

会員リレーコーナー

どうも  
しばらくです



今回登場された会員からバトン  
を渡された会員の皆さんは次回の  
掲載になりますのでよろしくお願  
いいたします。

東北電友会会報 編集委員会  
※氏名の後の（ ）は退職年を示す。



いちのせき電友会  
菅原千代子(平13)

からのバトン

おおふなと電友会 菊地重太郎さんへ

突然の海藤さんからの電話、懐  
かしさでいっぱいになりました。  
海藤さんとは、支社業務参加研修  
で苦楽を共にした仲です。あれか  
ら20数年、そして私は家庭の事情

で早期退職して17年になります。  
光陰矢の如しです。

思い起こせば最後の職場は、盛  
岡支店法人部門です。岩手県教育  
委員会を担当し、毎日の御用聞き  
の中で「県立高校情報化事業」の  
積算、提案のチャンスを得て、プ  
ロジェクトを立ち上げて入札・受  
注出来た事は、今では良い思い出  
です。

退職後は体力に余力もあり、一  
緒に退職した先輩と海外旅行を数  
回楽しめました。興味のある事に  
も挑戦し、舞踊では何度か舞台発  
表も経験しましたが、腱鞘炎と診  
断されていた痛みがリュウマチと  
判明してから、指や肩にあまり負  
担を掛けないようにし、現在は30  
年近く続けている三彩流の煎茶を  
続けています。ただメンバーの高

齢化に伴い仲間が減少し、お茶会  
もままならないのが現状です。

また、最近の楽しみはサッカー  
のスポーツ少年団に加入した孫の  
送迎と観戦です。サッカーに夢中  
になっている孫の姿から元気をも  
らっています。

次のバトンは、一関支店でテレ  
カの販売でお世話になった菊地重



煎茶道は30年のキャリア



太郎さんをお願いしたいと思っ  
ています。



弘前地区電友会  
今井 尚秀(平15)

からのバトン

五ッ橋クラブ

児玉

健さんへ

仙台での、厳しくも楽しかった  
第2の職場で、公私ともに大変お  
世話になりました、結城澄雄さん  
からバトンをいただき大変嬉しく  
思っております。

現在は、第2の職場も60歳で定  
年退職し、そのグループ会社でお  
世話になりまだまだ現役で頑張っ  
ております。

休日の過ごし方としては、主に  
稲作りをメインに精を出しており  
ます。また、家庭菜園も幅広く手  
がけております。(将来は、ビニ  
ルハウスで冬期間でも我が家で採  
れた野菜を食卓にのせる事が目標  
です)

人生100年時代と言われているが、まずは健康第一をモットーに、古希、喜寿、米寿、卒寿を迎える事が目標で、毎日の食品摂取は、自家製の黒ニンニクを食べるように努めております。また自宅の裏庭に「南高梅」を植えており、自家製の梅干も作って楽しんでおります。(近年の地球温暖化の影響に伴い、津軽地方でも南高梅に実がなるようになりました。)

(苦節10年)  
肉体労働の疲労回復には、温泉が一番です。入浴中は地元の温泉仲間とのコミュニケーションを図ることでストレスが解消され、やる気のパワーを貰っております。

最近の趣味として、職場のなかでゴルフ仲間が多い事から30年振りにゴルフを始めております。目標は10Xですが、「足腰の運動」心身のリフレッシュ」と、スコアの上達を両立させることは中々難しくジレンマに陥っております。今年こそは、両立を実現する為、果敢にチャレンジする気持ちでおります。

次のバトンは、青森電気通信部、

五所川原時代に、仕事のオン・オフの切り替えを身体で教えてくれた兒玉健さんをお願いします。



収穫前の田んぼで



電友会さくらんぼ  
阿部 正幸(平17)

からのバトン

五ッ橋クラブ 柴田 三千夫さんへ

秋田の千田先輩からバトンを引き継ぎました。先輩には、新顧客システム導入の際にいろいろご指

導いただき、またその後の秋田MEでの勤務時には、秋田支店法人営業部におられ、請負契約の甲乙関係としても大変お世話になりました。

退職後は、大好きだったゴルフ三昧の生活を過ごされており、シニアのプロを目指していると思わせるほどに熱中していると聞いておりました。当時は、元氣な愛犬と寝場所の争奪戦を行っておりましたが、今では競争相手もいなく平穏な夜を過ごされているのではないのでしょうか。

私は、平成24年に協和エクシオを退職し、翌年寒河江市の「ボランティアガイドの会」に入会いたしました。地域貢献のつもりで入会したのですが、史跡慈恩寺の坂道を拝観者と一緒に歩いているうちに、念願のメタボから脱却することができました。新たな仲間もでき、沢山のお客様にお礼を言われる活動は楽しく、願ってもない居場所だと今更ながら感謝している昨今です。

次のバトンは五ッ橋クラブの柴田三千夫さんをお願いします。

柴田さんとは、通信機器事業部発足時の一期生として一緒に仕事をさせていただきました。思い出は多々ありますが、特に事業の収支率を算出する区分経理手法を一生懸命勉強したことが懐かしく思い出されます。長くお逢いしていただきませんが元氣に過ごされていると聞いております。



五ッ橋クラブ  
箕輪 元三(平9)

からのバトン

電友会さくらんぼ 沖田 健一さんへ

思いがけない方からバトンが渡って来ました。昭和53年2月から55年2月まで勤務した岩手通信部施設課の紅一点、菅原良子さんからでした。菅原さんとは、年賀状のやりとりをする程度の交流でしたが、元氣に海外旅行を楽しんでいるとの事は聞いていました。これからも元氣に人生を楽しんで

頂きたいと思います。

私も後期高齢者の仲間入りをしまして、これまでの歩みを振り返り、残りの人生の充実を如何にして図るべきかを真面目に考える時を迎えていると実感しております。昭和37年10月に、酒田電報電話局に採用されてから、平成9年3月に退職するまでの35年間を振り返ると、今更ながら家族の協力がなければとても勤め上げられるものではない事を再認識させられた次第です。

サラリーマンにつきものの転勤が10回、その内、家族を挙げての引越しが7回、全て女房任せ、単身赴任が1回だけ、という事は家族の協力があればこそ。子供達3人は、小中学校の転校が全員4回ずつ、この様な家族のバックアップがあったからこそ、と感謝しているところです。

退職後は、第2の職場として大和電設工業（株）に9年間お世話になり、現在は、介護の社会化を進める「一万人市民委員会宮城」というNPO法人に参加し、高齢者福祉関係のサービス向上のため

の活動をしております。それを通して、更なる人生の充実を求めて行きたいと思っております。

次のバトンは、平成4年から6年に勤務した建設部工事センター時代に、技術開発担当の主査の1人であった電友会さくらんぼの沖田健一さんをお願いします。



第2の職場やゴルフを楽しむ仲間である、川又則勝さんからバトンを受け取りました。

私は色々なボランティアに参加しているので、そのことについて報告させてもらいたいと思います。NTTの退職が近くなった頃、退職後の長い時間をどのような過ごし方かと漠然と考えていました。そんなある日、友達から東

北大学の留学生のパーティに行かないかと誘われ、そのパーティで東北大学工学部の研究所で働いていた、天満さんと話しをすることができました。渡邊さんは、会社を退職したら何かすることがありますか？私は今、市内の小学校から文化交流授業のための外国人を集めて学校まで連れていくという依頼を受けているので、渡邊さんに手伝ってもらえますか？との話があり、私は、退職後の具体的な計画もなかったし、面白そうだなと思いついて手伝うことにしました。手伝っているうちに最後は私がすることになり沢山の市内の小学校へ行きました。中でも仙台市立東四郎丸小学校での文化交流授業が1番思いに残っています。多い時には、外国人留学生約10人程連れていき、そこに小学生が交ざります。今では懐かしい震災前の閑上港、名取川河口での地引網は、みんなで川幅いっぱいに広げられた網を3回位引くと、全員が食べられる位の魚がとれました。それを松林の中に設置された調理場で調理し、全員で輪になり、各国の

留学生の話しを聞きながら食べました。留学生も楽しんでいました。次に記憶に残るのは、FIFAワールドカップ宮城県開催です。私の担当は仙台空港での案内業務でした。続いて、ミヤギテレビ杯、ダンロップ女子オープンです。ここではスコアラーとして、15回も参加しました。スコアラーの仕事は、ゴルフは3〜4人1組を作って、18ホールを回るのですが、各選手のスコアを、事前に渡されているタブレットに投入し、各ホールが終わるたびにスコアを我々の所属の情報本部に送信します。また、何か選手等にトラブルが発生した場合、例えばトラブルボールの処理方法について、本部に支援要請をする場合や、選手から要請があった場合には、トランシーバーで本部へ要請します。その他、何かトピックスが発生した場合、例えばホールインワンがあった場合は「10号機より本部へ、15番ホール、イ・ボミ選手、8番アイアン使用でホールインワンができました。」のような連絡をします。今は、仙台国際セ



仙台国際センターでの日本文化授業 “生け花”

ンターで、東北大学の留学先に日本語の教育をしています。今後は東京2020オリンピック、パラリンピック競技大会、宮城県都市ボランティアに参加します。まだ担当は決まっていませんが、10月から県庁にて共通研修があり、役割研修等、様々な研修があり忙しくなりそうです。

次のバトンは、職場が長い間一緒だった、芸能達者であり、又、社会貢献ボランティアもなさっている、大場晃さんをお願いします。



五ツ橋クラブ  
近藤 詣寿(平10)

からのバトン

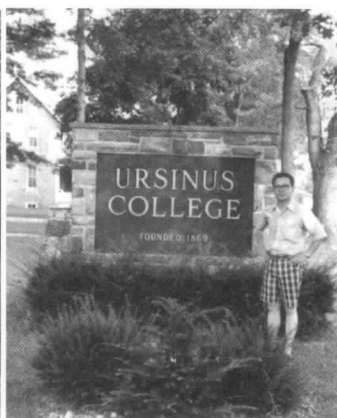
石巻電友会

生良志 康信さんへ

在職中での思い出は、建設部在勤中に一念発起して、26歳にして東北学院大学のⅡ部英文科に入学したことです。在学中に学院大とアメリカの姉妹校(ボルチモアにあるアーサイナスカレッジ)で夏季交換留学生の募集に応募しパスしました。内容はアーサイナス大学で3週間の勉強(科目は阿部公房の『砂の女』の考察)と学生寮での生活、その後はホテルとホームステイ先での生活を行いながらグレイハウンドバスに乗り、ニューヨークからロサンゼルスまでの大陸横断を合計17名の男女学



何年も前からアメリカにいます



アーサイナスカレッジ

生で『アメリカを体験する』というものでした。約2ヶ月をアメリカで暮らしました。生の英語での生活は大変なもので、殆どは度胸試しの英語で通してきました。それゆえの失敗もありました。最初のホームステイ先だけは、4、5人でまとまってお世話になったのですが、ホストファミリーの女主

人から「ボーイたち、冷蔵庫にあるものは何でも食べてよい」と言われ、そこにはスベアリップが沢山あったので、料理好きの学生が美味しく焼き上げてコーラで全部食べ尽したところ、買い物から帰宅した女主人に「ドッグフードが無くなった」と騒ぎ立てられ閉口しました。学校生活では毎週末ホームステイ先で歓迎され、ジャパナイトでのイベントなど楽しめました。その後1人でのホームステイが始まり、一抹の不安がありましたが、渡米前に藤間流の先生から『黒田節』の日本舞踊を習い、着物と扇子を持参して行ったのでそれが幸いし、ジャパナイトや各ホームステイ先で『ジャパニーズサムライ・ドリンキングソング』と称し、この踊りの際には「お酒を出して貰う」との説明をすると学生の身ながら、ビール・ワインなどをご馳走になり、他の生徒と待遇が違いました。また、オリオールズのナイターに連れて行って貰ったこともありました。約2ヶ月に亘り仕事を休むので、当時の職員部和田職員課長のご配慮で休



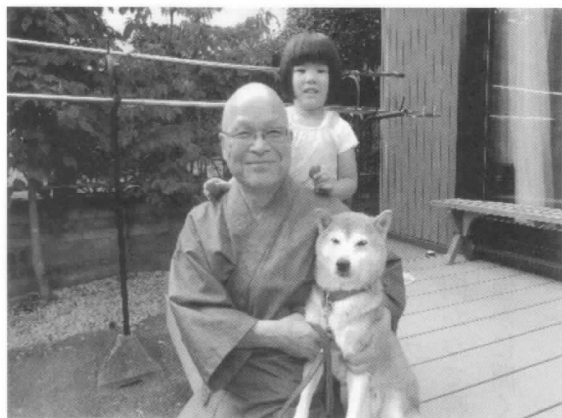
暇は『有断無給休暇』また同僚の方々には仕事でご支援を頂きました。今でも感謝しております。後年、支社長として赴任された和田支社長との面接の際に、このことを話しますと「君がああ時の・」と話されて、面接が終わったことを記憶しております。

さて、冒頭の「漢詩」は現在の心境を七言絶句にまとめたものです。大意は「75年を生きてきた今、3回目の転居をした。(2回目建てた大きな庭付きの家は子供達もそれぞれ自立して家を出て行き草取り・雪かきなどの管理が大変なので、令和元年5月にマンションへ引っ越しました)。どこへ行っても隣近所の人は天地に情があるように心地良く接してくれる。夜半、山月に向かって詩を吟ずるとふと自分の姿は一畳に収まっています、これで十分満足である。そんな時に、窓からは松虫の音が令風に合いまってかすかに聞こえてくる、なんとも言えない風情を感じるのである。

今後は、民生委員・町内会役員、合気道からも身を退き、加えて交

通の利便がよいことから運転免許証も返納することとしている。今後は、何をしていくの?と自問すると、巷で言う「終活」ではなく「終喝!」をしてゆきたい。昔、愛読した「青春」と言う詩に「青春とは人生のある期間ではなく、心の持ち方を言う。年を重ねただけで人は老いない。理想を失うとき初めて老いる。頭を高く上げ希望の波をとらえる限り、80才であろうと人は青春にして已む」とある。

次のコーナーは宮城通信部職員課で一緒だった、石巻市在住の生良志康信さんへバトンタッチします。



お孫さんと愛犬ビトー君と

平成15年に第2の職場を退職し、これから何をやっていこうかと思っていた矢先、河北新聞に男の料理教室「男の台所」の受講生募集の記事があり、受講しました。料理教室は10ヶ月にわたる長期間でしたが、受講生は同じ世代の方々と、和気あいあいとして楽しい講座でした。習った料理はすべて家庭料理でしたが、あまり上手くなりません。しかし家内の手伝いはできるようになりました。



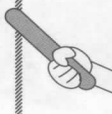
東日本大震災仮設住宅生集会所にて流しソーメン食事風景

卒業後、縁があり料理教室の事



五ッ橋クラブ  
高橋 忠世(平6)

からのバトン



五ッ橋クラブ 三浦 悟さんへ

サロンの活動で忘れられないのが

務局をボランティアで5年ほど担当しました。卒業生は500人程に達しました。顔見知りの電友会会員の方もおられました。

平成19年には「男の台所」の卒業生有志20人程でNPO「男の台所サロン」を立ち上げて現在に至っています。サロン活動は週1回、主宰の安海賢さん(86歳)の自宅に集まり、昼食を作って食事をして健康や趣味のことなど思いつくまま話し合います。サロンの目的は、仲間づくり、社会貢献活動、元気で長生きするための実践です。



仮設住宅集会所にて被災者の方々への食事提供風景

東日本大震災で被災された方々への食事の提供でした。1回あたり60人ほどの方に食事をつくって、食べて頂いた時に被災者の方から「とても美味しかったよ」と言われた時は、こちらも本当に嬉しい気持ち一杯になりました。

この時は料理教室で習ったことが本場に役に立って良かったと思えました。仮設住宅での食事提供も約1年間、70回ほど実施しました。しかし、食材購入にあたっては各種の団体からの寄付を集めたりメンバーによる草取りのアルバイトなどをして費用の捻出には難儀しました。

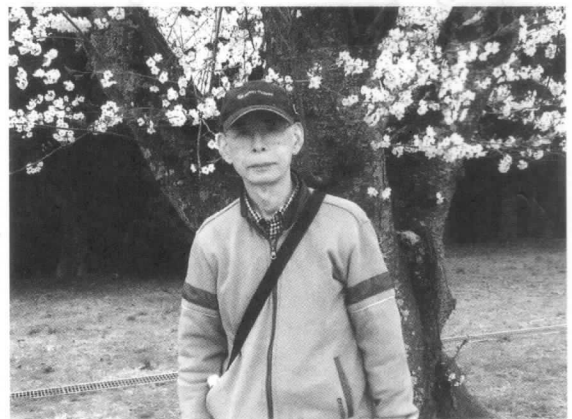
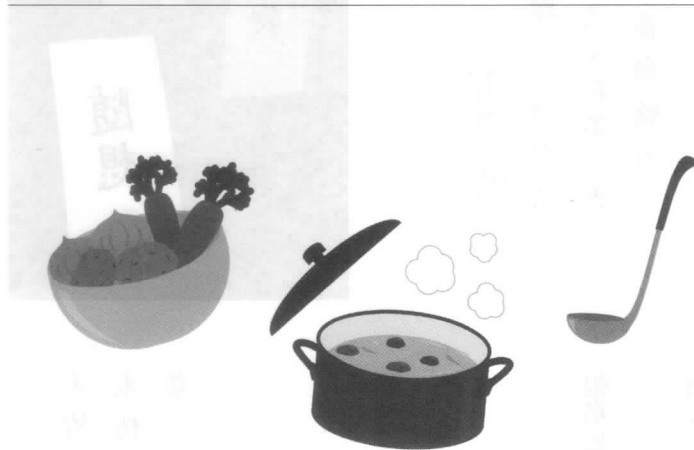
サロン活動では食事や談話するだけでなく、実際に社会貢献活動をやめることに意義があるのだと思えました。

「男の台所サロン」はスタートしてから10年目の今年5月に、500回開催を迎えました。主宰の安海賢さんはNHKのラジオ深夜便に出演する機会があり、これまでの取り組みを紹介しました。

これからも、サロン活動が続けて良き仲間を得、良き経験をしていきたいと思っています。

さて、家庭では、近くに娘夫婦の家があることで、毎日のように孫たち（男の子3人）が遊びやら、宿題やら、食事やら、休む間もなく相手して過ごしています。孫パワーをもらい元気にしています。しかし79歳の年齢を考えると少々つかれ気味です。現役時代同じように土曜日、日曜日の休息を待ち遠しく感じています。

次のバトンタッチは色々とお世話になりました高校同窓の五ッ橋クラブ三浦悟さんをお願いします。



ひさかたの光のどけき春の日に…

会報編集委員会では会員の皆様からの原稿を募集しております。

## でんでんみちのく 川柳コーナー

○川柳 〈お一人3首(句)以内〉

※投稿は紙面の都合上、一人3句までとさせていただきます。  
多数投稿されている場合は勝手ながら編集担当で選定いたします。

お題は自由です！  
お気軽に  
応募ください！

# 会友コーナー

文芸

俳句

短歌

川柳

詩

随想

## 文芸欄



### 俳句

弘前地区電友会

倉谷 景子  
どの腹も銀の輝き競り鮭  
雲割れて息づく真青初御空  
先ず水の目覚めし大地ふきのたう

菊池 つる

枯木立奥へ奥への日差かな  
こんな日は俳句考へと秋時雨  
時折の強き風立つ冬田かな

千秋クラブ

工藤 敏夫  
うりずん家星輝く時至る  
天命をおろそかにせず新茶の香  
降りしきる雪に番傘橋の上

五ッ橋クラブ俳句同好会

泉 アヤ子  
太文字の令和のひびき五月晴れ  
わが丈を越す夏草の空き屋敷  
コスモスや届かぬ空へ背のびして

斎 仁二郎

春の雨少女と走る子犬かな  
春眠や起きねばならぬ客らしき  
妻の忌や独りとなりしよもぎ摘み

佐々木栄一

夾竹桃燃えて真昼の街無人  
末枯の道末枯れの身を杖に  
老二人黙して豊か夜長の灯

富樫 瞭

春浅し一組だけのカフェテラス  
夏掛けや軽さにこの身定まらず  
鉛筆を削る香りや今朝の秋

福島地区電友会

関戸 武

枯るるもの枯れし吾妻嶺夕日濃し  
会津路の初夏のせせらぎ歌詞生まる  
故郷の道を頼りに稲の花

### 川柳

福島地区電友会

斉藤 政夫

令和初元朝詣で志気あらた  
今年は五輪朝ドラ福の島

末永 年金

A T M、長い行列 年金日  
晩酌に、一本追加の年金日

三森 陸美

ホケモンの仲間が集う夜の街  
愛犬を夜の買い物付き合わせ  
撃つてみな宇宙の果ての銀河まで

白河地区電友会

内山 ヒサ

自分流羨むことは何もない  
すすくと育った孫の口達者

五橋川柳会 会員作品抄

赤木 邦夫

金権の議員バッチが闊歩する  
台風被害残ったものはローンのみ

金澤 克人

もみじ葉を蔵書に挿む秋の夜半  
花束に添える言葉はありがとう

小柳 芳雄

忘るれば白きままなるダイアリー  
五十五万ものワルが令和に癒されて

## 短歌

八戸地区電友会

加藤みさを

燕島に数百羽なるウミネコの

旋回しつつ居場所定める

原発は良くないものと知りつつも

推進するとふ生くる道なしか



## 会友コーナー作品募集

会報編集委員会では会員の皆様からの原稿を募集しております。

○短歌・俳句・川柳など 〈お一人3首(句)以内〉

○随想・旅行の思い出など 〈1,200字以内／年1回掲載※〉

※ただし、投稿数が多い場合は次号に持越しとさせていただきます場合があります。



# 随想



米寿のお祝いを受けて



千秋クラブ 細川 良雄

米の字を分けると八十八になるので、88歳になると、長生きを祝って米寿の祝いをする  
と聞いていたが、いつの間にか自分がその年  
令になっていた。しかし、だからと言って気  
負う必要もないと思う。自然体で、今までど  
おり毎日を暮らしたい。そして、そうした生  
活の場で残された人生を楽しみながら、とい  
うより楽しみたいことが沢山有るはずだから  
それを求めながら時間を有効に消化したいも  
のである。知人の1人が、米寿のお祝いを受  
けたが、言葉だけで、何も手にしなかった。と  
何とも悲しい風景である。人間心をもった動  
物である。行動に心が無ければ、それは人間  
以外の動物である。繰り返したい。気負わず  
自然体で明日を迎えたい。

老人ガイドの感動に生きる



五ッ橋クラブ 小坂 仁

八十路半ばの散策の時、妻が歌枕を諳んじ  
ながらボケている私を喜ばせてくれた思い出  
が今日を生きる支えになっている。妻は涅槃  
の里「宮城野原」を詠んだ歌枕が大好きであっ  
た。妻とともに心清まる秋風に乱舞する萩の  
群れを妻と二人、彷徨いながら散策した感動  
は忘れることができない。仙台駅東口の宮城  
野通り沿いに刻まれている歌枕ガイドしてい  
るといつも思い出すのである。その後いく星  
霜、妻は天に召されて涅槃の里から旅に出た。  
心にしみる白萩に守られながら三月月となっ  
て宇宙から見つめている。私も早くいきたい  
衝動にかられる。

※哀れいかに草葉のつゆのこぼるらむ

秋風立ちぬみやぎ野のはらへ西行法師

※宮城野に秋の夕暮れ虫の音を

草枕にしていく夜ねにけむへ能因法師

※宮城野のもと荒の小萩つゆを重み

風を待つごと君をこそまて

へ古今集 詠人知らず

※宮城野のつゆ吹き結ぶ風の音に

小萩がもとを思いこそやれへ紫式部

青葉城（千躰城）を創建し奥州の都の基礎

を築いた政宗。初代藩主政宗を支えたのは、  
なんといつても妻愛姫である。ひとすじに夫  
を愛した愛姫の心が伝わるエピソードがある。  
萩や桔梗、野の草花をこよなく愛した政宗を  
追慕した愛姫は、宮城野原で鈴虫や野鳥の声  
を心にとめながら「野守」を常駐させ「野点」  
を催したという。政宗は73歳であの世に旅立  
つ。

※入りそめて国ゆたかなるみぎりとかや

千代とかざらじせんたいのまつ

へ政宗 仙台開府の頃

※曇りなき心の月を先だてて

浮世の闇を照らしてぞゆくへ政宗辞世句

次の句は2歳で4代藩主になった伊達綱村

の母初子の辞世の句

※ひとふしに千代を込めたる杖ならば

つきどもつきじ君の齢（よわい）は

側室である初子の子綱村。初子は我が子の

永遠の繁栄に祈りをささげた辞世の句を詠ん

だのである。哀愁の歌物語を案内していると

そばで杖をついた老婦人が眼にハンカチをあ

てながら、もう一度お願いします、とつぶや

いた。その姿に胸が詰まり言葉がでなかった。

思い出多い八十路半ばを越えてのガイド、

感動の一コマである。

# 63歳のハローワーク



会津電友会 橋谷田 英実

私は、在職中になかなかできなかった「あれ」や「これ」をしたい、また、自分の為に時間を使いたいという思いから早めに卒業することにしました。

卒業後に自宅にいと、通勤時間が無いので結構時間がとれ家の雑用等も直ぐにできています。下手の横好きで続けているゴルフも以前より練習時間が増え練習場では随分上手になった様でも、月例競技会に参加するとその成果が全く現れません。ある月例競技会の表彰式で対面に座っていた方から「時間があれば私の会社に来てくれないか」と誘いがあり、全く業種の違う会社でしが思い切って「はい。でも週3日の勤務にしてください」と話し、測量のアルバイトを始めました。赤白の測定棒を持ち測量士の指示に従いポイント、ポイントに移動したり、河川縦断・横断面図面策定測量や河川の流量測定をしています。作業は複雑ではありませんが色々な意味で面白いと感じ、また学生の時授業で教わった内容に似た作業もありました。ある日、測量士から「橋谷田さんも測量士補の資格を取った

ら？」といわれ、試験内容を調べると、28問中18問正解であれば合格。合格率は30%。試験までは、約5か月の時間もある事からボケ防止の為にとも挑戦してみることにしました。いざ勉強を始めると、法令の分野はもう覚えるしかなく、また計算問題の内容は高校生位のレベルで、指数計算や三角関数で謎を解くというもので頭を45年前に若返りさせなければいけない！これが大変でした。今までパソコンなどに数値を入力すれば何も考えなくても答がでていたのがいかに頭を使っていなかったと感じ、試験では電卓が使用できないので模擬問題で足し算をよく？間違えていたときはとてもショックでした。冬期間は月1回の仕事しかない為、環境の良い図書館で大学入試の受験生と思われる多くの高校生に交じって、週2〜4回勉強しました。初めてみる方程式もあり途中挫折しそうになりましたが、生前父が若い人と接したら若い人からパワーをもらえると云っていたのを思い出し、こんな感じだったのかなと奮起して継続して勉強しました。試験日は、5月19日東北学院大学で行われ、高校生から年配者まで約1500名位の方々と緊張した時間を過ごし、帰りのバスの中は「お疲れ様酒」でもと思っていたら自販機にも恵まれず、炭酸飲料で帰宅しま

した。発表は7月9日で、スマホを覗いていても受験番号が見当たりません！家内から「もっと字を大きくしたら」と言われ大きくすると、なんと『3570』番がありました。大変喜んでるのは本人だけで周りはあまり盛り上がりませんでした。今度は『64歳のハローワーク』として何に挑戦してみようかなとパソコンに向かって今日この頃です。

## 「松尾芭蕉」とは？



白河地区電友会 関戸 忠義

「奥の細道」紀行文より

夏草や兵（つわもの）どもが夢の跡  
閑かさや岩にしみ入る蟬の声

五月雨を集めて早し最上川

当時、俳諧の一部であった俳句を独立した分野として確立させた有名な松尾芭蕉。俳号は当初本命の宗房から、次いで桃青、そして芭蕉（はせお）と号す。

「月日は百台の過客にして行きかふ年も又旅人也・・・ではじまる「奥の細道」紀行文の作者松尾芭蕉が「みちのく」への旅に出たのが今から330年前でした。

昨年は節目の年として芭蕉関係のイベントが各地で開催されました。私が所属している白河市ツーリズムガイドでも全国各地から芭蕉の辿った足跡を訪ねて来られる方々に対応出来るようにと、数度にわたり勉強会を開きました。

元禄時代の平均寿命は50歳、芭蕉が旅に出たのは45歳で既に老齢期に入った年代でした。約5ヶ月（150日）かけて奥州・北陸路を旅し、総移動距離は実に600里（約2400km）1日の移動距離は多いときは14里（約50km）、平均して11里（30km）と、当時の人々の長旅の場合は平均移動距離が8里（約30km）35kmと比べても、超人的な脚力の持ち主であった事が伺え、生まれが伊賀の国であったことから幕府の隠密で仙台の伊達藩の内情を探るのが目的だったとの説を唱える人も多くおり、松尾芭蕉について知れば知るほど、新たな興味が沸いてきます。

## 四国お遍路の旅



白河地区電友会

釜田 正之

四国遍路への思いは40代半ばからでした。

リストラ等で同僚先輩の退職・配転等、今まで経験したことがなかった職場での出来事の中で、退職を目の前にして自分の歩んできた人生を見つめ直したいと日に日に湧いてきたことを覚えています。同僚との飲み会やお客様との会話の中で四国遍路の思いを機会あるごとに話しておりました。

遍路の準備として約3か月。心配ばかりしている内に荷物が重くなり、約10kgのリュックを背負い歩き始めました。最初の数日間には体力もあり何とか歩くことができました。しかし、リュックの重さになったと思ったら、舗装道路を歩きなれていないため、足の水ぶくれによる痛みと疲れで最初の志からだんだん目の前の現実が見えてきた時、想像以上の落ち込みを感じました。現実の歩く距離の多さ、荷物の重さで大変でした。



12 番札所焼山寺までの遍路ころがし

また、四国遍路には「お接待文化」があると聞いておりました。確かに実際行ってみると「遍路装束」をしていると地元の方から声をかけてくれるのです。そして、「ご苦労様です」との声掛けが普通に聞こえるのでした。足の痛みと疲れで、たどたどしい歩き方の私には特にやさしく声をかけてくれたように思えました。「延べ2万7千人」へ接待している徳島県のおばあちゃんからは「ティッシュ入れ」「巾着」を頂戴しました。その他「お昼用のお弁当と飲み物」「事前に準備していたお接待用の封筒に入れた200円と、冷たい飲み物や乗用車による送迎」等々いたる所で



20 番札所鶴林寺手前でのお接待

「お接待」を受け、疲れた体には地元の方の温かい心配りが何より嬉しく感じた次第です。四国遍路は良くできたもので一筆書きに回れるように設定されている。そして1番大変と思われた「遍路ころがし」も歩きなれたころに設定され、歩き飽きた頃にまた現れます。そのくらい良く設定されている遍路道でした。今、遍路から帰って1年半、足の痛みも和らぎ日常に戻ってきましたが、四国遍路の約40日間の旅の思い出は長いようで短い貴重な旅でした。

### 花の絆で笑顔



白河地区電友会

鈴木 三枝子

白河地区の花の絆活動は昨年で3年目を迎え、会員の庭に居場所を確保し命の笑顔が芽生えつつあります。私の庭の育苗作業も、会に届けたいと額の汗も喜んでおります。また会員の畑で育て採取したひまわりの種をNTTOB・OG交流会で配付しようと共同作業で準備しておりますので今年の夏、白河地区、石川地区の庭いっぱい咲いた、ひまわり笑顔が楽しみです。

電友会の会員宅で栽培採取  
しました。あなたの庭で  
咲かせてください。



白河地区電友会

ひまわりの種の袋

### 元気で人生を楽しむために



電友あさか会

須釜 玉喜

この度は「米寿」のお祝いを頂き、誠にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。人生50年と言われたのは、はるか昔。今や人生100年の時代到来と言われています。健康、お金、生きがい。不安のタネは尽きませんが、これらとどう向き合い生きていけばいいのか、私なりに考えてみました。

1. 健康長寿を第1に生きていきます。

健康長寿の秘訣は、人付き合いが良い事と言われています。仲間との旅行や悩み事の相談できる相手とは大事に付き合っています。

そして予防できる病気は予防したい。私は長年に亘って高血圧症に悩まされています。動脈硬化や糖尿病を防ぐ為、食事(塩分)には十分注意するように心掛けています。特に高齢者として、アルコール摂取の適量は、1日当たり日本酒1合以内と言われていますので遵守するようにしています。今後の課題は、週2日の休肝日を設定し、達成したいと思っています。

2. 地域社会に役立つことに努めます。

NTTを退職して30年になります。この間、同じ町内から現在の場所へ住宅を新築し転居しました。昔ながらの知人等も近所に住んでいたこともあって、地元の行政区長を懇情されお受けしたところ、3期6年も続けてしました。これを契機に地元の老人クラブへ入会、そして2年後には会長を引き受け、15年間も続けてしまいました。その間棚倉町老人クラブ連合会長を2期4年間協力しました。更に棚倉町主催の高齢者を対象とした「寿大学」演歌講座の委員長を10年以上も続けております。また「棚倉町環境監視員」を平成



19年4月に拝命し、現在も継続中で、町内でのゴミ類の不法投棄の監視や日常的なゴミ拾い等に活動しています。

● 福島県いきいき長寿県民賞受賞!! ●

「元気で人生を楽しむために」の随想をお寄せいただいた須釜玉喜さんは、9月9日「福島県第22回いきいき長寿県民賞」を受賞致しました。

棚倉町で老人クラブ活動を中心に町クロリティー協会長としてニュースポーツの普及に尽力。町の環境監視員として10年以上等の活動が認められました。

(令和元年9月5日福島民友新聞朝刊から抜粋)

◆ 会友コーナーへの投稿について

◎ 他紙等への二重投稿はご遠慮願います。

◎ 随想コーナーへの投稿については誌面の都合上、左記内容にご協力をお願いいたします。

◎ 掲載・・・年1回

ただし、投稿数が多い場合は次号に持越しとさせていただきます。

◎ 字数・・・1200字以内厳守

紙面の都合上、調整させていただく場合もありますのでご了承願います。

◎ 次回締切り・・・令和2年5月20日厳守

でんでんみちのく  
川柳コーナー

お題は自由です。  
お気軽に  
応募ください!

弘前地区電友会

ゆきやなぎ

ギリギリと捻子巻き動く我が左脳  
我が左脳三日待たずにゆるむ捻子  
捻子巻かず極楽トンボは風に舞う

千秋クラブ

高橋 幸雄

母のため付けた手すりの世話になり  
朝顔の弦見て今朝も腰伸ばし  
看護師のその一言に癒されて

福島地区電友会

高橋 敬一

畜霊祭ペット供養も家族並み  
果樹園の熊出る看板敵はヒト

向日葵の種は俺のと小鳥たち

◎ 投稿は紙面の都合上、一人3句までとさせていただきます。多数投稿されている場合は勝手ながら編集担当で選定いたします。



## NTT東日本から退職者の皆さまへ

### ■長寿お祝いについて（勤続20年以上の退職者対象）

NTT東日本社長からのメッセージを添えた「カタログギフト電報」と花を贈呈させていただきます。

| 長寿の種類   | 贈呈品                         |
|---------|-----------------------------|
| 喜寿（77歳） | カタログギフト電報+花<br>（1万円相当）（5千円） |
| 米寿（88歳） |                             |
| 白寿（99歳） |                             |

（注：年齢は満年齢でNTT東日本が把握し贈呈しております）

### ■弔慰金の取扱いについて（勤続20年以上の退職者対象）

NTT東日本から以下のとおり香典をお贈りしています。

本人・・・30,000円

配偶者・・・10,000円

※贈呈期限については、長寿お祝いは該当年齢の誕生日から  
弔慰金は死亡の事実が発生した日から、それぞれ2年以内と  
なります

---

長寿のお祝いおよび弔慰金に関するお問合せは  
NTT東日本-東北 総務部 社員サービス担当へご連絡ください  
TEL：022-281-8716  
Mail：obfuhou@east.ntt.co.jp

## ◎表紙写真の紹介

シリーズ よみがえるあのころ

～電話がみえる心の風景～

「盛岡夏まつりを見守る鉄塔」

毎年行われる盛岡さんさまつりを「今年も華やかにやってきたな」と笑顔で見守る鉄塔。本来さんさ踊りとは、昔南部盛岡城下に鬼が現れ悪さをするので、困っていた里人が、三ツ石神社の神様に退治をお願いし、その願いが叶い里人は三ツ石の周りを「さんささんさ」と踊りました。その踊りが盛岡市とその周辺において伝統的に踊り継がれて来たものです。時が移り、これを祭りとしたことから、年々華やかさが増し、今やこの太鼓パレードは世界一となっております。祭りの変遷を長い年月見守ってきたNTTビルの鉄塔は幸せ者だなあと感じています。また風変りな「よさこいさんさ」や伝統的な「チャグチャグうまつこ」の祭りも行なわれておりますので、ぜひ見に来て下さい。

(写真提供/電友会岩手支部)

## 編集後記

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

昨年は「令和」という年のスタートに立会うことになりました。穏やかで平和な暮らしが続くようにと願ったのもつかの間、夏から秋にかけての大型台風の襲来で、東北各地にも大きな爪痕を残しました。会員の中にも被害を受けられた方も多く、心からお見舞い申し上げます。

さて、今回も多くの会員から投稿いただきました。〃書く事が苦手〃と話していた方が見事な長文を寄稿されたり、一枚の写真が懐かしさを倍增させてくれる記事があったり、日々の暮らしの息づかいや仲間との集いを通じた喜びがひたひたと伝わってきます。会報が、書く人にも読む人にも「元気のビタミン剤」になってくれれば望外の喜びです。

ところで、今年は「子年」。子年生まれは、柔和で明るい、環境適応力あり、真面目で実直、等しい面ばかりと思ったら、誠実に欠ける、見栄っ張り、軽い人等の面もありとか。因みに編集子も当該干支。マイナスイ面では思い当たること多々ありで、今年も地に足を付けて電友会業務に邁進しなければと心を新たにしています。

また、会報裏表紙に宮城県警察本部様のご協力を得て「オレオレ詐欺防止」パンフレットを刷り込みました。被害が新聞に載らない

日がありません。切り取って電話機の前に貼って〃被害防止のお守り〃としてください。干支はともかく、会員各位には今年も最良の年となりますよう祈念しております。

◆86号の巻頭言は、NTT東日本岩手支店長 星 伸寿様にお願ひしました。心より感謝申し上げます。

◆次号(87号)会報について

・発行時期 令和2年8月1日  
・原稿締切 令和2年5月20日(期日厳守)

◆次号(87号)の巻頭言は、NTT東日本青森支店様、電友会青森支部にご協力をお願い致します。  
(S・T)



## 東北電友会会報

第86号

令和2年1月1日発行

電友会東北地方本部

〒984 8519

仙台市若林区五橋3-2-1

NTT五橋ビル内

電話

022-212-1144

FAX

022-212-1144

印刷

株式会社 仙台紙工印刷