

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 久保田泰司



会長 久保田泰司

会員とご家族の皆さま、お元気ですか

いつまでも、そして少しでも
社会に貢献出来るよう、
自分のペースで健康維持に
励みましよう

色とりどりの花が咲き競う、美しい季節を迎えました。

会員、そしてご家族におかれましては健やかに過ごしの事と思います。

今年に入り、現役JR東海ユニオンの皆さまの前で話をする機会がありました。

その中で「JR東海ユニオンが結成されて30年が経った今、時代と共に環境は変化するが、変わらないもの、変えてはいけない事の大切さ」について話をさせて頂きました。

JR東海ユニオンは組織であり、私たち個人とはその目的、理念は違います。

ただ私たち高齢者であっても一人ひとり「自分のここは変えられない」という「芯」はあるはず。それは、「考え方」であったり、「健康第一」であったり、様々です。

人は高齢になると年月の流れを早く感じるようになり、年齢を重ねることに抵抗感が生じる事は仕方ありません。しかし、何歳になっても「芯」を忘れず、自分は自分であり、社会にとって大切な存在に変わりないことを忘れずに元気に過ごしたいものです。

政治とカネについて

確定申告期間が終了しました。会場では少しでも不備があれば課税される国民に対し、非課税対象となる自民党裏金事件への怒りが噴出している様子が報道されていました。

非課税対象となるのは「正当な政治活動」であり「使途不明な裏金」ではありません。

憲法では日本人の三大義務として「教育」「労働」と「納税」を定めています。その「義務」を政権与党である自民党自らが果たさないという事態は「世も末」と言わざるを得ません。又、その説明責任を果たす場として設定され政倫審においても、野党の出席要請に対してこれまで「私は無関係」としてきた一部幹部のみが出席し、多くの声を封殺、これこそ自民党とカネに端を発する政治不信を生んだ構造そのものといえます。

私たちは、「喉元過ぎれば熱さを忘れる」という事にはしてはいけません。

いつ解散総選挙が行われるのか不透明ですが、その機会には「より良い政治」を目指し私たち一人ひとりの自民党に対する不信感と怒りを結集させなければなりません。

能登半島地震義援金について

明るい話題で溢れるはずの元旦は、大きなショックに包まれ、今なお多くの人々が被災の中にいます。この甚大な被害に対して私たちも「少しでも助けを」と相談をしていましたがJR連合退職者連絡会として義援金の取り組みを決めました。この決定を受けJR東海ユニオン退職者連絡会として義援金を支出させていただきました。

29年振りのステージチェンジへ！！「2024春季生活闘争の軌跡」

中央執行副委員長 福森 敬和

花も盛りの候、退職者連絡会の先輩の皆さまに於かれましては、お健やかにお過ごしのこととお慶び申し上げます。

この原稿をしたためておりますのは、今を遡ること2カ月前、2024年2月のことでございます。この原稿が皆さまのお手元に届くころには「2024春季生活闘争」も大手集中回答を経て終盤戦を迎えているのではないかと推察いたします。

今年は、日本経済のバブルが崩壊した1990年（平成2年）以降、一度として破られることの無かった日経平均株価が34年の時を経て39,000円台を突破しました。（2024年2月26日）

今回の株高が、円安だけに起因するものなのか？ はたまた、将来「令和バブル」と位置付けられるのか？ まだまだ株価上昇の最中なのか？ 未来は霧の中ではありますが、円安に伴う「日本が安い」と言われる中で日経平均株価が上昇し、訪日外国人が増加し、日本の消費者物価上昇にも繋がっています。

そのような中、繰り広げられている「2024春季生活闘争」は「ステージチェンジ」し、「賃上げ⇒価格転嫁⇒物価上昇」の好循環に繋げて行こうと「政・労・使」が論議を重ね、盛り上がりを見せています。

私どもJR東海ユニオンも「安全・安定輸送」を第一義に輸送力強化とご利用増に向けた各種施策を大いに展開する会社施策に協力すべきは協力し、「会社の発展」の先にある成果配分「組合員・ご家族の幸せ実現」に向けて日夜奮闘しております。

今次「2024春季生活闘争」では、2月7日に「第38回定期中央委員会」を開催し、私どもとしても1995年（平成7年）以来、29年振りとなる「純ベア1万円」要求を決定いたしました。以降、組合員の皆さんのご努力と、それを支え続けるご家族のご期待に沿えるべく、団体交渉・労使折衝にと日夜、獅子奮迅の取り組みを進めております。

結論は、未だ見えておりませんが、諸先輩方が築き上げ、仕込んでくださいました粘り強い主張・論調を展開し、この原稿がお手元に届きました折に「後輩たちも、よう頑張った！」と仰っていただけるよう、汗をかいてまいりたいと存じます。

JR東海ユニオンは、昨年結成30周年の節目を迎えました。私たちは、これからも変わることなく「組合員・ご家族の幸せ実現」という永遠の目標に向け、諸先輩方にご指導いただきました運動を次世代へと着実に継承して参ります。

「JR 連合退職者連絡会」

第19回全国会長会議 開催



2024年2月7日(水)、グランヴィア京都(京都府)において「第19回全国会長会議」が開催されました。

JR連合退職者連絡会高田義広副会長(JR九州退職者連絡会)の開会の挨拶で始まり、座長には恒例により、高野富夫会長(JR西日本退職者連絡会)が就任し議事進行されました。

高野会長から、能登半島の地震被災に対して、JR連合を通してカンパ要請が

あり、各単組は独自での取り組み、JR連合へ直接納入することを確認しました。

来賓には、JR連合荻山市朗会長、JR西日本労組上村良成中央執行委員長が出席されました。役員10名、各単組から46名が参加し、JR西日本労組の上村委員長、JR連合荻山会長(懇親会で挨拶)から、それぞれ御挨拶をいただきました。

議事に入り、中山事務局長(東日本ユニオン退職者連絡会)から、①当面する取り組み、②組織強化・拡大の取り組み、③交運共済・こくみん共済coop加入促進の取り組み、④日本退職者連合の取り組みなどの報告がありました。

意見交換後に学習会「人生の老いていく備え」を㈱FP(ファイナンシャルプランナー)コンサルティング代表取締役岡崎謙二氏による講演がありました。

老いへの備え(終活)として、相続・断捨離・介護・葬儀・お墓などの具体的なアドバイスをいただきました。

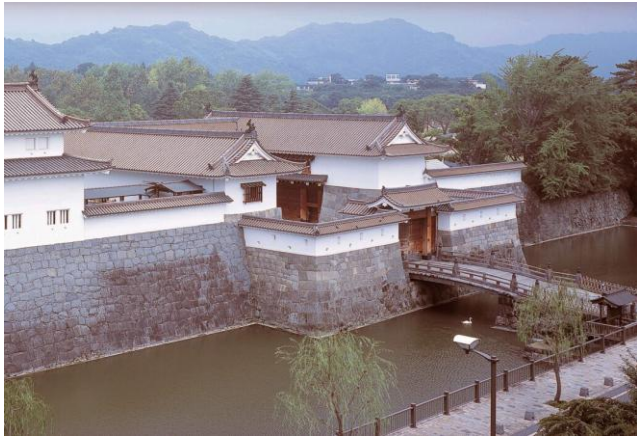
自分の①基本情報②財産・資産情報③支払情報④ID・パスワード情報⑤医療・介護の希望⑥葬儀・お墓の希望⑦相続・遺言⑧連絡先リスト⑨家族親族へのメッセージなどをエンディングノートに記録することの必要性をアドバイスしていただき、とても有意義な講演でした。

なお、今回被災されました、能登半島地震への支援カンパの取り組みとして、JR東海退職者連絡会の幹事会了承事項として、5万円のカンパ資金をJR連合を通じて被災地へお届けさせていただきます。

徳川家康ゆかりの地・静岡市

静岡地区本部 会長 山下 隆三

徳川家康ゆかりの静岡市と絶品な食グルメをご紹介します。【是非お越し下さい】



駿府城公園（静岡市）

駿府城は、徳川家康大御所政治の拠点であり、駿府は江戸と同様に政治・経済・文化の中心であった。また、天守台の大きさは、江戸城をはるかに超え、他に類を見ない巨大なものである。



久能山東照宮（静岡市）

家康は、晩年を「大御所」として駿府城に居城し、1616年75歳でその生涯を閉じ、遺言により久能山へ葬らえ創建されました。日光東照宮をはじめ「権現造り」の原型となっています。



浅間神社（静岡市）

浅間神社は、家康が今川氏の人質であった14歳の時、今川義元を鳥帽子親としてこの神社で元服式を行われたことで知られている。



臨濟寺（静岡市）

家康が今川氏の人質であった幼少時代、禅師から教育を受け、武将としての倫理・哲学等を学んだ寺である。

絶品な食グルメ・静岡市



生シラス



桜えびかき揚げ



まぐろ丼

駿河湾で漁獲されています「シラス」「桜エビ」は、生・釜揚げ・素干し等で食されています。特に、駿河湾でしか漁獲されない「桜えび」は、かき揚げで食することが一番です。

静岡駅南口から徒歩5分の「焼津港みなみ」のまぐろ丼は絶品です。



フレイル（老化衰弱）について

フレイルは高齢者に見られる身体的な弱さや機能の低下をさす言葉です。具体的な基準はありませんが、以下のような症状が見られる場合にフレイルと判断されることがあります。

1. 身体の弱さや疲労感：日常生活動作が困難になったり、疲れやすくなったりする。
2. 機能の低下：歩行やバランスの問題、筋力の低下、認知機能の低下などがみられることがあります。
3. 栄養状態の悪化：食欲不振や嗜好の変化が現れ、栄養不足が起こりやすくなります。これにより免疫力の低下が生じ、疾病への抵抗力が減少します。



フレイルを予防するためには、以下のようなことに気をつけることが重要です。

1. 適度な運動： 日常の運動や筋力トレーニングなどを行うことで、筋力バランスを保つことができます。
2. 運動習慣の確立： 適度な運動は筋力や骨密度を維持し、心血管機能を向上させます。日常的な散歩や軽いエクササイズを組み込むことが効果的です。
3. 定期的な健康診断： 健康状態を把握し、早期に病気や異常を発見するためには、定期的な健康診断が欠かせません。これにより適切な治療が行えます。
4. 社会的なつながりの維持： 友人や家族との交流は心身の健康に重要です。クラブやグループに参加することで新しいつながりを作ることができます。

さらに高齢者が心掛けるべきことは以下のとおりです。

1. 心と体のバランス： 精神的な健康も同様に重要です。リラックス法や瞑想、趣味に没頭することで心の余裕を持ちましょう。
2. 健康管理の積極性： 60歳以上の方は、積極的に健康状態を管理し、医師とのコミュニケーションを大切にしましょう。自身の健康状態に敏感であることが予防に繋がります。
3. 社会参加の重要性： 地域のイベントやボランティア活動に参加することで、社会とのつながりを深め、孤立感を軽減することができます。
4. 新しい挑戦： 新しい趣味や学びを見つけることは、脳と心を活性化し、生きがいを感じる一助になります。

老い衰える状態とその症状の予防策は健康な高齢生活を送るために重要です。60歳以上の方は、心と体のバランスを大切にし、自らの健康に対する意識と積極的なアクションが、豊かで充実したシニアライフへの一歩となります。

“ひざの痛みを和らげる”

J R東海ユニオンOB会
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(2023. 12. 20)第2埼玉版掲載」



足指・もも・おなか の筋肉動かす

ひざ痛は、ひざを支えるももやおなかの筋肉が弱ってひざに負担がかかり、炎症をおこし、痛みが出るケースが多いようです。「筋肉を弱らせてしまった場合、毎日意識を向けて、ひざにつながる足の指やももやおなかの筋肉を動かし、力をつけていくことで改善できるといいます。」予防するには「日頃から足の指を意識して動かすことが大事です。昔の人はゲタを履いていたので、健脚だったといわれるように、ひざから脚全体につながっていく足の指に力をつけることによって血流が良くなります」

① 足の指や裏全体で床を踏ん張ります。背筋を伸ばし、おなかをひき、片足をゆっくり持ち上げます。ももの筋肉を使っていることを感じとります。 (写真1)。②持ち上げた足のひざをゆっくり伸ばし、五つ数えます。背筋が丸くならないように気を付けます。高く上げることが目的ではないので、できる範囲で頑張ります。

(写真2)。③上げた足の間に手の指をつけ根まで、できるだけ深く入れます。 (写真3)。④足首をゆっくり大きく回します。片方の手をひざに当て、ひざの奥が動いているのを感じとりながら、ていねいに動かしていきます。

十分に回せたと感じたら反対回りも行います。一連の動きが終わったら、反対の足も行います。 (写真4)

J R東海ユニオン退職者連絡会の皆さまへ

カーライフを応援する、頼れる補償

マイカー共済

自動車総合補償共済

団体割引率

30.0 %



こくみん共済 coop
公式キャラクター
ビットくん

**自動車保険・共済の満期が近づいた方。
一度お見積もりからお試してください。**

お見積もりに必要な書類をご用意のうえ、フリーダイヤルへお電話ください。

- ①車検証〈電子証明書をお持ちの方へ〉車検証の代わりに自動車検査証記録事項。
- ②現在加入中の任意保険証券(共済証書)

マイカー共済掛金見積もりサポートセンター

フリーダイヤル 0120-860-748

居住する県番号・団体番号・団体名称を伝えてお見積もりへ！

県番号	団体番号	団体名称	居住地域
513	KKK0201	東海旅客鉄道労組退職者連絡会関東地区本部	関東地方
522	KKK0202	J R東海ユニオン退職者連絡会飯田地区本部	長野県
518	KKK0203	J R東海ユニオン退職者連絡会静岡地区本部	静岡県・山梨県
522	KKK0204	J R東海ユニオン退職者連絡会名古屋地区本	愛知県・岐阜県
522	KKK0206	J R東海ユニオン退職者連絡会三重地区本部	三重県
528	KKK0207	J R東海ユニオン退職者連絡会関西地区本部	関西地方
513	KKK0205	J R東海ユニオン退職者連絡会中央本部	上記の都道府県以外

スマートフォンからも見積もり

二次元コードから、お見積もりができます。



7才の交通安全プロジェクト

こくみん共済 coop では、横断旗の寄贈や、特設サイトでの情報発信など子どもたちの安全を守るための取り組みを行っています。

詳しくはこちらの「7才の交通安全プロジェクトサイト」をご覧ください。



7才の交通安全プロジェクト <https://www.zenrosal.coop/anshin/7pj/>

※記載の団体割引は、当該団体に対する割引率です（車種や補償内容により契約個々の割引率は異なります）。

また、適用される割引率は、毎年11月末時点の実績（契約件数・損害率）で決まるため変動することがあります。

※現在ご加入の保険・共済の適用等級や過去の事故歴等によっては、お見積もりいただいてもご契約をお引き受けできない場合があります。

※ご提供いただく個人情報は、保障の点検・見直しに関するご案内や資料請求にのみ使用させていただきます。

※団体割引は、多くの組合員の利用と安全運転に支えられています。

2023年7月交運共済生協から契約移転したセット共済について 団体セット共済

(火災共済・自然災害共済・団体生命共済・交通災害共済)

2024年3月下旬ごろ、ご契約者宅へ契約更新のご案内を送付します。

変更がある場合は案内をお読み取りいただきお手続きをお願いします。現在の契約内容のまま継続希望の場合はお手続きの必要はありません。

たすけあいの輪をむすぶ

お問い合わせは労働組合
または 愛知推進本部事業推進課

TEL 052-681-7959

営業時間 平日 9:00~17:00

(土・日・祝日、12月30日~1月3日は休業)

こくみん共済

全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

愛知推進本部
(愛知県労働者共済生活協同組合)

たすけあいから生まれた保障の生協です。

「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。