

## アンケート項目

- 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

中学校やNTT剣連で剣道を指導

橋本 武雄 (75) 我孫子市

- ①夫婦揃って喜寿の年です。4月20日は「金婚式」の日です。おかげ様で慶賀の年を迎えました。隣市柏市に住む娘夫婦と大学1年を頭に男の子のみ3人の孫を見守り（見守られ？）つつ、妻は木目込み人形教師とジム通い、私は剣道と行政の市民活動と、夫婦別行動（？）の充実の日々です。
- ②十病息災。通院で検査と薬漬けの病気のデパートで、平成25年の医療費は30万円を超えました。しかし、日常生活には支障なしで、週3・4日は剣道稽古をやるほど元気です。剣道稽古に加え、朝のストレッチ等と約1万歩のウォーキング、魚・野菜中心の食事と1日2合の晩酌です。これが元気の秘訣でしょうか。
- ③生涯の友剣道は、中学校剣道指導（正課授業・部活）を行い、NTT剣連で前島七郎先生の後継としてNTT剣士（昨年全日本実業団剣道大会で優勝）を指導する等、中学生と後輩から感動と元気ももらっています。市の「特別職報酬審議会委員」を拝命し、生涯学習市民団体「あびこ雑学ねっと」を主宰しています。これらの活動に対して、平成22年、電友会から「ボランティア活動賞」を頂戴しました。



後列：左から2人目筆者、西村守正さん、和田紀夫さん、前島七郎さん、田中良一さん  
前列：優勝チームの選手達と部長・監督

- ④日比谷同友会の活潑な活動を活用させてもらっています。各担当委員、事務局のご尽力に感謝々々です。今後ともよろしく願いいたします。

シニアの活力維持には囲碁をお勧め

羽生 郁雄 (66) 世田谷区

(勤務先) 公益財団法人 日本棋院

- ①妻と二人暮らしです。それにダックスフンドが一匹加わります。私は、日本棋院で和田理事長（NTT元社長・会長）の下で、お手伝いさせていただいております。次々と生じる課題に頭を悩ませながら現役時代と変わらない生活が続いています。妻も両親の介護、更には近くに住む孫の世話で大忙し。ゆっくり旅などを楽しむには、少し時間がかかりそうです。
- ②お陰様で、血圧、尿、心臓と言った病は無縁ですが、3年前に大腸癌の宣告を受け手術しました。チェックは継続中ですが今のところ問題無しの診断です。一方、一昨年より耳鳴りに悩まされています。医者からは「回復しません。上手に付き合ってください」と言われてしまいました。耳障りな音への対処・治療方法がありましたら教えていただきたいと思います。また、健康のため歩くことに務めています。結果的にゴルフのラウンドやスコアアップに役立つのではとの一念で歩いています。
- ③中々、趣味の領域に入れません。育てる楽しみ、収穫の楽しみ、そして大いに汗をかく農業にチャレンジしたいと思っていますが、先のことになりそうです。
- ⑤囲碁は、子供は勿論、シニアの活力維持に大変有効とされています。日比谷同友会でも多くの方が楽しまれていますが、囲碁人口は減少の一途です。退職後の健康のため、日本の伝統文化継承のため、日本棋院会員に加入いただき大いに囲碁を楽しんでいただきたいと思います。

Life Members Affinity Groupの立上げに尽力

葉原 耕平 (81) 国分寺市

- ① 30年余り妻と二人暮らし。立石科学技術振興財団評議員、古巣ATR（京都府精華町）の顧問もずっと続けています。これまでの人生を振り返り、「恩を返す」気持ちで日々を過ごしています。
- ②年相応。10年ほど前から近くの公民館で「健康体操」を続けています。5年前の腰椎圧迫骨折の後遺症で時々腰が痛くなります。
- ③5年ほど前、IEEE\* 東京支部に Life Members Affinity Group (LMAG-Tokyo) を立ち上げ、おおむね軌道に乗せたところで2012年末に初代 Chair を引きました。そのほかNTT同期会などいくつかの会合のお世話で名簿整理・案内状処理などをやっています。最近は同期の他界が多くなり、寂しさを禁じ得ません。  
\*Institute of Electrical and Electronics Engineers、(本部:米ニュージャージー州、会員数約40万人(日本国内14,000人強))。
- ④ホームページ・メール・会報など有益な各種情報に感謝しています。会報ではOBならではの味のある記事が見られますが、これらが広く現役の目にも触れることを願います。
- ⑤会報の電子化(PDF化)を一考して頂ければ、と思います。

庭に来る野鳥と花の写真を撮影

濱田 成高 (88) 東大和市

- ①妻と二人暮らしです。
- ②4、5年前から腰部脊椎管狭窄症になりました。休まずに歩ける距離は300m位です。鎮痛剤で痛みを抑え、血行促進剤とストレッチで悪化を防いでいます。バスと電車の外出は苦手になりましたが、車の運転は問題なく出来るので、通院・買物など生活に活用しています。
- ③趣味といえるほどのものはありません。歩くのが不得手になったので、庭に来る野鳥と花の写真を撮ること、紀伊国屋のブックウェブで面白そうな本を探して読むことなどを楽しみにしています。

名残惜しいアマチュア無線局の廃止

林 茂實 (84) 府中市

- ①家族は夫婦と次男の3人暮らしです。長男は早くに独立して結婚しましたが、残念ながら嫁が早くに亡くなり、現在は一人で小さな会社を経営しております。次男は今だに独身でおり、困っています。
- ②私は高血圧と大動脈瘤の持病がありますが、現在は、血圧管理のみで小康状態を維持しております。家内も余り体調はよくないので、老老介護に近い状態です。健康法として、退職後、朝夕2回のラジオ体操を毎日続けることを心掛けております。朝はよいのですが、夕方は時々忘れてしまいます。しかし、「継続は力」といわれていますので、これからも続けたいと思っています。
- ③趣味として、アマチュア無線を長い間楽しんできました。しかし、2月初めにアンテナが故障したのを機会にタワーを含め撤去し、2月末を以て「無線局」を廃止することにしました。名残り惜しくもあり、残念な思いがしました。
- ④加齢とともに生活の場も急速に狭くなってきたように思います。また、外出の機会も少なくなってきましたので、同友会会報は有効な情報として期待しております。

自然観察センターでボランティア

林 武弘 (79) 習志野市

- ①妻と二人暮らしで、娘二人は新浦安と調布に住んでいます。それぞれ一男一女に恵まれ大学生高校生が長女、小学生幼稚園生が次女です。4人は仲良しで、年上が年下の遊び相手になってくれて我々の出る幕はありません。賑やかなパーティが楽しみです。
- ②胃を切った人のクラブの宣言から「生涯現役、百歳まで生きよう」が、私のモットーですが、このところ様々な病気(前立腺肥大、高血圧、脳出血、左眼は加齢黄斑変性)に罹患して、東日本関東病院のお世話になっています。現在は「空元気も元気のうち」という心境ですが、幸い日常、まだ十分活動できる状況です。
- ③趣味は、登山、油絵、写真、野鳥観察ですが、登山は平成4年に胃を全摘してからハイキングに切り替えました。油絵は絵画サークル十月会の創立者中村就一様が50年の歴史を作られた後を引き継いでもう15年経ちました。十月会は児童養護施設青葉学園(福

島市)へ昭和38年に自動車たんぼ号を贈呈してからずっと支援を続けて来ましたが伝統は脈々と現在も続いており、平成24年の学園創立65周年には、会員作品17点を寄贈して大変感謝されました。今年もお年玉プレゼントや卒業入学お祝金を子どもたち58名に贈りました。フィルムカメラ時代からの写真の趣味は、昔のカメラやレンズが使用できる虫メガネの世界の愛好者団体に所属し活動しています。野鳥観察は千葉県習志野市のラムサール条約登録湿地谷津干潟の自然観察センターのボランティアに平成22年からなり、センターの行事や来館される方々の案内・ガイドを務めています。

- ④胃ガン手術後の社会復帰には、病院、職場、友人、家族に多大の支援を受けました。その御礼は社会貢献だと考えています。様々なボランティア活動は、自分自身の生き甲斐につながっています。
- ⑤退職後に新たな趣味を始めるのは意外に大変です。すでに持っている趣味を発展させることが効率的で仲間づくりも容易だと思えます。有用な情報がぎっしり詰まった「会報」でいろいろ勉強させていただいております。事務局の皆様方、支援されている各位のご尽力にただただ感謝しております。

### 好きな社交ダンスは30年継続中

**林 智彦** (87) 東村山市

- ①子供2人はすでに独立し、85歳の妻と私(87歳)の2人で独立家屋に暮らしています。妻は、糖尿、腎臓、心臓などに疾患を抱え、日常生活は一人で出来ませんが、力のいる仕事や、病院への送迎などは私の担当で、老々介護の日を送っております。子供達(息子と娘の双子)が、来年は還暦を迎える、と知って愕然としました。こんなに長生きできるとは、思っておりませんでした。
- ②私は、軽度の高血圧、糖尿病ですが、二ヵ月毎に病院でチェックして薬を飲む、というだけで、身体的には丈夫な方です。まだ、殆ど毎日車を運転して、日常の買物や、病院への送迎をしています。数年前、市の主催する「高齢者体力テスト」を受け、全項目でAを頂きました。食事はカロリーを考えると、適当に運動をすること、以外に、特別な健康法はやっておりません。
- ③私の趣味は、唯一、30年来続けて来た「社交ダンス」です。今でも、時々プロの指導を受け、毎週2回以上

は運動しています。近年は、初心者の女性(と言っても皆70歳台)数名を個人的に教えています。ダンスは、身体的な運動の他、仲間との交流、理論の勉強など身体的にも精神的にもプラスになる点が多いと思ひ、身体の動く限りは続けたいと思っています。

- ④日頃の同友会の活動に感謝しております。

NTTの将来については、気にしておりますが、最近の技術の進歩については行けず、「老兵は消え去るのみ」の心境であります。

### ブログ「私の家庭園芸」へどうぞ

**林 憲男** (82) 中野区

- ①妻と長男の3人暮らしです。  
NTTを退職して27年、自適になってもう16年目に入りました。
- ②お陰様で共に健康に恵まれている方です。朝6時25分からNHKの「TV体操」10分間と夕方「真向法体操」を行うのがほぼ日課です。プール内での「歩こう会」と「太極拳」初級教室に毎週1回通っています。ゴルフは、月4回のゴルフスクールとゴルフコースが月1～1.5回ぐらいが私の健康法です。
- ③学習や情報入手のため毎日50通以上の幅広いジャンルのメールマガジンに目を通すのが楽しみで日課になっています。自分のブログ「私の家庭園芸」([http://blog.goo.ne.jp/nhayashi\\_2009](http://blog.goo.ne.jp/nhayashi_2009))を立ち上げ、写真主体で月1～2回の更新頻度ですが70号を超えました。宜しかったらお立寄り下さい。  
地元町会の環境部長を仰せ付かって、資源ゴミの自主回収、公園花壇の維持に関わっています。2010年7月から家庭用太陽光発電(3.42KW)を始めました。大変順調です。地球環境のためにも大いに発展して欲しいですね。
- ④退職後も会報を通じて、催しや元氣な皆様のご様子が伺えるのは大変有難いことです。事務局の方々のご尽力に厚くお礼申し上げます。

### 頭脳を使い、ストレッチして体調管理

**菱沼 千明** (66) 調布市

(勤務先) 東京工科大学 (非常勤)

- ①妻と2人暮らし。娘夫婦と孫娘は近所に居住。
- ②学生時代は水泳選手。コンピュータ研究に没頭した大学院時代でもジョギング、スキーに熱中。30代40代はほぼ毎年ハーフマラソン大会に出場。選手では



なかったがNTT東京陸上競技部部長として実業団駅伝競争大会に参加、チームが入賞。テニスやゴルフにも手を出し、退職後はスポーツ三昧の生活を夢見ていました。ところが、50を過ぎてからは子会社にて海外ベンチャーと企業提携のため頻繁に外国出張。休日は睡眠に当て、運動不足。体の動きに不調を感じたのは、NTTグループから東京工科大学へ移って2年程経った57歳の頃でした。医師の診断でパーキンソン病と判明。適切な服薬のお陰で日常生活に大きな支障はなく、大学の多種雑多な業務をこなした。並行して日本テレマーケティング協会の会長も6年間務めるなど、身体に相当のストレスをかけたようです。65歳の大学定年を前に症状が少し進んだ。この克服には運動が一番とのことで、現在は非常勤で週2回の授業を続けて頭脳を使い、週1回リハビリクリニックでストレッチを、男性合唱団で大声を出し、さらに農作業に汗を流すなど想定外の活動を楽しんでいます。

趣味は城ヶ島沖の海釣り と 数学の再勉強

平出 賢吉 (71) 品川区

- ①妻と二人。  
娘二人の現況は私の一存では書けません。
- ②なんとかがんばっています。
- ③三浦半島・城ヶ島沖の海釣り（四季の遊び）と数学の再勉強（式の遊び）です。
- ④事務局の皆様の努力に感謝しております。

僧侶の教えが身に染みるこの頃

平野 允 (79) 柏市

私事で恐縮ですが昨年姉を亡くしました。科学が発達し便利な世の中になっても改めて思い通りにならぬ生老病死の世界を身近なものとして受け止めています。今回姉のご縁で出会った僧侶は「高々百年の現世は全て虚仮の世界、四苦八苦の原因は己の貪瞋痴三毒にある。三毒を持つ愚かな人間は人身受け難きを知らず一般に自ら真実の世界に近づく存在ではない。今回をご縁に真如からの声を聴き真実の世界に到達するよう努力なさい」と諭されました。確かに現代では魚肉野菜は命としてではなく商品として流通し、また幸せのためと称し男女産み分け・中絶が一般化し遺伝子までが操作の対象となり生命の根源すら商品化しつつあります。

物質文明は豊かになりましたが個人・集団の三毒エゴは益々盛んになり不毛の争いを起こしています。釈迦の説く因果観念に基づく己の凡夫自覚思考こそ生死を超える人生の本懐かも知れません。「世間虚仮 唯仏是真」まさに姉の導きで真実の世界に到達出来れば姉こそ善知識ですが、加齢が進むと何事も妥協し名利を巡りながらもなかなか自力で真実の世界に到達することは困難な近況です。

事務局皆様の日頃のご尽力に感謝申し上げます。

メジャーリーグの22フランチャイズを訪問

廣木 正倫 (69) 横浜市

- ①妻と二人暮らしです。  
昨年7月末に12年間勤めました(株)コムニクを退社しまして、現在自適です。
- ②長年付き合ってきた腰痛は、疲れを溜めないこと、適度の運動などで、最近発症機会と程度が低減しました。食事はバランスに配慮し、アルコール類(ビール、ワイン、日本酒)を食事に合わせて楽しんでいます。
- ③退職してできました自由時間は、長年の間に溜まった雑用に振り向けつつ、旅行、映画観賞、ゴルフプレイ、スポーツ観戦などに使っています。  
アメリカのメジャーリーグは今まで22フランチャイズを訪問しました。  
嘗て訪問したモンリオールがワシントンに移動したので、あと9か所で全チーム訪問となります。マイナーの試合も観戦しつつ成就したいと計画を練っていますが、米国での車の運転ができる間にと考えております。
- ④同友会事務局の皆様にもいろいろとお世話になります。宜しく願いいたします。