



▲清水区の袖師トンネルを抜ける「N700A」 静岡支部 中西 敬一

CONTENTS

2 地本・支部だより

- 名古屋地方本部
「温泉で酒と肴を楽しむ会」開催
—40周年記念行事—
40年間続いている「D51688号」の清掃
「バターゴルフと温泉そして食事会」を楽しむ

3 ●静岡地方本部

- 鉄道少年団と一緒に「SLをピカピカ」に
充実した年にと「お伊勢さん」へ初詣
晩秋の西沢渓谷を歩く
ハンコの町の「つむぎの湯」で新年会

5 ●東海大阪地方本部

- 第17回ゴルフ大会開催
—雨の中38名が参加—

6 JR東海トピックス

9 東海鉄道OB会 会員優待情報

10 お元気ですか? 健康管理センター

- 運動嫌いから運動好きへ
～過ぎたるは猶及ばざるが如し～

11 読者のひろば

- 米寿を記念して「四国八十八ヶ所お遍路」の旅 大川 一雄
「よみがえれ愛岐トンネル群」のイベントへ参加
—「おやじの合掌」歌声響く— 吉橋 信夫
傘寿ドライバー・飛騨高山の旅へ 東 昇
息子の肩 長田 英男

13 投稿ページ

- 袋井支部 萩原 侑市
尾北支部 磯水 家久

記事募集

14 インストラクター

- パソコン指導で地域に恩返し
萩原 侑市(袋井支部)

我が支部の誇り

- 稲沢は歴史的遺産に包まれたのどかな田舎
青山 孝彦(稲沢支部)

15 文芸

編集後記

名古屋地方本部

「温泉で酒と肴を楽しむ会」開催

—40周年記念行事—

東濃支部 鈴木 三平

秋の深まりを感じる昨年10月27日、我が支部創立40周年の記念行事の一環として、瑞浪市釜戸町にある「白狐温泉」で「温泉で酒と肴を楽しむ会」を開催しました。今年で3年連続の開催ですが、90歳から65歳までの24名の方が参加されました。

今日は、昔懐かしい国鉄からJRまで、それぞれ年代も職種も様々な会員が、共に元気で働いていた当時の思い出話や、40年ぶりに再開して喜び合う人など、本当に楽しい一日を過ごす事が出来ました。

参加者は温泉に浸かり、お互いにお酒を酌み交わし、郷土料理に舌鼓を打ち、カラオケなどを楽しんでいると、「秋の陽はつるべ落とし」のたとえではありませんが「あっ」と言う間に一日が過ぎてしまいました。そしてみんなは、晴れ晴れとした気持ちで次の再会を誓い家路につきました。



▲90歳から65歳が揃った元気な笑顔

また、私たちの支部はその他にも、土岐市駅、瑞浪駅、釜戸駅を起点とする「さわやかウォーキング」にも積極的に参加しています。今後も未加入の知人達に、会員の親睦を図ることを第一とする当支部への入会を、積極的に呼びかけていきます。

40年間続いている「D51688号」の清掃

三河支部 三浦 晟

岡崎市の南公園交通広場にある「D51688号」は、昭和48年7月に設置されました。岡崎市長から、この機関車を保存するため整備・清掃の要請を受け、そこで当時、地元で国鉄に勤務していた者が中心となって「保存協力会」を結成しスタートしました。

当初20名程の会員はまだ現職でしたので、そろって清掃活動が出来なかったため苦労しました。また、南公園は山を切り開いたばかりで、風雨がまともに吹き付け、砂泥で機関車の黒肌を赤く塗り替えてしまうほどで、清掃は悪戦苦闘の連続だったようです。今でも清掃は、真冬の寒い時期とか真夏の暑い時期にも行いますので、大変苦労しています。

しかし、公園を訪れた子どもたちが、ピカピカの機関車を見て目を輝かせ、機関士席や助士席に座って喜ぶ顔を見たり、また、幼い子どもを連れて見物する若い親子、昔を懐かしむお年寄りなど、市民の皆さんと直接触れ合う事が出来るのは、私たちの活動の大きな原動力になっています。

昨今、私たちの688号を愛する気持ちがみんなに伝わり、鉄道輸送の歴史を物語る生きた教材として、いつまでも輝き

続けることを願っています。この会は、毎月一度の清掃活動を40年間続けており、今では市民の方も参加され会員も35名になり、毎回14～15名が参加されています。東海鉄道OB会の皆様も是非参加して下さい。



▲清掃を終え、愛する機関車の前で—

「パターゴルフと温泉そして食事会」を楽しむ

松阪支部 山口 善勝

昨年11月1日、私たちを大歓迎してくれているかのような爽やかな秋晴れの中、当支部会員17名が参加して市の複合施設「とこめの里一志」に行って、「パターゴルフと温泉入浴そして食事会」で楽しい一日を過ごしました。

この施設はグリーンも鮮やかなコースで、コロンと云う音が心地よく響きます。プレーは熱戦に次ぐ熱戦、最終18番は渾身の一打がホールに一直線「アッ！入る。入った」ホールインワンだ。全員が拍手…大逆転で長島秀子さんが優勝しました。

そして、榊原温泉の鉱脈があると言われる施設内の「一志温泉やすらぎの湯」でゆったりと入浴、身も心もホットにリフレッシュ。とりわけ元支部役員の中西敬一さんと小山弘さんには、ことのほか喜ばれました。続いて、館内の食堂に行って、昼食懇親会に移り、国鉄当時の事、健康の事、孫・曾孫の事等々、また、陶芸で表彰された出馬さんの

事など話題に尽きることは有りませんでした。お店の人から「時間ですよ…」と終わりの催促を受ける始末でした。

最後に、温泉の玄関前でみんなが揃って記念撮影し「今日は大変楽しかった。来年も計画してほしい」とか「〇〇さんも誘って来たい」との要望があり、次回も是非やりましょうと約束して散会しました。



▲楽しい時間を一緒に過ごした後のみなさん



18番 ホールインワン
長島秀子選手

静岡地方本部

鉄道少年団と一緒に「SLをピカピカ」に

富士支部 佐野 正勝

快晴に恵まれた昨年11月24日、当支部は富士市入山瀬公園にある「SL D51943」の清掃を静岡鉄道少年団と一緒にやりました。鉄道少年団は、5回目の参加で団員14名が、当支部の参加者14名とともに合同で清掃作業をしました。作業は、若くて元気な少年団が主役になり、楽しい会話や笑顔に溢れた時間となりました。

参加は初めてという少年団員は、目の当たりに見るD51の迫力に圧倒されているようでした。それでも、運転台に座り、機関士気分になって窓から手を振るなど、賑やかな内にも作業は進み、SLのシャフトもピカピカに磨かれ、今にも走り出しそうな姿になりました。少年団員からは「また次回も来たいね」と言う声が聞かれるほどで、満足した様子を見せていました。

清掃が終わった後、元機関士の福田栄男さんからSLの走る仕組みや、簡単な構造を説明してもらおうと、OB会員も鉄道少年団の子ども達もみんなが真剣に聞き入っていました。



▲鉄道少年団と清掃活動を続ける会員

最後にみんなでSLの前で記念写真を撮り、2時間に及び清掃が無事終わりました。当支部では、今後ともこの鉄道の遺産である「SL D51943」を後世に残すため、清掃活動を続けて行こうと話合っています。

充実した年にと「お伊勢さん」へ初詣

静岡支部 塚崎 和博

1月9日、朝7時30分、会員と家族37名(男性22名、女性15名)を乗せたJR東海バスが、静岡駅南口を出発しました。往復720kmの旅は、高齢者にとってきつい行程で、体調を心配しましたが、バスの中でマジックやコミカルな話、歌等が披露され、元気に目的地に着きました。

昨年、20年に一度の式年遷宮が行われた伊勢神宮は、歴史と神秘に包まれた佇まいの中にありました。神宮参拝の順路は、先ず外宮からというのが習わして、これに倣って参拝しました。外宮をお参りした後、内宮に行き、内宮の大きな鳥居をくぐり五十鈴川の冷たい水で手を清め、正宮前で拝礼しました。神宮の参道は、砂利が敷き詰められ歩きにくく、37名と一緒に歩くことは出来ないため、それぞれ自分に合った歩調で歩き神宮を後にしました。

そして神宮の門前町の中ほどにある、伊勢の老舗の味や、歴史、風習等が体感できる「おかげ横丁」を散策して、帰りのバスに乗り込みました。帰りのバスの中では、ゲーム等で楽し



▲会員・家族が新しい年を迎え伊勢神宮へ参拝

い時間を過ごし、午後8時ころ静岡駅南口に到着しました。当支部はお伊勢さんからエネルギーをいっぱい頂き、より充実した年になることを願っています。

今回、ご夫婦や準会員の皆さんが多く参加され、いっしょに華やいだ旅となりました。

晩秋の西沢溪谷を歩く

清水支部 草谷 貴

当支部ハイキング倶楽部の11月例会は、昨年11月20日晩秋の西沢溪谷を24名で歩きました。西沢溪谷は、秩父・多摩国立公園に属し紅葉で有名ですが、狭い溪谷歩きですので、紅葉最盛期の混雑時を避けて11月の下旬としました。

山中湖、河口湖辺りは、紅葉真っ盛りでしたが、西沢溪谷はさすがに少し遅く、赤く染まった葉が足元に散り、霜柱が立っていました。それでも関東から大型バス2台が、先に入っていて溪谷は賑やかでした。

溪谷沿いの狭い山道を慎重に進むと、様々な名前を付けられた滝がエメラルドグリーンの滝壺とともに現れ、見事な光景を見せてくれました。溪谷歩きは初めてという会員でしたが、全員無事歩き通し溪谷美と併せすがすがしい感動を味わいました。

また、バス内では恒例の平岡イン

ストラクターによる你好教室、桜田インストラクターのクイズで頭の体操、私の詩吟指導を行い、最後は笛吹温泉で身体を温め充実した楽しい一日を送りました。



▲家族とともに24名が西沢溪谷を歩いた

ハンコの町の「つむぎの湯」で新年会

身延支部 望月 久雄

我が支部は、忘年会を20年余り続けて来たが、今年は午年にあやかって躍進を期そうと、1月26日、山梨県市川三郷町の「つむぎの湯」で初めて新年会を開催する事にしました。町内六郷地区は「ハンコの町」として知られる所で、当日は30余名が参加し、新年早々あったかい湯に浸かり、健康な身体づくりに又OB会の躍進を、そして輝かしい年になるよう誓い合いました。

当支部では、日頃からJR東海の方達と情報交換を密にして、OB会がいつでも参画し協力できる体制を整えています。その一つとして、身延線内の無人駅を多くの地元の人達や、OB会の会員が定期的にホームや駅前付近の清掃を行っています。

今回の新年会には、南甲府駅長さんに参加していただき、JR東海の近況及びリニア実験線の進捗現状を報告してもらい、会員は真剣な眼差しで聞き入っていました。その後、懇親



▲集まってみんなの健康を願った参加者

会に移り山の幸、海の幸を肴にお酒を飲んで、みんなと語り合い、自慢の歌を熱唱したりして、それぞれが愉快なひと時を過ごしました。

私たちは、病気等で参加出来なかった会員の皆さんとともに、今年も健康でありたいと願いつつ、一斉の拍手で次会の再会を楽しみに3時間余りの新年会を閉じました。

東海大阪地方本部

第17回ゴルフ大会開催

— 雨の中38名が参加 —

東海大阪地方本部 事務局

すっかり恒例となった当地方本部主催の第17回ゴルフ大会を、昨年10月23日「瀬田ゴルフコース」で開催しました。しかしこの日は、台風27号の影響で前半は小雨、後半はしっかりと雨に見舞われてしまいました。降りしきる雨の中、文字通り水も滴るいい男達38名が元気よくラウンドしました。

会場となった「瀬田ゴルフコース」は、通常カートがコースの中へ入れますが、この日は悪天候のため、乗り入れ禁止となっていました。しかし、カートにはディスプレイが設備されスコアの入力、ピンまでの距離やグリーン上の高低差等の状況が表示されていました。しかし、プレーヤーはこれらの情報を得ながらも直接スコアには結びつかず、冷やし混じりの野次に対して「それが出来たら皆プロになっとる!!」との悔し紛れの声も聞かれました。

また途中、雨具やロッカーキーの紛失等のハプニングがありましたが、ここは年を重ねた貫禄で、本人は慌てることなく落ち着いて行動し全て解決しました。最終ホールを迎えた頃には、



▲プレーで悪戦苦闘したが最後は笑顔で…

雨も上がり始め全員怪我もなく無事にプレーを終えました。

表彰式後の懇親会では、早くも次回の日程が知らされ、今度こそは上位入賞をと「不断の修練」を誓い会場を後にしました。

大会の成績は次のとおりです。(敬称略)

優勝	車両支部	日笠 恭秀
準優勝	運輸営業支部	松本 知二
第三位	運輸営業支部	石田 孝治

よりご利用いただきやすいダイヤに 3月15日 ダイヤ改正

●東海鉄道事業本部 ●新幹線鉄道事業本部

当社は3月15日にダイヤ改正を行います。東海道新幹線では、新大阪駅大規模改良工事の完了及びN700Aの新車投入などにより、下り上りともほぼすべての時間帯で1時間に最大10本の「のぞみ」を運転できる「のぞみ10本ダイヤ」とします。在来線では、夕方の通勤時間帯に東海道本線の静岡発沼津行のホームライナーを新設するなど、よりご利用いただきやすいダイヤを実現します。

東海道新幹線 のぞみ10本ダイヤに

新大阪駅大規模改良工事の完了及びN700Aの新車投入を順次進めてきたことなどにより、上下ともほぼすべての時間帯で1時間に最大10本の「のぞみ」を運転できる「のぞみ10本ダイヤ」とします。これまでは下りの一部時間帯に限定されていたものが、上下ともほぼすべての時間帯に拡大され、ご利用が集中する時期や時間帯に、より多くの列車を運転することが可能となります。

これは新大阪駅引上線が4線に増線したこと、岐阜羽島・米原に停車する「ひかり」にN700系を投入し、当該の「ひかり」と、その後続の一部「のぞみ」の所要時間を、東京～新大阪間で3分程度短縮することにより可能となりました。またN700系で運転する「ひかり・こだま」も大幅に増えます。
※「のぞみ」10本時間帯…下り:東京発7～20時、上り:東京着9～21時



在来線 ご利用状況に合わせた列車体系に

在来線では、各線区でご利用状況に合わせて列車体系を見直し、ダイヤのブラッシュアップを図ります。

東海道本線(静岡地区)では、夕方の通勤時間帯に静岡発沼津行のホームライナーを新設します。夕方以降、沼津方面へのホームライナーは、18時台と21時台に各1本の計2本のみの設定でしたが、19時台に静岡を発車する沼津行きホームライナーを新設し、利便性向上を図ります。

また、中央本線では、名古屋から愛知環状鉄道線経由で岡崎まで運転している直通列車について、平日昼間5往復の運転をとりやめます。なお、一定のご利用をいただいている朝夕の通勤時間帯については直通運転を継続します。



様々な協議・工事を経た大プロジェクト 新大阪駅大規模改良工事が完了

●建設工事事部 ●関西支社

新大阪駅では、東海道新幹線の輸送の弾力性向上、お客さまへのサービスの向上等を図るため、27番線と引上線の増設・改良工事及び駅設備のリニューアル工事等を進めてきました。1月26日に最後の設備となる引上1・2番線が完成し、3月15日のダイヤ改正から4線化した引上線を活用した運行を開始します。

ダイヤ改正後は上り・下りともほぼ全ての時間帯で1時間あたり最大10本の「のぞみ」を設定可能となりますが、これにより、年末年始等の多客期における増発による混雑緩和余力や、災害等で列車が乱れた際の対応能力が向上します。また、営業面でも、新たな出札窓口や改札口を整備するなどレイアウトを一新したことで、よりお客さまにご利用いただきやすい駅となりました。

用地の取扱いや駅施設等について関係各社と詳細な調整を行った上で、平成19年から7年にわたり様々な工事を進めてきましたが、この間、関係者が様々な知恵を絞り、着実にバトンを引き継いだことで、構想段階から15年の長期にわたる鉄道改良プロジェクトを無事に完遂できました。



▲完成した引上1・2番線を視察する山田社長(1月26日)



▲引上線(改良前)



▶改良後の様子

初代0系とN700Aで半世紀の歴史を表現 東海道新幹線50周年記念 ロゴマーク

●総合企画本部 ●広報部

東海道新幹線は昨年10月1日から開業50年目に入りました。これまで半世紀にわたり数多くのお客さまにご利用いただき、そのご愛顧に感謝して、年度が変わる今年4月1日以降、「東海道新幹線50周年企画」を行う予定です。

東海道新幹線50周年を記念したロゴマークは、初代0系と現在の主力であるN700Aをメインのイラストに使用し、東海道新幹線50年の歴史を表現しています。

今後、このロゴマークをポスターやパンフレットをはじめ、東海道新幹線50周年に関わる様々な場面で使用していきます。



▲東海道新幹線50周年記念ロゴマーク



▲東海道新幹線開業時の様子(左)と現在活躍中のN700A

より高い環境性能を実現

N700Aが「地球温暖化防止活動環境大臣賞」を受賞

●総合技術本部

当社はこのたび、地球温暖化防止に関して顕著な功績のあった個人または団体に対して贈られる「平成25年度地球温暖化防止活動環境大臣賞」を受賞しました。当社は、平成15年度、平成19年度に続き3回目の受賞です。

今回は、最新の技術開発成果を盛り込み、当社が独自に開発したN700Aが、「より高い環境性能を実現した新幹線車両N700Aの開発」の活動名で、表彰を受けました。N700Aは、安全・信頼・快適・環境、これら4つの価値をさらに磨きあげた車両であり、電力消費量の低減や、主変換装置の小型・軽量化及び全電動車への展開、車内の照明電力の削減、リサイクル性に優れた素材の採用などが高く評価されました。

12月4日に行われた表彰式では、森村副社長が石原環境大臣より表彰状を受け取りました。

地球温暖化防止活動環境大臣表彰

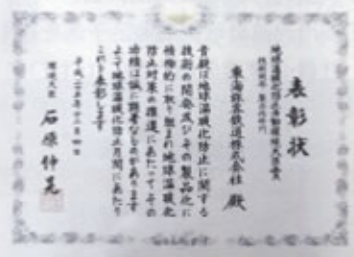


▲表彰状授与

地球温暖化防止活動環



▲大臣との写真撮影



▲表彰状



▲今回受賞となった「N700A」

警察を中心に鉄道事業者4社合同で実施 京都駅犯罪防止 キャンペーン

●関西支社

12月17日に京都駅烏丸口駅前広場にて、警察を中心に、京都駅に乗り入れている鉄道事業者4社(当社、JR西日本、近鉄、京都市交通局)合同で、お客さまへの痴漢、盗難や暴力行為等、駅構内における各種犯罪防止キャンペーンを実施しました。

イベントでは、警察による防犯教室や、鉄道事業者による

駅係員等への暴力件数の紹介を通して、各種犯罪防止を呼びかけました。

また京都在住の漫画家・南 久美子さんが制作した本キャンペーンのシンボルである「安心・安全ほっとできる駅」ポスターの除幕式を行った他、警察音楽隊による演奏やティッシュ配布によるPRを行うなど、イベントは盛況のうちに終了しました。

京都駅では昨年9月にも大規模災害に備えた旅客誘導合同訓練を行うなど、警察・鉄道事業者間の連携を強めており、引き続き日本有数の国際観光都市・京都の玄関口である同駅を安心・安全にご利用いただけるよう、相互に連携し、各種課題に取り組んでいきます。



▲ポスター除幕式の様子



▲「安心・安全ほっとできる駅」ポスター

黒獅子旗・ダイヤモンド旗を目指して 硬式野球クラブ 平成26年試合日程

●硬式野球クラブ事務局

平成26年の硬式野球クラブの試合日程が決定しましたのでお知らせいたします。

5名の新人選手を加えたチームは、都市対抗野球大会、日本選手権野球大会へ向け、2月1日から春季合宿を行い、春季大会、静岡大会、岡山大会、ペーブルース杯へ出場し、5月の都市対抗野球東海地区予選を迎えます。

社員・ご家族の皆さまには、ぜひ各球場へお越しいただき、多くのご支援を賜りますようお願い申し上げます。

●平成26年参加大会予定表

大会名	期日(予定)	開催場所
静岡大会	4月2~6日	草薙球場 他
岡山大会	4月18~22日	倉敷球場 他
ペーブルース杯	5月2~5日	岐阜長良川球場 他
都市対抗野球大会 東海地区予選	5月22日~6月9日	岡崎市民球場
北海道大会(注)	6月23~26日	札幌円山球場 他
都市対抗野球大会	7月18~29日	東京ドーム
日本選手権野球大会 東海地区予選	9月2~9日	岡崎市民球場
伊勢大会	10月3~7日	倉田山球場 他
愛知県野球連盟会長杯大会	10月18~21日	未定
JR大会	10月25~26日	ほっともっとフィールド神戸
日本選手権野球大会	11月1~11日	京セラドーム大阪

※大会期日・開催場所については、変更となる場合があります。
(注)都市対抗野球大会東海地区予選で第1・第2代表となった場合、北海道大会に出場します。

青山監督のコメント

日頃より野球クラブに対し多大なるご支援・ご声援を賜りましてありがとうございます。

今年は、常日頃の練習から昨年の都市対抗・日本選手権での敗戦の悔しさを忘れることなく「勝利への執着心」を強く持ち練習に励み、今年こそ両ドームにてその悔しさを晴らし「黒獅子旗」「ダイヤモンド旗」を獲得したいと思っております。

引き続き、温かいご支援・ご声援のほどよろしくお願いいたします。



硬式野球クラブに 新人5名が 加わりました。

- ①年齢
- ②出身高校→出身大学
- ③身長・体重・投・打



かきた うつこ | 投手
19
①23歳
②旭川大高校
→國學院大学
③181cm・75kg
左投・左打



やまだ ともしろ | 投手
21
①23歳
②県立岐阜商業高校
→専修大学
③185cm・85kg
右投・右打



かわい ゆうすけ | 捕手
23
①23歳
②明德義塾高校
→専修大学
③175cm・87kg
右投・左打



かきえ ゆうすけ | 内野手
4
①23歳
②神港学園神港高校
→東海大学
③183cm・79kg
右投・左打



つぐかわ ことし | 外野手
7
①23歳
②広陵高校
→近畿大学
③188cm・95kg
右投・右打



名古屋マリオットアソシアホテル「オールデイダイニング パーゴラ」

リニューアルオープン記念特別優待

名古屋マリオットアソシアホテル15階 コーヒーショップ パーゴラは、平成26年3月4日(火)に「オールデイダイニング パーゴラ」としてリニューアルオープンしました。

お料理は様々な種類のメニューをお召し上がりいただけるbuffet形式。ランチでは、茹でたてのパスタを、ディナーではシェフが目の前で切り分ける「ローストビーフ」がおすすめです。皆様のお越しをお待ちしております。



「オールデイダイニング パーゴラ」

リニューアル記念特別優待

料理・飲料代金10%割引

期間 平成26年4月1日～6月30日

※本店の「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)も優待致します。
 ※特別優待品、プラン商品等、一部割引適用外の商品がございます。
 ※buffetの他にアラカルトメニューもお召し上がりいただけます。

東海鉄道OB会会員様優待料金 (税金サービス税込)

【ランチbuffet】11:30～15:00

【平日】大人お一人様 通常3,000円→**2,700円**

【土日祝】大人お一人様 通常3,500円→**3,150円**

【ディナーbuffet】17:30～21:00

【平日】大人お一人様 通常4,500円→**4,050円**

【土日祝】大人お一人様 通常5,000円→**4,500円**

●ディナーでは、飲み放題も優待料金**1,620円**でご利用いただけます。
 ※お得なシニア料金(65歳以上)も、10%割引の対象です。



営業案内

営業時間 6:30～23:00 (ラストオーダー 22:30)

ご予約・お問い合わせ TEL 052-584-1101 (店舗直通・受付時間/9:00～22:00)

ホテルアソシア静岡 ご婚礼紹介キャンペーン

期間 2014年4月1日～6月30日 (2015年3月31日までの挙式分対象)

ホテルアソシア静岡がJR東海及びグループ会社に展開している「ご婚礼紹介キャンペーン」。このたび東海鉄道OB会会員様にち
 にご用意致しました。挙式者だけでなく、ご紹介者にも嬉しい特典がございます。ぜひこの機会にご家族・お知り合いをご紹介ください。

静岡駅隣接の

ホテルアソシア静岡は、
 鉄道でのアクセスが
 便利な立地。
 充実した施設のホテルなら、
 挙式から披露宴、
 二次会利用に至るまで、
 移動の心配をすることなく
 ご利用いただけます。



もちろん宿泊もできるので、
 遠方からのお客様も安心です。
 ホテルならではの
 上質なサービスで、
 ご結婚されるお二人はもちろん
 大切なお客様や
 ご家族の皆様にも
 ご満足いただける
 おもてなしを致します。

ご婚礼紹介キャンペーン

紹介者特典

アソシアギフト券20,000円分をプレゼント! ※100万円以上のご婚礼を実施された場合

挙式者特典

ホテル内衣裳室にて新婦様の衣裳を2着以上ご利用の場合、
 嬉しい5つのプレゼント!

- ① ホテル内衣裳室で利用できる10万円分のチケット
- ② ホテル内美容室にてメイクリハーサル(10,000円相当)
- ③ ホテル内写真室にてスタジオ写真1カット(16,000円相当)
- ④ ホテル内花屋にてブーケ1点(27,000円以上)ご注文でもう1点(上限37,800円)
- ⑤ 人数分のウェディングケーキ

※既予約・既紹介分への適用はできません。

ご紹介方法

ご婚礼予定の方のお名前とご連絡先を以下のお問い合わせ先までお知らせください。
 その際に東海鉄道OB会会報誌をご覧になった旨をお伝えください。
 後日、担当者からご婚礼予定者様へ連絡をさせていただきます。
 ギフト券は、ご婚礼代金入金後のお渡しとさせていただきます。



お問い合わせ先 ホテルアソシア静岡 ブライダル係 TEL 054-254-4140 (受付時間/10:00～19:00)



運動嫌いから運動好きへ～過ぎたるは猶及ばざるが如し～

健康管理センター
 医長 青木 朝海

「運動が嫌いなのですが、どうしたら運動好きになるでしょうか？」
 …これは健康診断の間診での一風景です。

皆さん、運動習慣はおありですか？^(*)

運動習慣のない方、運動嫌いの方が新たに運動を習慣づけることはなかなか難しいことです。運動することに苦痛を感じてしまうと楽しむことができませんから、長続きしません。では、どうしたらよいのでしょうか。



運動習慣をつけるために

人はそれぞれ運動に対して許容範囲があります。つまり運動をしていない人が急に高い目標に向かって激しい運動をしようとすると、その許容範囲を超えてしまい、いわゆる「三日坊主」になって、運動嫌いがさらに運動嫌いになってしまいます。

人が運動をして呼吸をしているとき、吸い込んだ酸素と同量の二酸化炭素を吐き出す必要があります。運動習慣がなくて心肺機能があまり高くない方が激しい運動をすると、二酸化炭素を吐き出し過ぎてしまいます。走った後に「ハアハア」することを思い出してください。激しい運動になればなるほど、酸素の吸い込みも減りますので、酸素と二酸化炭素の供給のバランスが崩れ、筋肉の疲労も重なり、さらに苦しくなって体が強いストレスを自覚します。運動の後でつく感じるなら、新しい運動習慣として継続することは難しくなってしまいます。激しい運動をし過ぎれば「過ぎたるは猶及ばざるが如し」です。



心地よい運動を

運動をしたくない理由は、これまでの自分の限界を超えて頑張る必要があり、それをつらく感じてしまうからです。運動習慣のない人は、まずは軽めの運動から始めて「心地よさ」を実感することが大切です。運動することによって心を安定させるセロトニンが増加することが証明されています。ウォーキングでもプールでの水中歩行でも、また以前やっていた運動習慣を始めてもよいでしょう。まずは「運動をする心地よさ」を実感し、少しずつ心肺機能を高めていくことです。

自分にあった運動量を見つける

自分にとってちょうど良い運動量を見つけるということは、自分自身の身体的な現実を受け入れるということにもつながります。高校生のときに陸上選手だった方が久しぶりに走ってみたら、2kmも走ることができなかった自分にガッカリしてしまうかもしれません。そんな自分を受け入れることも、運動習慣を未来に向けた健康寿命を確保するためのひとつの手段としてとらえるためには大切なことです。自分に合った運動量をどう自己調整できるかが運動習慣継続のキーワードといえるでしょう。

皆さんも運動好きになるために、運動を始めてみませんか？

*運動習慣者：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人。

米寿を記念して「四国八十八ヶ所お遍路」の旅



三島支部
大川 一雄

昨今私は、米寿記念に四国八十八ヶ所お遍路の旅をし、自分自身を見つめ直すことを、心していたところ、バスツアーで「四国八十八ヶ所」お遍路の旅(全7回)の募集があり、参加することにした。

四国八十八ヶ所霊場は、今からおよそ1200年も前にお大師さま(弘法大師空海)が修業された由緒ある霊場で、四国を一周する遍路巡拝は八十八の煩悩を取り除き、自分自身を見つめ直す修行の旅であると言われている。

八十八ヶ所お遍路の旅は、約1,440キロで歩いて50~60日かかる長旅、車でも15~16日程の旅だ。今回は、公認の先達が同行して全7回、月1回(二泊三日)の予定で最後は第88番大窪寺結願、高野山で満願になる行程だ。事前に巡礼用品の案内があり白衣、納経帳、づだ袋、金剛杖等を注文し、不足分は第1番雲山寺で調達する事にした。

第1回は、昨年3月18日第1番目の雲山寺からお参りした。先達の指示に従い門前で一礼、本堂に進みローソク、線香、お賽銭、納め札の順に従い勤行となる。配布された冊子「四国八十八ヶ所巡拝心得」により、本堂と大師堂の二ヶ所で合掌、開経偈(かいきょうげ)、懺悔文

(ざんげもん)、般若心経、南無大師遍照金剛を5分間唱える等、結構こまごまして忙しい。

第1番から第10番までは、比較的歩きやすい巡礼であった。お寺というのは、平地より山を背にした場所とか、山の山頂にあり、バスで降りた所から階段を100段から300段登った場所に本堂や大師堂などがあり結構きつい。中でも、標高570mの山頂にある阿波最大の難所第20番鶴林寺や、標高382mの第71番の弥谷寺では、500段の階段を手摺に握りながらあえぎあえぎ登る厳しい巡礼。標高600mの第21番太龍寺、標高1,000mの第66番雲辺寺は山麓からケーブルカーで巡拝。

10月29日、最後の大窪寺は胎蔵ヶ峰を背景に寺があり、遍路の旅もここが終着、結願の寺である。大師様のお陰で無事巡礼出来た。本堂、大師堂に深々と巡拝し、勤行を終えた達成感に思わず涙がほろりとこぼれた。納経堂で白衣に第88番大窪寺結願の朱印をしていただいた。そして翌日、高野山奥の院にお礼参りをし、満願達成となった。

米寿になった巡礼はきつい。四国を一周する順路巡拝は、自分自身を見つめ直す修行の旅と言われているが、八十八の煩悩を取り除く事はまだまだですが、自分自身を見つめ直すいい旅となりました。

「よみがえれ愛岐トンネル群」のイベントへ参加 -「おやじの合掌」歌声響く-



陶都支部
吉橋 信夫

昨年4月、私たち「おやじの合掌」は、愛岐トンネル保存委員会の要請で「よみがえれ愛岐トンネル群」のイベントに参加しました。

多治見駅で集合して電車で定光寺駅迄、玉野用水の入口に閉門があり100円の保険料を払い、急な階段を登り旧中央線の線路沿いに4号トンネルそして5号トンネルを抜け、レンガ広場まで歩いて行きました。何分にも平均年齢76歳(私一人が平均年齢を上げている)の合唱団には大変な強行軍でした。しかし、トンネルとトンネルの間は自然がいっぱいで、緑の葉が生い茂った木々、特に幹回りが2m半の楓の木には驚きです。途中で滝があり、其処には水車が回りみんなの心を癒してくれました。

10時30分から、シンガーソングライター佐藤梓さんに続いて「おやじの合掌」の出番です。「汽車ぼっぼ」と「汽車」を2番まで歌い、そして途中「汽車ぼっぼ」を入

れ、再び「汽車」次に「汽車ぼっぼ」の3番をメドレーで唄い、次は「中央線鉄道唱歌」を24番から28番まで、特に26番の「彼処に見ゆる虎溪山、土岐川清く波高し、14のトンネル絶間なく…」の箇所では一段と声をはり上げ唄いました。最後の「上を向いて歩こう」を唄った時は、お客さんから手拍子も入り、楽しく歌うことが出来ました。

昼食は、各自持参の手弁当をほおぼり一息つきました。そして2時から2回目の公演です。お客さんも順次増えて、みんなで一生懸命唄いました。

私は、1年半前胃癌を宣告され手術をし、まだ本調子ではありませんでしたが、医師の勧めもあって合唱団に復帰し、今日まで頑張っています。幸い近所にKさんがみえて「おやじの合掌」が一緒に、よく面倒を見てもらい本当に感謝、感謝です。私も誕生日が来れば満90歳! よくもここまで生きて来れたものと一人で感心しています。

これからも残り少ない人生を、みなさんに助けてもらいながら楽しく生きて行こうと思っています。

傘寿ドライバー・飛騨高山の旅へ



蟹江支部
東 昇

昨年、連日の猛暑を回避する最高の企画が、娘夫婦から提案されうれしく受け止めた。8月13日～14日の一泊で飛騨高山への旅だ、それも娘婿の永年勤続表彰慰労金のフル活用だという。願ってもないチャンス喜んで甘受した。

しかし、高山まではそれぞれ別個にマイカー利用だという。目的地は、高山市内の旅館「飛騨亭 花扇」だ。13日、自宅を9時半出発。東名阪大治南IC～清州JCT～一宮で東海北陸道へ合流、そして郡上八幡ICでOUT。郡上八幡IC付近は、郡上八幡の徹夜踊り初日とあって大混雑だ。

郡上八幡から一般道のせせらぎ街道を選択。走り易い自然美の素晴らしい高山へのルートで、途中、道の駅「バスカル清見」で娘グループと合流、皆で昼食だ。谷川のせせらぎを聞き、水浴びに興ずる子ども達の喜ぶ姿を楽しみながら、爽やかな風に身を任せ話が弾む。

バスカル清見でしっかり自然の豊かさを享受して、高山に向かう。バスカル清見からはスムーズに車が流れ、宿泊先の「飛騨亭 花扇」に、チェックイン時刻の15時ジャストに到着。旅館の印象は、静寂な中に和風感溢れ、寛ぎをいっぱいくれる落ち着いた旅館だ。旅の疲れを癒すため早速入浴、夕食までゆったりしたお部屋で

のんびりと時間を過ごす。

夕食は、飛騨牛づくし料理の数々を堪能、身に余る大サービスに満足。夕食後、旅館のバスで高山陣屋前の「夜市」に出かける。夜の赤い中橋を渡りお土産センターに向かい、21時出発の送迎バスまで有効に時間を過ごす。

14日は6時起床、朝一の温泉入浴はとても気持ちが良い。朝食は、やはりバランスの良い気配りで高貴な食に満足。9時、旅館発のバスで朝市の場所まで送ってもらう。宮川のほとりに並ぶ朝市の情緒を十分に味わうことが出来た。観光客で道が溢れ、ゆっくり店も眺められないほどだ。それだけの魅力が内包されているのだ。高山で有名な和菓子屋「とらや清香園」を二之町で発見。

所期の目的を達成・納得。11時15分弥生橋近くで旅館の送迎バスに乗車し、旅館の駐車場に戻り帰路に着く。帰路の東海北陸道のサービスエリアは何処も大混雑。トイレ休憩のほかは食事を摂る事も出来ず、尾西ICを出るまでの2時間は緊張の連続だ。疲れは倍増しているが、尾西ICを出て津島の喫茶「心」で軽い昼食を済ませ帰宅。

よーし、次のチャンスを願って遠距離走行を試みたいと思う。この思いが生きる望みにつながり、何かの起爆剤になる。ご馳走に満足、皆に会えて満足、ドライブに満足等々2日間で約350キロしっかり楽しめた。

息子の肩



高蔵寺支部
長田 英男

昨年、息子の車で、家内と志賀高原に行ってきた。露天風呂からの見晴らしがいい、「よませ温泉」のホテルに向かった。連日の晴天が嘘のように、出発の日は雨。がっかりしていたが翌朝は晴れ。さあ何処へ行くか、私は発晴温泉へ行きたいと云った。

発晴温泉は50数年前、ここからスキーツアーで高天ヶ原を通ってよませ温泉に行ったことがある。これが大変なツアーで、名古屋から夜行バスで来る友達を待って出発することにしていた。しかし、このバスが大雪で大幅に遅れ、昼ごろの出発になってしまった。宿の人が、この時間からでは無理だからと止めたが、強引に出発した。

大雪でルートは全部埋もれている中、先頭を代わりながら指導票を頼りに進んだ。途中のアリのトワタリという難所を、やっとの思いで通り、さあ行くぞと先へ進んだけれど、次の指導票が見つからなかった。あたりは暗くなってきて、もう戻れないところまで来てしまっていた。Oさんは、前の指導票まで戻って、そこで雪の中

に穴を掘って入ろうと提案し、みんなで穴を掘り一晩を過ごした。翌朝、穴を出たら素晴らしい天気になり、やっとの思いで辿りついたのがこの「よませ温泉」だった。

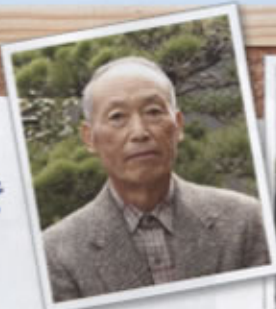
あの時の高天ヶ原は、今どんなに変わっているか見てみたいと出発した。発晴へはトンネルを通過していった。発晴温泉の Gondola の駅から半日の「志賀高原東館山天空コース」というのに出かけた。Gondola で東館山へ。

そこから一寸歩いて高天ヶ原のリフトへと安易に考えておったが、自分の足が弱っていることをすっかり忘れておった。石のごろごろした坂道をどうやって歩けというのだ。家内のストックを借りて、歩きだしたが行けそうにない。息子が肩に攜まると、私に寄り添って歩きだした。参った、自分で何でも出来ると思っていたが、これはどうだ。また、やっとの思いでリフト乗場に着いたら、係の人がちょっと待って下さい、リフトを止めますからと言われる始末。そして高天ヶ原からバスで発晴へ帰った。

自宅に帰る車の後部座席で、窓から入ってくる気持ちのいい風に吹かれながら、持参のお酒をチビチビやり今回は参った、これでは、息子や家内には大きなことは言えないな一と思った。

「また会おう、 きっとだぞ!」を 合言葉に

袋井支部 萩原 偉市



昨年11月、元浜松駅助役勤務者で集まるOB会を「遠州和の湯」で開催しました。この会は、昭和57年から諸先輩により引き継がれ、今回で32回目を迎えました。

深まりゆく秋の風情を眺めながら露天風呂に浸かり、87歳を頭に、16名がお互いの健康を称え合い、ゆったりと日ごろの憂さを晴らしました。上気した顔で宴会に移り、酒を酌み交わすほどにポルテージは上がり、昔話が花が咲き、苦労話を肴に杯を重ねていました。会場が笑いの渦に包まれるうちに、日は西に傾き名残も尽きませんが「また会おう、きっとだぞ!」を合言葉にそれぞれが家路につきました。



健康づくりに ハイキング

尾北支部 碓氷 家久



支部では、会員の健康づくりと親睦のため、季節に合わせてハイキングを行っています。コースは手軽で比較的身近な所を選び、昨年11月には8回目を数え、すいとびあ江南からフラワーパーク江南までのコースを歩きました。

参加者は毎回12~13名くらいですが、弁当持参で家族の方も参加され、近況などを話しながらゆっくり、時節の風を体いっぱいを受けて心地よく歩いています。

会員の皆さんが、健康な心と身体を保って、有意義な人生を謳歌してもらえるような活動を、また、これらの活動をとおしてOB会に入会して「良かった」としてもらえる取り組みを続けたいと思っています。

「会報への寄稿・投稿」要領

表紙 写真	会報「JROBとうかい」の表紙に掲載する写真を、広く会員から募集しています。応募写真は、発行の季節にあったものでJR東海エリアを希望しています。 写真は、カラーB5サイズ以上一枚、ポジフィルム、デジカメデータでも結構です。 お送りいただいたものうち、ポジフィルム、デジカメデータ記録媒体は、後日返却します。	投稿 ページ	会員及びご家族により親しんでもらおうと、「投稿ページの欄」を設けました。 家族或いは友達と一緒に、楽しいOB生活を送られている(旅行、遊び等)写真を紹介します。 写真のタイトル及び80字以内のコメントを添えて投稿して下さい。
支部 だより	OB活動の原点は、支部のそれぞれの活動にかかっています。 この欄では、各支部で行われている総会をはじめ、特色ある活動状況を、広く周知魅力ある支部、活力ある支部づくりに役立てていきますので、是非投稿して下さい。 テーマ、内容等は自由ですが、400~500字を目途にし、写真を添えて下さい。	文芸	会員から、「短歌、俳句及び川柳」を随時受け付けています。 応募は、会報発行毎に、一名様別ごとに官製葉書一枚に、短歌は二首、俳句は二句、川柳は二句以内に限り、会報発行時の季節にあったものとします。 応募の際、冠部に「短歌」「俳句」「川柳」と朱書して下さい。
読者の ひろば	会員からの「随筆、情報、体験談等」を随時受け付けています。テーマ、内容等は自由です。 原稿は1,000字以内で、必ず筆者の顔写真を一枚、また記事にちなんだ写真があれば添付して下さい。	掲載 要領	寄稿又は投稿された作品は、順次掲載しますが、応募状況や紙面の都合、発行時の季節等を考慮するため、掲載が遅れる場合がありますのでご承知下さい。 なお、誤字等は修正させていただきますが、寄稿又は投稿された原稿は返却いたしません。 各寄稿・投稿に際しては、必ず応募年月日、所属支部、氏名及び住所、電話番号を明記して下さい。

【寄稿及び投稿先】〒450-0002 名古屋市中村区名駅3-13-12 キヨスク名駅ビル内 東海鉄道OB会・会報編集係宛

インストラクター

パソコン指導で 地域に恩返し



袋井支部
萩原 偉市

私は、平成17年7月から地域の福祉活動として「シニアいきいきサロン」を開設、高齢者を対象にしたパソコン教室を開いています。昨年10月には公会堂にインターネット回線を導入、各自、みんなが楽しめるようにしました。

一方、昨年5月から袋井市が高齢者を対象に募集した、ウォーキングとパソコンを組み合わせた「認知症予防講座」に参加しました。この講座は9月末まで4ヶ月にわたるプログラムでしたが、講座終了後、受講生グループから講



▲高齢者を前にパソコン教室で熱心に講義

習を続けてほしいという強い希望がありました。そのため、市の担当者から私に指導の要請があり、指導者を引き受けました。現在、月2回のペースで年賀状の作成や、文書の作成を皆さんに教えています。

パソコン指導で地域の皆様に少しでも恩返しが出来ればと、今後もボランティア活動を続けたいと思っています。

我が支部の誇り



稲沢は歴史的遺産に 包まれたのどかな田舎

稲沢支部 青山 孝彦

支部の郷土の誇りを、私の勝手な物差しでご紹介します。
天下の奇祭 国府宮のはだか祭

はだか祭は、毎年旧暦正月の13日に稲沢市の国府宮神社で行われます。「神男(しんおとこ)」に触れば、厄落としができるとの信仰から、「神男」を巡って、42歳と25歳の厄年の男を中心に、一万人近いサラシのふんどし、白足袋姿の裸男達の、文字通り肉弾のぶつかり合いと揉み合いが、一時間近く続くお祭りです。

祭りの日は、国府宮神社で朝から一連の神事が続き、午後3時過ぎになると、神社の参道付近は、「神男」の登場を待つ何千人もの裸男たちで異様な雰囲気になり、いよいよ祭りのクライマックスを迎えようとしています。

午後4時頃から「神男」は、神男経験者の一団に守られ、参道に出てきます。「神男」は、体中の毛を全て剃られて、ツルツルの上、一糸まとわぬ素裸での登場です。一団の懸命のガードと、裸男たちに浴びせられる水が、肌と肌とのこすりあいによる摩擦で、一帯は湯煙でもうもうと蒸気していきます。

そうすると「神男」は見つけにくくなり、更に揉み合いが続き、地響きと掛け声で、裸男たちのぶつかり合いが激しくなります。この立ち込める湯煙の中での裸男達の揉み合いが、神秘的な雰囲気となり、これを見物するために近在から何万人もの見物客が詰めかけるのです。やがて神



▲「神男」に触ろうと、裸男達もみ合い熱気に包まれた境内

男は、裸男達の厄災を一身に受け、糞追(なおい)神殿に納まり神事が終わります。

清洲城

戦国時代の歴史小説や映画には、必ずと言ってよいほど登場するのが清洲城です。

最近では、三谷幸喜の「清須会議」の映画が大ヒットしました。御存知のとおり織田信長の本能寺での死後、織田家の後継と領地配分を決める会議が、清洲城で行われたのです。この時、羽柴(豊臣)秀吉は三法師を担ぎ、自分はその後ろ盾となって、やがて天下取りの足場を築いて行くのです。

その他、稲沢市の祖父江町には生産日本一の大きな粒の銀杏があります。11月~12月上旬にかけて銀杏の木が、町全体を明るく黄金色に染め、見る者を圧倒します。

また、稲沢は植木・育苗生産では日本4大生産地として有名で、市内には矢合(やわせ)と井堀の2つの植木市場があり、私も市場で、やぶ椿をお値打ち価格で買った事があります。

ご紹介した所は、いずれもJR及び名鉄の駅から近く、お出掛けには便利な処です。一度是非お越しください。都合がつけば、稲沢支部OB会員が現地へご案内しますよ。

文芸

【短歌】

四階の窓より眺む 旧我が家
介護施設の 真向かいに見ゆ
三年用 日誌も終りて 九十歳
来年も買う 三年日誌を

岡都支部 吉橋信夫

伊那谷の リニア新駅 定まりぬ

段丘のまら 風の立つらし

若き日に ハンドル握りし 線路なり

窓から見続く 二時間立ちて

上伊那支部 竹内淑一

錦秋の 信濃ドライブ ありがたく

米寿迎えて 親子の絆

総会に 思い出多い 友去りて

多忙な小駅 我米寿なり

恵那支部 西尾美智造

楽天が 地震・津波に めげもせず

日本一とは 夢のまた夢

焼ける串 赤い提灯 縄のれん

素通り出来ぬ 大衆酒場

名古屋運輸車両支部 服部幸夫

リニア乗り 〇秒直線 500キロ

実験線が 木線となる

珊瑚樹 赤き実のつき 鉢かかえ

夕日さして 廊下に入れる

中津川支部 細江 勳

【俳句】

手に取れば 墨かぐわしき 年賀状
行く道や 日々美しき 初曆

浜松東支部 大倉照二

雛の日に 揃う夫婦の 漆椀

灯を消せば 男が覗く 雛の間

津支部 濱口義徳

もみづるや 換煙場に立つ 大釋

一人居に 部屋数多き 夜寒かな

清水支部 吉川武子

さえずりや 主婦連負けず やりかえす

生きてこそ 春の選抜 野球かな

静岡支部 大場慶一

今日もまた 一番風呂は 妻だった

亡き父の 面影しのび 雪見酒

三河支部 加藤哲郎

切れ味を 抑えて深い 味を出す

定石を わざと外して 誘い待つ

岐阜工務局支部 弓術英二

空白も あるが手帳が 宝物

今ですと 無理を承知で そののかす

大府支部 辻 徳夫

我が髪に 同じ尾花の 銀の波

目方増え 年金目減り 余生泣く

西濃支部 高畑正良

【川柳】

編集後記

すっかり春の陽気になりました。これからは各支部で総会や各種行事等が行われ、活動が盛んになると思います。ぜひ楽しい支部活動を展開し、みんなで「元気で、愉快な、かけがえのない」仲間を築いていただきたいと思います。

今年は2月の立春が過ぎた頃、西日本から東日本の太平洋側には、次々と南岸低気圧が通過し、各地に大雪を降らせ大きな被害をもたらしました。今年も昨年と同様、異常気象が起こるのではないかと心配でなりません。私たちは日ごろから、災害に対する心の備えを十分しておく必要があると思われます。

1. 本部だより

本部は、平成25年度各地方本部へ活動支援金を交付しました。支援金は、活動の活発な支部、支部間合同で交流を図った支部等を対象に支援をするというものです。

2. 地本・支部だより

昨年暮れには、支部で温泉を利用した懇親会等が開催され、会員の皆さんが愉快だった、楽しかったと言う声が聞かれ、支部活動の大切さが伝わってきます。また、地元鉄道少年団と一緒に「SL」の清掃が行われ、確実に地域とともに歩いていく支部の姿が見られ、今後も続けて行ってほしいものです。皆さんの支部の活動をぜひ投稿して下さい。

3. 読者のひろば

80歳以上の方々の投稿で、自分を見つめ直す巡礼をしたり、

家族とかけがいのない旅行をされたり、地域の方達とボランティアで歌を歌ったりと本当に元気な様子うかがえます。この勢いで、会員のみんなを叱咤激励し、支部の活性化に導いて行っていただきたいものです。

4. 投稿ページ

元浜松駅の助役さんの皆さんは、懇親会終了後に「また会おう、きつとだぞ!」と誓いあって別れて行かれました。こういう集まりがいつまでも続いて、お互い健康を確かめ合うのも、私たちの貴重な時間かもしれません。

尾北支部では、会員・家族の健康づくりため、手軽な場所でウォーキングを続けておられます。健康な心と身体で支部活動を続けられ、OB会に入会して「本当に良かった」と思ってもらえる取り組みを期待しています。(南川)

気軽に参加できる



さわやかウォーキング

[2014年4月~6月]



参加費無料
一部のコースを除く

予約不要
一部のコースを除く

駅がスタート!



5/10

浜名湖花博2014

東海線 伊豆高原駅スタート 浜名湖花博 浜名湖ガーデンパーク会場



新緑あふれる
美しい季節を
歩いて巡ろう。



5/10

東海線 静岡駅スタート 静岡市立地下鉄(北山駅) 上宮神社



5/24

紀勢線 鳥ヶ森駅スタート プラウト湖



4/19

東海線 清水駅スタート 三保松原と富士山



6/15

東海線 三ヶ峰駅スタート 本光寺

※写真・イラストは全てイメージです。

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。

JR東海ホームページ <http://jr-central.co.jp>

