

会員を繋ぐ「声のリレー」広場



2023年10月の会報より、会報により「声のリレー」を始めました。

日頃、感じていることや楽しんでいることなど、なんでも気軽にコメントを
発信していただき、更に次の会員へリレー形式で繋いでいき、会員の輪を広げていく広場です。



中越地区電友会 会長 金澤 哲也

会員を繋ぐ「声のリレー」広場



10月の会報より、会員による「声のリレー」を始めました。
日頃、感じていることや楽しんでることなど、何でも気軽にコメントを発信していただき、
更に、次の会員へリレー形式で繋いでいき、会員の輪を広げていく広場です。
初回は、男性5名、女性3名の会員がコメントを発信して下さいました。

あいうえお順で掲載しています

▽荒川作郎（柏崎地域）

退職してから20数年、子供も独立し、女房との二人暮らし、避難も兼ねてカラス・狸と戦いながら、また某女に「私青虫じゃない」等言われつつ、野菜作りに勤しむ今日この頃です。

▽次は、高橋正克さんへ（与板地域）

採用時、今はなき津川報話局の独身寮で大変お世話になった高橋正克さんへバトンタッチします。

▽岩淵俊子（長岡地域）

75歳の手習いで、こぎん刺し教室に通い始めました。一針一針刺して模様が出来ていくのが楽しみです。

幾何模様には刺激を受けつつも、昔の人の知恵に頭が下がる思いです。

▽次は、野口恵子さんへ（長岡地域）

玄関前のお花は綺麗に咲いていますか？

▽大森進（長岡地域）

NTT卒業後自営業に！ 軽バン1台で全国を運送。貴重な経験でした。

現在は県社協のシニアカレッジを受講し、フードバンク活動のボランティアを行っています。

▽次は、歌代裕之さんへ（長岡地域）

若かりし頃、柏崎報話局で総務労務厚生に係長同士でした。

▽佐藤孝（長岡地域）

皆さんお元気ですか！ 天気を見てはウォーキングですが、最近言い訳が多く濡れ落ち葉状態の日々が多いです。しかし、打つボールだけは100個くらい時々打っています。小千谷CCの楽しい思い出が沢山あります。

▽次は、長谷川健さんへ（小千谷地域）

長谷川健さん、お元気ですか！
近況をお願いします。

▽西澤トシ（長岡地域）

ボランティアのお弁当作りや、健康体操教室で汗を流しています。家族5人の食事作りからは、なかなか卒業できませんが、孫と当番を決めたりしながら楽しく？台所に立っています。

▽次は、山田洋子さんへ（長岡地域）

定例会で会えませんでした、お元気ですか？

▽廣瀬邦昭（長岡地域）

東日本大震災の年に退職し、早12年、今は家庭菜園や下手なゴルフ（今年は肩痛で欠場ばかり）をしています。また、ボケ防止のため麻雀（三尺玉）、川柳サークルで楽しんでいます。8月から後期高齢者、まだまだ元気で頑張ります。

▽次は、今村泉さんへ（長岡地域）

20代に十日町報話局機械課でお世話になった今村泉氏にお願いしたいと思います。

▽村松繁子（長岡地域）

午後にならないとエンジンかからず。
最近は手ですべきことも足で出来るように。
（器用？） トイプードル3歳のオスを預かるため、犬の勉強をしています。
<皆さんに一言>

人間を研ぐ最高の砥石は人間である！とか。

▽次は、竹之内英子さんへ（長岡地域）

忙しいのも程々に。達者が一番だよ！

▽山本正樹（南魚沼地域）

3年前、胃の全摘手術後、主治医にゴルフは腸捻転になりたくないならやめとけと言われ、それ以来クラブをクワに持ち替え、畑に刺さって（一生懸命になっている）います。

▽次は、浅井忠一さんへ（魚沼地域）

小出でスキーや歌でお世話になった魚沼のスーパースター、浅井忠一さんをお願いしたいと思います。

会員を繋ぐ「声のリレー」広場 vol.2



昨年10月発行の会報より、会員を繋ぐ「声のリレー」広場を始め、今回は第2回です。日頃、感じていることや楽しんでいることなど、何でも気軽にコメントを発信していただき、更に、次の会員へリレー形式で繋いでいき、会員の輪を広げていく広場です。今回も男性5名、女性3名の会員がコメントを発信して下さいました。

あいうえお順で掲載しています

▽浅井忠一（魚沼地域）

五反足らずの稲作と野菜作り、下手なゴルフと趣味のバンド（元お嬢様方の大正琴+エレクトーン）で楽しみながら、夏のうちに作った薪をストーブで焚いて暖かい冬を過ごしています。

△次は、星野千代さんへ（長岡地域）

デジタルマップ担当が出来た時に大変お世話になりました。

▽今村 泉（長岡地域）

退職してから27年が過ぎました。今は、長男家族と一緒に生活しております。現役の頃出来なかった地域活動に取組み、ようやく一部役職から外れましたが、民生委員とこども園の理事長職は、まだ続けております。

△次は、高野清市さんへ（長岡地域）

六日町で東京都湯沢町と言われたマンション連立と一緒に苦労しました。

▽歌代裕之（長岡地域）

気持ちは元気、身体はガタガタ。昨秋から服薬開始。それまで健康維持のため様々なサプリメントを服用していたが何だったのか。現在2拠点居住で長岡と柏崎を行ったり来たり。大好きな船旅や探鳥を楽しんでいます。

△次は、丸山 保さんへ（長岡地域）

再就職先で一緒でした。お元気ですか。

▽高橋正克（与板地域）

退職を機に始めたウォーキングを、毎日朝夕1時間位ずつ信濃川の土手をメインに歩き、遠くの山々を見ながら四季を満喫しています。

八十路になっても自分の目標に向け元気に歩き続けたいものです。

△次は、田中喜作さんへ（長岡地域）

頼りになる後輩です。第二の人生楽しんで下さい。

▽竹之内英子（長岡地域）

もうすぐ73歳。

今、私の楽しみは退職後に始めた
カフェと洋裁と紅一点(?)の麻雀。

そして自宅裏100坪の畑です。

しかし、残念なことに11月初めに
ぎっくり腰。

年末忙しい時に…早く治さないと大変!!

◁次は、米山幸子さんへ（魚沼地域）

お世辞は言わないが、行動力抜群。

尊敬してやまない大好きな人です。

▽野口恵子（長岡地域）

家の中の仕事はマイペースでやって
いますが、なかなか断捨離は進みません。

中学生の孫が話題を広げてくれ、良い頭
の体操になっています。

経年劣化の身体をいたわりながら、知り
合いの人達とお茶のみを楽しんでいます。

◁次は、佐野紀子さんへ（長岡地域）

世の中も、ちょっとは落ち着いてきた
ようですが、お元気ですか？

▽長谷川健（小千谷地域）

電友会ゴルフ永く楽しませてもらい
ました。感謝、感謝です。また、書道
では、サークルを40年間指導して、合
格者（師範8名）を出すことが出来まし
た。皆様の努力に頭が下がります。

昨年11月中旬、高齢者学級文化祭が
あり、私はハーモニカサークルで出演し
ました。（中島みゆき苦手です。

楽譜が読めない。）

◁次は、鈴木昭三さんへ（小千谷地域）

お元気でゴルフを永く続けて下さい。庭の手
入れも忘れず、いつまでも美しく！

▽山田洋子（長岡地域）

2023年は、私にとって最悪の年
でした。1月と4月に転倒して腰椎圧迫
骨折となり、1回目は自宅療養で、2回目
は入院（2ヶ月）して、ようやく歩けるよ
うになりました。

現在は週1回リハビリに通っています。
今年は明るい話題のある年にしたいです。

◁次は、有本君子さんへ（長岡地域）

しばらくお会いしていませんが、お元気
ですか？



会員を繋ぐ「声のリレー」広場 vol.3



昨年10月発行の会報より、会員を繋ぐ「声のリレー」広場を始め、今回は第3回です。日頃、感じていることや楽しんでいることなど、何でも気軽にコメントを発信していただき、更に、次の会員へリレー形式で繋いでいき、会員の輪を広げていく広場です。今回も男性5名、女性3名の会員がコメントを発信して下さいました。

あいうえお順で掲載しています

▽有本君子（長岡地域）

4月～10月は早朝ウォーキングが日課です。蔵王神社経由で信濃川土手へ上がり、長岡大橋から自宅へ。3.2kmを35分かけて5300歩のコースです。景色を楽しみながら、いろんなことを考えながらの貴重なひとときです。

▽次は、今井瑠美子さんへ（見附地域）

退職時以来、プールのアクアビクスと一緒に頑張っている心強い友人です。

▽佐野紀子（長岡地域）

「出会いに感謝!! 人に感謝!!」外出が大好きで何でも興味があります。食事作りは休みなしなので、一番の手抜きは掃除です。週3回近くのコミセンで体操、スイミングは20年来の会員です。健康でやりたい事をやれる今に感謝の日々です。のんびり気ままに過ごしています。

▽次は、姉崎美代さんへ（栃尾地域）

ご無沙汰していますが、いかがお過ごしでしょうか？懐かしいですね。

▽鈴木昭三（小千谷地域）

農業（家庭菜園）見習い20年、いろいろな野菜に挑戦し、体に良いという菊芋、ウコンも作ってみました。今は黒ニンニクを作っています。趣味はゴルフ、囲碁、そしてボケ防止に麻雀を週1回やっています。その仲間とたまにゴルフも楽しんでいます。

▽次は、長谷川守男さんへ（長岡地域）

昔、長岡局機械課で一緒に、囲碁を打ち合った友達であり、今も囲碁サークルで楽しんでいます。

▽高野清市（長岡地域）

健康維持と観光を兼ねて、妻と一緒に64歳から始めた日帰り山歩き(23年は17回)も体力的にキツくなってきました。今年からは、山歩きはほどほどにし、観光重視で楽しみたいと思っています。

▽次は、坂口國男さんへ（長岡地域）

長岡営業支店時の仕事仲間であり、飲み友達でもあり、アドバイスと元気をもたらしました。

▽田中喜作（長岡地域）

3年前退職の折、地元鋸山周辺の登山道整備をする「長岡東山の会」に入会した。チェーン、草刈り機の操作、未知のルート、知らなかった貴重な花々の存在、自然に深い拘りを持った先輩が大勢いる。先輩方の背中を見ていると勇気もらえるのだ。

今年同期の山仲間3人にも入会してもらい、若手グループ？として汗を流している。

▽次は、鷲尾和彦さんへ（長岡地域）

同じ会の同期の仲間。雪解けから又一緒に草刈りだね。

▽星野千代（長岡地域）

膵臓の半分を切る手術をしました。膵臓に嚢胞があり、医者から切るように進められましたが、拒み、膵炎を起こし、手術を決断。手術は腹腔鏡で、膵液の補充は豚の膵液から抽出した消化剤で対応し、最近の医学の進歩に驚きです。

▽次は、星野勝太郎さんへ（長岡地域）

同じ町名の同じ苗字で、奥さんとは仲良くして頂きました。

▽丸山保（長岡地域）

「毎日が日曜日」の生活もあつという間に早11年、体もあちこちが経年劣化し、医者と薬が欠かせません。家庭菜園で野菜作りの傍ら、畑の隣人と野菜談義に花を咲かせています。

▽次は、中野康夫さんへ（長岡地域）

若かりし頃、一緒に活動した2年間、思い出として記憶に残っています。

▽米山幸子（魚沼地域）

最近健康の大切さを痛感しています。丈夫が自慢の私ですが、主人が肺がんと脳腫瘍を患い、介護と通院の日々を過ごしています。

退職後は好きな歌手の追っかけをするはずでしたが・・・

人生思うようになりません。

皆さん死ぬまで健康に過ごしましょう。

▽次は、佐野シサエさんへ（三条地域）

長岡花火で一緒に以来、佐野さんの明るさに脱帽！私も見習わなくては、と思っています。

これからも私のお手本でいて下さい。

つながり

会員を繋ぐ「声のリレー」広場 vol.4



昨年10月発行の会報より、会員を繋ぐ「声のリレー」広場を始め、今回は第4回です。日頃、感じていることや楽しんでいることなど、何でも気軽にコメントを発信していただき、更に、次の会員へリレー形式で繋いでいき、会員の輪を広げていく広場です。今回は男性5名、女性2名の会員がコメントを発信して下さいました。

あいうえお順で掲載しています

▽今井瑠美子（見附地域）

20年続けたアクアビクス。もういいかと今年からお休みしました。

今は週一のヨガとボーリング！脳活本は何年もやっていますが！

最近ひらめき力、思考力のにぶり、日常生活の注意力低下時々。

確実に老いの階段を上っております。

▽次は、高野恵子さんへ（長岡地域）

いつも明るく元気な高野さん。リレーのバトンよろしく！

▽坂口國男（長岡中之島地域）

64歳定年退職後、勤めた長岡総合支援学校S B運転手を75歳後期高齢者到達1ヶ月前に辞めて早2年経過！

パチンコと2ヶ月毎の三尺玉麻雀大会を楽しみながら日々過ごしています。

▽次は、富所 智さんへ（見附地域）

長岡営業支店S E担当で、ご一緒させていただきました。

ゴルフ、頑張っているね♪

▽佐野シサエ（三条地域）

今年3月に古希を迎え、何よりも健康第一で元気に過ごしたいと思っています。

“こ”れからも笑顔で、“き”もち明るく元気に！

ウォーキングと楽しい友達仲間との旅行、おしゃべりで英気を養っています。感謝を忘れずに・・・ね！

▽次は、島津清子さん（長岡地域）

三条での楽しい時間を懐かしく思い出し、島津さんの優しい笑顔が浮かんできました。

いつまでも美しく元気にね！

▽中野康夫（長岡地域）

健康には自負しておりましたが、8月に左肺に影が見つかって立川病院でCT検査をした結果、肺癌かどうか判別できないので手術をして切除してもらいました。幸い肺癌でなかったのも、一安心しました。健康ほど何物にも代えがたい宝物だと思いました。

▽次は、藤田芳雄さんへ（長岡地域）

私が民生・児童委員を担っていた4年前、日越小学校で福祉のお話とマジックショーを藤田さんをお願いして、実施していただき大好評を頂きました。

▽長谷川守男（長岡地域）

健康平均年齢を過ぎましたが、元気に幹事ばかりしています。

過日も、湯沢温泉ホテル双葉にて、中学同級会を久しぶりに開催し案内状作成、宴会の司会進行等大変忙しい思いをしました。師匠による、正調佐渡おけさ等の民謡踊り、セミプロ並みの唄ありで大盛況でした、心身ともリフレッシュしてきました。

▽次は、長橋 正久さんへ（柏崎地域）

職場の先輩で、何ごとも、そつなくこなし、如才なく頼りになる人です。

▽星野勝太郎（長岡地域）

私の人生は、麻雀三昧である。

(1)電友会の麻雀クラブ三尺玉への参加。

現役時代から参加させて頂きました。

毎年4月より偶数月に行っており、計5回の大会に参加しております。

(2)川崎コミュニティセンターで二つの麻雀クラブへ

参加。雀の会(15人)、麻雀クラブ(勝)

(4人)で、木、金、土曜日に参加。

ボケ防止、手の運動、会の人達と話す事で孤独防止となる。

▽次は、伊庭彰さんへ（長岡三島地域）

伊庭さんと、10年前に三尺玉の大会で対戦、なかなかの強敵だと認識しました。雀の会へ共に参加していますが、会の発展に協力しましょう。

▽鷺尾和彦（長岡地域）

私は、少林寺拳法を息子が小学入学と同時に一緒に始めて以来、30数年続けています。仲間と一緒にワクワクしながら楽しんでます。毎回何と言っても素晴らしいのは、新しい技の習得は新鮮です。

また、今までに老若男女、小学生からご同輩までたくさんの方々との出会いの機会に恵まれ、各々の考え方などに触れ合えるのが魅力の一つです。

まだ、まだやります！！

他に昨年から「長岡東山の会」で同期4人と共に鋸山整備ボランティアを始めています。

▽次は、中澤一男さんへ（見附地域）

以前、お会いした時に、長年大好きな野球を続けられていると伺いました。素晴らしいです！尊敬します！

これからもずっとお互い体の効く限り楽しんで続けていきましょう。

いつまでもお元気で！！



会員を繋ぐ「声のリレー」広場 vol.5



令和5年10月発行の会報より、会員を繋ぐ「声のリレー」広場を始め、今回は第5回です。日頃、感じていることや楽しんでいることなど、何でも気軽にコメントを発信していただき、更に、次の会員へリレー形式で繋いでいき、会員の輪を広げていく広場です。今回は男性5名、女性2名の会員がコメントを発信して下さいました。

あいうえお順で掲載しています

▽伊庭 彰（長岡地域）

健診で心電図に異常があると指摘された。早速、T病院を受診した。

医師からは、心房細動と告げられた。

断酒と手術を勧められ、酒とのオサラバはショックでした。

会員の皆様、くれぐれもお身体御自愛を！

▽次は、西脇 一さんへ（長岡地域）

入社時、栃尾局施設課での先輩です。

仕事も麻雀もみっちり教わりました。

▽島津清子（長岡地域）

ゆるい体操教室に週1回通っています。

娘より若い先生が話し好きで、体操をしながら面白おかしく話をしてくれるので、いっぱい笑って参加しています。

脳トレが入ることもあるので、少し緊張しつつも楽しい時間です。

▽次は、元井恵子さんへ（柏崎地域）

久しぶりに元気な声が聞けて良かったです。リレーのバトンを渡します。

ヨロシクね！

ゆるい体操教室に週1回通っています。

▽高野恵子（長岡地域）

好きな旅行等は「コロナ禍」を機に遠のき、もっぱら近くの健康増進施設で10数年来のズンバ、エアロ等を満喫。

また、最近はまった水泳に格闘中！野菜作りも楽しんでいます。

因みに、サウナー歴は、いまだ飽きず50年以上になりました。

▽次は、大矢英里子さんへ（柏崎地域）

会えるのを楽しみにしていま～す！

▽富所 智（見附地域）

我が家は、7歳と3歳のゴールデンレトリバーが2頭おり、一週間の内、2日程はドッグラン、残り5日程は弱ってきた足腰を維持するため、2頭に引きずられながら、1日5～6千歩程度散歩しています。将来、ゴルフでエージシュート目指して！

▽次は、今泉東栄さんへ（見附地域）

現役時代、仕事上のお付き合いは無かったですが、相乗りで電友会ゴルフへ参加しています。

健康に留意され、これからもご一緒しましょう！

▽中澤一男（見附地域）

地元の還暦野球チームに所属して 17 年、今も好きな野球を続けています。

この間、チームは各種大会に県代表選手として出場し、全国あちこち旅してきました。シーズン中は、日曜（還暦）、木曜（古希）の練習日、他に 3 人の孫の応援等ここ数年は、野球一色の日々を過ごしてきました。

他には、自宅前の畑で少しばかりの野菜作り、1 日 1 万歩を目標にしてのウォーキング等で体力の維持に務めています。

▽次は、巻田 実さんへ（見附地域）

職種は違いますが、加茂報話局同期採用の巻田さん、今も運動続けていますか？この年で体力の向上は無理ですが、お互いもう少し頑張りましょう。

▽長橋正久（柏崎地域）

先月(12月)で79歳を迎え、年々お医者さんとの付き合いが多くなっていますが、お陰様で毎日の生活には苦なく過ごしています。電友会総会はじめ、退職者の会や地域毎のイベントなど案内を頂いた時は、いつも「今回は最後かもしれない」と思い、出来るだけ顔を出すように心掛けています。朝起きて、教養（今日用はないか？）と教育（今日行くところはないか？）を大切に生きています。

▽次は、堀 清一郎さんへ（長岡地域）

入社以来、現在まで長い付き合いをしています。私は、田んぼをやっていますが、堀さんは、毎日元気で畑仕事に精を出している農家仲間です。

▽藤田芳雄（長岡地域）

一昨年の夏、家の前で転倒、庭石の上に倒れて腸骨骨折で 2 週間の入院、昨年夏は同級生と弥彦で喜寿の祝いをしました。とっくに年を意識する年になり、70 歳ですべて整理する計画が、まだ鍼灸院の仕事の続け、県や市の障害者団体の役員も辞められずにいます。

80 歳を次の区切りにしていますが、でもマジックを抱えて可愛い子供たちに福祉のお話をしに行くのは、私の使命かな...

▽次は、竹之内耕二さんへ（長岡地域）

現役時代と同じ職場で、そして器楽サークル「5 えんだま」でも、よく飲んだものです。



会員を繋ぐ「声のリレー」広場 vol.6



令和5年10月発行の会報より、会員を繋ぐ「声のリレー」広場を始め、今回は第6回です。日頃、感じていることや楽しんでいることなど、何でも気軽にコメントを発信していただき、更に、次の会員へリレー形式で繋いでいき、会員の輪を広げていく広場です。今回は男性5名、女性2名の会員がコメントを発信して下さいました。

▽今泉東栄（見附地域）

現役を引退して早23年、何をして過ごしたんだろう。

月2回のゴルフ、週2回の健康教室と大菊造り、近年は専ら医者通いです。

「予定表では通院日だけが並んでいる」

▽次は、寺本 稔さんへ（見附地域）

「友の会」で、大変お世話になりました。

▽大矢英里子（柏崎地域）

楽しみながらやっている茶道教室も、そろそろ正座がきつくなり、週3回トレーニングジムに通っています。

友人とのランチや旅行を楽しむには健康が一番ですね。

最近は「吾唯足知」（われ、ただ、足るを知る）の心境で、今日一日笑顔と感謝で過ごしたいと願っています。

次は、中村喜恵子さんへ（柏崎地域）

しばらくお会いしていませんが、お元気にお過ごしでしょうか？

▽西脇 一（越路地域）

たまには東京へ行って銀座の「観世能楽堂」や神楽坂の「観世九皇会」の舞台を見たいと思うが難しい。それでも新潟県能楽堂で年に2～3回の演能には至福の時間を過ごせる。コロナが5類になって、新潟県能楽連盟の方針もあり、謡曲の愛好会の活動は旧の程度に復しつつある。

今年のアオーレ長岡での「三流(金春流・宝生流・観世流)能楽大会」を10月5日(日)に予定しているが、是非成功させてみんなで楽しみたいと思っている。

▽次は、星野博美さんへ（長岡地域）

勝ったり負けたり碁を打つ。昔から篤実の博美さんと楽しむ時間は本当に有難い。

▽竹之内耕二（長岡地域）

春は、ウグイスの声を聞きながら、ウド、ワラビ、コゴメなどの山菜とり。

秋は、きのこ、あまんだれ、舞茸、ナメコ、ヒラタケなど。後期高齢者なので、上級者コースはきつい。もっぱら初心者コースです。今年もラジオ、鈴、熊撃退スプレーを持って行きます。

▽次は、林 義雄さんへ（長岡地域）

川柳の会で一緒、呑み友です。林ちゃん、バトンタッチよろしくね！

▽堀 清一郎（長岡地域）

「やめられない野菜作り」

18年前に退職してから、野菜作りにのめり込み、今では雪解けを待たずにビニールハウス内での種まきから始まり、一年中畑仕事を楽しんでいます。栽培した野菜は、JAの直売所に出荷、学校給食にも使ってもらっています。

後期高齢者になり、体のあちこちから小さい悲鳴が聞こえますが、やめられません！！野菜作り。

▽次は、池田 勉さんへ（長岡地域）

現役時代は鍬も鎌も持った事がないのに、まさかの米作りに挑戦。周りの人もびっくり仰天。今では28反の米農家です。



つながり

▽巻田 実（見附地域）

体力にはちょっと自信は有りましたが、最近は医者通い。スポーツクラブ、ボーリング等で何とか体力維持。

年末は紅白の紙で正月飾りを作り、周りの人に配り喜んでもらっています。

▽次は、田代正勝さんへ（見附地域）

勤務していた頃は、お世話になりました。健康でお元気で！

▽元井恵子（柏崎地域）

昨年7月に車の運転を卒業し、徒歩と自転車中心の生活に移行しました。

半年も過ぎると筋肉もつき、自転車を押して登っていた坂道も、今は難なく登れます。

おおおー！！登れた！ 何気ない事に感動しています。

▽次は、近藤政喜さんへ（長岡地域）

仲間を誘って飲みましょう！