

NTT労組・退職者の会 大阪支部協報

2007年4月15日(通算49号)

# 摂河泉OB

NTT労組退職者の会・大阪支部協議会  
発行責任者 鷲谷 憲  
編集責任者 小林 保  
〒553-0003  
大阪市福島区福島3丁目1-73  
コミュニティプラザ大阪内  
Tel. (06)6451-8100  
Fax. (06)6344-9382

安心・信頼・生きがい、  
あふれる21世紀、みんなと共に

## 紙面より

|             |    |
|-------------|----|
| いきいきアンケート募集 | 2面 |
| 愛のカンパ募集     | 2面 |
| イベント募集(1)   | 3面 |
| イベント募集(2)   | 4面 |
| 献鶴ツアーの募集    | 4面 |
| 会員の動き       | 4面 |
| 支部協の動き      | 4面 |
| 会員の掲示板      | 4面 |
| 選挙関係        | 4面 |

## 健康法などと言える ものでなく生き様である

馬場新一 男 86歳



「健康法は」との課題に答えるには、職歴・社会生活・活動・体歴・年齢・身長・体重から既往症・持病・健診・治療などについての自分を紹介することから始めねばならないが、字数制限があり省略して、設問に添い申し上げることにする。健康法などと言えるものでなく生き様である。

①健康のためにしている運動はない。会合などある時は別として、週二回大阪へ出て行き二箇所ほどに顔を出す。邪魔にならないように。別に仕事はない。家にいる日は前庭(雑木林と呼ぶ)をいじくり廻しているが、

書類の整理をする。組合等では、代替わりになっても顔を覚えてくれて敷居が高くない。また退職者の会の人達と親しくなり癒しになっている。これらは私にとつてのありがたい副産物である。

②数年前から朝食兼用の一日二食、間食なし。魚・野菜が主で肉・油物は少ない。辛口(塩・醬油・芥子・山葵)で酢を好む。葱が好きで玉葱・らっきょうまでで、大根は食べない。偏食はせず変わったものは食べない。水をよく飲む。よく咀嚼し、食べ過ぎ飲み過ぎは不可。睡眠は四・五時間。酒は毎日飲む。朝ビール三缶一本、夕はビール小瓶一本と日本酒ぬる燗一本。煙草はショートホープ(十本入り)二日に三箱まで。

③と④己を知る(己を知れば自己の変化に相応させることができる、自己の変化に相応させながら定着させ変えない)。自然体。バランス(心と体の、他何事も)

## 老後を楽しくひたむきに

井上嘉雄 93歳 男 城東区

①ゲートボールを二時間程度。②酒類はあまり飲まないように、又食事では減塩に努めている。③ボランテアとして謡曲の勉強をしています。④同僚との協調に心掛けること。⑤希望として我らの電電事業、隆盛の援助も心掛けてください。

★「老後を楽しくひたむきに」

私は電電公社を四三年間勤め、引き続き大京電業で六年、計四九年間勤めて昭和五四年四月に六五歳で社会人となりました。暫くして居住地の町会長の依頼もあつて町会役員をやり、引き続き老人会役員を含めて九〇歳まで二五年間勤めさしてもらいました。又別に電電共済会主催の教室に参加して古代史同好会や書道部や謡曲会に入会して友達と楽しみました。地域団体の

ゲートボール会にも入会して約二〇年になります。社会人となって老後を楽しく又ひたむきに過ごしたいと思います。

## 町会で一番の高齢

山野芳太郎 95歳 男 東大市

①毎日朝と夕方軽くウォーキング(約二km)②総て油っこいものは食べません③土・日は脳のトレーニング 競馬を楽しむ。沢山なお金でなく株式投資 ④健康保持 ⑤指導をよろしくお願いします。

★私は、子供や人にたよらず自分で一日の生活の方針通り行います。起床は午前五時に起き軽くウォーキングに出かけます。食事は自分で何でも造ります。夕方午後四時食事・五時には寝ます。毎日時間だけはきちんと守ります。町会で一番の高齢でみなさんから健康法を頼まれます。

## 明治・大正・昭和・平成を生きる

85歳以上の会員への  
「いきいきアンケート」

大阪支部協の85歳以上の会員の方々にアンケートをお送りしましたら、多くの方々からご回答が寄せられました。なお、所属は兵庫県支部協ですが、毎週大阪支部協事務所に顔をみせられる元中央本部の財政局長・また近畿地方本部委員長であった馬場新一さんにも寄稿をお願いしました。

問①あなたが健康のためにしている運動の種目と時間を教えて下さい。  
問②健康のために日常の食事で注意されることは何ですか。  
問③心と体の健康法を具体的に教えて下さい。  
問④あなたの生きていくうえでの大切にしている「座右の銘」「信条」は何ですか。  
問⑤生きがいのある人生を送るために、退職者の会は何をすべきだと思いますか。  
★私のいきいきメッセージ

## 友達を大切に

野一色豊五 94歳 男 高槻市

①デイサービスでの体操。②朝は必ずレタスにヨネーズをかけ、パン・牛乳・ミニトマト三ヶ、バナナ一本を必ず食べる。③ボケ防止のため各種パズルに目を通し答えを出すことにしている。④誰にも迷惑をかけないこと。⑤今まで通り励まして下されば結構です。

## ★「友達を大切に」

私の様に年をとるとだんだん友達がなくなりますので、残っている人だけでなく年下の知人も大事にしなければなりません。

## ★「生きる」

大熊三三 93歳 女 旭区

一日でも長生きすること

## 来年六月に百歳

岸本徳男 99歳 男

①なし ②昨年二月二十四日肺炎で入院、一ヶ月で良くなりましたが病院で出される食事は全部食べます  
③なし ④自立自営

★「父に感謝」娘 村上勝子 61歳

私の弟は生後二十日心臓が悪く亡くなり、妹の出産時に母が「子かん」になり母子共に亡くなりました。私は四才と一〇日でした。それ以来、父は私を祖父母と一緒に育ててくれました。祖父母も亡くなり私が二男の主人と結婚父と同居し元気にしていましたが昨年二月二十四日、誤嚥性肺炎になり一ヶ月程で良くなりました。それまで家では介護風呂にヘルパーに来てもらい助けてもらっていましたが杖もなく歩いていましたが入院し、おむつになり今は車椅子です。現在も病院の中の介護療養型医療施設でお世話になり、最近では休みを入れているが病院へ父の顔を見に通っています。耳は遠いですが元気で月曜と金曜にひざのりハ

## 行雲流水

地方自治体選挙の月です。大阪では組織内三人の候補の方々が前半一次の投票日でした。この時点ではまだ結果を知ることは出来ませんが勝利を強く信じています。この勢いを後半二二日の決戦に持ち込み、新しい地方自治に期待したいものです。さらに、の流れを夏の参議院選挙に引き継ぎ、政治改革の実現に力を入れ運動を進めます。

今回は明治から四代を活躍されている先輩の方々の「アンケート」を特集しています。それぞれの生活信条に根ざした毎日が生き生きと描かれていて、感銘を受けます。いつも私どもに助言をくださる馬場さんの自然体の「己」を知るゝを志向にします。

先頃、大地震の可能性は低いとされてきた能登半島に激震が走りました。話題になっている東海地方と異なり古い歴史にもその地方に大きな地震は伝えられてないとのこと。後の余震も大変でした。高齢者、過疎地に厳しい対応です。天災は忘れないうちにやってきました。地震はどこでも、いつでも不意打ちの覚悟が必要ということ。です。「地震国」日本の非情な現実実は新しい災害を突きつけます。

毎年ですがこの時期は人々の別れることの多い季節です。転勤・定年で職場を去って行く人がいます。一方出会いも待っています。今年の総支部の退職者説明会では八一人の方の参加がありました。入会して私共との交流が楽しみです。

春爛漫、花の季節です。恒例健康ウォークラリー一月間です。山々には若葉が萌え始め、畑では麦の穂がそよそよと風にゆれています。そんな中を緑の香りに浸り歩きましょう。

## 恒例の 愛のカンパ お願い

大阪支部協が発足以来継続している愛のカンパを本年も左記のとおり募りますのでご協力をお願い致します。

カンパの寄贈先は社会福祉法人全電通近畿社会福祉事業団です。社会福祉事業団はカンパなどの寄付金、あいハート須磨への介護保険収入、公的補助金等で知的障害者総合福祉施設「愛の家」、特別養護老人ホーム「あいハート須磨」の事業運営や、施設の拡充などを行っています。

送金は同封の郵便局の振込用紙にカンパ口数（一口千円）金額を記入の上お振り込みください。なお締切は6月末と致します。

### 今年からカンパされた会員は 後援会員として登録

本年から愛のカンパを寄贈された会員は社会福祉事業団の後援会員（会費はカンパ金）とすることとを、福祉事業団より申し出がまりました。

### 自分のことは自分で

森田清一 92歳男 生野区

①八十歳に成ってから運動等はしていません。②六十三才に胃潰瘍の為、胃の三分の一を手術されて以来、食事は程々にしております。③健康法などは別に考えておりませんが老妻を他界へ行かないよう家事のこと等、自分で出来る用事は自分で実施し、妻に負担をかけないようにしております。⑤退職者の会、ますます発展を祈ります。

★信濃の国 善光寺のご詠歌に  
「わかきとて すえをながきと  
おもふなよ むじやうのかぜは

どりを受けて昼食は口どりで皆さんと食べています。

父を見ていて、九八歳八ヶ月まで（四月現在・六月で九九歳）生きてこれたのは誰彼なく、皆に良く接し好かれたからだと思います。自分の出来ることは人に頼らず自分ですること、を父から学びました。後妻さんともらわず育てくれた父に感謝しています。

来年の六月に百歳の誕生日を元気に迎えられることを、心より願っています。

### 両親のお陰

末廣ヒサエ 90歳女 枚方市

①特にしていません。②魚、肉類、鳥類、片寄らないで上手に食べてます。野菜も同様です。お酢物が多いかな。③踊れませんが踊りのお稽古は観に行きます。頭のトレーニングと思つて。④家内仲良く、友達とも、人とうよく話をする、ありがとを云う。

★「私、知らぬ間に長生き」

私、知らぬ間に長生きしております。母が九〇才まで長生き致しました。それを目標にして頑張つて来たのだと思います。色々時代を過ごしてきましたが要は身体の内臓の強い子を生んでくれた両親のお陰だと思っております。退職してからも五人生活の食事の買い物もゆるやかですが坂のある道を往来するのが日

ときをきらはぬ、この詠歌は私が一〇年程前に西国三十三番のお寺の本より見て驚いております。現在の我が国の現状を詠まれた様な気がいたします。従つて質問④の生きていく上で大切な信条として居ります。

「身をきよめ 八十路夫妻の  
初もつで」 清一

### 塩でこする・健在な「歯」

木下種次郎 90歳男 吹田市

①ウォーキング（右腎臓摘出後）二〇年余、年令と共に時間・距離を短縮（今は二時間三〇分）（これが途切れるとあの世行き）②特に注意關心はないが年令と共に辛いもの甘いものには注意。③例外になりますが、私の健康法、就寝時は「ハミガキ」で朝は塩で「ハタキ」を「万変」なく「こする」結果は、「三二本中入歯二本、欠損一本、残り二九本は今も健在（二一〇年前から）。煙草を吸わないからでしょうか。④特になし ⑤今の方針で結構と思います。

### 大切な一日は一日

楊枝乙枝 88歳女 枚方市

①一八四年四月より急に足腰が悪くなり、九月には原因不明で体が不調になり、その上目が見えにくくなりました。元気印の楊枝さんでとおておりましたが、今は病院、買い物、時にはデパート歩きをしています。②私は糖尿病ですので主食の糧（一〇〇グラム一食、冷野菜を多い目）に油類はなるべく食べない、間食しない様気をつけております。③グイズ物が好きですので頭の体操と思つています。心は落ち込まない様に切り

かえ出来る様にしています。永年手芸をしておりますので、頭・手を使います。④年令を考えない、何事も前向きに考える、それなりに美しく老いたい。⑤なし

★「今の私」

この度は米寿のお祝いを賜りまして誠に有難う御座いました。心より厚くお礼を申し上げます。この年のわりにいたって元気で二〇年来続けて参りましたゲートボールは何よりの楽しみで生き甲斐でございます。そんな私でしたが昨年四月に突然体調が崩れ、内科、整形外科、加えて視力の衰えに何もかも悪い事ばかりで、口惜しいやら情けないやらで病院へ行くのが日課になってしまいました。

でも落ち込んでばかりしていても大切な一日は一日、思いなおして永年趣味で続けていました手芸を不自由ながらも出来る物を作つて見ようと頑張つています昨今でござい

### 般若心経ドリルで

K（匿名）88歳男

①ウォーキング毎日三〇分 ②油っこいものは出来るだけ避ける ③脳のトレーニング「般若心経」ドリルを毎日続けています（川島隆太先生著）④なし ⑤みんなが話し合いのできる場を作つてほしい。

### 気孔と趣味と腹八分

砂土原秋子 88歳女 八尾市

①テレビによる体操数分間。②野菜、魚類、肉食（なるべく少なく）果物等バランスに気を付けています。③最近氣功を教へてもらつてゐる。クロリテイ（輪投げ）趣味の手芸を通して指先を鍛えています。④何事にも腹八分目。⑤いつもお世話になっております。昨秋米寿のお祝いをいただきつくづく長生きができたのだなど有り難うございました。

★趣味に生きる

退職以来趣味として手芸教室に通い始めたのが今となつてはホケ防止と、私の生き甲斐となりました。時間の許す限り布と針を動かしながら四季折々の作品を飾つては楽しんでおります。一軒家に一人暮らしの生活ですが日常は、出来る限り自分でこなし、近くの娘家族になるべく迷惑をかけぬよう心掛け気ままな生活を送っているのが長生きの秘訣かと思われます。授かつた寿命これからも一日一日大切に過ごして参りたいと思います。

### 医者と坊さんのかかりつけ

生人 87歳男 高石市

①孫のお相手にゴルフ打放し程度、暖かい日は市内のデパート巡りです。②好き嫌いはありません。腹八分です。③私の不老方程式は（一）二〇年余日記をつけています。（二）医者と坊さんのかかりつけがあります。（三）手紙など凡て手書きです。（読み、書き、計算）（四）新しい言葉（メタボリックシンドローム、3R運動）など要語集へ書き止め。④水上勉氏の「一日だけ生きればいい、明日、明後日のことを考えますから、この世のことが面倒になる。⑤各支部でやつておられる史跡、温泉めぐり等長いことだと思います。

★今日を生きる

最近、血圧、コレステロール、血糖値など生活習慣病と言われている病気の殆どが、数値で決められていますが、数値に余りこだわることのないよう、かかりつけの医者があればそれなりのフォローはしてくれてますから気にしないことです。一休さんではないが「今日を生きる」ことが大事でしょう。

### 兵役時代の夢を見て

（匿名）87歳男

①散歩、近頃足が痛く二〇〇m位

歩くと休息します。約一時間位でしょうか、休み休みですので運動になつていないと思いますが、それでも歩かないよりましだと。②特に注意していることはありませんが、出されたものは何でも食べます。③デジタルで写真を撮つてパソコンで楽しんでいます。④少車多歩 ⑤なし

★「自分に負けるな」

余り夢を見なかつたのが、最近よく夢を見るようになった。昭和一六年現役兵として入營しその年、大東亜戦争が始まつて馬來半島からシンガポールそしてビルマ（現ミャンマー）に進攻し、一九年ビルマインパール作戦などに破れ敗退し苦難の道を歩んだ時の夢ばかりである。

その戦場はビルマ地獄、白骨街道と云われた悲惨極まる敗退行であった。炎熱あるいは豪雨のもと、ジャングル内で苦闘を重ねその上、悪疫・高熱に苦しみ表現できない程の辛酸をなめた。雨にうたれ杖にすがり放心したように、かろうじて戦線を離脱し歩む兵達を多く見てきた。

いつ死んでもよいと思う反面「何くそ」負け戦は御免だ。いつか反撃するぞと頑張りながら敗退した。ここで自分に負けると足が前に出ず座り込むと二度と立ち上がれず、死を待つことになる。いつも、このあたりで目が覚める。もう六〇年以上も前のことだ。こんな状況の中、復員できたのも一九万人の兵達が尊い命を異郷の地で散華した犠牲があつたからだと感謝している。

アンケートに協力をいただきました皆様、大変ありがとうございました。今後もお元気で過ごされることを祈ります。また、中にはいまひとつ体調のすぐれない会員もおられました。一日も早い回復を心からお祈りいたします。

## 泉南の熊野街道 散策ハイキング

8 km 3 時間 やや健脚向き

集合場所  
＆時間

J R 阪和線 新家駅前午前 1 0 時

※ [参考] 天王寺発 9 : 0 5 快速

日根野駅で各駅停車に乗り換え 9 : 4 4 発  
新家駅着 9 : 5 3

主な散策地

J R 新家 1 0 時発→山田家住宅=樫井古戦場跡=古  
代史博物館と史跡海会寺跡 (現地説明あり) ~昼食  
~既戸王子跡=真如寺=長慶寺 (法話あり) =林昌  
寺 (法話あり) =J R 和泉砂川駅 1 6 時着予定

募集定員

4 0 名 (先着順)

申込開始

4 月 1 8 日 (水) 1 0 時 大阪支部協まで

募集締切

4 月 2 5 日 (水) 1 6 時

参加費用

無料

持参物

弁当・飲料水・保険証写し・敷物

雨天中止

前日 1 9 時の天気予報 大阪の降水確率 3 0 % 以上  
長慶寺と林昌寺の法話はお寺の都合で出来ない場合  
があります。街道MAPと案内書は当日お渡しします。

泉州ブロックがお世話します

## あまの街道から金剛寺への ハイキング

集合場所

南海・大阪狭山市駅

狭山駅ではありせん

集合時間

午前 1 0 時

申込開始

4 月 1 8 日 (水) 1 0 時 大阪支部協まで

募集締切

5 月 9 日 (水) 1 6 時

参加費用

無料

持参物

弁当・飲料水・保険証写し

雨天中止

当日午前 7 時の天気予報の降水確率 4 0 % 以上  
大阪狭山市駅→狭山池→あまの街道→青賀原神社 (こ  
こまで約 1 0 キロ・3 時間強) →昼食→天野山→金剛寺  
(自由散策解散) →河内長野駅前行きバス乗車

問い合わせ

(当日を含め) 厨子 0 9 0 - 9 0 9 7 - 6 5 8 0

今井 0 9 0 - 3 0 5 6 - 3 1 6 2

時刻表

南海難波駅発車時刻 (大阪狭山市駅 1 0 時前到着)

9 : 1 9 三日月町行 区間急行 (大阪狭山市駅停車)

9 : 2 7 橋本行 急行 (北野田駅で普通に乗り換え 次々駅)

河内ブロックがお世話します。

## 堺市大泉緑地公園で スタンプラリー

集合場所

地下鉄御堂筋線新金岡駅

「しんかな C I T Y」前広場 1 0 : 0 0

申込開始

4 月 1 8 日 (水) 1 0 時 大阪支部協まで

申込締切

5 月 1 5 日 (火) 1 6 時

参加費用

無料 (交通費は自己負担) ゴールで缶ビール支給

当日持参する物

原則健康保険証 (写) 弁当等

雨天中止

当日 7 : 0 0 の大阪地方降水確率 4 0 % 以上中止

5 月 2 4 日 (木)  
雨天中止

## 京の八幡で蕎麦打ち体験

行き先

やわた流れ橋交流プラザ

集合場所

「四季彩館」  
京阪電車「八幡市駅」前

募集人員

3 8 名 (先着順)

参加費用

二人で一鉢 (4 ~ 5 人前) の蕎麦を打ちます  
3, 5 0 0 円 (会員外 4, 0 0 0 円)

申込開始

4 月 1 8 日 (水) 1 0 時 大阪支部協まで

申込締切

5 月 1 1 日 (金) 午後 4 時

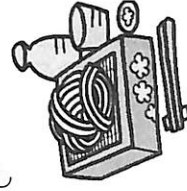
地元産のそば粉を使用、試食・持ち帰りもOKです。

時代劇口ケで有名な「流れ橋」まで 5 分程度です。

昼食会は同施設内の「清修庵」(酒の伏見は目前です)

参加予定者には別途「会費の振込用紙」ご案内を送付します。

北摂ブロックがお世話します。



## カルチャークラーク講座(1)

### 第8期パソコン教室

開校日と内容

6 月 1 1 日 (月) 「フリーソフトのダウンロード」  
6 月 1 8 日 (月) 「フリーソフトを使って (1)」  
6 月 2 5 日 (月) 「フリーソフトを使って (2)」  
7 月 2 日 (月) 「こんなことが知りたい」

開校時間

1 7 : 0 0 より 9 0 分

開催場所

コミュニティプラザ大阪 6 階会議室

参加費用

2, 0 0 0 円 (前納)

担当

松山副会長 廣道副会長

申込開始

4 月 1 8 日 1 0 時 大阪支部協まで

申込締切

5 月 1 0 日 (木) 1 6 時

定員

2 0 名 (先着順)



## 友誼会 第1回 グランドゴルフ大会

5 月 1 6 日 (水)  
5 月 1 7 日 (木)  
雨天決行

開催場所

兵庫県・城崎温泉

第一日目 円山川GG村... 4 R

第二日目 スポーツセンター東野... 4 R

集合場所

① 岸和田福祉センター前 午前 7 時集合・出発

＆時間

② J R 大阪城公園駅 午前 8 時集合・出発

宿泊場所

城崎温泉 ホテルブルーきのさき

☎ 0 7 9 6 - 3 2 - 3 1 3 1

参加費用

2 2, 0 0 0 円 (別途事前徴収)

募集人員

4 0 名 (最大 4 5 名)

申込開始

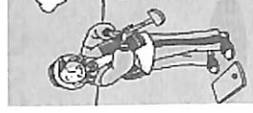
4 月 1 8 日 1 0 時

申込締切

大阪支部協まで

主催と企画

4 月 2 7 日 (金) 1 6 時  
友誼会主催 桑遊会 (泉州ブロック)



## 大阪支部協第3回 グランドゴルフ大会 IN 万博

開催場所

大阪万博記念公園運動場

集合・受付

彩都線 公園東口下車スグ

競技開始

1 2 : 0 0 開会 1 2 : 3 0

競技内容

1 3 : 0 0

① 団体戦

5 グループ 5 名編成 (個人戦参加者より選出)

② 個人戦

★ 団体・個人とも最終編成は各ブロックで行うこと

③ 3 ラウンドストロークプレーとする

申込開始

4 月 1 8 日 1 0 時 大阪支部協まで

申込締切

5 月 1 5 日 (火) 1 6 時

参加費用

一人 8 0 0 円 (当日徴収)

各賞

団体戦 1 ~ 3 位

個人戦

男女別 1 ~ 3 位

飛賞・B B 賞・ホールインワン賞

6 月 5 日 (火)  
雨天順延



## 大阪平野郷めぐりと食卓会

平野町ぐるみ博物館

興味深いところです

6 月 2 4 日 (日)  
小雨決行

集合場所

J R 関西本線平野駅前

募集人員

1 0 時集合 (時間厳守)

参加費用

6 0 名 (先着順)

申込開始

3, 0 0 0 円 (会員外 4, 0 0 0 円)

申込締切

4 月 1 8 日 (水) 1 0 時 大阪支部協まで

行程

5 月 2 8 日 (月) 午後 4 時

その他

J R 関西本線平野駅前→杭全神社→大念仏寺 (講話拝聴) →町並み散策→全興寺→がんこ (昼食) 約 3 km

参加者には別途「振込用紙と案内状」をお送りします

なにわブロックがお世話します

