

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



JR東海ユニオンOB会
副会長 森島 靖

連日真夏日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。令和6年8月、岸田首相が自民党総裁選への出馬を見送ることが発表されました。このニュースに、今後の生活や年金制度への影響を不安に感じている方も多いのではないのでしょうか。私自身も年金生活を目前に控え、これからの変化にどう備えるべきかを考えていきましょう。

まず、新しい自民党のリーダーが選ばれ、次の首相がどのような政策を進めるかによって、年金制度や社会保障に変化が生じる可能性があります。特に、現政権下で進められていた年金改革がどう引き継がれるのかは、私たち高齢者にとって非常に重要です。次の政権の動向を注視し、生活への影響を見極めることが求められます。

また、経済政策の変更による物価の上昇は、高齢者にとって直接的な負担となり得ます。物価が上がれば、生活費の見直しや節約が必要になるかもしれません。エネルギー政策や消費税の動向にも目を向け、慎重に対応していくことが大切です。

さらに、現政権下で報道されている裏金問題も、私たちの「暮らし」に悪影響を及ぼす可能性があります。次の政権がこの問題にどう対応するのかを見極め、私たちの生活にどのような影響があるかを考えていく必要があります。

これから予想される衆議院解散総選挙に向けて、私たち高齢者がどのように対応するべきかが重要です。「暮らし」に直結する政策を掲げる政党や候補者を選ぶことが肝心です。選挙に際しては、各政党の公約を確認し、自分たちに最も適した選択をすることが求められます。選挙は私たちの生活を守るための大切な機会ですので、必ず投票に行きましょう。

また、JR東海ユニオン退職者連絡会としても、地元の候補者との対話や意見交換を積極的に行い、私たちの声を政治に反映させる努力が重要です。年金制度や社会保障に関する意見を候補者に伝えることで、政策形成に影響を与える可能性があります。

最後に、私たちOB会が団結し、声を上げることが、社会での影響力を高めるために必要です。地域のOB会員同士で情報を共有し、共通の目標に向かって行動することで、より大きな影響力を持つことができるでしょう。日常的な政治活動にも関心を持ち、地域社会の一員として積極的に参加していくことで、私たちの生活を守っていきましょう。



J R 産業をより高めていくために・・・

働く仲間の安全・安心とゆとり・豊かさを求めて

J R 東海ユニオン中央副執行委員長 福森 敬和

秋晴れの候、J R 東海ユニオン退職者連絡会の皆さまには、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。また、平素は、各地にて、私ども現職世代の運動に格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

「暑さ寒さも・・・」と申しますが、今年もお彼岸を迎えまして漸く猛暑もひと段落し、朝夕は少し涼しくなってきました。時期が来れば、見事に季節が遷り行く日本の四季、自然には驚かされるばかりです。私たち現職世代にとりまして、9月・10月・11月は、「基本協約改訂交渉」「年末手当交渉」「秋の全職場総対話行動」とお彼岸を過ぎましても、心が高ぶり、熱い日々が続きます。

J R 東海の状況をお知らせいたしますと。直近で9月19日に丹羽社長の記者会見があり、その折に発表された経営指標である最新の輸送状況では、それぞれコロナ前の平成30年度と比較して、東海道新幹線は93%、在来線優等列車で94%、在来線名古屋近郊は93%となっています。昨年の5月にコロナウイルス感染症が5類相当としてとりあつかわれるようになり、世の中は再び自由を取り戻しました。一方でコロナ禍の3年間を通じて社会変容は、10年加速したとも言われています。私たちは、鉄道関連・医療といった、J R 東海が運営する産業の安全を堅持・向上させるとともに、鉄道関連・医療以外の分野にも収益を求めて行かなくては、全方位の産業隆興は望めないのではないかと危機感を募らせています。バブル経済期のように闇雲に多角化するのではなく、多方面に収益の翼を着実に広げて行くことこそが、J R 東海を未来永劫発展させ、そこに働く私たち組合員・家族の幸せを増幅させることができるのであらうと、労使で真摯に話し合い、お互いに切磋琢磨しております。一方で、私たち労使だけでは、解決し得ないこともたくさんあります。そうした、政治・政策課題についても労使がそれぞれの立場で、私たち働く者のために、J R 東海のために働きかけをしてくれる政治家を育成し協力を求めて行くことが肝要であると強く認識しています。記憶に新しい出来事は、今年5月に実施された静岡県知事選であろうと思います。J R 東海が事業主体となっているリニア中央新幹線建設工事に於いて、静岡工区での工事開始を巡る動静は、日本中が注目しています。そのような中実施された静岡県知事選挙では、かつてJ R 連合国会議員懇談会にも所属された、元・浜松市長・鈴木康友氏（連合静岡・J R 連合・J R 東海ユニオン推薦）が当選され、リニア中央新幹線工事に向けたスピード感がとても増したと言われていています。私たちは、働く者をより安心と豊かさに導き、公共交通の維持・発展に寄与してくれる政治家をこれからも育成すべく、活動を活発化させてまいります。退職者連絡会の皆様にもそうした候補者を各選挙にて推薦し、ご紹介させていただきますので、ご支援を賜りますよう何卒よろしくお願いいたします。

総選挙は、秋にも実施されると言われています。ともに頑張りましょう！

「御在所ロープウェイ」にいらっしやい

三重地区本部 会長 山口利夫 (R6年10月発信)



何処にある？【三重郡菰野町湯の山温泉にある】

「御在所ロープウェイ」への行く方法は？

- ・近鉄「湯の山温泉駅」から登山の方は徒歩で約1時間30分
- ・バス、タクシーもあり。車は新名神高速道路・菰野IC10分と身近となった。ゴールデンウィークと秋の紅葉時の来訪者増加により平成30年7月に投資総額約15億円を掛けて【山時間を満喫する】をコンセプトと策定しリニューアルオープンし、本年【ロープウェイ開業66年】を迎えました。



☆御在所ロープウェイ完成当時（昭和34年4月29日開通）完成時世界一が6つ

総工費 3億2000万円	工事期間：2年	工事者：日本ケーブル
路線水平全長	2,004メートル	日本一
路線斜 全長	2,159メートル	日本一
起終点 高低差	780メートル	日本一
客車数	30両	日本一
毎時最大輸送量	1,248人	日本一
最高支柱：6号支柱	61メートル	日本一
	←安全作業チェック中 扉の開閉・スピード忘れ物・ 運行時間調整等 ☆安全安心 対策ヨシ！	 *日本カモシカの角 頂上に保管中

☆菰野町の観光の特徴は新名神高速道路菰野インターが

(2019年3月17日(日)開通し菰野町への来訪者増加。

*右の「白色の6号支柱」は現在も61メートルで日本一の高さを誇り必見です(画像出典：ウィキペディア)



※名物の大石焼は40年前から発売しており一枚200円。ロープウェイ乗車前に予約して下車時に受けとると良い！

※標高1,212m御在所岳にかかるロープウェイ。

※春夏秋冬・四季折々自然環境をお楽しみいただけます。





つばやき

JR東海ユニオンOB会本部 副会長 森島 靖

診察予約できていますか？

最近、完全ネット予約のクリニックに直接通院し診察を断られることがありました。調子が悪いのに断られるのは辛い！アプリ利用登録が難しい。IT社会についていけない！などとして命に直結する現在の医療体制について自らの対応と家族の協力をどう得ていくか下記に取りまとめてみました。

1. 予約を確実にするようにする

- ・診察が必要になった場合は、電話で予約を入れるようにし、デジタル予約に不安ある場合は家族や友人にサポートをお願いする。
- ・予約日時や内容をカレンダーにメモして、忘れないようにする。

2. 家族や友人のサポートを活用

- ・デジタル機器や予約システムに不安がある場合は、家族や友人に手伝ってもらうようにする。付き添いがあると、安心して診察を受けられる。

3. クリニックの案内を確認する

- ・クリニックのホームページや案内を事前に確認し、予約方法や診察の流れを把握するようにする。不明点があれば、電話で問い合わせるようにする。

4. 地域のサポートサービスを利用する

- ・地域で提供されているITサポートや健康相談サービスを利用するようにする。地域の福祉団体やボランティアによるサポートも受ける。

5. 簡単な記録を保持する

- ・健康状態や体調の変化をメモして、診察時に医師に正確に伝えるようにする。医師からの指示やアドバイスもメモし、忘れないようにする。

6. クリニックでの対応を積極的にする

- ・直接クリニックを訪れる場合、受付で自分の状況を説明し、必要なサポートを求めるようにする。予約なしで来院した場合、空きがあればその場で対応してもらう。

7. 緊急時の対応を考える

- ・緊急時には予約がなくても診察を受けられるか、クリニックに電話で確認するようにする。緊急連絡先や支援が必要な場合は、家族や支援者に連絡できるようにする。

8. 医療情報の共有をする

- ・自分の健康状態や医療履歴を家族やケアマネージャーと共有し、緊急時に適切なサポートを受けられるようにする。

これらの行動を取ることで、高齢者自身がより安心して医療サービスを受けられ、家族や地域と連携することで、支援を受けながら健康を維持していきましょう。



名古屋大学医学部附属病院 HP より

健康だより

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(2024. 3. 20)第2埼玉版掲載」



フレイルを防ぐ

筋力や心身の活力が低下する「フレイル（虚弱）」は、健康と要介護の中間の状態と言えます。動くことを面倒に思い、筋肉をしっかりと使わないと、骨格を支える腹筋、おしり、ももなどの筋肉が衰えていきます。そうすると背骨がずれ、手足にしびれが出る人もいます。筋肉をつけるためには、食事もおろそかにできません。低栄養で、手足が痩せ細れば、さらに歩きにくくなるという悪循環に陥ります。

「フレイルを防ぐには、日頃から筋肉を大きく動かすことを意識し、食べるのが大事になります。動かすことと食べることは、元気な体を維持する上で車の両輪のようなものです」

①仰向けに寝てひざを立てます。おなかを引いて、足の指から足の裏全体でしっかり床を踏みしめます。おしりから内もも、ひざもしっかり寄せます。※すべての動きで手は体の横でもOKです。(写真1)

②そのままの姿勢で、おしりを持ち上げます。この時、おしりを高く持ち上げるよりも、おしりから

内もも、ひざをしっかりと寄せるように意識を向けます。(写真2)

③次に、足を肩幅に開いてひざを立てます。足の指から裏全体で、しっかりと踏ん張って少しずつおしりを上に持ち上げていきます。おしりの筋肉が「あ、きつい！」と使っている感じがあればOKです。この時もおしりを寄せながら持ち上げます。(写真3)

④そのままの姿勢で、右足、左足と交互に持ち上げ、足踏みをしてみます。体がぐらつかないように、腹筋・背筋・ももの筋肉で支えます。もうじゅうぶん、と感じるくらいまで行います。(写真4)