

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
会長 坂間 晴二

連日夏日が続く今日この頃ですが、会員並びにご家族の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

今年はJR東海ユニオン退職者連絡会の定期総会の年です。私達JR東海ユニオンOB会は1995年12月「過去を教訓に誰でも気楽に参加できる、お互いに助け合い支えあえるOB会」を目指し150名で結成され、現在は総勢7000名の仲間が「高齢者が安心して生活できる社会」を目指してJR連合退職者連絡会や日本退職者連合が開催する国会請願行動へ代表者が参加したり、JR東海ユニオン管内6地区本部の地域活動の充実を運動の柱に据え、各地区本部ごとの個性の

ある日々の活動に取り組み、多くの会員・家族の皆様が参加し大いに語り合い、助け合い、仲間の絆が深まり高齢者の充実した生活、子供や孫たちの明るい未来に向かって活動しています。とは言え、私達を取り巻く環境は大きく変わろうとしています。国鉄時代の新規採用者抑制の影響により、2024年からOB会新規加入者が激減することになります。また、1963年4月国鉄労働者共済が相互扶助・助け合い運動として発足し、25年後の国鉄改革の1987年4月にJR職域共済としての交運共済へと大きく羽ばたき、以降35年間、熊本地震や大阪での台風水害などはもとより、日常的な相互扶助活動を担って来ましたが、今年7月から将来を見据えた共済事業の安全安定のためにこくみん共済coopにその取り組みが移行されました。結果、交運共済への加入促進運動等に伴う事務手数料が今後減額され「運動と財政は両輪」の財政に今後不安要素があり、運動の取り組み方についても検討を深めていかななくてはなりません。

国民の声を聴く、メモする総理大臣として登場した岸田内閣は安倍元首相の国葬問題から始まり、国民的合意無視・国会軽視の姿勢を貫き独善的な政治姿勢を進めています。少子高齢化問題は私達高齢者の社会保障問題にも影響します。「次元の異なる少子化対策」は重要ですが年間3兆円の財政基盤は明らかにせず、耳触りの良い手当の拡充だけが先行し、国民の生活にどのように影響するのかという説明は後回しになっています。また敵基地攻撃能力の保持や新型武器の開発など防衛費の増額は5年間で43兆円となり、増税はしないがその財源については明らかにしないとされています。すべては衆議院解散総選挙の後に国民負担を明らかにするようです。私達高齢者の目指す「安心して暮らせる社会に向けた制度政策要求」は政治問題として取り組まなくては前進しません。時の政治状況が大きく左右します。私達を理解し支援して頂く野党の皆さん、JR東海ユニオンの仲間の皆さん、高退連、JR連合の皆さんの協力のもと連携し、権力をもって社会を左右する与党が交渉相手となります。偏った政策から弱者に目を向ける政策を実現しなくてはなりません。今、衆議院解散の時期が囁かれています。私達はJR東海ユニオンの仲間と協力し、特に退職後地域で培った人間関係を重視し、政治活動に取り組んでいきたいと思えます。新型コロナウイルス感染症は終焉していません、自己防衛に努め、健康に留意し、元気に老人パワーをもって社会に貢献し、家族を大事に、より安定した生活を営もうではありませんか。共に頑張りましょう

J R東海ユニオン結成30周年記念イベントを開催！

J R東海ユニオン中央執行副委員長 丸山 知章

J R東海ユニオンは、2023年3月15日に結成30周年を迎えました。

「組合員が主役の民主的な労働運動の実践」、「会社の発展と組合員・家族の幸せ実現」、「国鉄時代の労使関係に逆戻りさせない」、この信念に基づきJ R東海ユニオンは1993年3月15日に結成されました。そして、結成から30年が経過しましたが、いかに多くの組合員に参画してもらい、みんなで運動を推進していくか、組合員主体の運動実践に取り組んできました。そのなかで、民主的な議論形成に基づきフレキシブルに運動が展開できる組織に着実に成長してきたと感じます。これまで導いていただきました先輩方に敬意と感謝を申し上げます。



さて、5月28日にはポートメッセなごやにおいて、約2300名の組合員と、ご家族に参集いただき、J R東海ユニオン結成30周年記念行事「ユニフェス2023～つながろう！結成30周年～」を開催しました。

組合員と家族が参画する周年行事は10周年、20周年と開催してきましたが、10周年では綱引き、20周年では10人11脚競争をメインイベントとして、各地本総支部で予選大会を行い、周年イベントで決勝大会を開催し、多いに盛り上がりました。しかし、今回の30周年イベントのメインイベントについて、約2年前の計画時点では、新型コロナウイルス感染症の収束が見えないなか、みんなで気持ちを一つに連帯感が持てるメインイベントの決定について、随分と時間をかけ議論を行いました。最終的には、「おもちゃの乗り物レールをつないだ最長の人の列」の世界記録に挑戦することを決定し、中央本部、各地方本部、総支部から選出された代表者250名が挑戦することとしました。ルールに則り、ゼッケンをつけた出場者と人数を確認し入場、競技中、挑戦者以外は列に近づけない。また、レール接続の維持確認、レールの継ぎ目を持つと失格、等の制約があるなか、皆で意識を統一し慎重に競技が進められました。

1回目の挑戦は、250名がそれぞれにプラレールを繋いで、高低差をつけながら長時間をかけてゴールまで無動力の列車を運ぶことができましたが、残念ながら、映像判定で失格（線路の継ぎ目を持ったとの判定）となりました。試技は3回挑戦できますが、挑戦者も会場で応援している組合員、家族も落胆した様子でした。



仕切り直して2回目の挑戦、1回目と同じ作業を長時間かけ、250名の挑戦者全員がルールを守ってゴールまで列車を通過させなければなりません。結果としては、1回目と同様に最後まで無事列車を運ぶことができました。皆さん疲れた表情で、もし2回目も失格したら「もうやりたくない」と言う声があがっても仕方ないと感じました。

2回目終了後の判定は、世界記録認定員自身が舞台に立ち発表しました。会場が一瞬静寂になったような気がしました。世界記録認定員『おもちゃの乗り物レールをつないだ最長の人の列』の世界記録を「ポートメッセなごや」にて、J R東海ユニオンが達成しました!!』と告げ、会場から大歓声が上がりました。挑戦者、参加者、子供達も大喜びで、大いに盛り上がりました。

1人ひとりがゴールを目指す同じ気持ちを持ってレールを繋ぎ、協力することで世界記録を達成できる大きな力を感じられるとともに、連帯感、一体感を醸成することができました。

また、会場では各地方本部・総支部、また鉄道同好会からもブースが出展され、各級機関が一体感を感じることができる、多くの仲間と共に30周年を祝う素晴らしいイベントとなりました。

これからも、J R東海ユニオンは未来を見据え、世の中の変化に柔軟に対応し、すべての組合員が主体的に参画・行動する運動を展開するとともに、40周年に向け、組合員・家族のさらなる幸せ実現に向け邁進していきます。





つぶやき

JR 東海ユニオンOB会本部

副会長 榎本碩哉

人生 100 年時代 健康寿命をのばすには

平均寿命と健康寿命を比べると約 10 年の差があります。

「人生最後の 10 年は不健康で、介護を受けて生活することが一般的」ということです。そこで、健康寿命を延ばす一つ的手段として**フレイル予防**への挑戦という命題があります。

フレイルとは、加齢や病気で心身の動きが弱った状態のことで、健康と要介護・寝たきりの間を指し、簡単にいうと「**加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態**」のことです。要支援・要介護の前段階の状態であるフレイルは、単なる身体的機能の衰えだけではなく、精神的脆弱や社会性低下なども生じ、次第に生活の自立度が低下し、体の筋力の低下、意欲も下がり、抑うつ状態になり、要介護状態になることを言います。そういう意味では新型コロナウイルスは、フレイルにとって最大の脅威であったと言えます。

フレイルを引き起こす **2 大要因は老化と疾病**です。

老化が筋力や口腔機能、認知機能の低下をもたらします。疾病には色々ありますが、**生活習慣病**などが代表的です。高血圧、糖尿病、脳卒中や慢性腎臓病などの治療がうまくいかずにフレイルになると考えられます。

なお 2 大要因は老化と疾病ですが、老化や病気を引き起こす原因は人によって様々です。例えば飲酒や喫煙、孤立など多くの問題が関係しているといえるでしょう。

フレイルの予防、改善の方法は「**運動、栄養、社会参加**」の 3 つの柱に取り組むことで、頭と体を使い続けることで維持、改善をはかれる」といいます。

「運動する」・・・週に 2・3 回程度。可能なら毎日少しだけ、きついと思う運動をする。

「栄養」・・・毎日バランスよく栄養を取る。低栄養だと筋肉や骨をつくれなくなる。

「社会参加」・・・地域活動への参加、家事・掃除に挑戦するもよし。社会とのつながりを持ち続ける。

こうした取り組みを継続するにはカレンダーを活用したり、誰かと共有することも効果的です。因みに私は、一週間に 2 回禁酒すると決心し、カレンダーに×印を記入しましたがかなり効果的でした。今は酒量減少達成のため中断しましたが・・・。

これらの事、煩わしいと思うなら、「人生を楽しみと覚えること」がポイント。好きなことをして、好物を食し、友と語らう。良き人生を謳歌することがフレイル予防とのことです。

フレイルの主なチェック項目		
<p>体重減少</p> <p>半年で 2、3 kg 減</p>	<p>握力が弱い</p> <p>男性 26 kg、女性 16 kg 未満</p>	<p>疲労感がある</p> <p>わけもなく 疲れた感じがする</p>
<p>歩くのが遅い</p> <p>歩行速度 1.0m/秒未満</p>		<p>運動習慣がない</p>

健康だより

J R東海ユニオンOB会
本部事務長 松葉孝三

参考:「グラクソ・スミスクライン(株)、愛知医科大学皮膚科学講座教授渡辺大輔先生:編集」

带状疱疹 は日常よく見られる病気の1つであり、わが国では年間約60万人に带状疱疹発症があること、80歳までに3人に1人が経験すると推計されています。この病気が命にかかわることはほとんどありませんが、その特徴的な症状である「痛み」が問題となり、苦痛と不安のため精神的にも辛い想いをされています。

【带状疱疹の原因】

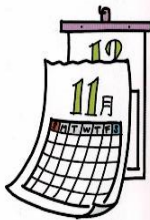
水ぼうそうと同じウイルス「**水痘・带状疱疹ウイルス**」が原因の病気です。水ぼうそうになると、治った後もウイルスは症状を出さない状態で、体内に潜み続けているため、带状疱疹になる可能性があります。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは背骨に近い神経に症状を出さない状態で潜んでおり、加齢や疲労、ストレスなどによって免疫力が低下するとウイルスが再び目覚め、带状疱疹として発症します。このウイルスは、神経を傷つけながら皮膚に向かうため、多くの場合皮膚症状が現れる

これからどうなるの？

●いつ治るの？

皮膚症状は、1～2週間目をピークに、4～8週間くらいで治ります。

ただし、かぜと同じように、その時の健康状態(体力低下、免疫低下など)、そして病気になってからの養生(安静、栄養をとるなど)によっては、病気が長びくことがあります。



●痛みはどうなるの？

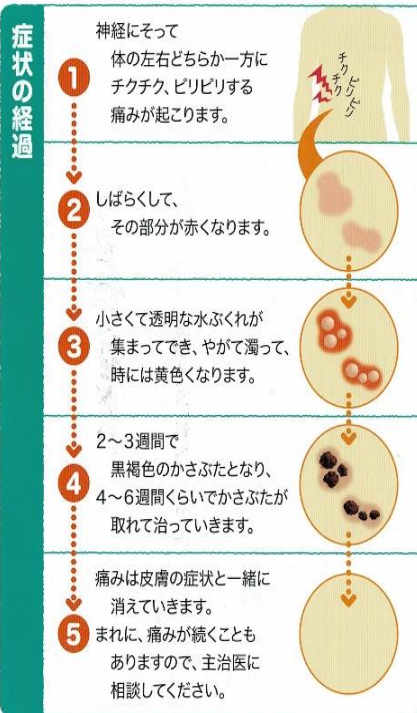
皮膚の症状が治っていくのと同じように、痛みの程度もやわらいでいきます。

痛みが激しい時は主治医とよく相談してください。

带状疱疹合併症にも注意して

顔面や頭にできると、眼にも症状が出現して視力障害を起したり、顔面神経の麻痺を起したりすることもあります。

主治医から眼科や耳鼻科を受診するように指示されたら、必ず受診してください。



る数日前に痛みが生じます。

【治療に基本は抗ウイルス薬】带状疱疹による痛みに対しては、痛み止めでの治療が行われます。带状疱疹の痛みは発疹が出るよりも先に現れることが多く、このような皮膚の痛みに対しては、鎮痛剤が用いられることもあります。**できるだけ早期に治療を開始するのが理想的です。**

飯田線が繋いできた 南信州北部の観光地



ながた自然公園
ながた荘・ながたの湯



高遠城址公園



千畳敷カール

→温泉・休養地と言えばながた自然公園にある「ながたの湯」

桜と言えば天下第一の桜と称される「高遠城址公園」

→山の絶景は「駒ヶ岳・千畳敷カール」

詳しくは、ネットで検索して、飯田線・中央自動車道にてお越しください。



ソースカツ丼



ラーメン

グルメ情報



隠れグルメ

「駒ヶ根のソースカツ丼(えんぎ屋)」「伊那のラーメン」(万里)。隠れグルメは……！？

飯田地区本部

近 思 事

現役復帰への執念と妻の涙

名古屋地区本部 榎本 碩哉

2020年9月、右足首粉碎骨折（右足関節 右母趾脱臼骨折 右踵骨頸部骨折 右第2-4中足骨頸部骨折 右第5足趾基節骨骨折 慢性硬膜下血腫）のバイク事故を起こしてから3年を迎えようとしている。足首にはボルトが3本入っており、固定されている、このボルトは永久に取れることはない。しかし、根っからのポジティブな生き方から現役復帰への執念が強く、病院での約1年間の入院生活も、朝起きれば、まず髭をそり、パジャマから私服に着替える、ベッド上で約30分のリハビリ体操、そして珈琲を飲んでから朝食とリハビリという毎日であった。結構こだわりの日課を演出した。考えることは、美味しいつまみとともにお酒を飲むこと、バイクで何処となく走り、その途中、美酒をいただくことなどを妄想する。そのためのリハビリであり、まさに自分との闘いであると位置づけていた。

そして、2021年10月退院し、ここからディサービスにて通所リハビリとなったディサービスのスタッフの方から、榎本さんの忘れられない言葉があります。それは「こんなところで朽ち果ててたまるか・・・」という言葉とのこと。当時、要介護2の判定をいただいていた。バイクを再度乗ることと、シルバー人材センターからの仕事を続けるためにも何としても現役復帰したかった。

2022年5月要支援2となり、頑張りすぎたのか、ディサービス施設からスタッフの言うことを聞かないということにより、約1年半余りで退所命令を出されてしまった。それならと他のディサービスに通い、現在に至っている。（要支援の方のみを対象としている）

コロナ禍のため、退院後に見舞いに来てくれた友人夫婦と会話した際、友人が「榎本がバイクで出かけるとき、奥さんご心配だったでしょう」と言った時、妻は突然涙ぐみました。それは私には思いがけない光景であり一瞬どうしたのかと・・・。私はバイクでのツーリングや入院中での妻の気苦労を全く気が付かなかった。私は以後、バイクに乗ることを諦めました。今回の事故がバイクとの決別のきっかけをつくってくれたと思い、心を改めた。そして今は、妻には事あるごとに叱られ・怒られ、良い夫にはなれないのが悲しくもどかしい。バイクに安全に乗ることより、妻の機嫌取りの方がムズイ（難しい）。

図書の紹介

本書は、不可能と言われた「国鉄分割民営化」を実現し、28年間にわたりJR東海の代表取締役を務め、2022年5月25日に死去した筆者・葛西敬之氏の生涯を、「私の履歴書」（日本経済新聞朝刊連載）と「あすへの話題」（日本経済新聞夕刊連載）を軸に振り返るもの。

「日本のリーダー達へ」

価格 2,200円（税込）著者名 葛西 敬之 著