



▲ 錦秋の京都「光悦寺の紅葉」 袋井支部 萩原 偉市

CONTENTS

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 2 | <p>地本・支部だより</p> <ul style="list-style-type: none"> ●名古屋地方本部
今年も出かけました「日帰り懇親会旅行」
総会を兼ねて「文化のみち」を散策
2年続けて半田駅長から感謝状
マレットゴルフで「支部間交流」を図る ●静岡地方本部
レンガツツシ湖開の甘利山から富士山を望む
一富士山世界遺産登録の一日
「ふじかわ号」に乗って石和温泉へ ●東海東京地方本部
「楽しい時を求め」総会に約100名が集う ●東海大阪地方本部
「名を名乗れ」の挨拶で始まった総会 | 11 | <p>読者のひろば</p> <p>「東谷山」1,000回早駆けを達成 石井 八郎
鉄道OB会に思うこと 深田 未奏
負薪読書像 小澤 秀雄
雪とともに急逝された法友 古市 月代</p> |
| 4 | <p>●静岡地方本部
レンガツツシ湖開の甘利山から富士山を望む
一富士山世界遺産登録の一日
「ふじかわ号」に乗って石和温泉へ</p> | 13 | <p>投稿ページ</p> <p>袋井支部 萩原 偉市
焼津支部 滝口 英男
垂井支部 北村 忠行</p> |
| 5 | <p>●東海東京地方本部
「楽しい時を求め」総会に約100名が集う</p> <p>●東海大阪地方本部
「名を名乗れ」の挨拶で始まった総会</p> | 14 | <p>インストラクター</p> <p>「皆さんの笑顔」が元気の源
櫻田 悦也(清水支部)</p> |
| 6 | <p>JR東海トピックス</p> | 15 | <p>我が支部の誇り</p> <p>日本のふる里「お伊勢さん」
森井 修治(伊勢支部)</p> |
| 9 | <p>東海鉄道OB会 会員優待情報</p> | 15 | <p>文芸</p> <p>編集後記</p> |
| 10 | <p>お元気ですか？ 名古屋セントラル病院
睡眠時無呼吸症候群(SAS)</p> | | |

名古屋地方本部

今年も出かけました「日帰り懇親会旅行」

津島支部 石田 明

ある時、支部総会で何かもう少し連帯感が深まる様な行事を計画したらと、会員から提案され、平成19年10月、秋深まるころ、御在所の麓にある「希望荘」に日帰り旅行に出かけたのが始まりで、以来毎年この「日帰り懇親会旅行」を続けています。

今年は、すでに7回目を迎え、7月11日のよく晴れた暑い日でしたが14名が参加、9時30分愛西市役所を出発して、養老山脈の麓にある養老温泉「ゆせんの里」に行きました。途中、海津市にあるお千代保稲荷に立ち寄り、全員の健康と家内安全を祈願しました。

「ゆせんの里」は、天然かけ流し温泉で、身も心も休まる温泉です。湯に浸かった後は、部屋で美味しい料理に舌鼓を打ち、風呂上がりでのビールを飲む味は格別でした。

みんなは鉄道時代の事、孫の話、趣味の話題など、何時までも話は尽きませんでした。アツという間の3時間でした。

これからも、ますます内容を充実させ、楽しめる旅行を計



▲充実した「日帰り旅行」を満喫する参加者

画し、今後も続けていきたいと思っています。高齢化と病気等で会員が減少する中、会員相互の絆をさらに強くし、OB会に入っていて良かったと感じてもらえるような活動をしたいと思っています。

総会を兼ねて「文化のみち」を散策

守山支部 渡辺 一巳

市内の名古屋城から徳川園に至る一帯は、江戸時代から明治・大正そして昭和に至る、歴史の香り高い建物が数多く残され「文化のみち」と名付けられています。今年度の当支部の総会は「文化のみち」の中から、貨幣資料館と二葉館を見学し、総会・懇親会は近くの劇業100年のとうふ会席の老舗「くすむら」で開催することになりました。

総会の日の、5月28日午前9時に中央線の大曽根駅に4組の家族を含め21名が参集し、まず貨幣資料館に行きました。資料館では、日本や世界各国の珍しい貨幣の数々の展示に目を見張り、1億円体験コーナーでは、ズッシリとくる1万円札で1億円分の札束を抱きかかえた満足感に酔いれました。そして二葉館へ行きました。二葉館は日本の女優第1号の川上貞奴邸で、大正時代としては珍しい和洋折衷の建物を見学、当時の歴史と文化に接することが出来、楽しく2時間30分の散策を終えました。

総会は、「くすむら」で11時30分から開催しました。来賓の挨拶のあと、金子支部長から事業、決算報告等が行われ全て承認されました。懇親会では、食事にお店自慢の「とうふ懐

石」が出され、皆さんは「ざる盛りとうふ」のお代わりに忙しく食べることに夢中で、その美味しさにお互いの会話がまばらになるほどでした。ようやくお腹も満たされやっと一息ついてからは、お酒を飲みながら賑やかな笑いに包まれ話がはずみ予定時間を大幅に遅れて閉会となりました。



▲1億円の重さに四百八十着する参加者の家族

2年続けて半田駅長から感謝状

半田支部 寺田 好和

当支部は7月5日、JRへの協力活動に対して昨年に続いて伊藤半田駅長から感謝状が贈られました。当日開催した支部幹事会で早速感謝状を披露し、副賞品のワインは9月に開催予定の「小旅行・豊浜」でいただき、全員で喜びを分かち合うことにしました。

この感謝状は、JRが毎年春と秋に開催している「さわやかウォーキング」で、当支部がお手伝い等で協力していることに対するものです。半田駅管内のさわやかウォーキングは、東浦、亀崎、半田、武豊の各駅で行われています。

私たちの支部は、ウォーキング参加者の安全を確保するため、延べ30人以上が町に出て、横断歩道や踏切道、交差点等それぞれの場所で誘導案内を行い事故防止に協力しています。また、当日参加者から寄せられた意見、地元からの催事情報・要望等を駅長に伝え、より魅力あるコース設定にも一役かっています。

その他、半田鉄道少年団の指導・育成に力を入れたり、SL

保存会を通して「C11 蒸気機関車及び鉄道資料館」の案内等武豊線内のPR活動を積極的に行っています。

当支部では、この受賞を励みになお一層JRと連携・協力を図り、相互の発展向上に繋げたいと話合っています。



▲みんなの努力が報われて、感謝状を受賞

マレットゴルフで「支部間交流」を図る

恵那支部 市川 永明
中津川支部 丸山 裕

中津川支部と恵那支部は、会員の体力増強と情報交換をするため、7月25日初めて両支部共同のマレットゴルフを中津川市の茄子川マレットゴルフ場で開催しました。同ゴルフ場は、今話題になっているリニア中央新幹線の駅と車両基地建設に予定されている中津川市坂本に近い所です。

マレットゴルフは一般のゴルフとほとんど同じルールで、コースにはショート・ミドル・ロングとあり、ボールは固くて大きく、それをスティックで

打ってホールに入れる競技で、スコアは打数をカードに記入します。初めての人もさすがプレー出来、林の中にコースがあってアップダウンが厳しく、体力増強には非常にいい運動になりますので、我々の年代には人気があります。

当日は、非常に暑い日でしたが、両支部から12名が集まり、4組に分かれて競技を行い、中にはOBを5回も出したとか、もう少しでホールインだったとか、和気あいあいな



▲汗を流して支部間交流を図る第1回参加者

か、36ホールを回ることが出来ました。皆さんは汗びしょりで競技を終わり、休憩室で汗を拭い、冷えたドリンクを飲みながら反省会を行いました。

マレットゴルフは、両支部の活性化を図るために取り入れたい行事です。これからは、参加者を増やすよう皆さんに呼びかけ、月1回開催することを決め次回を約束しました。

静岡地方本部

レンゲツツジ満開の甘利山から富士山を望む —富士山世界遺産登録の日—

清水支部 草谷 賢

当支部ハイキング倶楽部の6月例会は、梅雨の合間をぬって、6月22日ご家族含めて14名が、百名山の一つ山梨の甘利山へレンゲツツジと富士山を見に登りました。バスの車内では、平岡インストラクターによる、恒例の「你好教室」開講。今回は数の数え方を勉強しながらの旅でした。

甘利山では、レンゲツツジが咲き誇る大群落の中を、十分に楽しみながらゆっくり標高1,731.4mの山頂へ。山頂からの富士山は、世界遺産登録を祝うがごとく絶景で、みんなは大満足でした。

下山後、富士川町(旧藤沢町)のアジサイ寺「妙法寺」に立ち寄り、境内を埋め尽くすように咲く2万本のアジサイを楽しみました。歩いた後は下部温泉にザブーン。温泉の中でも話題は世界遺産に登録された富士山のことばかり。なかば締め



▲甘利山山頂にたどり着いて一息

ていた地元の「三保の松原」が加わったことで、みんなは大喜びで話題は尽きませんでした。環境など様々な課題はあるようですが、どんな些細な事も私たちに出来るものは協力していきたいと思っています。

今回のハイキング倶楽部の例会は、「伊吹山花の散策」を予定して帰路につきました。

「ふじかわ号」に乗って石和温泉へ

富士宮支部 佐野 光治

6月26日、梅雨空の小雨降る中、参加者18名は、約束が12時に富士宮駅集合のところ、10分前に集まりました。

この旅行は、JR東海ツアーズが主催する「ふじかわ号」で行く石和温泉の旅で、支部の旅行として参加しようと募集したところ18名が集まりました。参加者は、これからはじまる電車の旅に心わくわく、まるで中学生の修学旅行の気分、12時20分発の「ふじかわ号」に乗り込みました。

車内に乗り込むとすぐに、各自が用意したビールやお酒、そして自宅で栽培した野菜の漬物等で、他のお客様の迷惑にならない程度の宴会が始まりました。久しぶりに眺める身延線の沿線風景や甲府駅の変りようにびっくりです。石和温泉駅には予定通り14時26分に到着、すぐにホテルへ直行しました。

夕食は18時からで、その間、ゆっくり温泉を楽しみ宴会に備えました。宴会場では、支部長から「支部として初めてツアーズの旅行に参加しました。これからも年齢に負けず、今日を大いに楽しんで明日からの活力にしよう」という挨拶があり、今年度入会され

た3名が乾杯の音頭を取りました。

宴会は大いに盛り上がり、ジャンケン大会には仲居さんが参加したり、カラオケ大会には大正13年生まれの人、昭和4年生まれの人などのハッスル振り子若手も負けじと大興奮し、時の経つのを忘れさせた2時間30分でした。



▲心わくわく18名

東海東京地方本部

「楽しい時を求め」総会に約100名が集う

東海東京地方本部 事務局

平成25年度、当地方本部の定時総会を7月11日18時30分から東京駅近くのカスピタウキョウで開催しました。

当日、東京は猛暑日となりましたが、会員約80名の方が参加され、会場はいっぱいになりました。早速開会式を行い、事務局から平成24年度事業及び決算報告を行い、続いて平成25年度予算、行事予定、役員改選(案)を提案しましたが、すべて承認されました。

懇親会には、新幹線鉄道事業本部から来賓をお招きし、祝辞をいただきました。会が始まる頃になると、続々と参加者が会場に集まり、最終的には100名近い人で会場が狭く感じられるほどでした。

懇親会は立食で開催しましたので、会員同士が自由に歩き回り、各所で笑い声や、話し声が飛び交い大いに盛り上がり、それぞれが元気な姿を確認する等、久しぶりに会えた喜びを感じ楽しいひとときを過ごしていました。



▲笑顔がいっぱいの懇親会会場

このような集まりが出来るのも、ひとえに多くのOB会会員の皆様のご協力の賜と感謝しています。



▲約80名が参加された総会風景

東海大阪地方本部

「名を名乗れ」の挨拶で始まった総会

東海大阪地方本部 事務局

当地方本部第9回総会を、7月24日17時から市内のニューオーサカホテルで開催し、55名の会員が参加しました。

総会の冒頭、和泉本部長の挨拶で「名を名乗れ」という新聞記事が紹介され、出席者の興味を引きました。それは、同窓会における旧友の名前を忘れることに関するもので、名前を名乗らず話しかけてくる旧友は、私の名前を覚えていないのに、自分は旧友を思い出せない歯がゆさを記したものでした。これに似た経験は、誰も身に覚えがあるもので、加齢とともに衰退して行くのが記憶力だということを自覚すること、また、話しかける場合は、まず自ら「名を名乗る」ことが大切なマナーであることを学びました。

その後、審議に入り事務局から平成24年度の活動、決算報告を、会計監査員から監査報告を行い、続いて平成25年度の活動方針、予算、役員改選(案)がそれぞれ提案され承認されました。



▲近況を語り、旧交を温め合う参加者

懇親会には、来賓としてJR東海から東山常務執行役員総務部長、武田総務部総務課長、河原崎執行役員関西支社長、また、東海鉄道OB会から南川専務理事が出席され、ご挨拶をいただきました。そして、河原崎関西支社長の乾杯の音頭で来賓、会員が入り混じって旧交を温め、近況を語り合うなどしている間に、時の過ぎるものも忘れてしまい、本当に実のある総会となりました。

平成25年度より工事に着手

東海道新幹線大規模改修 試験施工 報道公開

●新幹線鉄道事業本部

当社は、東海道新幹線の土木構造物の健全性の維持・向上を図るため、平成25年度より大規模改修工事に着手します。工事の手順や施工性を検証し、標準的な工法を確立するため、一部区間では平成24年度から試験的に工事を実施してきました。当社の取組みを正しく理解していただくとともに、本格的に工事が始まることを周知するため、4月18日、試験施工が完了した現場を報道公開しました。

はじめに、京都駅会議室で約50名の報道関係者に対し、大規模改修計画全般について説明を行いました。その後、施工現場である滋賀県大津市の瀬田高架橋に移動し、コンクリートの劣化を防ぐために表面を鉄板や樹脂で覆う工法について、実際の施工状況をご覧いただきながら説明を行いました。あわせて、大規模改修の社会的意義や今後の抱負などを表明しました。報道関係者からは活発な質問が寄せられ、社会インフラの維持管理に対する関心の高さがうかがわれました。

安全・安定輸送の確保を最優先とする立場から、東海道新幹線を使い続けていくために大規模改修に取り組む姿勢などを丁寧に説明した結果、適切な報道へとつながることができました。

今後は、施工法の研究開発や施工体制などの検証に引き続き取り組み、工事費の低減を図ることに留意しながら、安全・確実に工事を推進していきます。



▲報道公開の様子（瀬田高架橋）



▲試験施工の様子

790名の株主様がお出席

第26回定時株主総会

●総務部

当社では、6月21日に第26回定時株主総会を名古屋 Marriott アソシアホテルで開催し、790名の株主様にご出席いただきました。

総会では、山田社長が議長に就任した後、中山常勤監査役が監査報告を行い、次にナレーション及びスクリーンを使用して事業報告を行いました。続いて、議長が本総会の議案である「剰余金の処分の件」の内容について説明を行った後、柘植副社長が株主様から事前にいただいたご質問に対する一括回答を行いました。

その後、ご出席の株主様から、安定配当の考え方、中央新幹線建設を踏まえた今後の経営見通し、山梨リニア実験線における今後の試験内容と試乗、東海道新幹線・在来線の地震対策、東海道新幹線のサービス向上策、伊勢キャンペーン、超電導リニアの米国への輸出などについてご質問をいただき、各担当取締役及び執行役員から当社としての考え方などを回答しました。そして、質疑を十分に尽くした後、議長が議案

について採決を行い、原案どおり承認・可決されました。

このように本年も適正かつ円滑に総会を運営することができたのは、案内や受付などでご協力いただいた社員の方々、さらには安全・安定輸送を日夜支えてこられた多くの社員や関係者の方々のご尽力の賜物であり、あらためてここに感謝申し上げます。



▲会場入口の様子

超電導リニア新型車両

L0(エル・ゼロ)系
本線調整試験開始

●中央新幹線推進本部

6月3日、超電導リニア新型車両L0系による本線調整試験の開始にあたり、報道公開を実施しました。

昨年11月に山梨リニア実験線の車両基地に搬入したL0系車両については、車両基地内において5両を編成組成の上、これまで機器の調整や、車両と基地設備の組み合わせによる機能調整を進めてきました。

一方、山梨リニア実験線の42.8kmへの延伸及び先行区間設備の全面的な更新工事は着実に進み、概ね最終の段階に入っていることから、現在は車両と本線設備の組み合わせによる機能調整を進めつつ順次速度向上を行っています。そして、今年9月を目途に実用仕様確認、技術のブラッシュアップ等のための本試験を再開する予定です。延伸・更新後の新実験線で、L0系車両による安全かつ安定した走行試験を遂行できるよう、万全を期していきます。

平成27年度内の運行再開を目指し

名松線(家城～伊勢奥津駅間)
復旧工事に着手

●東海鉄道事業本部

松阪～伊勢奥津駅間を結ぶ名松線は、平成21年10月8日の台風18号により、線路設備に大きな被害を受けました。10月15日に松阪～家城駅間で鉄道の運行を再開しましたが、被害の大きかった家城～伊勢奥津駅間については現在もバス代行輸送を実施しています。

平成23年5月には、「鉄道の安全運行を確保するために必



▲L0系本線調整試験の様子

要な治山事業、水路整備事業を三重県と津市が実施し、当社はその完了に合わせ鉄道施設の復旧工事を完了し、鉄道の運行を再開する」という内容の協定・覚書を三重県及び津市と締結しました。

今回、鉄道を復旧する前提となる県・市による治山事業・水路整備事業が順調に進捗していることから、5月30日の伊勢竹原～伊勢鎌倉駅間での線路内に堆積している土砂の撤去・搬出作業を皮切りに、現在不通となっている区間の復旧工事に着手しました。

平成27年度内には、県・市の事業、当社の復旧工事ともに完了し、家城～伊勢奥津駅間での運行を再開する予定です。



▲土砂の撤去・搬出作業の様子(伊勢竹原～伊勢鎌倉駅間)



サービスの一層の充実を図る

駅における公衆無線LANサービス
ご利用可能エリアの拡大等

●東海鉄道事業本部 ●新幹線鉄道事業本部

当社では、これまで東海道新幹線のN700A・N700系の車内及び全17駅のコンコース待合室で、公衆無線LANによるインターネット接続サービスを提供してきました。これに加えてアクセスポイントを増設し、6月18日から「のぞみ」停車駅、8月1日からその他の駅の改札口付近などでも公衆無線LANサービスをご利用いただけるようになりました。

また、在来線の主な駅の改札口付近などでも新たに公衆無線LANサービスを開始しました。6月18日から金山駅、千種駅、大曽根駅で、6月28日から岐阜駅でサービスをご利用いただけるようになりました。その他の駅についても、ご利用動向などを見ながら順次拡大していきます。

さらに、6月18日から東海道新幹線の「のぞみ」停車駅で、海外から観光などで日本を訪れるお客さま向けに、公衆無線LAN事業者との事前の契約がなくても、一定時間、公衆無線LANを無料でご利用いただけるサービスを新たに始めました。

これらにより、スマートフォンなど携帯情報端末の急速な普及に対応し、当社をご利用になるお客さまへのサービスの一層の充実を図ることができました。



▲名古屋駅・京都駅では案内所付近などにもエリアを拡大(写真は京都駅)



▲ご利用可能エリアを示すステッカー



すべてのお客さまに感謝

「リニア・鉄道館」入館者
200万人を突破!

●リニア・鉄道館

平成23年3月14日にオープンした「リニア・鉄道館」の入館者数が200万人を突破しました。

これを記念して、7月22日に「入館者200万人記念セレモニー」を開催しました。セレモニーでは、金子館長より「全国から、海外から、これまでご来館いただきましたすべてのお客さまにお礼を申し上げますとともに、これからも多くの方にお越しいただき、楽しみながら一日を過ごしたり学んだりしていただくことができるよう努力していきたい」と挨拶があり、東京からご来館した200万人目のお子様にご認定証と記念品を贈呈しました。

また、当日は先着5千名の

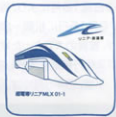


▲セレモニーで挨拶をする金子館長

お客さまに記念のオリジナルミニハンカチタオルをプレゼントしました。

これまでご来館いただいたすべてのお客さまに感謝するとともに、これからも子供から年配の方々まで多くのお客さまに「夢と想い出」を語り合い楽しみながら学んでいただけるミュージアムを目指して、スタッフ一丸となって取り組んでいきます。

記念のオリジナルミニハンカチタオル▶



名古屋マリオットアソシアホテル

～第六十二回神宮式年遷宮奉祝特別料理のご優待～

伊勢神宮において20年に一度、すべての社殿が造り替えられる大祭「第六十二回神宮式年遷宮」。
名古屋マリオットアソシアホテルの2つのレストランでは、祭典を奉祝し、特別料理を提供しています。東海鉄道OB会会員の皆様は、この特別料理を優待価格でお召し上がりいただける。特別優待をご用意いたします。

日本料理「華雲」特別記念会席 ～伊勢の杜（もり）～

伊勢・志摩の食材をふんだんに使った特別なしつらえの会席料理です。古より受け継がれてきた日本伝統の味を、真髓を極めた職人が心をこめてお届けいたします。



特別記念会席「伊勢の杜」

■日本料理「華雲」特別ご優待

料理・飲料代金10%割引

期間 平成25年10月1日～12月25日まで

※ご来店の際、「東海鉄道OB会会員証」をご提示ください。
※OB会会員1名様につき、お連れ様（人数分）も優待いたします。
※特別催事商品、プラン商品等、一部割引が適用できない商品がございます。

例えば 特別記念会席「伊勢の杜」を

通常15,000円→

特別優待13,500円でご提供

コース内容

先付	伊勢一日豆腐
祝	瀬仕立(鈴若布・独活・三ツ葉・木ノ芽)
春巻類	志摩厚神宮煮 海津菊の花巻
	穴子木ノ芽寿司 さざえと磯辺和合
	真珠柱辛子和合 新水餃類
	大福地
造り	伊勢海老 勝薄造り
焚合	鯛つみれ鍋
焼物	大あさり龍甲焼
香の事	伊勢うどん・季節の御飯・白飯揚り一品
香の物	盛り合わせ
水物	季節の果物

※食材の入荷状況により、一部内容が変更となる場合がございます。
※上記コース内容は10/31までの内容です。



日本料理「華雲」 中川透 料理長

「伊勢・志摩の食材をふんだんに使い、伝統の日本料理に仕上げました。伊勢神宮に思いを馳せつつ、おすすめの記念会席をぜひご賞味ください。」

営業時間

ご昼食 11:30～14:30
ご夕食 平日 17:30～22:00(ラストオーダー20:30)
土日祝 17:00～22:00(ラストオーダー20:30)

お問合せ

ご予約は

Tel. (052) 584-1104 (店舗直通 予約受付時間 10:00～22:00)
名古屋マリオットアソシアホテル18階 日本料理「華雲」



日本料理「華雲」

鉄板焼「那古亭」スペシャルディナーコース ～神楽（かぐら）～

三重県産の食材をふんだんに使った、質を重視したスペシャルコースです。味わい深い三重の名産食材を、素材そのものの味が楽しめる鉄板焼でご賞味ください。

■鉄板焼「那古亭」特別ご優待

料理・飲料代金10%割引

期間 平成25年10月1日～11月30日まで

※ご来店の際、「東海鉄道OB会会員証」をご提示ください。
※OB会会員1名様につき、お連れ様（人数分）も優待いたします。
※特別催事商品、プラン商品等、一部割引が適用できない商品がございます。

例えば スペシャルディナーコース「神楽」を

通常20,000円→

特別優待18,000円でご提供

コース内容

御神酒	
熊野地鍋	
	真空調理とコンフィで2種の山椒風味
造り焼	那古亭スタイル
	活伊勢海老の黄金焼き
	極上和牛のステーキ
	～フィレ(80g)またはサーロイン(100g)～
	サラダ
	伊勢手こね寿司 又は 那古亭ガールクラリスデザート
	コーヒー 又は 紅茶

※食材の入荷状況により、一部内容が変更となる場合がございます。
※上記コース内容は10/31までの内容です。



スペシャルディナーコース「神楽」



鉄板焼「那古亭」 中川裕次 料理長

「三重の名産食材にこだわったこのスペシャルコースは、料理長の私が自信をもっておすすめします。お客様の目の前でおしく焼き上げる鉄板焼の料理を、この機会にぜひご賞味ください。」

営業時間

ご昼食 11:30～14:30
ご夕食 平日 17:30～22:00(ラストオーダー20:30)
土日祝 17:00～22:00(ラストオーダー20:30)

お問合せ

ご予約は

Tel. (052) 584-1106 (店舗直通 予約受付時間 10:00～22:00)
名古屋マリオットアソシアホテル18階 鉄板焼「那古亭」



鉄板焼「那古亭」



睡眠時無呼吸症候群(SAS)

名古屋セントラル病院
中央検査室 臨床検査技師長 守屋 仁司



「いびき」を軽く考えていませんか？

あなたは、ご家族や知人の方から「いびきがひどい」とか「呼吸が止まっていた」などの指摘を受けたり、「日中もひどく眠い」と感じることはありませんか。実は「いびき」をかいている時は眠りが浅く、あまり良く眠れていない状態なのです。

「いびき」に関して何度が言われた経験があったり、朝の目覚めがいつも悪く、日中にウトウトしてしまうような経験のある方は要注意です。「いびき」を軽く考えてはいけません。「睡眠時無呼吸症候群」のサインかもしれません。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に無呼吸状態を繰り返し、昼間に眠気や倦怠感などの自覚症状を伴う病態をいいます。睡眠中に10秒以上の呼吸停止が、1時間あたり5回以上あれば、「睡眠時無呼吸症候群」(SAS)と診断されます。

SASは生活習慣病(高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム)の発症リスクになっている可能性も指摘されています。睡眠中に無呼吸状態が繰り返し起これば体内の酸素濃度は低下し、心臓や脳の負担は大きくなります。1時間あたりの無呼吸が30回以上(重症)の状態を放置しておくと、心筋梗塞や脳梗塞の発生率が3倍程度に高まり、10年間で約1割の患者さんが死亡するといわれています。SASは無視することのできない病気なのです。

あなたは今から1分間、息を止めることができますか。できたとしても、かなり苦しくありませんでしたか。しかし、睡眠時無呼吸症候群の患者さんには、睡眠中にそれ以上呼吸が止まってしまう方も多くいるのです。

睡眠時無呼吸症候群の症状は？

多くの患者さんに最もよくみられる症状の1つが「いびき」です。また、どうしても眠りが浅くなることから、「日中強い眠気がある」「集中力の低下」「体がだるい」「朝の目覚めがすっきりしない」などの症状が出てきます。

睡眠時無呼吸症候群の検査

睡眠中の無呼吸の有無や重症度、睡眠の深さなどを調べる検査を「終夜睡眠ポリグラフ(PSG)検査」といいます。この検査には、簡易検査と精密検査があります。

簡易検査は、呼吸状態や血中酸素飽和度などを調べてSASの有無を判別するもので、主に自宅で測定を行います。精密検査は、さらに脳波や胸腹部の動きなどを記録して睡眠の深さやSASの原因を調べ、1晩入院(夕～朝)して行います。

当院の専門外来やドック、福祉会補助の活用を！

当院の耳鼻いんこう科でも毎週火曜日に睡眠外来を行っていますので、心当たりのある方は受診をおすすめします。また、当院ドックセンターにおける宿泊コースのオプション(料金10,500円)としても検査を受けていただくことができます。

JR東海福祉会でも補助金制度(治療導入時及び治療効果確認時に費用の8割を、12,500円を上限として、1人2回まで給付)があります。「MY LIFE OUR LIFE」(65ページ参照)で詳細をご確認ください。

安全・安定輸送のプロである私たちJR東海の社員にとって、眠気による事故はあってはならないことです。早めの検査と治療で、健康な息と眠りを取り戻してください。



「東谷山」1,000回早駆けを達成



新幹線名古屋施設支部
石井 八郎

平成21年1月3日から5カ年計画で、自宅近くの濃尾平野東端にある東谷山(名古屋市最高峰198.3m)の1,000回早駆けを決めました。

自宅(標高55m)から庄内川を渡り、志段味古墳群の中を抜けて山頂に至る往復約8kmの道を、朝5時前に出発して四季の変化を楽しみ、頂上からは日の出の位置をカメラに収めます。頂上には、創建千余年の由緒ある尾張戸神社があり、江戸時代には尾張徳川家から庇護を受けていました。また、頂上展望台からは濃尾平野が一望のもとに眺められます。

厳冬期には、頭にヘッドランプを付け、手には二重に重ねた手袋をして霜柱の道を、そして時には西に輝く満月の明かりの中をランプの灯りを消して走りました。私の大好きな時間です。春は、フルーツパークの枝垂れ桜の下を、夏は汗まみれになりながら、秋は紅葉の中を走り続けました。

その間、空ではスペースシャトルが、地ではカモシカ、キツネ、フクロウなど色々な動物や野鳥の鳴き声、そして山道の草花が日々応援してくれました。苦しい時には、山登りの師匠平田益雄会長から「八郎、山は頑

張りが真髓」と励ましの言葉ももらい、そして家族の温かい協力を受けて、平成25年6月24日、目標の1,000回を無事達成出来ました。6月26日には、JR東海山岳クラブ名古屋支部有志が、記念登山祝賀会を開いて祝っていただき感謝感激でした。

走り始めた動機は、平成19年、会社生活をリタイヤしたころから腰痛がひどくなり、そこで椎間板ヘルニアと診断されました。いろいろな病院を回って約1年半後にやっと痛みが去ったのを機会に、一念発起してまた好きな山に登るため、体力を回復させようと思い立ちました。

そもそも山登りを始めた動機は、昭和35年7月1日名古屋鉄道管理局福沢保線区に採用され、当時は軍隊帰りの先輩が沢山おられ、仕事を覚える前に茶坊主の仕事が優先でした。そんな中、名鉄局山岳会の募集案内を知り早速入会しましたが、山岳会も職場と一緒に、1年生部員は茶坊主でしたが、全国の鉄道管理局山岳会が主催する夏・冬全国鉄登山大会で、日本全国の山々に登ることが出来ました。

その後、JR東海山岳クラブに所属しOBとなった今でも行事に参加させていただき、昔の仲間や現役の人達と交流を深め、山登りを楽しんでいます。これからも精進を重ね安全第一の山登りを続けていきたいと思っています。

鉄道OB会に思うこと



守山支部
深田 末泰

昭和57年、鉄道OB会に入会した当時は先輩諸氏が大勢みえて賑やかでした。新参会員の私は、みんなに連れられて楽しい旅行に毎回参加しました。当時の写真を見て思い出に耽る。こうして見ていると故人が多くなり寂しさも一入です。

昨今、会員数の減ったことが悩みの種です。ぜひJRからの新会員で賑やかになることを信じています。

入会以来31年が経ち、今年の総会で、東海鉄道OB会長の寿詞を金子支部長から手渡され、有り難く受賞しました。この時、何よりも心に残ったことは、長年OB会支部の幹事をして、先輩の米寿のお祝いを本人に代わって受理し、本人に届けたことです。本日、私は健康で自らの手で受理したことに深い喜びを感じたことです。

もう一つの思い出は、平成15年5月にOB会創立50周年記念に表彰された、地方本部長から賞状と金色に輝くメダルを授与されたことです。なおこのことは、

OB新聞にも掲載され二重の感激を受けました。

その他、地域社会への奉仕は地元自治会長をはじめ名古屋市の生涯学習のアドバイザー、お寺の檀家総代、地区会館の運営委員、老人会の役員と何事も自分なりに精一杯努めてきました。私の人生は、どんな事でも楽しみに変えていくことです。

若い頃、柳橋にあった名古屋管理部の電信現場養成所で、電信掛かりを養成する教官をしていました。そして名古屋陸軍に入隊してもそれが生かされ、通信部隊の教官になり戦争の実体験はありませんでした。鉄道で培った技術は身を助けることを実感しました。

趣味も幅広く、82歳の時、中京大学文化市民会館でJANAごやカラオケ大会が開かれ、最高齢で入賞したり、グラウンドゴルフ大会で入賞しトロフィーをいただいたりしました。89歳の今も世間に感謝しつつ、グラウンドゴルフやカラオケはもちろん、その他ヨガやパソコン、太極拳と趣味を生かして、健康の有り難さを心に感じ、生きる喜びを皆さんとともに共有したいと思っています。

負薪読書像



掛川支郎
小澤 秀雄

私の生まれ育った所は静岡県の西部で、いわゆる遠州地方と呼ばれている所ですが、昔から二宮尊徳（二宮金次郎）の教えが厚い地で、子どもの頃よく父親が、今日は「報徳」に行つて来ると云つては、村の公会堂に出かけたことを憶えています。

二宮金次郎の銅像「負薪読書像」は、学校や公園にもあって、金次郎に対しては子どもの頃から身近な存在として親しむ感じていました。そうした中で、金次郎の読んでいる本は何の本で、何が書いてあるのだろうかと言う疑問がありました。

最近、金次郎の生い立ちの本を読んだり、報徳に詳しい人の話を聞いたりしてその疑問がようやく解けました。それによると、金次郎は1786年相模小田原に父「利右衛門」と母「よし」の長男として生まれています。当初金次郎の家は裕福だったが、父利右衛門が村の為に私費を投じたり、また貧しい人に金を貸したりして、その金が戻らなかつたりして段々没落していき、遂には田畑を手放し、金次郎が生まれた頃には貧農になっていました。

父利右衛門は、金次郎が14歳の時死亡していますので、あの銅像はその頃の金次郎の姿だったようです。金

次郎は大人になったころは、身の丈6尺（180センチ）、体重25貫（94キロ）という大男だったと云われています。親の付けた名前は金治郎でしたが、小田原藩にかかわるようになった時、公文書に金次郎と間違つて書かれてしまい、それから金次郎と書くようになったといひます。

金次郎が初めて薪を背負った姿で登場したのは、明治24年幸田露伴が二宮尊徳翁を発刊し、その挿絵になったのがはじまりと云われています。金次郎は安政3年70歳で永眠しました。しかしその教えは、人類を含めて万物は全て天地より才能、長所、美点、力量を与えられて生まれてきます。それゆえ人間は徳を持って、徳に報ずることが大切であり、それが報徳であると説いています。また報徳には至誠、勤労、分慮、推譲の4つの教えがあります。明治8年に遠江国報徳本社、後の大日本報徳社が創設され現在に至っています。

二宮金次郎が読んでいた本には、どんなことが書かれてあったのでしょうか。あの本は、孔子の教えが書かれているので、その一節には「一家仁なれば一国仁に興り、一家讓なれば一国讓に興り、一人貪んで人の道に叛けば一国乱をなす その糸口はかくの如し」と書かれているそうです。

一国の栄枯盛衰も一家庭の良し悪しから始まるという、考えさせられる一節ではないでしょうか。

蛸とともに急逝された法友



四日市支部
古市 月代

道沿いに並べられた400個のキャンドル 蛸とろうそくが織りなす光の世界 満喫した自然の美に想いを馳せる四日市市楠地方の住民 地域の皆様協力等 中日新聞紙上でみました 翌日夕食後の散歩途中 法友と出会い同じ記事の会話に花咲かせ夕陽に合掌 今日一日を感謝して「またね」と云って別れました これが法友との最後の会話 永遠のお別れになるなんて神いぬ身どうしてわかりましょ

入浴すませ「お休み」と云って寝室へ 翌朝「おばあちゃん朝ご飯」の呼びかけに答えなく 綺麗に乱舞する蛸と共に唄ききつたみなづきの朝陽を受け 御主人お待ちのお浄土への独り旅 元気だった87歳 天寿を全う お幸せな最後と云つても余りにも果敢い命 お知らせ受け涙も言葉も出なかつた私 唯高鳴る動機だけ異様に 翌日お参りさせてもらいました カサブランカに囲まれ微笑み綺麗なお顔で「蛸の会話の続きを」と云われそんな遺影 共に主人でいし法を喜び法に生かされ

法話聴聞は一緒に姉妹以上仲の良かった二人 待つ人の居ない我が家に帰り淋しく仏前の合掌唸然と?

ふと右上の御先相様 亡き主人じつと見下ろし私を励まして下さる様 我にかえり心落ち付き過ぎ去った20余年前 楽しかったあの日のあ喜び鮮明に懐かしく年重ねた私の脳裏に甦って来ました

真西寺修道会仏教婦人会主催にて 御先祖様亡き主人お待ちの大谷扇参拝バス旅行 若くて元気だった二人 楽しかった京都の一日の想いでフィルム静かに廻り始めました

速いあの日の思い出を 今日の日歌に託しました

- 一 他力本願の京参り 日の本一の乗務員 バスのお客は上気嫌 美人のガイドさんで花が咲く
- 二 修道会の皆様や 日の本一のご住職 気楽な 同行衆に恵まれて 三拍子揃った真西寺
- 三 仏教婦人会の皆様は 日の本一の嫁姑 親書様のお教を 受けて家庭は平和です



珍しい「烏瓜の花」です

袋井支部 萩原 偉市

レースで編んだような神秘的な花に「白い妖精」と名付けて、デスクトップに入れて飾っています。

烏瓜の花は、数年前の7月上旬、袋井市の南東、掛川市との境界線近くの海岸線で見つけ撮影しました。この花は、大変珍しく野に自生するウリ科の植物で、つる性の多年草です。朱色の果実は有名です。以後、この花を毎年狙っていますが年々花の数が減り、これ以上の花は見つけられませんでした。「烏瓜の花」は毎年7月から9月にかけての日後後に開花します。撮影できた日は、たまたま曇り薄暗く曇っていたので、午前の早い時刻まで咲いていたようです。

“鉄道公安の絆”
今ここに

焼津支部
滝口 英男



鉄道公安制度の廃止から、四半世紀が経ちました。当時の静岡局管内の公安職員が、往時を偲んで語り合おうと、平成25年6月8日、ホテルアソシア静岡に集結しました。

その名を「鉄道公安官と呼ばれた男たちの集い」と名付け、75名が元気に集合。懐かしい話に酔いしれ、明日への夢を語り合う素晴らしいひとときとなりました。

なお、この日は「鉄道公安官と呼ばれた男たち」の本の著者、濱田研吾様を来賓としてお招きしたところ、一層意義深いものとなり「鉄道公安の絆」今ここに、という強い気持ちに浸りました。



鉄道公安官と呼ばれた男たちの集い 2013/06/08



北嶋さんの「白寿を祝う会」を催す

垂井支部 北村 忠行



会員の北嶋さんが、今年白寿を迎えられOB会から寿詞が贈られました。これを機に、北嶋さんが支部長時代に役員をしていた方達8名が集まり、5月31日「白寿を祝う会」を開きました。

北嶋さんは、垂井支部長を昭和56年から16年間に亘り勤められ、支部の基礎を築かれました。また、北嶋さんは戦争に10年ほど行かれ、戦場に出征の際の、武運長久という寄せ書きの日の丸旗、満州事変と支那事変の時の金銅勲章が会場に飾られました。出席者のほとんどが、昭和20年以前に国鉄に勤めた人達で、その頃の嬉しいこと、悲しいことの思い出に名残りは尽きませんでした。

インストラクター

「皆さんの笑顔」が 元気の源



清水支部
櫻田 悦也

私は、平成15年ころ静岡市の広報誌で、市がマジック教室を開設し募集しているのを、妻が見つけた「お父さん、趣味が無いので始めたら?」と言われたのがきっかけで、清水区折戸公民館講座に参加しました。

月2回の練習を積み重ね、1年が経過した頃からその成果を公民館祭り、小学校のバザー、敬老会等で披露するようになりました。私は、各種のイベントや施設の慰問に行くうちに、参加されている皆さんのビックリされる顔や楽しそうな笑顔に接すると、逆に元気をもらう様になりました。

現在私は、清水マジック同好会の一員として、ボランティア活動で、地元施設の慰問等に年間20回以上出かけています。また、OB会のバス旅行や支部総会でも、マジック



▲支部総会でマジックを披露する櫻田さん

を披露して、会員が楽しみを持ってOB会に参加できる雰囲気づくりや生きがいづくりの手助けをしています。

こうした活動が、OB会の活性化やJRと地域の懸け橋となるものと頑張っています。これからも、マジックは私の生きがいです。

我が支部の誇り



日本のふる里 「お伊勢さん」

伊勢支部 森井 修治

伊勢市は伊勢神宮と共に歩んできた町です。

伊勢神宮は皇大神宮(内宮)と豊受大神宮(外宮)の二つの正宮を中心に、別宮14社、摂社43社、末社24社、所管社42社、合計125社のすべてを合わせたのが伊勢神宮です。

皇大神宮は「内宮」とも呼ばれ、皇室のご祖神であり、日本人の総氏神でもある天照大御神(御神体は八咫鏡)をお祭りしています。豊受大神宮は「外宮」とも呼ばれ、天照大御神の食事をつかさどる神をお祭りして、お米をはじめ衣食住のめぐみを与えてくださる、産業の守護神です。

別宮とは、正宮(外宮、内宮)と関りの深い格式の高いお宮です。摂社・末社とは土地の神々を祭る社を中心に、倭姫命が定めたり、外宮の鎮座にもなつて格付されたもので、いずれも千年以上の由緒ある神社ばかりです。所管社とは、神宮の御料や祭典に関わる神を祭っている神社です。それらの社は伊勢市内だけでなく、近郷にも点在します。

さて、今年は式年遷宮の年です。神宮には内宮・外宮とも、それぞれ東と西に同じ広さの敷地があり、20年に一度同じ形の社殿を新しく造り替えます。今回は西の御敷地に新社殿が完成しました。また、神さまの御装束・神宝も新しく、大御神さまに神殿へお遷りいただくお祭りが式年遷宮です。式年とは定められた年数を意味します。

式年遷宮の制度は、今から1300年前に天武天皇の御発意により始まり、次の持統天皇(690年)の御世に第一



▲JR伊勢市駅前に25年ぶりに再建された鳥居

回が行われました。長い歴史の間には中断(戦国時代)や延期などあったものの、これまで20年に一度繰り返し行われて来ました。式年遷宮では高宮の正殿と14の別宮の社殿が新しく造営されます。

今回の遷宮の準備は、平成17年の山口祭での木の伐採に始まり、33の諸祭行事が8年に亘り斉行せられ、クライマックスの「遷御」(神遷り)の儀が内宮は10月2日、外宮は10月5日の夜深けの神域で厳粛に挙行されます。

今年の伊勢神宮の参拝者数は、パワースポットブームや遷宮への関心の高まり、そしてGWの好天にも恵まれ、統計史上最多を更新する勢いです。内宮前の集客施設「おかげ横丁」も相変わらず多くの人々に賑わっています。一方の外宮側もJR伊勢市駅前に鳥居が出来、外宮参道に飲食店を中心に商業施設が進出し大きく様変わりしました。また昨年4月に開館した、遷宮の流れや歴史を紹介する「せんぐう館」も好評で、参拝客は顕著に増えています。

伊勢神宮は、来年の正月を中心に多くの参拝客で賑わいます。是非、日本のふる里「お伊勢さん」へお越し下さい。伊勢神宮参拝には、超割安の「快速みえ得24回致券」や「伊勢路フリーきっぷ」を使ってJR東海「快速みえ」をご利用下さい。

文芸

【短歌】

地方紙が二十駅特集 みな無人
集落の顔 それぞれ持てる

窓口に ○OB会員 君がゐる

切符に重ねて 温もり合ひぬ

上伊那支部 竹内激一

妻と吾れ 梅雨の晴間に 急ぎ紫蘇刈る

手元の香 強く漂う

夏野菜 日照り続きで 萎れゆく

吾の勤めと 水撒きにゆく

四日市支部 小川 勇

梅雨時に 花は葛蒲か あじさいか

匂鼻つく くらなしの花

犬連れが 互い寝合ふ 裏腹に

我が家の犬に 優る犬なし

名古屋運輸車両支部 服部幸夫

悠々と 道横切れる 鳩の居り

対向車と われブレーキを踏む

ガラス越し 婦校の子らと ジャンケン

交わしているなり 床屋の主

浜松支部 原 哲

【俳句】

芋の露 こぼさぬように 散歩く
湯河原で 湯煙上がる 秋の峰

東濃支部 長江 廣

先手読む 基石の響き 夏座敷
一人居は 声なき暮らし 蚊遣香

清水支部 吉川武子

伊吹峰の 雲を扱めて 初燕
句を紡ぎ 絵筆ほぐして 喜寿の春

山東支部 大橋宅衛門

風薫る 八十路の頂点 雄一郎
天竜や 日余日余の 川下り

東濃東京地方支部 藤田 敏

朝刊の 折目正しき 秋立つ日
草紅葉 鈴鹿峠の 常夜灯

浜松東支部 大倉照二

高途に 逆えぬ身体に 事故多い
尖閣に 拘わる固か 身が細い

美濃大田支部 松本 弘

晚酌へ 指一本で 追加する
富士の晴れ みんな写真へ ハイチーズ

大府支部 家田 采

方言は 載じぬ故郷の 酒どろり
今日もまた スニーカー履く 好奇心

大府支部 藤井芳雄

ネクタイを 外し空気の 旨さ知る
原因の 思い当らね 低気圧

岐阜工務局支部 弓術英二

編集後記

今年は、各地で記録的な猛暑日が続くなど、ことのほか暑かった夏もようやく終わりを告げました。お彼岸が過ぎてその影が薄らいできたことを実感出来る季節になりました。これからは、各支部で活発な活動が展開されることを期待したいと思います。

1. 本部より

OB会報の発行にあたり、OB会報はみなさんの手によって作って行くものです。皆さんが、支部で活動されていること、あるいはグループで活動されている様子、また、自分の経験や想い、出話、そして未来の夢等を文章に託して下さい。投稿いただいた作品は、すべて掲載するよう努力しております。OB会報をもっともっと身近なものにしていきたいと思っておりますので、ご協力下さいませようお願いします。

2. 地本支部より

清水支部と浜松東支部は、ウォーキングの会を結成して皆さんに活動されています。清水支部は山や高原の散策を中心に、また浜松東支部は少人数ながらも近場の歴史を訪ね歩く等、それぞれが十分楽しんで参加されている様子が窺えます。こうした、支部での活動がみなさんの心を驚く大切な行動だと思っておりますので、これからも無理せずゆっくりと息の長い活動にしていってほしいものです。

3. 読者のひろば

四日市支部の古市さんは、とても90歳と言う年齢を感じさせ

ない、考える力、ものを見る目、肌で感じる風を表現される感性には驚くばかりです。これからもお元気で、投稿を続けて皆さんを元気づけて下さい。

新幹線名古屋施設支部の石井さんは、椎間板ヘルニアを克服され「東谷山」早駆け1,000回に挑戦し見事達成されました。後日、仲間が集まって祝福された喜びがひしひしと伝わって来ました。

4. 投稿ページ

垂井支部の北嶋さんは、今年、白寿を迎えられたのを機に、皆さんから、多くのお祝いを受けられました。いままでの感慨も一入と思います。国鉄に入って長く苦しい時代を生き抜き、復員後は国鉄のために苦勞を惜しまず尽力されました。私たちは、大先輩に対し深い敬意をしたいと思います。

5. 文芸

短歌、俳句、川柳に初めて投稿される会員の方が目につくようになりました。これからも、皆さんが心のままに届った短歌、俳句、川柳をお寄せ下さい。お待ちしております。

(南川)

2013

気軽に参加できる

さわやかウォーキング

10/5(土)~12/15(日) 土・日・祝開催

参加費無料・予約不要・駅がスタート!

一部のコースを除く

一部のコースを除く

全74
コース



蘆刈峠で富士山
(12/14 東海道線・西津川駅スタート)

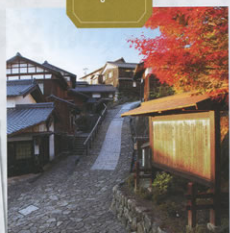


福島市 上の沢
(10/5 中央線・原野駅スタート)

日本の秋を、
じっくり歩いてみよう。



北野天満宮
(10/12 J山陽線・円町駅スタート)



馬籠宿
(11/10 中央線・中津川駅スタート)



丹次湖畔から見る富士山
(12/1 御殿場線・山北駅スタート)

詳細については、JR東海の駅にある専用パンフレットまたは、ホームページをご覧ください。

※写真・イラストは全てイメージです。

JR東海ホームページ <http://jr-central.co.jp>



JR OB とうかい

Vol.35 2013年10月

発行/〒450-0002 名古屋市千川区名駅 3丁目13-12キヨスク名駅ビル内 東海鉄道OB会本部 発行人/南川 靖 TEL.052-562-6080(FAX兼用)