２０２２年4月1日　NO.７７

生き活きだより

東海旅客鉄道労働組合退職者連絡会（ＪＲ東海ユニオンＯＢ会）　　発行責任者　坂間　晴二

ＪＲ東海ユニオンＯＢ会長
会長　坂間　晴二

桜の花が咲き、明るく春らしい季節を感じられるようになりましたが、会員並びにご家族の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

本日３月１１日、東日本大震災発生から１１年が経ちました。私もあの日本全国を震撼させた大地震、巨大津波そして原発事故発生の特別な日を思い出しながら多くの犠牲者に黙祷を捧げました。「自分の命は自分で守る」ことは大原則です。被害を被ってからは力を合わせお互いに助け合うこと、そして再出発を目指すことの大事さ、重要さを学びました。

さて、来年の７月には従来の交運共済からこくみん共済 coop へ契約移転することになりますが、今日までの相互扶助を大切に、いざという時のための取り組みを引き続きお願いします。

平和の祭典パラリンピックが開催され日本の選手もハンディキャップを乗り越え頑張っています。いつもその頑張りに感激するものです。でもこの世界的平和の祭典開催時にロシアによる侵略戦争が開戦し、国を思い平和を求めて戦っているウクライナの多くの国民、女性、子供の尊い命が失われています。軍事施設をターゲットにするだけでなく病院、学校、公共施設、アパート、マンション、原子力発電所、核研究施設など狂気的な軍事攻撃を仕掛けています、もちろんロシア軍の兵士も犠牲になっているのでしょうが、ニュースを見るたびに心が痛みます。世界で唯一の原子爆弾の被爆国として「非核三原則」を堅持してきた日本は、戦争は絶対ダメ！核兵器絶対ダメ！を不断に貫き通さなければなりません。

今夏は参議院選挙が挙行されます。世界平和、子供達に安全な日本国を引き継ぐためにも、私達高齢者として地域での交流を活用するなど、ＪＲ連合・ＪＲ東海ユニオンの推薦候補者の当選に向けた支援・協力を要請し、その活動の一翼を担いたいと思います。

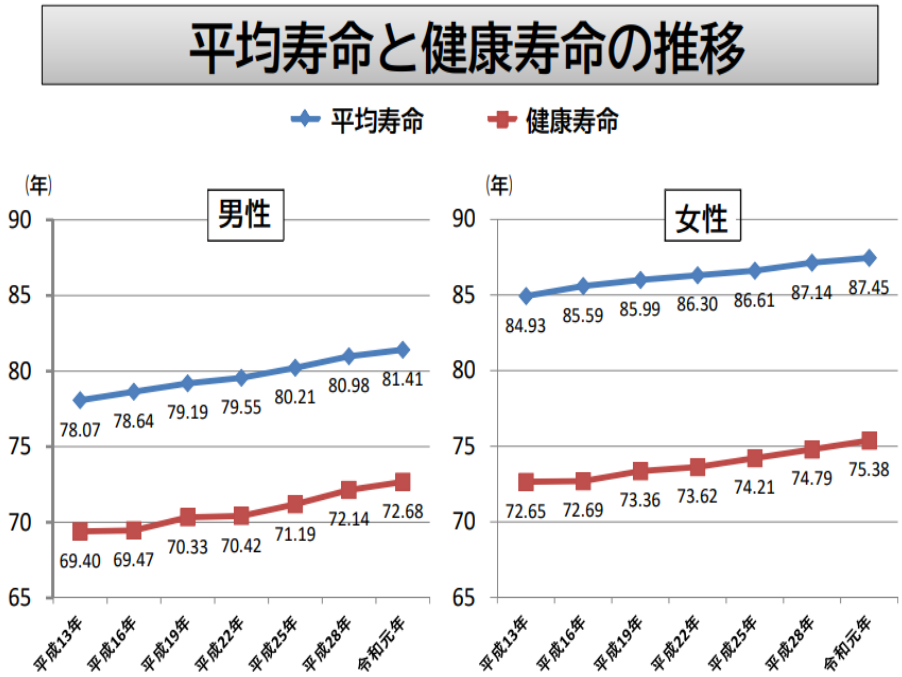
オミクロン株感染症が少しは落ち着いてきたかに見えますが、まだまだ新規感染者数は横滑り現象で、今回の特徴として高齢者が亡くなる事象が多く発生しています。多くの皆さんは３回目の接種を受けられたかと思いますが、引き続き密集する場所には出かけない、三密に注意し「マスク」「うがい手洗い」の励行を続けましょう。

健康に留意し、オミクロン株に負けずに元気に活動し、社会や高齢者の充実した生活、子供や孫の明るい未来に向かって頑張りましょう。

つぶやき

70 歳が人生の分かれ道？？

JR 東海ユニオン副会長　桝本碩哉



平均寿命と健康寿命の違いは、「何歳まで生きられるか」と「何歳まで健康で生きられるか」の違いです。

日本人の平均寿命は、男性 81.41 歳、女性 87.45 歳で、健康寿命は男性 72.68 歳、女性 75.38 歳となっています。

平均寿命と健康寿命の差が延命期間（健康に生活できない期間）であるということ、この差を詰めることが人生を楽しく豊かに生きるポイントといえます。

70 歳が人生の分かれ道！70 歳を境に一気に衰えていくのか、それともこれまでの若さを持続できるのか、人生 100 年時代を迎えた 70 代の生き方こそが、その人の「老化の速さ」、「寿命」を決めると言われています。

現在の 70 代の日本人は、昔の 70 代とはまったく違います。70 代は現役時代の延長でいられる期間で、格段に若々しく、健康になった 70 代の 10 年間は、人生における「最後の活動期」です。この時期の過ごし方が、要介護・要支援になる時期をできるだけ遅らせ、晩年も若々しさを保つことができるのです。70 代をうまく乗り切らないと、よぼよぼとした状態で長い老いの期間を過ごすことになってしまいます。無自覚に過ごしていると、自然と老いは加速していきます。老いを遠ざけ元気なおじいちゃんは日々の生活の中の小さな工夫と少しの実践（習慣）により育まれます。

そこで、老いを遅らせる 70 代の生き方とはいかなるものか。

実は、小生も通称リハビリの利用者ですが、骨折による方が多く、圧迫骨折が多いそうです。尻もちなど些細なことで骨折している方もおられるそうです。また退院後にリハビリをあきらめず意欲的に取り組めることも重要であるとのこと。そして、50 代 60 代は回復が早いが、70 代は容易に機能回復しないので、まずは寝込まないように過ごすことが大切です。

70 代の運動習慣の作り方は、各人それぞれに創意工夫していることと思いますが、エスカレーターより階段利用など無理のない範囲で自分を甘やかさないようにすべきとのことです。70 代で身につける「習慣」がその後の人生を救うということです。第一に脳機能と運動機能を維持するためには「使い続ける」ことが重要とのこと。そのため、70 代の意欲低下こそが老化にとって一番悪いことであり、引退をすることなく働くことは老化防止の最高の薬とのことです。

長野県の長寿県の紹介は記憶に新しいところですが、その要因は、長野県が就業率№1 にあるからではないかと言われています。また、趣味や娯楽に関しても、一人で学び、遊ぶより、日頃会話する機会が多くある人が意欲的で前頭葉の老化を遅らせる事ができるとのこと。知識人・物知りより対外的に社交性があり、地域社会との交流を欠かさないことが大切とのことです。

即ち、豊かな人間関係こそが晩年を幸せなものにする大きな要因です。

＜参考文献「70 歳が老化の分かれ道」和田秀樹　1000 円（+税）　2021.6.25 初版＞

ＪＲ東海ユニオンの政治活動について

ＪＲ東海ユニオン
中央執行副委員長
丸山　知章

ＪＲ東海内で解決できる課題については、会社に対し申し入れを行い、労使協議を通じて課題解決を図ることができますが、年金、社会保障、医療等、企業内で解決できない課題については、政治による解決が必要となります。ＪＲ東海ユニオンでは、政策課題の解決に向け、ＪＲ連合並びに「ＪＲ連合 21 世紀の鉄道を考える議員フォーラム」所属議員と連携することで、課題解決を図る取り組みを実施しています。１月 26 日にはＪＲ東海ユニオン推薦議員を対象に「21 世紀の鉄道を考える議員フォーラムの集い」を開催し、①コロナ禍におけるＪＲ東海の経営状況②リニア中央新幹線建設の進捗状況③自然災害による鉄道への影響③鉄道における獣害対策④車椅子のお客様の対応等、「全職場総対話行動」や各担当者会議等で提起された意見から抽出した課題について説明を行い、認識を共有する取り組みを行いました。

勉強会では、②リニア中央新幹線建設の進捗状況について、中央新幹線推進本部から水野本部長を招聘し、建設の目的をはじめ工事の進捗状況や総工事費の見通し、今後の進め方など説明いただき、出席した議員からは施工方法に関する質問等、活発な意見交換が行われました。また、④車椅子のお客様の対応については、コロナ禍で従来ほどではないものの年々対応件数は増加しており、ＪＲ東海や組合員の努力だけでは対応していくことは難しい実態であり、国や地方自治体等の理解や協力も必要であることを説明できました。また、コロナ禍におけるＪＲ東海の経営は厳しい状況が続いており、東海道新幹線のご利用状況も、新型コロナ感染症の罹患者が減少した 12 月から１月では回復基調となりましたが、その後、オミクロンによる第６波が猛威を奮い、２月には再び４割を下回るご利用状況となっています。なお、コロナ禍によるＪＲ各社の厳しい経営状況を打破するために、ＪＲ連合は航空連合、サービス連合とともに三産別要請行動を実施するなど、雇用調整助成金特例措置の延長要請等の取り組みを実施しています。引き続き、ＪＲ東海ユニオンはＪＲ連合と連携するとともに、関係議員との日頃からのコミュニケーションを図り、政策課題の早期解決や、生活する上でゆとり豊かさを実感できる世の中を実現するため、国政の場に反映できる実効性のある取り組みを進めていきます。

結びに、7 月には第 26 回参議院議員選挙が実施されます。ＪＲ東海ユニオンの政策実現に向け、協力いただける国会議員を国政に送り出すためにも、組織一丸となった取り組みを進めていきますので、是非ともＯＢ会の先輩方のご協力をお願いいたします。

□ 第 26 回参議院議員選挙の重点推薦候補者（2022. 3. 3 時点）

選挙区	候補者名	現・新	年齢	政　党	記　事	ＪＲ東海ユニオン割当
愛知県	伊藤孝恵	現１	46	国民民主党	フォーラム	ＪＲ連合愛知県協
全国比例	矢田わか子	現１	56	国民民主党	フォーラム	名古屋・関西・名総・病総
全国比例	竹詰ひとし	新人	52	国民民主党	ＪＲ連合推薦	新幹線・静岡・東総

下半身を強くし転倒も予防

事務長　松葉孝三

参考：「いっしょに！きくち体操“きくち体操代表　菊池和子著：
朝日新聞(2021. 11. 19)第２埼玉版掲載」

ひざを抱えて股関節に力をつける

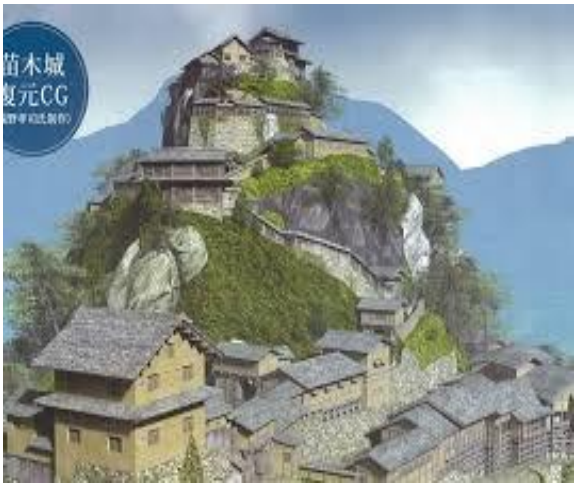
「歩くのが遅い」と言われたり、階段を上るのがきつくなったと感じた事はありませんか。

加齢や巣ごもりによる運動不足など、下半身が弱る原因はたくさんありますが、それは股関節の可動域が狭まっているサインかもしれません。

きくち体操代表の菊池和子さん(87）は、「股関節が動かなくなると、歩幅も小さくなり、転倒などの危険も増す。しかも、自分では気づきにくい」と話す。股関節が動かしづらくなると、太ももなどの筋肉も衰え、その結果外出頻度も下がるという悪循環に陥る恐れもあります。具体的な動かし方は、①あおむけになってひざを立て、もう片方をひざの上に乗せる(写真１)②ひざに手を置き、抱えるようにして胸元に引き寄せる(写真２)③ひざを抱え込んで、丸くなるようなイメージで、上半身と下半身を近づける（写真３）ポイントは、ひざにつける方の足で三角形を作るよう意識すること。足を引き寄せた後、背中を床から離さずに、体を左右に傾けたり、足首を曲げ伸ばしたりして、お尻と太ももの境目や股関節の周りがピンと引っ張られるように感じたら成功です。上体を起こすのが難しい人もいるので、無理のない範囲で行う。左右の足を交代しながら繰り返すと、じんわり股関節周辺が熱くなってくる。足を入れ替えたり、体を傾けたりしたときに、自分がつらいと感じるところを重点的に動かすと、より効果的とのこと。菊池さんは、「股関節が弱ってしまうと、けがをするリスクも上がる。自覚症状が出る前から、意識して使うことが大事」と話す。股関節とその周辺につながる筋肉は、上半身の重みも支えている。股関節のしなやかさを維持することは、姿勢の悪化や腰痛などの予防にもつながるという。

岐阜県の歴史と更なる発展を

名古屋地区本部は、２３００名の会員数の内１２００名の会員が岐阜県在中の皆様です。今回は、岐阜県の歴史について語りたいと思います。



苗木城復元 CG

岐阜の戦国時代は、美濃の斎藤道三が国盗りを始めた頃からだと言われています。この時代は、岐阜県が歴史の中心地になっていました。斎藤道三が、美濃一国から戦国へと突入、織田信長が岐阜城を拠点として大いに栄え、惜しくも本能寺で討たれます。討った明智光秀も岐阜の人間でした。関ヶ原の戦いにて戦国時代の終焉がほぼ決定づけられたのも岐阜の地であり、完全に歴史の中心地であり、この時代が岐阜のピークでした。

１６０３年から明治４年（１８７１年）の廃藩置県まで存在した約５８０藩の大名が存在していました。岐阜県には岩村藩・大垣藩・大垣新田藩・大野藩・苗木藩・郡上八幡・高富藩・加納藩・今尾藩等がありました。

江戸時代の貨幣制度について言及しますと、１両は現在値に換算すると１５万円程度です。１両＝二分金×２枚、一分金×４枚、二朱金×８枚、一朱金×１６枚、１文銭×４０００枚です。

岐阜県の歴史から話が逸れてしまいましたが、現在は、巨岩を取り込んだ石垣のほか、本丸、二の丸、三の丸の跡に、帯郭、笠置矢倉、大矢倉、千石井戸、武器蔵などが残り、天守の柱を支えた穴を再利用した展望台があります。恵那山、木曽川、市街地の 360 度のパノラマが楽しめ、近隣の苗木遠山史料館では、苗木城の復元模型や、中世・戦国時代から明治初期にわたる苗木地区の歴史的資料を展示しています。

岐阜県がブレイクした戦国時代から既に４５０年、そろそろ陽が当たっても良いかと思います。

２０２７年開通予定のリニア中央新幹線の新駅が中津川市にできます。岐阜県が益々発展することを願っています。

名古屋地区本部
事務長　安藤　博俊

交運共済ニュース

ＪＲ東海ユニオン退職者連絡会の皆様へ

契　約　更　新　手　続　き　の　お　願　い

交運共済の任意共済（火災共済・地震風水害共済・交通災害共済・生命共済・入院共済）は、毎年７月に契約更新を迎えます。
お手続き方法は、掛金納入方法により下記の通りです。

【自動口座振替（引落）をご利用の場合】
→2022 年 6 月 20 日（月）に自動引落させていただきます。
【郵便払込みをご利用の場合】
→同封の払込取扱票で、2022 年 6 月末日迄に郵便局で現金にて払込み下さい。
ゆうちょ銀行の料金改定にあたり、現金でのお支払いの場合 110 円が加算されますのでご注意下さい。（詳細はゆうちょ銀行ＨＰをご確認下さい。）

※自動口座振替（引落）への変更を希望される方は、4 月上旬までに交運共済までご連絡をお願いいたします。

こくみん共済 coop への契約移転に関するお知らせ

2023 年 7 月 1 日より、こくみん共済 coop〈全労済〉へ契約移転します

2022 年 3～4 月にご自宅に郵送します任意共済継続契約申込書に同封、もしくは別途案内にて、2023 年 7 月のこくみん共済 coop への契約移転に関するお知らせをお届けいたします。
契約移転に際し、組合員の皆様のご契約の取扱い、ご利用できる共済制度および各種手続き方法については、現在こくみん共済 coop〈全労済〉と協議中です。
今後も内容が決まり次第、あらためてチラシ等でお知らせいたしますので、ご理解を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

交運共済（JR職域生協）
全国交通運輸産業労働者共済生活協同組合
お問い合わせは交運共済東海事業本部まで
ﾌﾘｰｺｰﾙ　０１２０－９８２－８４７
平日　９：００～１７：３０