

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



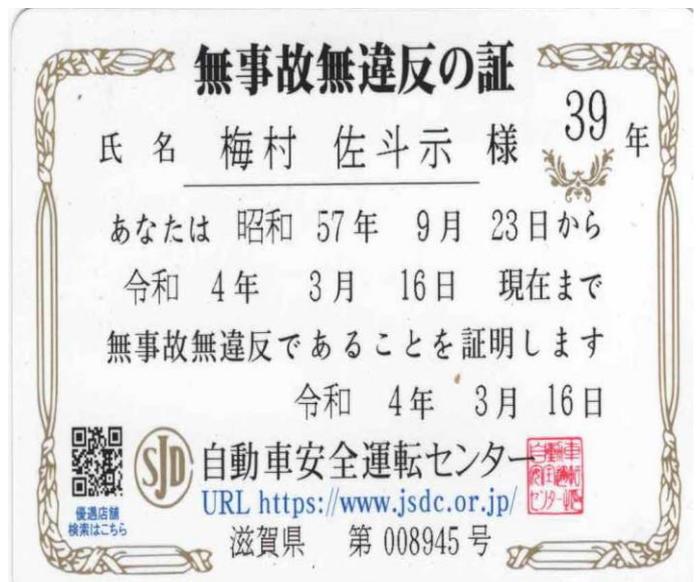
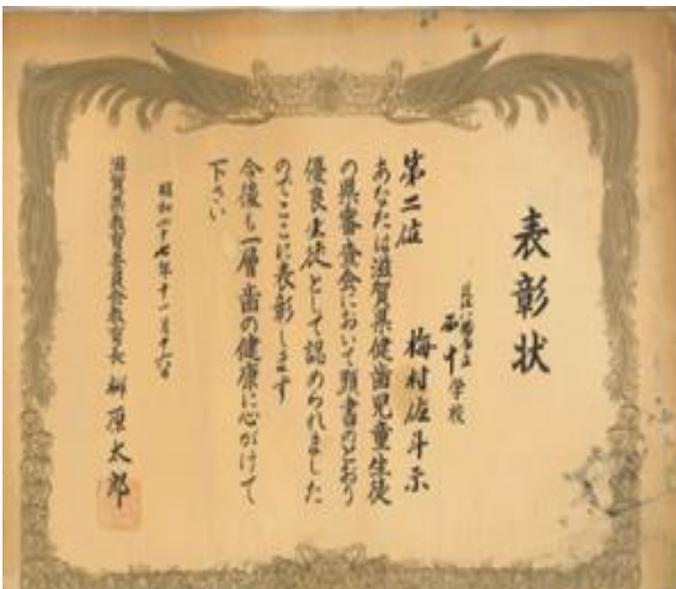
JR東海ユニオンOB会
副会長 梅村 佐斗示

【健康編】

私の自慢は『歯』です。60年以上前になりますが、保健所の乳幼児歯科検診で優秀者と表彰されました。母親もいい歯をしていたので、滋賀県「母と子の良い歯のコンクール」に近江八幡市代表として選出されました。そこで、滋賀県優秀賞に選ばれ、次の日には新聞に名前と写真が掲載され、地元の多くの人たちから「きれいな歯してんねんな。おめでとう」と声をかけていただきました。中学3年生の時にも、滋賀県から優秀生徒として選出され学校を公欠して、滋賀県庁で表彰されました。これがきっかけで歯には常に気を配るようになり、60代となった現在も、虫歯とは無縁ですべて自分の歯です。健康な歯を保つために気を付けて心掛けていることが3点あります。食後はすぐに歯を磨くことはせず、口を濯ぐこと。力を入れ過ぎずに優しく丁寧に歯磨きする。3か月に一度は、歯科検診とケアを欠かさない。健康な身体に生んで育ててくれた両親に感謝し、百歳まで健康な歯を保ちます。

【運転編】

令和4年3月15日運転免許更新時にSDカードを申請しました。自宅に届いた無事故無違反の証には、39年と記載してありました。通勤には自動車を使用しており、仕事でもほぼ毎日運転しています。ただ『運が良い』ということではなく、3つの急をしないよう意識して気をつけて運転しています。それは、急発進・急ブレーキ・急ハンドルです。嫌いな信号は赤の点滅信号です。そんな場所は通らないように心掛けています。また、時間に余裕を持って運転するよう心掛けています。まずは、目前の40年無事故運転を目標とし、運転免許返納の日まで無事故無違反を継続していきます。



第26回参議院議員選挙 全ての推薦候補者の当選に向け、ご協力をお願いします。

コロナ禍による移動の制約を受け、鉄道をご利用いただけるお客様が減少し、JR東海の業績は2年連続の赤字決算となり厳しい状況となりました。また同様に、東海連合グループ会社においても、ホテル、バス、物販、飲食、旅行業と多くの分野で大打撃を受けました。その影響により、この間、JR東海と多くのグループ会社においても、雇用調整助成金の特例措置を申請し一時帰休が行われました。また、東海道新幹線のご利用状況については、第6波オミクロン株による蔓延防止期間解除以降は、春休みやゴールデンウィークに後押しされ、漸く6割を超えつつありますが、コロナ禍依然と比較すると低調であり、今後のコロナ禍収束を想定することができない不透明な状況が依然続いていることは否めません。



J R東海ユニオン
中央執行副委員長 丸山 知章

現在のダメージを克服しJRが社会的役割を果たし続けられる経営体力を回復させるためにJR連合が中心に、現在を乗り切るための「雇用調整助成金特例措置の延長」や「固定資産税の減免」をはじめ、コロナ後の社会変容への対応策を含めて要請行動を行い、国に対し予算や税制上の支援策、事態収束後の不安解消や感染リスク防止の対策、実効性のある需要喚起策の実施等を求めています。JR連合がコロナ禍によるJR各社の傷み具合を、JR各単組、グループ単組の組合員意見をもとに、連合、交運労協等も通じながら、様々な要請行動を実施し政府に伝わることで、様々な支援策を受けることができています。最初、要請行動をした際に与党議員のなかには「JRさんは大丈夫でしょ・・・」と言われた方もおられたようで、黙っていても誰かが助けてくれるものではありません。そして、その際に議会での発言等、精力的に動いていただいたのが、JR連合国会議員懇談会および21世紀の鉄道を考える議員フォーラム所属議員をはじめとした関係議員の皆さんでした。

さて、第26回参議院選挙は、6月22日に公示され、7月10日に投開票が実施される見込みです。JR東海ユニオンでは、推薦する候補の皆さんと政策協定書を締結し、私たちが抱える政策課題について理解をしていただいています。私たちの想いを代弁し、政策実現に向けて取り組んでいただける国会議員を国政の場に送り出すために、組織を挙げた取り組みをお願い申し上げます。

ウイズコロナからアフターコロナへ、コロナ禍を乗り越え、私たちが政策活動を力強く展開していくため、全ての推薦候補者の当選に向け、是非ともOB会の先輩方のご協力をお願いいたします。

① 交運共済「2022年度臨時加盟組織代表者会議」開催!

2022年4月25日(月)、愛知県名古屋市「ウインク愛知」において各運営委員が出席のもと、「2022年度臨時加盟組織代表者会議」が開催されました。

議長にJR東海ユニオン中央本部の丸山副委員長(東海事業本部選出理事)を選出して進められました。冒頭、東海事業本部を代表して菅沼本部長から、「新経営計画『2021年・3ヵ年改革ビジョン』」をもとに、事業経費の削減については、当初目標であった2018年度の事業費に対して、3年度間で20%・2.75億円の削減目標に対して、最終年度である2021年度決算終了時点で3億1500万円の事業経費の削減目標を達成した」との報告がありました。

また、第122回通常総代会(2021.6.17開催)において、2023年7月1日より、こくみん共済COOPへ契約移転することについて、提起・承認されたことの報告がありました。来賓として、交運共済本部松岡理事長、選出理事のJR東海ユニオン尾内委員長から挨拶がありました。

議事は、脇崎事業推進部長から、「Ⅰ. 2021年度東海事業本部の取り組み結果について」、「Ⅱ. 2022東海事業本部の取り組みについて」、「Ⅲ. こくみん共済COOPへの契約移転について」、「Ⅳ. 総合共済退職福祉充当金の取り扱いについて」、「Ⅴ. その他」などが提起され、運営委員会の全運営委員による承認がなされました。

退職者連絡会は、継続した取り組みとして、こくみん共済COOPへの契約移転に向けて、協力団体登録を行い、こくみん共済COOPの協力団体申請書、団体口座登録等の提出を行っていきます。



② 「第17回全国会長会議・交運共済推進会議」開催



2022年5月30～31日、山梨県石和温泉において「第17回全国会長会議・共済推進会議」が開催されました。高田副会長の開会の挨拶から始まった会議は、冒頭、高野会長は①ウクライナ情勢を引き合いに出し、政府(国会議員)は日本人の生命と財産を守ることを真剣に考えよ②こくみん共済への契約移転について7月上旬には組合員会員に通知していく③事務取扱手数料の取り扱いについては今後OB会の運営に関わる事なので精力的に詰めていく④JR連合組合員である交運共済に働く職員の雇用は守っていく⑤全組合員のCOOPへの加入を目指す⑥契約移転に伴う組合員からの疑問等については「交運共済契約移転センター」(仮称)を設置する等決意を述べた。また、JR連合荻山会長は、組織拡大に触れ、①北海道にも若者

がネットワークでつながり組織拡大の兆候あり②JR九州・四国に限らず、各社に工務関係を中心に若者の離職者が増えている③JR連合創立30周年、鉄道開業150周年、さらには国鉄とJRの社員が占める割合が半々になるなどJRの改革期になるのではないかと展望を述べられた。

JR東海ユニオン本部及び我々退職者協議会双方が連携を取りつつ、今後の動向を見ながら、逐次組合員の皆様に報告していきたい。



つぶやき

JR 東海ユニオンOB会副会長 榎本碩哉

知る知らないで大違い

模擬テスト

75 歳ドライバーに認知機能検査

この4月に、地域の警察署の呼び出しにより、運転免許認知機能検査に行ってきました。検査結果は3週間後ですが、検査や試験は結果が出るまで不安なものです。これから認知機能検査を受けられる方、若しくは間もなく75歳になれる方の参考になれば幸いです。

何故なら、まったく何も知らぬままに検査に来られた方が検査要領に戸惑い、ほとんど書けぬままに終わった人や時計の針を長針と短針を間違っって描くなど通常では考えられないミスを犯しているそうです。

そこで、どんな内容で、どんな流れで、どんな問題が出されるかを知っておくことは、とても大切なことです。

● 認知機能検査の内容についてご説明します。

認知機能検査は、次の二つで行われます。

「時間の見当識」と「手がかり再生」の2種類です。

「時間の見当識」は、検査を受けるときの年月日、曜日、時間を回答します。

問題は、「手がかり再生」です。4枚ずつ書かれたイラストが4回に分けて示されます。合計16枚のイラストです。これを少し前に記憶したイラストをどれだけ記憶しているかが検査されるのです。イラストを見る時間は約4分です。認知機能検査では、「手がかり再生」の記憶力テストが判定結果に大きく左右します。

厄介なのは、イラストを記憶してから、国鉄時代のクレペリン検査のような「介入課題」です。介入課題という検査は、16枚のイラストを覚えてから、たくさんの数字が書かれた用紙が出され、指示された数字を片っ端から斜線を引いていく検査です。でもこれは検査の点数には、採点されませんので気にする必要はありません。多くの数字が記載された表を見て、検査員の指示通りのものを斜線で消していく内容です。イラストを覚えてから一定の時間を空けることが目的なので、介入課題の点数は問われません。この介入課題を2回（各30秒）実施し、その後記憶したイラスト16枚を回答します。因みに練習のし過ぎは禁物です。本番で記憶が曖昧になったとき、模擬練習のイラストが頭をよぎり戸惑います。なお、16枚のイラストは4パターンあり、これをインプットすると最強です。因みに、私の友人は100点満点でした。インターネットにも模擬テストが紹介されています。

**「2022年版運転免許認知機能検査 模擬テスト」をご希望の方は、あなたの所属する地区本部会長に連絡してください。
(2022. 5. 13以前の問題集です)**

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(2022. 5. 20)埼玉” 地域総合 “掲載”

「足の後ろ側を伸ばす」

後ろ側の筋肉には、骨盤や背骨を支える役割があります。

この場所がしっかりしていれば、腰が曲がるのを防ぐことができます。今回の体操は、家の中はもちろん、職場でも休憩時間に簡単にできます。壁や柱に手をつけて行います。

きくち体操代表のきくち和子さん(88)は、「今回のように筋肉に意識を向けて動かすことで、骨もその刺激を受け、骨密度が上がります。骨の中では血液を作っていますから、筋肉に意識を向けて動かすことは、生きることそのものなんです」と強調する。

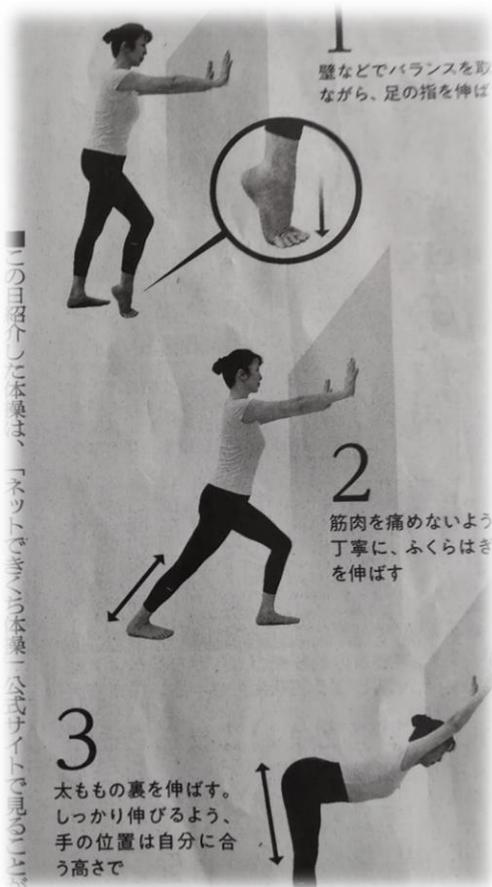
具体的な動かし方は、

- (1) 壁などでバランスを取りながら、足の指を伸ばす(写真1)
- (2) 筋肉を痛めないよう丁寧に、ふくらはぎを伸ばす(写真2)
- (3) 太ももの裏を伸ばす。しっかり伸びるよう、手の位置は自分に合う高さで(写真3)

それぞれに注意したい点は、

- (1) では、一度にすべての指を伸ばすのが難しければ、1本ずつでもよい。
- (2) と(3) では、両足のかかとをしっかりと地面につけることを心がける。背の高さに合わせ、壁や柱などを利用する。

足の筋肉は全てつながっている。指先から太ももまで意識を向けて、使っている筋肉を感じとりながら伸ばすことが大事だという。また、ふくらはぎは下半身の血液を上半身に運ぶポンプの役割を果たしていて、「第二の心臓」とも呼ばれる。ここが縮んで固まると足がむくみ、「エコノミークラス症候群」などにつながる場合がある。体操の前後で、ひざの裏を床に押し付けるように座る「長座」をして比べてみた。体操後の方が、足の筋肉が、活性化したおかげで腰がしゃんとして、座るのが楽になる感覚が分かる。



静岡に行ってみませんか 「沼津みなと飲食店街」と「蛇松緑道」

まだまだ油断は出来ませんが、これまでの長かった「コロナトンネル」も、ようやくその出口の明かりが見えてきたように思えます。

三年振りとなった「規制なしのGW」には皆さんの近くの観光地もそうだったと思います。が、各地の観光地は多くの人で賑わいました。

静岡県は、日本一高い山である富士山と日本一深い湾である駿河湾と、その高低差（六千メートル以上）は国内一で、四季折々の豊かな自然や様々な特産品を楽しむことができます。

特に総延長約五百六キロメートルの海岸は、変化に富んだ海岸景観と優れた自然環境が残されています。

その海岸線に沿って国際拠点港湾の「清水港」をはじめ、十五の港湾があり、それぞれの港湾にはその土地ならではの特色を活かした「港商店街」があります。

みなと飲食店街

今回は伊豆の玄関口、「沼津みなと」を紹介します。

JR沼津駅から南にバスで約十分、新鮮な地魚を使ったおいしいお食事処、沼津が誇る生産量日本一のアジの干物が並ぶおみやげ処など、楽しいお店がいっぱい！

首都圏からも新幹線、高速道路であっという間です。



蛇松緑道



地元の人たちが常にきれいに管理しています

沼津駅と昔の沼津港の間に建設された国鉄沼津港線が昭和四九年八月に廃線となったに伴い、その敷地（約十八キロメートル）を緑道として整備したものです。

緑道の周辺は由緒あるお寺が並び静かな住宅街で、植栽木も周辺環境に調和しており、すばらしい景観を有しています。

そんな中をのんびりと歩くのも良いと思いませんか。

JR東海ユニオン退職者連絡会の皆様へ

任意共済の継続手続きはお済みでしょうか？

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）の継続手続きをいただきまして、ありがとうございました。

7月下旬にご自宅にお届けします共済証書で、ご契約内容のご確認をお願いいたします。

台風シーズン到来！お住まいの保障の見直しを！

今後発生が予想される風水害被害に備えて、お住まいの保障の見直しをおすすめいたします。

交運共済の火災共済・地震風水害共済はいつでも加入・変更が可能です。お見積りなどのご相談は、お気軽にお問合せ下さい。

こくみん共済 coop への契約移転に関するお知らせ

こくみん共済 coop<全労済>への円滑な契約移転にむけて

「2023 契約移転にむけた経営政策（仮称）」（2022.4～2023.6）を策定！

＜次期経営政策「2023 契約移転にむけた経営政策（仮称）」の基本原則（案）＞

1. 組合員の利益の確保
2. 職域生協として加盟組合における共済活動への継続的な寄与
3. こくみん共済 coop<全労済>へのスムーズな契約移転の実現
4. 事業の健全性の確保

すべての組合員様に安心して契約移転手続きを進めていただけるよう、今後
も進捗状況を定期的にご案内いたします



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