

# 支部協びより

第110号

発行所  
 NTT労組退職者の会  
 沖縄県支部協議会  
 沖縄県浦添市城間4-35-2  
 TEL.098-870-7101  
 FAX.098-875-7450  
 責任者  
 黒島善市

## 祝 巳年生まれ トゥンビィおめでとー!

会長 黒島 善市

今年トゥンビィを迎えられた皆様へ、心からお祝い申し上げます。今年はお四人の方が八十五歳を迎えられ、内三人の方にご本人の了解のもとご自宅へ祝金を届けさせていただきました。それぞれ近くに住む息子さんや娘さんに支えられながら健康を維持しており、家族の絆を強く感じるひと時でした。

### 八五歳

1929年11月昭和4年生まれ

### \*山内秀雄さん

七・八十坂ん

腰痛でどう登る

御薬ゆ飲どてい

日々ぬ暮らし

長年患っている腰痛を労



山内秀雄さん"伝統組踊保存会で頑張っています"

わりつつ、伝統組踊保存会への会議は欠かさず出席しているとのこと、近況を琉歌に託してくださいました。その話しぶりは若い頃と少しも変わらず、鋭く凛としています。息子さん達の協力のもと自宅が新築中の仮住まいで、少し不自由な中、いたってお元気そうでした。八月にはミーヤーに三線の音色が響き渡ることでしよう。



神谷厚秀さん"早寝早起き、TVは1日2時間以内

午後十時には就寝と規則正しい生活を送られているそうです。テレビもニュース気象情報が主で、平均1〜2時間程度、酒タバコも嗜まず、庭を珍しい草花で賑わし、毎週金曜日はグラウンドゴルフに参加しているとのこと。近くに住む娘さんが毎日夕食は作ってくれ、がっちりとした背筋を真っ直ぐに話してくれました。

### \*神谷厚秀さん

現在一人暮らしの神谷さんですが、毎朝六時半頃に起床、午前中に三十分程度のウォーキングを楽しみ、

### \*垣花義唯さん

その矍鑠としたお姿に、

健康の秘訣を伺うと、奥様がお魚中心の食事を一番にあげてくださいました。晩酌は350ミリリットルの缶ビール一本。奥様によると、とにかく動くのが好きで、常に動いているそうです。部屋には日曜大工の手作りの棚や椅子があり、季節の花や葱も豆に手入れをする

そうです。近くに住む娘さんも認めるラブラブなお二人、奥様ご自慢のサーターアンダギーも含めてご馳走様でした。



垣花義唯さん"ご夫婦でいつも仲良く"

### 七三歳

1941年11月昭和16年生まれ

### \*塩浜清子(うるま市)

生まれ育った息子、娘も居心地のよい我が家に40年余も居座っております。おかげさまで心身ともに健康で、朝昼晩おいしい食事の当番と勝手に決めて毎日張り切っております。ちなみに、食材は我が畑での収穫です。

今後は遠く近く光・希望を見つけ、生きる喜び探しを、心豊かにプラス思考で続けます。退職者の会の皆さん有難う。

### \*天願米吉(うるま市)

明けましておめでとーございます。この度はありがとうございました。まだまだ若いと思っております。もう「古希」です。

古い人になったんだと思います(思いたくありませんが)これからの人生、楽しく前向きに、そして自然体で生きて行くつもりです。これからもよろしくお願ひいたします。

### \*仲道正義(石垣市)

私は農家出のため、畜産をしています。母牛20頭に子牛13頭を飼育し、時々は友達とGゴルフをし、天気

の良い日は自分の船で釣りに行きます。また石垣市の交通指導員をしています。月一回の囲碁大会も参加するなど忙しい毎日です。

### \*志良堂栄(那覇市)

最近となりの農家の方が出荷用と自分で食べるものを区別して野菜を作っているのを見て驚きました。農薬の恐ろしさを身を持って感じたところです。それでは、無農薬で野菜を作ることにして、新年から初めて我が家でキャベツとカリフラワーを食することが出来ました。これからも食物には十分配慮して、健康を維持していきたいと思ひます。

支部の役員の方々も大変だろうと思ひますが無理をなさらないようにして会員の方々のために頑張っておられることを希望します。

\*鏡平名秀守(西原町) 元気です。朝の散歩30分やっています。

\*岸本尚也(浦添市) 年が明け、周囲の人達から突然「古希おめでとー」と言われ、一瞬「ええ誰のこと？」と戸惑ってしまいました。とうとう私も古来稀なる長生きをしたのですね(笑)。24年間続いている交通安全活動、定年後は毎朝街頭で登校する子供



# 参院選で勝利を!!



元気な「ニッポン」再生

よしかわ  
**吉川さおり**さん

沖縄の総意・民意は、県内の全市町村長や各議会議長等が東京行動で提出した「建白書」で示されています。民意を尊重する「生活者・勤労者・高齢者」のための政治の再構築に向けて民主党は、頑張ってもらいたい。

「吉川さおり」の①同居の家族の紹介の署名カード、②別居家族・親戚・知人・友人等の紹介者カードを同封します。ご記入の上、同封された封筒で2月22日(金)までに返送方お願いします。

達や通勤する方々と明るく朝の挨拶を交わしています。他人を明るく楽しくさせる事を心がけると、おのずと自分も一日さわやかな気分になります。

また浦添ライオンズクラブに誘われ、クラブの国際交流活動や地域の社会福祉活動にも積極的に参加しています。

この様な社会活動が私の健康法であり、足腰が丈夫なうちは、これからも各種のボランティア活動を継続していきたいと思えます。

朝のラジオ体操で一日が始まり、孫の世話で一日が終わる。「おばあちゃん幸福だわ」「えっ僕こうふく見たことない」「えっ見たことないの、幸せなことだよ」えっ！ケラッケラッと笑い出す。孫の顔があまりにおかしくて笑いこげる。互の顔がおかしくて二人で大爆笑。おやつ時間の1コマです。毎日リップサービスに気をよくして、頑張るおばあちゃん。「また明日も来てあげるからね」パイパイ。やれやれ帰って行つたよ。ホッとする私がいまま。週一回の三味線の仲間と談笑、息抜き？ この繰り返しの毎日です。

健康に気をつけています。  
\*宮城 能明 (今帰仁村)  
定期健診データに基づき主治医と地域看護師の指導もあって、愛犬連れてほぼ毎日2〜3キロの散歩とストレッチ体操をしています。

\*高江洲 實 (那覇市)  
書写その他を楽しみ、ウォーキングとジョギングをして

\*黒島 孝子 (石垣市)  
グラウンドゴルフ、3B体操、ウォーキングの継続、友人とのおしゃべり、そして旅行もして、元気で、元気に有意義な一年にしたい。

\*川満 多美子 (浦添市)  
朝のラジオ体操で一日が始まり、孫の世話で一日が終わる。「おばあちゃん幸福だわ」「えっ僕こうふく見たことない」「えっ見たことないの、幸せなことだよ」えっ！ケラッケラッと笑い出す。孫の顔があまりにおかしくて笑いこげる。互の顔がおかしくて二人で大爆笑。おやつ時間の1コマです。毎日リップサービスに気をよくして、頑張るおばあちゃん。「また明日も来てあげるからね」パイパイ。やれやれ帰って行つたよ。ホッとする私がいまま。週一回の三味線の仲間と談笑、息抜き？ この繰り返しの毎日です。

\*榎原 ヨシ子 (那覇市)  
体と頭を鍛えることと、週一回の歌声サークル、週三回の水泳に行っています。

\*松川 恒彦 (宜野湾市)  
まだ若いと意気込んで気づけば73歳になろうとしています。これからも自分だけの目標や趣味を見つけて

\*玉城 正徳 (那覇市)  
バイトをしたり、新聞の切り抜き(軍事基地)をしたりしています。健康法として、ウォーキングとストレッチをやっています。

現在の心境。名護市長選について全力投球しないと、自民党の思いのままになる。防衛省は区長や村長を集めて地固めをしている。名護が負けたら沖縄は永久に軍事基地はなくなるなら!!!  
①何が何でも地位協定を変えること。②人殺し海兵隊を東京や九州、山口に移すこと。③それがダメなら安保条約を破棄すること(イギリス政府も言っているが、日本政府は、今の沖縄政策をやめるべきである!!!)

\*上地 安現 (沖縄市)  
食・心・動のバランスを考慮しつつスポーツセンターに於いて只今心身鍛錬中です。今後は旅行そして元気で長生きしたい。

\*村吉 順栄 (宮古島市)  
週1回のゴルフと模合を楽しんでいます。週1回は三線教室で教えています。悠悠自適がモットーです。

\*金城 睦枝 (沖縄市)  
健康のために、日曜日以外、女性だけで毎日のように30分ほどカーブス運動をしています。楽しみは、104退職者の仲間と月一回の模合と食事会です。

\*渡久山 貴雄 (那覇市)  
近頃、友との話題は体のことばかり。ヒザ、腰、肩の三拍子衰の華麗な贈り物です。それでも、スポーツジムで鍛え、ゴルフをたのしんでいます。

\*知名 初枝 (宜野湾市)  
孫を保育園に送り迎えをしたり忙しい日々ですが、毎年友人と旅行をして楽しんでいきます。健康作りに週三回ウォーキングしたり、友人とフラダンス教室に通って楽しくしています。

\*照屋 眞孝 (那覇市)  
まだ生きています。(以下、次号へ続く)

\*辺土名 稔 (宜野湾市)  
健康維持のため宜野湾市体育館にて筋トレと近くの海浜公園でウォーキングをしています。また模合仲間と月一回カラオケと酒会を持ってストレスを発散させて有意義な生活を過ごしています。

今年の目標は、早いテンポの曲が弾けるように努力します。

「福島の米」新米キャンペーンとテルウエル・ライファシストの「OB・OG就労紹介業務について」について、なんの説明もつけずに一月の会報に同封して送付しましたが会員の皆様はご理解できたでしょうか。取り扱いは以下の通りです。

## 事務局だよ!