

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

**2025年(令和7年)が
皆さまにとって
健康で明るく希望に満ちた
一年となりますように**

2024年(令和6年)は、全く先の見えない「ウクライナ戦争」「イスラエルとアラブ戦争」そして「保護主義・アメリカ第一」を訴えるトランプの復権等、国際的には不安定さを増す一方、国内的には「政治とカネ」問題等に端を発した政治不信の高まりの中で岸田内閣退陣、そして解散総選挙という目まぐるしく変わる政治状況の末、国民の良心は、私たち高齢者の年金、医療、介護等の課題だけでなく広く国民の課題解決に向けた「自公の過半数割れ」という状況を選択しました。

ただ、私たちが政治的な課題と併せて大切にしなければならない事は「充実した日常生活」であり、より有意義にするためには「これまでを振り返る」ことが大切だと思います。

私たちは、健康な人、病院に通いながらも頑張っている人、社会貢献している人など一人ひとりが全く違う生活環境の中で生活しています。

生活の中で、「上手く出来た」事に喜びを感じることもあれば、時には「上手くいかなかった事や出来なかった」経験を思い出し「齢だからなあ・・・」と落ち込むこともあるかもしれません。

しかし、良かった点も、反省すべき点も今の自分にとっては大切な経験であり、振り返る事で今後チャレンジしたい事や乗り越えたい課題が見えてくるのではと思います。

最近、「シルバー民主主義」という言葉を聞きます。高齢化社会の下での選挙における若者の投票率の低さによりもたらされた現象で、世代間格差を広げているという指摘もあります。しかし、選挙において高齢者が自らの意思を投票にて示す事は民主主義の基本であり、この指摘はあたりません。

2025年も各自治体により日程は異なりますが統一地方自治体選挙、そして7月には参議院選挙が実施されます。特に3月に実施される静岡市議会議員には若者の政治離れが叫ばれる中、牧野祥有君(静岡駅勤務43歳)が立候補を決意してくれました。牧野君の決意に敬意を表すると共に、私たちも全力でその決意に応える取り組みをしたいと思います。

年頭の御挨拶

中央執行委員長 尾内 裕昭



J R東海ユニオン退職者連絡会の皆様におかれましては、2025年の新春を迎えるにあたり、お元気で過ごしてはいかがでしょうか。

旧年は、地球温暖化の影響なのか各地で数多くの自然災害が発生しました。1月1日には能登半島地震に見舞われ、その後、9月にも能登豪雨によって更なる被害の拡大となっています。現地の方々に対するお悔やみとお見舞いを申し上げるとともに、一日も早い復旧・復興を願うばかりです。また、J R東海エリア内では、8月上旬における夏期輸送真っ盛りの8日に、初めて南海トラフ地震臨時情報が発表されたことによる新幹線輸送への影響、8月下旬には、台風10号の影響による線状降水帯等の発生から過去に例を見ないような雨量が観測され、8月29日から4日間にわたっての計画運休も実施されました。

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、世の中もJ R東海も順調な回復基調となって来ていただけない、残念ながら、経営回復へ水を差される状況にもなったと感じています。

しかし、その様な時もJ R東海ユニオン現職組合員は、国民生活・経済活動を支える社会インフラとしての鉄道事業を始めとする様々な業種において、強い使命感を持って業務に精励していただきました。

加えて、2024年度第2四半期決算では、ジェイアール東海ユニオン現職組合員が「ONEチーム」となって自発的に業務を補完し合い、不断に生産性を向上させ、付加価値を高め、安全を損なくことなく積み重ねてきた低コスト化、効率化による体質強化の結果が着実に実を結び、通期の業績予想を上方修正する増収・増益の好決算を得る結果となりました。引き続き、J R東海の掲げるICT等の最新の技術を活用した効率的な業務執行体制を構築する「業務改革」と新しい発想による「収益の拡大」の2つを柱とした『経営体力の再強化』に、J R東海ユニオン現職組合員が、その重要性を深く理解し、一人ひとりが知恵を出し、汗をかき、その視野を広げる取り組みを各職場の最前線で取り組んでいく決意であります。

さて、政治政策活動においては、10月27日に第50回衆議院議員総選挙が施行され、J R東海ユニオン退職者連絡会の皆様のお力添えもいただき、J R東海ユニオンが推薦した各候補者が大いなる躍進を遂げました。今後、私たちのより良い生活が送れるよう、国会での論戦の充実や更なる政策推進に益々期待するところであります。

なお、本年は幾つかの大きな選挙があります。特に3月14日告示・3月23日投開票の「静岡市議会議員選挙」においてはJ R東海ユニオン現職組合員の「**牧野よしなお**」氏が、**静岡市駿河区選挙区から市政にチャレンジ**します。また、7月には、第27回参議院議員通常選挙も実施されます。この選挙では、静岡県選挙区に於いて、J R連合国会議員懇談会会長の「榛葉賀津也」氏が再選を目指すほか、比例代表制ではJ R連合「21世紀の鉄道を考える議員フォーラム」所属する現職、「田村まみ」氏（UAゼンセン出身）・「小沢まさひと」氏（JP労組出身）・「浜野よしふみ」氏（電力総連出身）の推薦を決定しています。私たちの強い想いを国政に反映してくれる候補者を推薦していますので、J R東海ユニオン退職者連絡会の皆様にも、是非とも御支援と御協力をお願いいたします。

結びに、2025年巳の年が皆様にとって、穏やかで素晴らしい年となりますよう、心より祈念申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

2025年新春のご挨拶



中央執行副委員長 福森 敬和

新春のお慶びを申し上げます。新しい年を迎え、皆様にとって幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

昨年も様々な出来事がありました。元日の能登半島地震に始まり、翌日には、羽田空港での接触事故がありました。更には、私たちの屋台骨である鉄道輸送を揺るがすような、事故、災害に数多見舞われました。しかし、現職世代は、その時その時をしっかりと乗り越え、好業績を樹立することができました。皆様に於かれましても継続して業務に精励される方々をはじめ、第一戦を卒業されてからも現職世代を見守っていただき、様々なお支えやご協力を賜りましたことに感謝の気持ちでいっぱいです。新しい年も引き続き、JR東海ユニオンとJR東海ユニオン退職者連絡会は、共に成長し、支え合える関係を築くべくご指導をよろしくお願いいたします。

新春は新たなスタートの時期でもあります。この機会に目標を見直し、より良い未来に向けて一步を踏み出していきたいと考えています。健康や幸運、そして成功を手に入れるために、日々ポジティブな気持ちで挑戦し続けて参りましょう。

私どもJR東海ユニオンも現状に満足することなく、組合員・ご家族の皆さまの幸せ実現と言う永遠の課題に向けて着実に前進していけますよう努力を積み重ねて参ります。私個人としては、家族や友人との絆を深めることにもしっかりと取り組んで参りたいと思っています。新しい年を迎えるにあたり、周囲の人々との関係を大切にし、感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたいと思えます。皆様と共に素晴らしい思い出を作り、共有できることを楽しみにしています。

新春のこの良き日に、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。どうぞ素晴らしい一年をお過ごしください。

若・中・高が支え合う新幹線地方本部恒例門松作り

門松作りの季節がやってきた。新幹線地方本部では毎年恒例となる、門松作りを若者～高齢者・家族を含めて行っています。門松は日本の家の門前などに立てられる松や竹を用いた正月飾りであります。門松は年神を家に迎え入れるための依り代という意味合いがある。「松は千歳を契り、竹は万歳を契る」と言われ年神はこの門松を目印に降臨してくると言われる。それでは、門松作りをご紹介します。

竹の形状や太さ等を見定める。



竹の節目をよく見て斜めに竹を切る。



竹6本を斜め切りする

竹3本を1組に縄で束ねる

竹・松を固定する土台を作る



竹3本を和飾りに結ぶ



2組の門松が出来上がりました。

2025年も良き年となりますように

お疲れ様でした。良きお正月をお迎えください。





シニア期に働くメリット

私事ですが今年、シニア契約社員満了となります。人生100年といわれる今、「定年後も働かなくては行けないのか?」と思っていますが諸先輩方はどのような過ごし方をされているのか気になります。年金だけでは不安な一面もあり孤立を防ぐにも働くことも大切かと考えています。今回は、シニア期に働くことの利点を5つのカテゴリに分けて考え、健康に関する項目も含め、わかりやすくお話していきます。

1. 今の生活費と収入を見直す

まず、退職後の生活に必要な収入について考えましょう。現在の収入は年金だけで十分か、それとも仕事を続けて収入を得る必要があるのかを見極めます。年金がどのくらい入るのか、預金や貯金がどれだけあるのか、また、生活費の見直しができるかも確認してみましょう。



2. 健康管理を優先する

働き続けるかどうかを決める際、最も重要なのは自分の健康です。体調に無理がないか、今後の生活に支障が出ないかを考えることが必要です。健康が第一ですので、無理をせず、体調をしっかり管理することが大切です。健康な体があってこそ、仕事や趣味、社会活動も楽しめます。

3. 柔軟な働き方を検討する

退職後も働くことが必要だと感じる場合は、フルタイムの仕事にこだわらず、パートタイムや契約社員など、柔軟な働き方を検討しましょう。最近では、シニア層を歓迎する職場も増えており、経験を活かせる仕事や、自分のペースで働ける仕事もあります。また、リモートワークやフリーランスの仕事も選択肢として考えることができます。働く時間や内容を調整し、自分のライフスタイルに合わせた仕事を探すことが重要です。

4. 味やボランティア活動で充実感を得る

働くことに対する不安がある場合、仕事以外で充実感を感じられる方法を探すことも一つの選択肢です。趣味やボランティア活動に参加することで、心身の健康を保ちながら社会とつながりを持ち、満足感を得ることができます。

5. 将来のリタイアメントプランを立てる

今後の生活を安定させるために、退職後のリタイアメントプランを立てておくことが重要です。老後の生活をどう送りたいのか、どのように生活資金を確保するのか、どんなことに使いたいかを考え、それに基づいて準備を進めましょう。

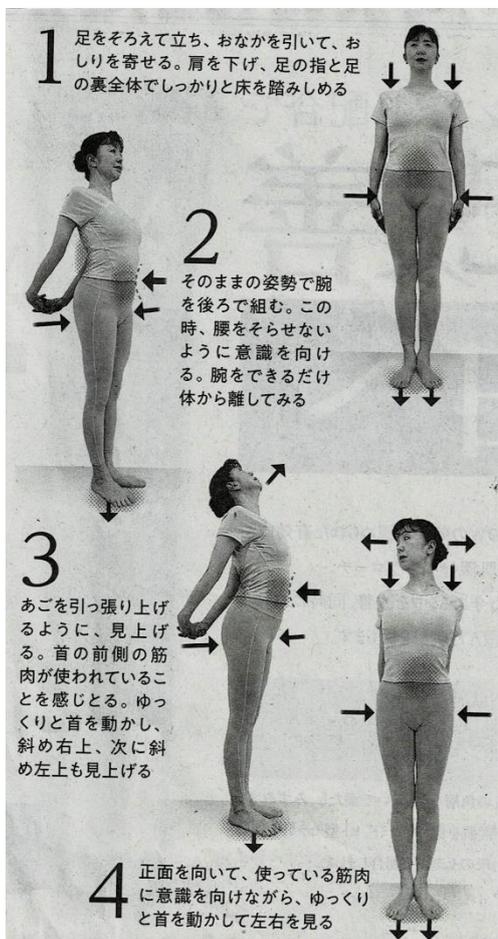
このように、シニア世代は新たな働き方や生活スタイルを模索しながら、各自の経験や価値観に合った生き方を選び、日々の充実を図っています。ぜひ、自分に合った働き方を見つけて、豊かなシニアライフを楽しんでいきましょう。

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. 6. 17)第2埼玉版掲載

美しい姿勢を保つ 気づいたら直す いつも意識



スマホやパソコンを見ていると、いつの間にか猫背になっていませんか？歩いているときはどうですか？

姿勢が悪いと、見た目が悪いただけでなく、血流が悪くなり、内臓にも良くありません。長年続けば、背骨の神経も圧迫されて、やがては生活にまで影響が出てきてしまいます。前かがみになるのは「おなかやお尻、ももなど大切な筋肉が落ちて、重さが5～6キログラムもある頭が支えられなくなっているからです」

「姿勢が悪くなっていると気づいたらすぐ直す。ふだんから意識していることが大事です」

健康を維持するうえで、とても重要な美しい姿勢を保つための運動を始めましょう。

(1)まず両足をそろえて、自然にまっすぐ立ちます。次におなかを引いて、おしりを寄せます。筋肉に力が入ったか、手をおしりにあてて確認します。肩は下げて足の指と足の裏全体で、しっかりと床を踏みしめます。(写真1)

(2)そのままの姿勢で、腕を後ろで組みます。手が届かない場合は、タオルや手ぬぐいを短く持つ。腕はできるだけ

体から離します。この時、腰をそらせないように意識を向ける。肩甲骨を寄せて、下すイメージです。(写真2)

(3)続いて、あごを引っ張り上げるように上を見ます。首の前側の筋肉が使われていることを感じとります。ゆっくりと首を動かして、斜め右上、斜め左上も見ます。この時も、おしりを寄せたままで、腰をそらせないように気をつけます。(写真3)

(4)顔を正面に向けて、使っている筋肉に意識を向けながら、ゆっくりと首を動かして左右を見ます。(写真4)

同じ姿勢を続けて体がこわばってしまった時も、この運動は効果があります。体がほぐれて、すっきりして気持ちよくなります。