

- ①ご家族や勤務先の状況など
- ②健康状態や「私の健康法」など
- ③趣味やボランティア活動など
- ④会員としてのご希望や、日比谷同友会に対するご意見など
- ⑤その他

会員の広場

週1回、若い技術者との会話を楽しむ

仙波 薫 (87) 西東京市

(勤務先) システムセンス(株) (今年退社、現名誉会長)

①西東京市東伏見に住み50余年になります。昨年11月には亡妻の一周忌を済ませ、現在は私と長女の単身者で二世帯住宅に住んでおります。長女には姉・弟2人の孫がおり、独立し都内と神戸に住んでおります。

次女夫婦と孫(姉・弟)の4人は、今年甲府から三鷹に転居して来ましたので、我が家も時々賑やかになります。

平成2年設立のソフト会社も最近退社し自由な身分になりました。が、週1回ぐらいの割で、気晴らしに出社して若い技術者との会話を楽しんでいます。会社業績は苦しい状態が続いていますが景気回復効果が及ぶことを念じております。

②健康状況は、20数年前発症の突発性難聴で右耳の聴力を失ってから老化が進むと共に左耳の聴力も衰えてきました。さらに体の方々の部品劣化が進み動作が鈍く成りましたので、今年2月より「介護認定・要支援1」の認定を取り、週1回送迎を受け運動機能回復に取り組んでいます。

③趣味は、小さな庭を模様替えし新たな草木を育て始めました。2年前から休止しているゴルフは、運動機能の回復具合で再開したいと考えて居ます。ボラ

ンティア活動など外部活動の気持ちは有りますが聴力の関係で難しいのが残念です。

④日比谷同友会「ゆいの会」と「同友会事務局」からの「お元気ですかコール」有難うございます、単身者には元気が出るコールです。

⑤「武蔵野通研電信会を解散致しました」
通研電信会も会員の高齢化が進んだ為、第13回目(平成24年5月末)にて会を解散致しました(会員数32名)。定例懇親会場にしていた銀座ラフィナートも同年12月閉館になるようです、長い間会の運営にご支援ご協力頂いた方々に厚くお礼申し上げます。

(電信会世話役:仙波・向井)

男声合唱団のシニアコーラスで準優勝

近藤 貞吉 (73) 西東京市

(勤務先) (有)エス・ケー・ディ企画

①武蔵野通研のすぐ近くで平成6年に二世帯住宅に建て替え、息子夫婦と4人で暮らしておりましたが、会社諸経費の節減のため、自社屋を平成14年12月末を以て吉祥寺から西東京市東伏見の自宅に転居させることとしました。NTT-AT社とのお付き合いは、武蔵野地区交換系システムの保守運用業務を継続させて頂き、現在に至っております。会社設立後18年が経ちました。

②趣味活動の一面：あらエイティ!! まだまだやれるわい 捨てたもんじゃないと男声コーラスに入れあげています。この切っ掛けを作ってくれたのは元電電男声合唱団の桑野敏男さんからの誘いで、2011年1月に男声合唱団アンサンブル・ステラに入団することとなりました。この合唱団は西東京市近傍で活動している唯一グループで、平均年齢が75歳と高齢の名簿上では55名の皆さんです。

アンサンブル・ステラ合唱団はシニアコーラス第16回TOKYOフェスティバルで準優勝の栄に浴しまし



2012年5月25日 電信会・懇親会 於:銀座ラフィナート

た。今後更にレベルを上げるべく団員一同精進に余念のない今日この頃です。

42年の会社生活も終わり家族とゆったり

田下 佳彦 (65) 世田谷区

- ① 6月の株主総会をもって、(株)NTTデータウェブと(株)NTTデータMCSの監査役を退任しました。電電公社に入社以来、42年と3か月の会社生活にピリオドを打ちました。私は妻と愛犬と一緒に私の生まれ育った世田谷区で暮らしています。息子夫婦は那覇にいますので、孫3人の顔を見に年1回程度沖縄に行っては、夫婦でゴルフを楽しんでいます。娘2人は結婚して、私どもの自宅近くに住んでいますので、夫婦で我が家を訪ねてくれます。にぎやかに、華やかになるので愛犬も大喜びです。
- ② 家族全員（愛犬も含めて）が元気にして暮らしております。会社を辞めてからは歩いたり、自転車に乗ったりする機会が増え、幸い筋力もアップしたように思います。犬つなりの友人との朝晩の犬の散歩は、毎日2～3時間にも及び、私の健康維持の基本となっています。愛犬に感謝！ 感謝！です。
- ③ 今までは会社中心の生活でしたので、これからは妻と愛犬との生活を基盤としつつ、半農業・半ゴルフを楽しみたいと考えています。千葉の鎌ヶ谷に100坪程の畑を借りて、妻と毎週畑に行っています。この時期は雑草との戦いで大変です。7月からゴルフレッスンに通い始めました。妻もゴルフをやるので、友人夫妻との夫婦対抗ゴルフが多くなりそうです。妻は民生委員をやっていますので、ボランティア活動は妻の手伝いからスタートすることになりそうです。
- ⑤ 畑では毎年トマトがうまく出来ずに苦勞しています。鎌ヶ谷に近くの方で、トマト栽培が得意の方がいたら是非教えて下さい。

緑地管理のガイドライン策定に取り組む

田中 秀穂 (71) 所沢市

- ① 所沢の自宅にて妻と2人の生活をしている。また、長男は都内で、長女は横浜にて独立した生活をしており、あわせて3人の孫に恵まれている。仕事の方は、平成16年にNTT時代の先輩からの呼びかけで立ち上げたNPO法人マンションIT化支援センターがその使命を達成したと判断して、平成15年

3月末でもって解散し、今は完全にフリーとなっている。

- ② 30年前のクウェイト勤務時代にかかったぎっくり腰はここ10年間の家庭菜園生活のせいか痛みがほとんどなくなってきた。また20年前のインドネシア勤務時代にかかった狭心症は薬の効果で再発することなく無事に生活できている。
- ③ 退職後の健康維持と実利を目的に、JAいるま野が募集した体験農園に参加し、早くも10年を経過している。自然を相手とするので毎年新しいことを楽しく学んでいる。一方、住まいは狭山丘陵を切り開いて開発された2,500世帯の椿峰ニュータウンにあるが、ここには建築・緑地の協定があり住環境を良好に保ってきた。昨年より3代目の委員長を拝命して地域活動にのめりこみつつある。その活動の一つとして、開発後30年を経過して、豊かな樹木がジャングル化しつつあり、また膨大なコストがかかりつつあるので、東京農大の協力を得て緑地管理のガイドラインの策定に取り組んでいる。

ふじのくに静岡観光大使として活躍中

田中 好男 (74) 品川区

- ① 家内が7年前子宮体癌で逝去し、次女（未婚）と2人暮らしです。長女（既婚、浜松町で矯正歯科医院を開業）も近くに住んでいます。平成10年にNTTPCコミュニケーションズを退任後、財団法人末端機器審査協会に7年勤務しましたが、家内の看病等もあり退任しました。
- ② 4年前に脊柱管狭窄症で階段の上り下りも困難になりました。NTT関東病院でブロック注射を5回ほど打ち腰痛は治まりましたが、左下肢は痛みが残りました。多くの方から紹介いただいた神田の王診療所に通い、痛みのあるところに皮下注射を打ち「とにかく歩くこと。ゴルフもどンドンやること。」と指示され2年ほど続けほぼ治りました。我が家から5分ほどのところにフィットネスクラブがありますので、マシン・ランニング、ストレッチ、ゴルフ素振り、プール歩き等と入浴を兼ね週3、4回通っています。
- ③ 静岡県から「ふじのくに静岡観光大使」を依頼されておりましたが、今年、富士山が世界遺産に推薦されほっとしています。

句会に参加した後は懇親会で賑やかに

田中 嘉信 (69) 川崎市

- ①妻と二人暮らしです。一人娘はニューオーリンズに住んで、オーケストラのヴァイオリン奏者として働いています。年に2回ほどは帰ってきて、家内とショッピングを楽しんだりしていますが、しばらくすると、住み慣れたニューオーリンズがいいらしく(ボーイフレンドが待っている)、帰って行ってしまいます。
昨年6月に4年間勤めた監査役を退任して、完全リタイアしました。
- ②極めて健康(だと思っています)。
毎朝1時間ウォーキングをしています。夏のウォーキングは汗びしょりで爽快ですし、冬のウォーキングはピリッとした空気が堪えられません。シャワーを浴びた後の朝食の美味しさは、現役時代には味わったことはありません。
真向法を20年以上続けています。股関節を緩めて背骨を真っ直ぐにするというものです。若い時に腰痛に悩まされた私の腰痛予防法です。
- ③データ同友会のサークル活動で俳句を初めて6年になります。2年前からは地元川崎の句会にも参加しています。どちらも高齢者が多い集まりですが、句会及びその後の懇親会は底抜けに明るく、知的会話に満ちています。句材を求めて、週1日は吟行に出掛けています。
現役時代には出来なかった囲碁やフルートなど、やりたいことはたくさんあるのですが、暇になった時の時間管理の難しさを実感しています。
- ④日比谷同友会からの情報発信には感謝しています。

ローマ・バロック美術に興味

田中 良一 (72) 新宿区

- ①5年前にフリーになり、自適生活。妻が現役のため、主夫能力が向上したと自負しています。
- ②年齢相応に元気。1年に1回NTT東日本関東病院の人間ドックでチェックを受けています。少し血圧が高いのと、脳の血管が細くなっている箇所があるということで、薬をもらっています。健康法としては、1年ほど前から新宿区主催の介護予防教室に通い、軽い筋トレなどをやっているほか、週2回くらい10km程度のウォーキングを心掛けています。
- ③登山、溪流釣りなど、かなり回数は減っていますが、

少しづつでもと続けています。今年は8月に避暑を兼ね、スイスに10日程トレッキングに行ってきました。スキーは毎シーズン北海道で10日間位は滑ることを目標にしています。ゴルフは月2、3回やっていますが、スコアはやや乱高下といった状態になっており、もう少しまとめられるよう練習しています。また5年ほど前から、ローマ・バロック美術(彫刻、絵画)に興味を覚え、時々ローマに行ったりして楽しんでいます。

ボランティア活動としては、ベンチャー企業等の支援活動をするNPOのお手伝い(メンター活動)をしています。

- ④この2年ほどドコモ同友会のお手伝いをさせていただきましたが、OB会の運営は本当に大変だと感じました。事務局の皆様のご尽力に感謝いたします。

町内会役員などボランティアで活躍中

田辺 昌男 (73) 横浜市

- ①妻と長男との三人暮らしです。長女家族は徒歩15分の所に住んでいますが、孫(高3、高1、中1)達も、じじ、ばば離れして遊びに来ることも少なくなっています。
- ②20年来の冠連縮性狭心症の月1通院と6ヶ月前からの前立腺肥大の治療を続けていますが、日常生活には支障はありません。
テレビ体操と散歩を心がけています。
- ③趣味は水彩画をやっていましたが、視覚を通して「人が感動する美とは何か」の探求へ脱線し、絵筆はしばらく止めています。
ボランティア活動といえば、町内会役員を頼まれ、総務担当や地域防災隊、近隣小学校生徒の見守り活動に参加しています。

自由に練習できる太極拳で健康維持

谷口 道夫 (71) 横須賀市

- ①お陰さまで家族全員、それぞれ元気に過ごしております。NTT退職後はNTT-ATなどにお世話になった後、在宅にて特許抄録修正業務に携わらせて頂きました。
- ②いずれも軽度で良性でしたが、舌の表面に乳頭腫、頭皮に粉瘤なるもののができたりして、その都度治療しました。年相応の健康状態です。グループ会社を退職して間もなく、何か体を動かすことをやらねば、

と思い、太極拳を始めてみました。僅かな空間さえあれば、好きな時に自分1人でも道具なしで自由に練習できる点が気に入りました。時たま、その様子をデジカメで動画撮影して眺めると、イメージとのギャップにガッカリですが、楽しんで続けております。

- ③以前は、パソコン初心者支援のボランティア活動にも少々励みましたが、最近は大極拳サークルの方で自分自身が支援を受ける割合の方が多くなってしまいました。
- ④会報等により、いろんな情報が得られて有り難いです。事務局の皆様方に厚く御礼申し上げます。

趣味は山岳写真、金婚式も富士山で

谷本 英雄 (83) 横浜市

- ①長男は横浜市内、長女は都内にいます。孫は夫々2人いますが、2人は社会人になり一堂に会することはむづかしくなりました。
- ②私は慢性のギックリ腰があり、医師は治らないと云うので、山仲間のアドバイスによりスポーツクラブで腹筋と背筋を鍛えました。10年近くかかりましたが完全に治癒しました。スポーツクラブは近くにあり週2～3回通っています。
- ③私の趣味は山岳写真です。好きな山には何度でも行きます。鳥海山や大雪山は夫々5回行きましたが未だ行きたいと思っています。富士山は8回登りました。最後は6年前、頭上の浅間神社奥宮で金婚式を挙げました。神主の勧めで盃を火口に抛厄除(ほうり)をしました。ボランティア活動としては横浜市内で4つの写真サークルの講師をしています。何れも十数年間続いております。又5年前からNTTデータ(豊州)で写真サークルを立ち上げました。毎月例会日には10数人集まり作品発表や講評を、又都内・近郊で撮影会を行っています。もう1つのボランティア活動として老人クラブ会長を10年続けています。「町内に友達をつくらう」と呼びかけ色んな部活動を行っています。60才から99才までニーズは多様ですが、やれば切りが無い面白い世界です。

マンションの理事長で交渉力を発揮

田場 實 (80) 港区

- ①女房と二人
- ②「脊柱管狭窄症」が前回書いた時より悪化し、1分立っていたら1分座るという状況です。手押しの歩行車が欠かせません。この欄の記事を、昭和62年10月号、平成16年7月号、平成21年4月号、に書かせて頂きました。おそらく今回が最後と思っています。
- ③運動痴・芸事痴・動植物痴なので、普通の人のような趣味はありません。仕事(人との交渉・説得)が趣味です。そういう意味でサラリーマンという楽しい人生を送ることが出来ました。仕事(趣味)の続きとして、70歳で完全退職後、マンションの理事長・専門委員(長)をしています。耐震補強・排水管更生・外壁等のヒビ割れ補修の3工事(各1億円前後)を完成させ、現在は、電気設備と給水関係の取替(3億円程度)に着手しています。電電公社のように上意下達の世界と違って、言いたい放題の烏合の衆である区分所有者を説得して、多数決に持ち込む快感を味わっています。自覚していなかったのですが人の説得が得意のようです。通信部長の時も組合支部委員長を説得できました(会報21年7月号に既報)。
- ④前回も書きましたが、希望者だけでも会員名簿の自宅「電話番号」を「Eメールアドレス」にして下さい。難聴の身としては、電話は女房の代聴に頼っています。宴会その他すべてメールで足りています。前は編集部に握りつぶされましたが、出来ない理由をご説明下さい。
- ⑤歳なので身辺整理の一つとして、昭和30年代から溜まっていた各種大量の名簿・お客様データを事務局で溶解していただきました。ありがとうございました。ちなみに「データ同友会」にもお願いしましたが、断られました。お客様の生データに接することの多いデータ会社にはおかしな対応と思います。「日比谷同友会」のご見識に敬意を表します。

毎日夕方になると小犬と30分散歩

玉利 薨 (83) 町田市

- ①夫婦2人で生活。平成23年4月末で退職し、現在無職(満81才と2日)
- ②通常生活に支障なく、異常も無し。毎夕方、小犬を連れ30分の散歩程度。

撮った写真や集めたCDをパソコンに

田村 恵一 (82) 大田区

(勤務先) 公益財団法人電磁応用研究所

- ①家族は家内、子供3人です。長男は地方で医院を開業、長女は海外生活、次女は歯科医として病院勤務で同居しています。総じて言えば極めて平凡な家庭を営んでおります。
- ②私も家内も沢山の病気を抱えていますが、通信病院（この言いかたに限ります）の先生方の適切な診療治療のお蔭で、元気に毎日を送っています。但し、80歳を過ぎる頃から、老いは観念的なものから個別具体的なものになりました。
健康法はこれといった特別なことはしておりません。区の体育館で老人トレーニングを大分前から受講している程度です。
- ③趣味の活動は収束期にはいりました。撮り貯めた写真、集めたCDをパソコンに集合させるために、外付けHDDを買ってきて作業をしています。簡単に参照出来る様になりつつあります。
人影の無い地方の街を家内と車で散歩するのは誠に楽しいものです。主として房総半島を巡っています。安全運転には努力を惜しまず学習、訓練をしております。
最近（7月に）映画「風立ちぬ」を観ました。昔学生時代に肺結核で死線を彷徨っていた頃、堀辰雄は私の生きる拠り所でした。久し振りに昔を思い出しました。
- ④日比谷同友会からの情報は、誠に貴重なものです。会誌も有難く拝読しています。

月に1度、郷里の母を訪ねご機嫌伺いを

田村 正衛 (65) 目黒区

(勤務先) ㈱TBS企画 顧問

- ①息子一家が浜松から東京に転勤になり、娘一家同様、行き来が多くなりました。孫も現在3人、来年早々には、息子夫婦にも2人目が誕生予定です。
- ②ここ10年来、体重その他、人間ドックの数値に変化はありません。NTTコミュニケーションズ退職後は、夫婦2人、至ってのんびりとした生活です。
- ③月に1度くらい、郷里の三重県津市に1人暮らしの母をご機嫌伺いに。母は89歳、20年後の自分を重ねて、いわば老々介護です。あと、退職後に建てた信州・杓掛の山荘で、草刈り、時折訪ねてくれる友人たち

とゴルフ。東京でのマンション暮らしも含め、簡素な生活を心掛けています。

- ④NTTグループとして、これからも各分野で、先進的で安定したサービスを提供されることを期待しています。

沼田高校同窓会の会報づくりに勤しむ

千明 聡明 (70) 小金井市

- ①妻と2人暮らし。昨年までは2人が争うように出掛けたが最近は私の留守番が多い。長男は旅行したら自転車に乗って土産を届けに来る。長女は旅行などで飛びまわっている。
- ②胃がんの手術をして3年半が経つが医者を信頼してのんびりやっています。薬は服まない生活をしています。
- ③日比谷同友会の青桐日比谷句会に参加しています。俳句の鑑賞と選句の勉強をしている段階で仲々進歩が見えませんが、
群馬県立沼田高校在京同窓会の会報（A4判8ページ）づくりを楽しみながら14年間やっています。
7月に群馬県片品村の法事に行った折に「2020年の片品村の農家の問題と展望」の質問をしたら「お前が調べろ」ということになった。情報を得るために村役場、群馬県東京事務所、図書館、政党公約などの資料を集めた。
8月の新盆に5枚のペーパーを持ち村役場と3人に配った。自分たちの損得でなく村の後輩のために何をなすべきかを説明した。私もそれらのことについて行動する積りである。

この10月から放送大学へ再々入学

千葉 芳毅 (87) 仙台市

- ①平成21年、老人ホームに入居しました。自宅へも草取りなどで、時々泊っています。家内には平成20年、ALSで先立たれました。娘は東京在住で、墓参などで、よく帰仙します。
- ②昨年春には、老人ホームの友人とマチュピチュを訪ね、夏には、甲府に4年間も勤務したのに叶わなかった富士山に娘に連れていってもらい、念願の登頂を果たしました。しかし、今年4月、奈良、吉野山に遊んだとき、転んで頭を打ち、帰宅後、念のため受診したら脳腫瘍が見つかり、更に肺がんからの転移と診断されました。脳腫瘍はサイバー・ナイフで処

置しましたが、肺がんは化学療法を始めたところです。

- ③放送大学で9年かけて「人間の探求」専攻を卒業したときの卒業研究を製本して、同友会の図書室と、国立国会図書館に収めさせていただきました。再入学の「自然の理解」専攻は卒業できずに6年間の在籍期間が過ぎてしまいました。この10月から社会と産業コースに再再入学です。
「お元気ですか」の電話をいただき、恐縮しています。事務局の皆様のご努力に感謝申し上げます。

70歳から始めた陶芸で陶芸財団展入賞

千村 侑 (88) 柏市

- ①昭和32年に柏市の電電分譲地に新居を構え、爾来56年間妻と二人平穩に暮らしています。
- ②年相応に足腰は弱くなりましたが、妻の毎日の食事管理のお蔭で二人とも元気で日常生活をしています。幸い従妹夫婦の医者が市内で開業しているので主治医と決め、毎月健康チェックをして貰い、私は最近血糖値が高くなったので酒を控え目にしています。
- ③趣味は陶芸、ビデオカメラ、俳句です。
陶芸は70才から始め18年間、市内の陶芸教室で学んでいます。
陶友と互いに切磋琢磨し、年に一度教室の作陶展を開催するほか、全国公募の「陶芸財団展」が東京・六本木の国立美術館で毎年行われるので応募し、入選のうえ時々〇〇賞を戴いたりして喜びを味わっています。
陶芸は土練から轆轤回しなど、足腰から指先まで結構動かし、しかも無心になれるので私にとって一番の健康法だと信じています。
ビデオを初めて35年、撮影も良いが編集が面白く国内外の旅行や結婚式、それに窯元めぐりなど後からご一緒した方に差し上げて喜ばれています。昔のものも全部DVDに変換し保存しています。
俳句は独りよがりの句が多く、修行中です。
- ④昨年「日比谷同友会」から米寿のお祝いを戴きました。有難う御座いました。
いつも素晴らしい会報有難うございます。

大宮アルディージャの熱心なサポーター

長南 光明 (57) 杉並区

(勤務先) 日本カーソリュージョンス(株)

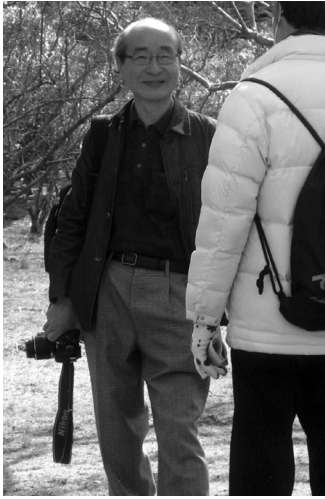
- ①家内と娘2人の4人暮らし。
NTT東日本を退職後、車のリースを扱う当社に来て5年目になります。合併を繰り返している会社で、この10月にも東京オートリース(株)と合併し、業界でトップクラスの規模になりました。情報通信事業と縁の少ない業界でいろいろと苦労もありますが、努力すれば成長できる市場環境にあります。また、合併により種々の出自の異なる集団の中、チームワークと傾聴の大切さを実感しています。
- ②若いときからの暴飲と遺伝的要素もあり、血糖値や中性脂肪が高い状態(糖尿病とはまだ呼びたくない)です。アルコールをセーブしたり、ジムに通ったりして標準体重キープに努めています。
- ③その昔NTT関東サッカー部長の時、大宮アルディージャのプロ化に遭遇し、それ以来熱心なサポーターになりました。当時のサッカー部の仲間とシートを買って、ホームゲームはほぼ毎試合観戦しています。昨年まで毎年降格争いしていたチームが今年は優勝争い。嬉しい反面、立ち位置が分らなくなっています。年末に祝杯を上げたいと期待しています。
- ④グループ会社とはいえ、情報通信事業から遠ざかった世界にいますので、本会報は貴重な情報源です。今後とも良い企画をお願いします。
- ⑤日頃より日本カーソリュージョンスをご愛顧いただき、ありがとうございます。
今後ともNTTグループ企業様、通建会社様への一層のサービス向上に努めます。
また、日比谷同友会の会員様には、安くて安心手問はずのマイカーリースをよろしく申し上げます。

パソコンを活用しボランティア活動中

塚田 榮一 (66) 武蔵野市

- ①3年半ほど前からフリーの身です。長女は結婚して関西へ、今は、妻と息子との3人、三鷹駅北口そばのマンション暮らしです。
- ②体力・脚力の低下防止と、前夜のアルコール抜きのためウォーキングが日課です。近くを流れる「玉川上水」沿いを進むと、東は井の頭公園、西は小金井公園、途中の境浄水場の手前で北に向かうと、武蔵野中央公園まで遊歩道が続いており、時折、通研

の「OBサロン」にも立ち寄ります。写真は、南方面の神代植物公園での観梅会のスナップで、この時も三鷹から往復とも歩きでした。



- ③ボケ防止のため?専らパソコン作業が主です。昔の趣味や収集品等、音、画像、映像も含めて、アナログ・データのデジタル化も順調であり、それとともに、実家にあった幼稚園の卒園証書や小学校の通信簿から、最近の健診結果に至るまで、各種記録のPDF化が進んでおり、これから『写真入りエンディングノート・自分史』の作成にかかろうかと思っています。また、ボランティア活動として、会員500名ほどの会の「コミュニティ誌」の編纂（A4版8面：隔月発行）を担当したり、84世帯のマンションの修繕委員長を引き受け、これらにもパソコンを大いに活用しています。
- ④退職してからのモットーは、『健康で、明るく、楽しく!』です。

大正一桁の生まれ、もう一息頑張る

塚原 誠一 (95) 日光市

- ①家内が約3年前脳梗塞のため、入院加療、一命は取り止めましたが、半身不随の障害がのこり、車椅子の生活となり、現在は「特別養護老人ホーム」に入所中、以来小生は1人暮らしとなり、種々とまどいましたが、今は大分馴れました。子供は長男、次男と孫男女2人づつ、東京在住ですが週末には長男次男交代で、家事の手伝いに来ています。
- ②小生は過去に高血圧症で入院加療したことがあり、現在も引続き加療中、毎月通院しています。最近は大分足腰が弱く歩行に杖が必要になり、遠出が出来なくなりましたが出来るだけ歩くこと心掛け

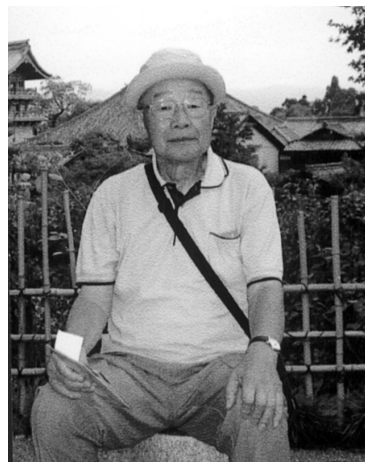
ています。

- ③かつては町会の役員や、庭造り等やっていましたが年をとると、やる気はあっても体がついていきません。総て若い時にやっておくべきだと思っています。
- ④小生大正一桁の生れ、年令的にも友人、知人が少なくなり淋しい限りですが、もう一息頑張ってみようと思っています。
- 事務局の皆様のご苦勞に対し敬意を表します。
乱筆お許し下さい。

ピアノで「エリーゼのために」を練習中

塚本 和孝 (84) 練馬区

- ①妻と2人暮らしです。子供4人は全員東京又はその近辺にそれぞれ居住して独立しています。孫は6名で最年長の男子は大学2年で来年早々ヨーロッパに留学が決まっています。一番下の孫は4才で保育園通いをしています。
- ②10年前に心筋梗塞を患いバイパス手術を行いました。紆余曲折の結果今日の状況で一応健康者として毎日を過しております。寒暖の中で毎日歩行を数千歩欠かさず実行しており、乃至2ヶ月の外来検診でも良好な成績です。
- ③気の向くままに昔の弾いたピアノを復活し弾き始めています。指の神経を刺激して良いのではないかと、“エリーゼのために”や“ソナチネ”などを練習しています。
- ④昭和52年に退職した小生、今日の電話をはじめとする社会の進化は全く別世界です。電話サービスにしてしかり駅々のエスカレータの整備など全く驚くに足るものです。
同友会報のスタッフの皆さんのご健勝を祈ります。



勇退して23年、カラオケを楽しむ日々

津田 宏明 (88) 横浜市

- ①妻は83才ですが元気、娘と孫と一緒に生活しています。
- ②85才で胃癌になり、それ迄元気だったのですが、若干おとろえました。
- ③85才迄はゴルフ、社交ダンス、カラオケをしていますが今はカラオケだけです。
- ④昭和49年に退職して39年たちました。それからNECに勤めて仕事が無くなって23年です、NTTには感謝しています。
- ⑤65才迄は横浜在住の東京都民でしたがそれからは横浜市民として、老人会の会長、ダンス同好会の会長、横浜の為に働きました。

太極拳のNPO法人で中国文化に触れる

津田 勝 (76) 町田市

- ①妻と独身の長男、長女とその娘（孫）との5人暮らしです。
- ②昨年、緑内障の初期であることが検診で見つかり、高眼圧治療剤で毎日点眼をしています。それ以外は、幸いとくに問題はなく元気にしています。健康法としては、還暦を迎えた年に太極拳を習いはじめ、15年になります。6年前に太極拳による高齢者の健康維持と国際交流等を目的にNPO法人を先生と仲間と立ち上げ、中国本土での合宿訓練、国際交流試合等にもときどき参加して楽しんでいます。
- ③太極拳は老師から指導を受けるたびにその奥深い中国文化に触れ興味が尽きません。家の近くの集会所で、太極拳教室をボランティアで開いて、近隣の方と一緒に楽しんでいます。私の地域では、介護保険法に基づく地域包括支援センター、デイサービス等の高齢者の介護・生活支援に関する事業がNPO法人で運営されています。その役員を5年前から引きうけています。デイサービスは、日曜日を除く毎日運営し、地域の方にご利用いただいています。
- ④会報は、楽しく読ませていただいています。インターネットによる配信も有難いです。イベントの案内、叙勲、訃報の連絡等、今後もお願いします。

N響定期公演の会員になり音楽鑑賞

土屋 博 (77) 世田谷区

- ①妻と娘の3人暮らしです。近くに息子夫婦と5歳になる孫が住んでいます。
- ②9年前に人間ドックで腎臓に腫瘍が見つかり右腎臓を摘出しました。その後毎年CTの経過観察を続けています。健康法はウォーキングとフィットネスクラブでの体力維持と食事に気を付けています。
- ③趣味は音楽鑑賞です、64歳に待望のN響定期公演の会員になり例会を楽しんでいます。また64歳には友人に勧められポケ防止をかねて俳句を始めました。今年1月に12年間の俳句を整理して句集「北緯四十度」を上梓しました。ゴルフは回数が少なくなり楽しむゴルフに徹しております。私と妻の両親を見送って時間に余裕が出来たので、六十歳の後半から主にヨーロッパ旅行を楽しんでいます。3年前に事情があり自宅を建替えた時に太陽光発電を入れました。庭には小さな畑を造り家庭菜園を始め、最近になって同友会の「園芸友の会」に入会して草花の理解を深めようとしております。
- ④同友会誌を毎回楽しく読ませて頂いております。事務局の皆様には感謝いたします。

理系出身の私には新鮮な「漢詩文」の講座

堤 一男 (83) 横浜市

- ①妻と2人暮らしです。長男一家が近くに住み、大学生と高校生の孫2人の成長を楽しみとしています。
- ②年令相応に、高血圧等生活習慣病で近くの医院に通院していますが、日常の生活にさしさわりはありませんので、毎週近くの地区センターでのシルバー体操に参加しています。
- ③毎月2回「漢詩文を読む」講座に、出掛けています。理系の私にとっては、講義は、毎回新鮮さを感じています。ボランティアは、ささやかですが近くの公園の清掃を行っている程度です。
- ④日比谷同友会は、退職後随一、NTTの情報、先輩および同僚との絆、といえますか、橋渡しをして頂いていると思っております。幹事さんをはじめ諸先輩には、この場を借りて日頃のご無沙汰をお詫び申し上げますとともに今後とも

よろしくお願ひします。

画家を目指し、公募展に出品

恒川 通泰 (70) 練馬区

- ①女房と息子の3人暮らし。女房は相変わらず予備校の先生で大学受験のお手伝いをしていますが、長女の孫が熱を出せばいそいそと応援に駆けつけています。息子は新卒就職支援会社で毎日が深夜帰宅。長女は外資系広告会社で子育てに奮闘中。時々息抜きに娘を連れて楽しませてくれます。小生は晴耕雨読ならぬ晴山雨絵です。
- ②健康状態は年相応です。眼圧が少し高いぐらいで大過なく元気に過ごしております。入れる方、つまり食べる方は1日2食で普段は五分づき玄米菜食+発酵食品+時々魚介類ですが、ハレの日は何でも美味しく頂きます。排出する方は毎週のジム通いと時々山登りで汗をかいています。
- ③山岳会では時々山登り・スキーをしています。過信しないで年相応に活動しています。絵画の方は、公募展にも出品し画家を目指してめげずに奮闘中です。

自給自足の野菜、夏は採れ過ぎたほど

坪井 潔 (86) 長野市

- ①東京での勤めを終え故郷信州へ転居して20年、家内とも健在。息子2人次男は私の後を継いでNTTへ現在ドコモエンジ九州の社長。孫5人、3人は既婚生きてるうちに曾孫を見られそう。
- ②6年前に喉頭ガンで声帯を摘出声が出ない、耳は補聴器・耳の機能は微続で音はガンガン入るが聞き分けが悪く・話がよく判らないことが多い。運動機能はマアママ、健康法と言えるかどうか数キロ範囲は自転車で飛び廻り、朝のTV体操は30年も続けている。
- ③囲碁：電友会・棋院・公民館などのクラブに参加、ヘボ碁を楽しんでいる。
菜園：犀川河川敷に30坪程の島を借り野菜の自給自足、キウリ・トマトなどの夏野菜は採れ過ぎて家内が処分に苦勞している。
ゴルフ：年2～3回、親しい友人や家族とコースへ出て、ちっとも飛ばないので19番ホールを楽しんでいる。
- ④会報などご配慮有り難く感謝している。特に一斉メールの最新情報は有り難い。

ここ数年大きな病気もなく医者いらず

坪谷 一郎 (81) 多摩市

- ①妻・啓子と2人暮らしです。子供は男2名と女1名でいずれも結婚・独立。孫は長男夫妻に男女各1名です。
- ②手術後の年2回の定期検査、年1回の間ドック、市役所の健康診断以外、ここ数年病気で医者に通ったことはありません。まあ健康の部類に入ると思います。ただ最近大分耳が遠くなりましたので、近日常に補聴器を使用することにしました。ドックの医者と言わせると「耳が悪くなって困るのはあなたではなく周りの人なんだ」とのことで確かに一理あります。健康法は特にありません。天気の良い日に近くの山か、上り下りの多い道を歩き回るだけです。万歩計によると最近3年間の平均年間歩数は900万歩強ですが、実際に歩く日数は1年に200日程度です。
- ③6年ほど前から新聞と学会誌（日本語で数式がないもの）の切り抜きをしています。実際にはスキャナーでパソコンに読み取っているのです。最近ではネットの記事も対象にしています。暇なときにはペン画を描いています。描いた絵は日比谷彩友会、大翔会美術連盟を通じて年に4～5回展覧会に展示して頂いています。

リハビリしながら数独パズルを楽しむ

鶴 宏 (93) 練馬区

- ①88才の老妻と2人暮らし、近くに2人の娘がそれぞれ独立して生活していて、助けてくれます。週2回会食をしています。その他朝晩介護保険でヘルパーがきて助けてくれます。
- ②一昨年頃から体調をくずして頸椎狭窄とのことで首の手術をうけ、約10ヶ月入院、現在は退院して1年近くなります。手足のシビレはとれず、訪問診療と訪問リハビリを受けています。いまは恵心リハビリの状態です。
- ③ブリッジクラブでお世話になっていましたが、現在車椅子で一人で外出できないのでまぼら数独（数字ならべ）にこっています。
- ④お元気ですかコールをいつも有難うございます。お電話いただきいつも元気づけられています。
- ⑤リハビリテーションは気の長いもの

大型版画制作や混声合唱団などを満喫

鶴谷 清逸 (78) 小平市

- ①妻と娘との3人暮らしです。平成10年から、郷里の家で1人暮らしをしている母の身の回りの世話を、弟妹と交代で続けており、毎月10日前後、介護のため郷里で暮らしています。老々介護です。
- ②年相応に、体力は低下し、狭心症予防と高血圧の薬を飲み、腰痛に悩まされていますが、そこそこ健康です。健康法は、毎朝の正しいラジオ体操で、近くの小学校の校庭で仲間や子供達と続けています。
- ③入社して間もなく知ったシルクスクリーン版画で年賀状を刷っていましたが、50年代日本のシルクスクリーン刷師の草分けだった岡部徳三の教えを受け、大型版画制作を始めてからは、毎年、みなずき会展、版画グループ展、公募展等のために、制作出品しています。ほかに、地域の公募こだいら混声合唱団で、2000年に学生の頃、唄ったことのあるモーツァルト載冠ミサの団員募集があり、それに参加して以来、毎年年末に地域のオーケストラと共に、モーツァルトのレクイエム、ハイドン、ウェーバー、メンデルスゾーンのミサ曲、ドボルザークのスタバトマーテル、ヘンデルのメサイアなどを唄うことが出来ました。今年末は第九です。
- ④充実した会報の作成や、ホームページやメールのご連絡など、事務局の皆様のご苦勞に感謝しております。

囲碁を教わりボケ防止中

延々 恵子 (86) 白井市

- ①1人暮らし。現在、200人からの住む、ケアつきマンションで新宿から転居して15年が過ぎました。北総線の白井駅から近いのに畠や野原があったりで新鮮な空気、緑深く静かな環境にひとめで決断。終のすみかとして満足しております。最近マンションが出来たり個人住宅が出来たり都会化しつつありますがまだ安住の地です。
- ②3年前、第1腰椎骨折以来足腰が痛んで急いで歩くことが出来なく、年齢なみに弱って参りました。歩かないとだめと云われ食堂もあります自分炊きにきりかえ、動くようゆっくりの毎日です。
- ③このマンションはいろいろサークルがあり、寂しくはありません。目下囲碁を教わっておりますが中々上達せず自分ながら情けなくなりますが昨年入居して参りました片

山博雄様(日比谷同友会員)とても囲碁が強く余裕そのもの楽しんでやれば良いと云われますが苦しみの真っ最中。

でもボケ防止のため続けるつもりです。

- ④35年間NTTにはお世話になりました。本当に懐かしく良い思い出ばかりです。今でもOB様からのお電話心なごやかになっております。入居した時NTT出身が5人おりましたのにお亡くなりになられ私1人。昨年、片山様の入居で心強い限りです。
- ⑤先ず健康第1。慌てず体調に合わせて楽しく過ごせばと思っております。最近なぜか同友会の訃報が気になるようになりました。会報ありがとうございます。

次女の家族がいるハワイ行きが楽しみ

出崎 徹 (71) 横浜市

- ①妻と2人暮らし。長女は東京、次女は米国に在住。たまたま、次女の夫君がハワイで3年間、勤務中なので、長女夫妻ともども、今秋、2週間程遊びに行く予定。今から楽しみにしています。
- ②コレステロール値が高いものの、その他は年相応の元気さです。特段の健康法はなし。毎日、夕方に散歩。時々、ゴルフ。
- ③生来、絵が好きで、今はたっぷり時間もあることから、ほぼ毎日、絵を描いています。日比谷彩友会と、水無月会(建築部門OBの絵画サークル、毎年6月展示会)に入って、仲間と楽しくさせていただいています。ついでに折に、御笑覧いただければ、さいわいです。
- ④事務局の皆様の御努力に敬意を表します。

太極拳の3段位試験合格をめざし練習中

出羽 栄勇 (75) 松戸市

- ①家族は私共夫婦、長男(2世帯住居)と長女(カナダオークビル在住)で共に元気です。
- ②健康状況は全員元気で特段問題はありません。私の健康法は極力体を動かすことです。毎日朝夕1~2時間程度の散歩をしています。特に朝の散歩では近くの公園に行き30分程柔軟(じゅうなん)体操をして体全体の血行を整えます。この体操は太極拳(15年間続けている)の準備運動を兼ねている。太極拳

は週3回先生について練習し、3段位試験合格をめざしてがんばっています。

③趣味としては上記の太極拳の他に海外旅行（年2回程度）です。

幸い家内も健康で2人で出掛けます。最近は大女の住むカナダ（オークビル）に1ヶ月程滞在しました。滞在先はトロント郊外のオンタリオ湖（対岸はアメリカニューヨーク州）沿いの閑静な緑豊かな住宅街です。滞在中首都のオタワに旅行しました。宿泊したホテルがパーラメントハウスに隣接していたので、朝夕は敷地内を散歩して楽しみました。

④NTTに就職し電気通信技術の仕事に従事したことを感謝しています。

今後もNTT関連会社の発達を確信しています。OBとして全力で応援します。

⑤特にありません。事務局は皆様の適切なお仕事、気配りには心からお礼を申し上げ、ご多幸を願っています。

ゲートボール大会で優勝し全国大会へ出場

傳田 博 (86) 横浜市

①昨年、妻の13回忌法要を済ませました。

長女はニューヨーク在住、孫男4人、次女は大岡在住、孫女2人、小生は近くのマンションで1人暮らし、気楽に過しています。

②特に健康法はありません。

身体の調子は良好です。

③家族で月2回ホームコースでゴルフを楽しんでいます。横浜市主催のゲートボール大会で2回優勝し全国大会に参加しました。

電気通信協会の講演会で情報交換

徳永 雅 (79) 四街道市

①家内と2人暮らしです。孫は男ばかり4人おり、1番上は今年成人しました。

子供は女2人で、宇都宮と中野区に居を持っており、比較的近いところにいますが、孫が大きくなるにつれ実家に来る回数が減り寂しく感じています。

②夫婦とも健康状況は良く有難く感謝しています。私は、食事面で好き嫌い栄養に偏りが無いこととアルコールは若い時には可也飲んでいましたが、現在は少々しかやりません。また、最近暇があるので、雨さえ降らなければ散歩を約1時間日課にしています。

③趣味というほどのことはありませんが、会社務めを辞した時から地元のサークル活動として水墨画を始めました。なかなか上達しませんが、年に4回の作品発表会があり頑張っています。また、囲碁も3つのサークルに入り月に4回やっています。

④千葉の田舎に住んでいますので、仕事を辞めると東京に出る機会が少なくなりましたが、電気通信協会主催の講演会には積極的に参加しており、その時先輩や後輩とお会いして昔話や最近の情報交換を行うのが楽しみです。

⑤NTTを退職後、25年以上メーカーで勤務しました。トヨタ生産方式を学び、関連会社を含めお手伝いと指導したことが印象に残っています。

スクエアダンスやピアノを楽しむ

徳山 五郎 (81) 流山市

①7年前、家内を亡くして1人暮らしになった時、娘が心配して、自分の住むマンションの同じ敷地内にある老人ホームに申し込んでくれて、入居しました。「スプーンの冷めない距離」に近い状態になりました。息子は毎年正月、一族の集まりを計画してくれます。娘夫婦、息子夫婦、孫3人、それに私を加えて7人の昼食会です。

②ホーム入居は正解でした。翌年、脳梗塞を発症したとき、直ちに手当てを受けられました。リハビリに励み、杖なしで歩けるようになりました。

③スクエアダンスは続けています。当地にも日本スクエアダンス協会のクラブが有って、入れて貰い、毎週参加しています。

ホームの食堂にピアノがあるので久しぶりの稽古を始めました。但し、大部分の練習は自室に持ち込んだキーボードで行います。オフラインデバッグとオンラインテストです。

ブリッジ倶楽部の幹事として活躍中

徳吉 睦生 (79) 横浜市

①妻 76才 無職

次女 44才 日本女子大、助教

②健康状況 良

毎日の散歩（約1時間）

③コントラクト・ブリッジ

日比谷同友会ブリッジ倶楽部幹事

奇数月に四谷ブリッジ倶楽部で例会（現在第115回）

- ④関係の方々には色々と面倒をみてもらっています。
- ⑤若い退職者の方々には同友会への加入をお願いします。

外国からの訪問客のガイドを担当

戸崎 雄一 (73) 柏市

- ①妻と2人暮らし。娘は2人とも嫁ぎ、それぞれ女児1人づつを育てています。
ほけ防止のため外国からの訪問客のガイド（英語、フランス語）を年間30日程度やっています。体力増強にも役立ちます。
- ②毎日一時間程度自転車に乗っています。
- ③15年間楽しんで来たエンジン付パラグライダー飛行は昨年卒業しました。
アテネフランセへ週1回通っています。
- ④NTTOB、OG以外の人との交流の場が多く、視野が広がったような気がします。

趣味は詩吟、吟詠会に入って10年に

戸田 穎克 (77) 横浜市

- ①妻と2人暮らしです。息子2人はそれぞれ独立し、近くに住む長男は時々訪ねて来ます。
- ②妻は人工透析をしており週3回クリニックの送迎車で通っています。私は前立腺肥大症で夜3回位トイレに行かねばならず、前立腺の薬の他、心房細動、高血圧の薬を飲んでます。
なお、ストレッチ体操をするのが良いようです。
- ③趣味は詩吟で、“すずらん吟詠会”に入会し10年になります。
1ヵ月に3回の会合があります。肺がんで左肺を切除したので、右肺を活性化するのに役立っています。

脳の活性化も兼ねて英語にチャレンジ

榎木 浩司 (74) 渋谷区

- ①長男、長女とも独立し都内に住んでおります。
時に孫の面倒をみたり、たまに一同で懇談したりでコミュニケーションを図っております。
- ②年相応に老化現象を感じておりますので、腹八分と適度の睡眠、運動を心がけております。運動は、ある時期には週一回の十五キロウォーキングをしていましたが、夏冬はきついこともありまして、ここ数年間は週三回の千メートル水泳に切り替えました。水泳が体調管理の助けになっております。

- ③家事手伝い以外、ボランティアや趣味の活動はしていませんが、ボケ防止も兼ねまして英語にチャレンジしております。以前アメリカで開催された通信関係のシンポジウムなどに何回か参加した際、英語に悩まされた経験から辞書なしで英語を読みたいという思いに駆られ、ABCニュースを読んだり聞いたりしています。中々上達しませんが英語表現の多様さとかアメリカ社会の様子などが少しずつわかってきたように感じております。

終のすみかで健康に気をつける生活

十時 正人 (91) 福岡市



- ①6年前家内を亡くして全くの1人の生活になりました。NTT30年、西部電気工業10年、40年間家内と一緒に暮らしました。
私ども夫婦には子供ができませんでしたので、2人の最後の住家をなかなか決めかねていました。たまたま15年ほど前、福岡市にいわゆる老人ホームができたので、2人相談の結果、当時としては相当の金を払って入居しました。家内と2人でその施設で生活することになりました。
- ②1人きりの生活といっても、入居後知り合いもでき、また福岡市内には甥や姪が複数おりますので深刻なさびしさは感じません。
健康状況はやはり年は争えないもので、自分の身の廻りのことなるべく施設の人に迷惑をかけないようにしています。何時まで続くか分かりませんが?特別な健康法はやっていません。
- ③ということで特別な趣味まで手が廻りません。10年ほど前まではNゲージの鉄道模型にはまり込んでいましたが、眼が模型の歯車を正確にとらえることができなくなり諦めました。
- ④地方にいと同友会会報は本当に有難いです。

月1回は学生時代の友人と昼食会

戸塚 英二 (88) 柏市

- ①娘2人は独立
妻と2人
- ②良好
散歩すること
- ③柏市の老人福祉センターにて囲碁対局と雑談
学生時代の友人との昼食会毎月1回
- ④同友会からの「お元気ですか」のお電話を有難く思っております。

山歩きや市民大学で勉強など多趣味に

砺波 修一 (70) 所沢市

- ①現在、妻との2人暮らしです。2人の子供は結婚し、孫2人とともに東京都内に暮らしています。毎月、孫たちを連れて遊びにきて、遊園地や公園で遊んだり、家内の手料理をみんなで楽しみながら雑談しています。NTTの研究所、三菱電機(株)の研究所に勤め、その後、TAO(通信・放送機構)、NICT(情報通信研究機構)に出向した後、65歳で完全に退職しました。
- ②毎年定期健康診断を受けており、要観察項目も若干ありますが、一般生活には特に支障はありません。退職後は体力の衰えをカバーするため、近くのスポーツ・ジムに週3回通っており、ヨガやアロマストレッチなどのグループレッスンや個人筋肉トレーニングなどを楽しみながらなんとか続けています。
- ③高校時代からの友人達と山歩きのサークルを作り、毎月1回の登山、ハイキングに参加しています。奥多摩、中央線沿線、奥武蔵、秩父などの関東周辺の山々を中心に歩いています。市主催の市民大学に入学し、歌舞伎を中心とした古典芸能、郷土史、少子高齢社会の福祉、メディアと社会などについて学んでいます。また、公民館の男の料理教室にも参加し、毎回の出来上がりの試食を楽しみにしています。
- ④同友会会報を楽しみに読ませて頂いております。事務局の皆様へ感謝いたします。

高齢者向けのパソコン講座で県から表彰

都丸 敬介 (80) 逗子市

- ①1999年に現役を引退しました。昨年家内が亡くなり、1人の生活をしています。子供たち(2男1女)は

みなコンピューター関係の技術者になりました。

- ②中学時代に始めたテニスを今も続けていて、毎週テニスクラブで若い人たちと楽しんでいます。現役時代に職場で身につけたラジオ体操を、毎朝ラジオに合わせて行っています。
- ③2006年に頼まれて引き受けた、逗子市の高齢者を対象とするボランティア活動のパソコン講座で、年間を通して毎月8回の指導をしています。大勢の受講者とともに、学ぶことの楽しさを感じています。この活動で、逗子市と神奈川県から表彰状をいただきました。
現役時代から、気の向くままに世界各地を旅行しています。今年は6月にインドネシア、8月にスリランカに行きました。
- ④充実した内容の日比谷同友会会報の作成関係者のご努力に感謝しています。
- ⑤「会員の広場」の原稿とは関係ありませんが、指導している逗子市のパソコン講座の学習記録をまとめた「みんなの作品集」を同封します。なにかの参考になれば幸いです。

米寿で子供や同友会からお祝いを

富田 泰夫 (88) 町田市

- ①女房と2人暮らし。
- ②もう老令ですから、足、腰の痛みが多く、移動には苦勞しています。ですから色々の会合(例えばブリッジクラブ等)も何回か欠席でしたが、近頃はたびたび欠席しています。
朝の体操と、散歩位です。今年は米寿の祝を同友会でも、子供達からもしてもらいました。
- ③たまには碁をうちに行っています。あとは読書、ただ目がかれてすぐ中止することが多くなりました。
- ④幹事、ご苦勞様です。
- ⑤お互に健康に注意ませう。

ドライブ好きでエッセイも執筆

豊田 友彦 (72) 大和市

(勤務先) 情報処理会社

- ①夫婦2人で歳相応に薬のお世話になりながら、好きなゴルフとか旅行を楽しんでいます。長男は名古屋、長女は近くにいます。
今年は孫が一人増える予定で楽しみに待っているところです。

②今年3月に前立腺癌を東京医大で最先端医療機器のロボット「ダビンチ」による全摘出手術を受けました。腹に小さな穴を5ヶ所あけて先生がロボットの手を遠隔操作する手術で、出血もせず夢の中の手術でした。

2ヶ月後にはゴルフもでき、現在体力は順調に回復しています。

私の健康法は

- ・運動すること
(身体を動かす、ゴルフ・散歩・自転車乗りなど)
- ・酒は月一回程度 程々しか飲みません
- ・食事は塩分控えめに、妻がよくコントロールしてくれています。

③私達夫婦の共通の趣味はドライブによるその街と味覚を訪ね、楽しむことです。

関東圏一般道「私の選んだドライブコース・街と味覚52コース」としてエッセイを残しています。今後も健康な限りコースを増やしていくつもりです。

④幅広く、多くの友人をつくること、NTT以外の方との付き合いは更に自分を大きくしてくれると思います。例えばゴルフ仲間、サークル仲間とか。

⑤前立腺癌の早期発見のため、年1度の血液検査(PSA値)を受けて下さい。

ストレッチを続けてゴルフが楽に

問谷 明雄 (66) 狛江市

①現在は妻と長男の3人暮らしです。長女は結婚し、神奈川に住んでいます。孫娘2人と来宅したり、年に1度は旅行をしたりと孫を中心に時を楽しんでいます。

仕事は2年前に辞めて、自由にゆっくりリズムの生活を送っています。

②健康状態は年相応に衰えを感じますが気になる生活習慣病もなく、体重もここ10年ほどは大きな変化はありません。

健康法と言えるのは毎朝の30分のストレッチ体操ぐらいです。おかげで腰痛もなくなり、ゴルフのスウィングも可動域が拡がり、60を超えて飛距離も伸びたような気がします。(勿論、その前が酷かっただけですが。)

③今年からマンションの管理組合の役員になりました。500世帯のマンションの業務は半端でなく、暫くはかなりの時間を取られそうです。

フリーの時は友人、知人との会合、男の料理教室、

月4～5回のゴルフで結構、退職後の生活も時間を持って余すことなく過ごしています。

職業生活56年のほとんどが情報通信に関係

浦山 重郎 (81) 武蔵野市

この3月で、大学の教員生活が終わった。

昭和32年(1957年)4月に、日本電信電話公社(NTT)に入社してしまい、職業生活56年、この前半はNTT、後半が大学教員生活に分けられる。

後半も専攻が情報産業論に携わり、当時の郵政省(現総務省)の各種委員会に出席していたので、56年間のほとんどは、情報通信に関係してきた。

長い人生なので、当然のことながら、様々な起伏があったが、家族・友人・先輩後輩に恵まれ、全力を尽くして悔いはない。

最近の悲しみは、櫛の歯が抜けるように友人がこの世を去って逝くことだ。人生が終わる時は、星になるか、一介の屑となるか分らないが、魂の存在を信ずるが故に、何時か必ず家族・友人など親しい人と会えると思っている。

「朝雨に女の腕まくり」と言う川柳がある。いずれにしても、懽れるに足りないたとえに使う。何とはない面白みはあるが、過去の男性社会の世迷い言に過ぎない。胆力といい、知力といい、社会批判の鋭さは、男性より遥かに勝る人が過去多く輩出したし今も数えきれない。例えば、短歌で著名な与謝野晶子さん、今なお九十歳でご活躍中の瀬戸内寂聴さんなど好例である。寂聴さんは今のうち、是非お話を聞いておくことをお勧めする。

“お前何を言っているんだ”と言う読者は、若くてもそろそろぼけが始まった、と自覚して良い、と思う。

