760-0055
 香川県高松市観光通一丁目8番地2 NTT香川支店ビルB棟4F
 TEL: 087-839-3901

徳島支店 支店長 日野 祥明
 徳島営業所 副所長 辻 泰史
 〒770-0903
 徳島県徳島市西大工町2丁目5-1 NTT徳島支店ビルB棟3F
 TEL: 088-611-2070

高知支店 支店長 原口 佳克
 高知営業所 所長 原田 晃太郎
 〒780-0841
 高知県高知市帯屋町2丁目5-11 NTT高知支店ビルA棟3F
 TEL: 088-823-8502

四国から、みんなのセカイを変えていく



変えていく、みんなの暮らし
 変えていく、みんなの仕事
 変えていく、みんなの未来
 情報技術とアイデアで、より豊かな社会の実現へ



株式会社NTTデータ 四国

〒790-0003 愛媛県松山市三番町4-9-6 NBF松山日銀前ビル7F
 TEL: 050-5556-3000 www.nttdata-shikoku.co.jp

皆様の課題をまるごと解決する「快適・安心・信頼」 ∞ 「スマートビルメンテナンスのパイオニア」

NTT 西日本グループ
 テルウェル西日本

One Telwel to Future
 皆さまの仕事・暮らしと共に 未来へ

ビル・オフィス丸ごとサービス

NTT西日本グループの一員として長年培ってきた実績と経験を活かし、多彩な商材・サービスでお客様の課題をワンストップで解決します

- ◎ ビルメンテナンス×ロボティクス
- ◎ 清掃・セキュリティ・設備管理
- ◎ オフィス環境整備・改善
- ◎ 業務効率化・コスト削減
- ◎ 介護サービス・介護ICT



四 国 支 店	愛媛県松山市山越3-15-15 NTT山越ビル3F	TEL.089-922-8897	FAX.089-922-8908
香川営業支店	香川県高松市観光通一丁目8番地2 NTT香川支店ビルC棟4F	TEL.087-835-5151	FAX.087-835-5155
徳島営業支店	徳島県徳島市西大工町2-5-1 NTT徳島支店ビルB棟6F	TEL.088-652-6320	FAX.088-652-4183
高知営業支店	高知県高知市はりまや町1丁目10-1 NTT高知東ビル1F	TEL.088-802-8545	FAX.088-802-8546



NTTファシリティーズ

ファシリティを輝かせ、
安心と ときめきに満ちた
サステナブルな未来を共創する

 環境経営に
 企業の不動産価値を
 新しい働き方を
 不測の事態に
応える 守る 創る 備える

株式会社 NTT ファシリティーズ
西日本事業本部 四国事業部 ☎089-934-1950 愛媛県松山市若草町3番6号

NTTアノードエナジー

技術力と探求心でエネルギーに新常識を
美しい社会と地球を持続可能なものとするために

NTT アノードエナジー株式会社 四国支店
〒790-0808
愛媛県松山市若草町3番6号 NTT コムウェア松山ビル2階
TEL 089-934-1990 FAX 089-941-4959
<https://www.ntt-ae.co.jp/> 

“未来へ広がる、情報ネットワーク”
四国通建株式会社



本社/愛媛県今治市南大門町1丁目1-15 支店/松山・高松・徳島・高知
営業所/新居浜・西条・宇和島
電話 代表(0898)32-5555 URL <https://www.stk.co.jp/>

建物とともに生きる
日本メックス株式会社

業務内容

- ・建物総合管理業務（常駐・巡回維持管理）
- ・建築工事の設計、施工
- ・設備工事の設計、施工（電気、衛生、空調）

本 社 03-5541-5511（代表）
 四国支店 089-946-4411
 香川営業所 087-813-7303
 徳島営業所 088-657-6611
 高知営業所 088-884-1380

<https://www.meccs.co.jp> 

街をつくる 人をつなぐ 技術をいかす
共立建設株式会社
中四国支店

中四国支店
〒730-0004 広島市中区東白島町14-15
TEL(082)211-3321 FAX(082)211-0880

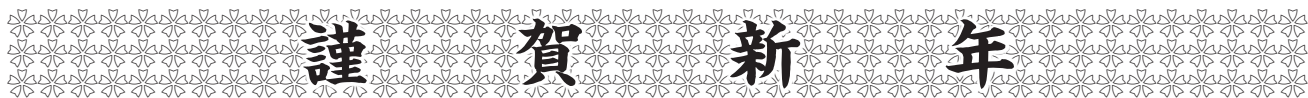
四国営業支店
〒791-8013 愛媛県松山市山越3-15-15
TEL(089)926-0815 FAX(089)926-4480

時代にまっすぐ、
技術にまじめです。



日比谷総合設備株式会社
HIBIYA

四国支店 〒790-0878 松山市勝山町2-14-4 朝日生命松山ビル
TEL 089-931-5503 FAX 089-931-6424



Link via Trust

信頼と誠実でひととひとをつなぐ

私たちは社会的課題の解決をめざす
ソリューション・パートナーとして
NTTグループとともに新しい領域に挑み続け
多彩なサービスを提供してまいります。



NTT・TCリース株式会社四国支店

〒790-0002 松山市二番町 3-6 明治安田生命松山二番町ビル
TEL.(089)943-0330

新しい社会のインフラをつくり、次の時代につなぐ

情報通信をはじめとする社会インフラ事業で培った
技術と使命を継承し、社会のインフラを構築・創造し、守り、
未来へとつなげることで、人々の暮らしを支える。



エヌ・ティ・ティ・インフラネット株式会社
西日本事業本部 四国事業部

〒790-0808
松山市若草町3番6号NTTコムウェア松山ビル5F
089-921-2565
URL <http://www.nttinf.co.jp>

NTTグループ OB/OG の皆さまへ

ID入力でお得なリース料

国産メーカーの新車が ネットであなただけのもの!

来店不要!

ネットでかんたん **無料お見積もり**

リースのマイカー オンライン

無料お見積もりを試してみる! → ID入力でのリース料が優遇! ntt11902 ログイン(会員登録必須です) QRコードをスマートフォンでお試しください



opzt

ともに感謝と感動の創造

HR

わたしたちは、世の中の企業や人々に感謝と感動を創造し多くの皆様から必要とされる企業を目指します。

Human Resource

人材派遣、人材紹介、アウトソーシング、
障害者雇用、研修など様々な人的課題を解決する
事業を展開しています。

〒790-0001 松山市一番町1-15-2 松山一番町ビル1F
opzt (オプト) 株式会社 四国支社
089-909-9715 黒部・三好

本社 大阪市中央区本町4-2-12 野村不動産御堂筋本町ビル5F

公益財団法人 日本電信電話ユーザ協会

ユーザ協会は、電話受付業務の本格化やインターネットの普及に伴い、新しい情報通信サービスに関する最新の動向をお届けするとともに、情報リテラシー(利用能力)の向上とCS(顧客満足)経営の推進を図り、各企業や地域社会の発展に貢献するため、人材育成のお手伝いをしています。

～会員募集中です！お気軽にご相談下さい～

- ◆四国事業推進部長 河端 俊哉 TEL089-936-2377
- ◆愛媛支部事務局長 松本 成司 TEL089-936-2377
- ◆香川支部事務局長 古川 勝三 TEL087-831-5600
- ◆徳島支部事務局長 朝野 誉彦 TEL088-677-8031
- ◆高知支部事務局長 西村 幸則 TEL088-821-3663

公益財団法人 日本公衆電話会 Public Telephone Communication

日本公衆電話会は、地域社会の安全・安心の向上と健全な地域社会の充実に寄与するための情報提供と啓発活動に取り組んでいます。

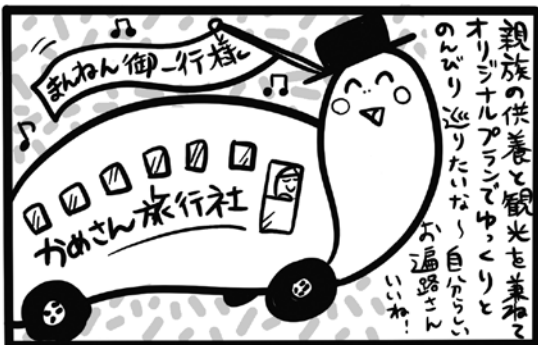


〒790-0808
松山市若草町3番6号 NTT西日本 若草ビル別棟2階
事務局：電話089-936-2378 白石 健一 榎宮 昭彦

かめさんのお遍路



かめさんの初詣 作り



ゆる〜のんびり〜
 株式会社 み・の・り
 亀さん旅行社



亀バス

旅のご相談は **株式会社 み・の・り 亀さん旅行社**
☎ (089)909-3939 ✉ minori@minori-turtle.co.jp <http://www.minori-turtle.co.jp/>

謹賀新年

本年もよろしく願いいたします

皆さまに選ばれてさらにおトクに

NTTグループ団体扱 自動車保険
あんしん太助

NTTグループの
団体扱割引で
一般の
自動車保険より

35% 割引

- 2024年11月1日～2025年10月31日の始期契約に適用。割引率は団体の損害率等により毎年見直されます。
- すでに「あんしん太助」をご契約の場合、保険始期年月による団体扱割引率を適用。団体扱の対象範囲（契約者・記名被保険者・車両所有者）や団体扱特約失効時の取扱いについては、さらに保険サービスまでお問い合わせください。
- この保険契約は、東京海上日動火災保険を幹事とする共同保険契約です。
- 「あんしん太助」は、東京海上日動「トータルアシスト自動車保険（総合自動車保険）」、「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。
- このご案内は団体扱契約の概要についてご紹介したものです。ご契約にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。

引受保険会社 東京海上日動火災保険株式会社 24TX-003409 (2024年10月作成)

水災や雪災への備えは十分ですか？

NTTグループ団体扱
火災保険

NTTグループの
団体扱割引で

10% 割引

- 大口団体割引は、2024年10月1日～2025年9月30日に保険始期日あるご契約に適用されます（ただし、地震保険には適用されません）。
- 大口団体割引は団体のお取引実績に応じて毎年10月1日に見直されます。
- ※商品およびサービスの詳細は「パンフレット」「契約概要」などをご確認ください。

引受保険会社 三井住友海上火災保険株式会社 AGD61/D 承認年月:2024年10月

保険のお悩み疑問がある方は、さらに保険サービスにご相談ください。最適なプラン選びのお手伝いをさせていただきます。

＼健康診断を受診するように、保険の定期健診も忘れずに！／

まじりの
あんしん保険相談

お客様の状況・環境にあった「保険の備え方」をご支援いたします。

スマホ・PCで
簡単アクセス

プライベートな場所
からお気軽に！

オンライン保険相談の
お申込みはこちらから



電話のみでの相談もOK!

コンサルティング営業部

いな

コンサル

0120-117-536

【受付時間】平日 午前9:00～午後4:00（土・日・祝日はお休みさせていただきます）

【問い合わせ先】

取扱代理店



NTTグループ総合保険代理店
きらら保険サービス株式会社

〒105-6791
東京都港区芝浦一丁目2番1号
シーバンス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
(幹事)

あんしん太助



TOKIOMARINE
NICHIDO

東京海上日動

団体扱火災保険

三井住友海上火災保険株式会社

MS&AD INSURANCE GROUP

2024-052