



▲紅葉の新野神社 東海大阪地方本部 編集 青部

CONTENTS

- | | | | |
|---|--|----|---|
| 2 | <p>地本・支部だより</p> <ul style="list-style-type: none"> ●名古屋地方本部
50回目の支部総会を開催
「さわやかウォーキング」をお手伝い
江のふるさと小谷城跡を歩く
支部創立第1回目のゴルフ大会を開催 ●静岡地方本部
仲間と天気恵まれた上高地の秋
マレットゴルフ春の大会
中央アルプスの麓で楽しむ ●東海東京地方本部
総会で久しぶりの再会を楽しむ ●東海大阪地方本部
総会で旧交を温める <p>6 JR東海トピックス</p> <p>9 東海鉄道OB会 会員優待情報</p> <p>10 お元気ですか? 名古屋セントラル病院
気をつけよう糖尿病</p> | 11 | <p>読者のひろば</p> <p>「リニア・鉄道館」での勤務を控えて
守山支部 金子 利治</p> <p>お水取りとお水取り 滋賀県支部 寺田 年光</p> <p>木彫り作品チャリティ展
岐阜工務部支部 美濃島 卓克</p> <p>社会福祉の推進に努めて 半田支部 相川 富雄</p> <p>13 投稿ページ</p> <p>いつも綺麗なSLを 沼津支部 吉田 光芳</p> <p>最後の菊づくり講習会を開催
東海大阪地方本部 事務局</p> <p>14 インストラクター</p> <p>太極拳で元気とやる気 半田支部 高橋 靖宏</p> <p>我が支部の誇り</p> <p>交通の要衝として栄えた街で町に支部誕生
亀山支部 渡辺 吉一</p> <p>15 文芸</p> <p>編集後記</p> |
|---|--|----|---|

名古屋地方本部

50回目の支部総会を開催

名古屋運輸車両支部 鈴木 延治

当支部は、昭和40年に国鉄名古屋機関区支部として発足以来50年目を迎え、5月31日名古屋駅西の「つちやホテル」で節目となる第50回支部総会が開催されました。

平成22年に名古屋運輸車両支部と名称を変更し、許年の総会でJR卒業生が入会しやすいように支部規約を改正しました。今では賛助会員を含め205名となり、内104名がJR卒業生です。

総会では、50周年を記念して紅白の綱頭が参加者全員に配られ、支部長、来賓の挨拶の後、大先輩である川端新二氏(86歳)と日比野秀一氏(95歳)の二人に思い出話を語っていただきました。

川端新二氏は、蒸気機関車に憧れて国鉄に奉職された方で、著書に「ある機関士の回想」「15歳の機関助手」を出版されています。お話の内容は、50年前の職場はどのようなものであったのか、どのような車両が走っていたのかをはじめ新幹線を成し遂げられた鳥 秀雄氏が、名古屋機関区に新しい蒸気機関車を投入し、泊まり込みでスピードに挑戦されたこ



▲記念の総会風景

となど、ユーモアを交えながらのお話でした。続いて日比野秀一氏が、戦争当時機関士として銃弾を避けながら列車を運転した話など、力強い話し振りに年配のOBからは懐かしさに感極まり、そうだ！ そうだ！ という声も聞かれる力の入った総会になりました。

今後とも当支部が東海鉄道OB会の支部として発展することを祈念して総会を終えました。

“さわやかウォーキング”をお手伝い

中津川支部 田中 寛

6月7日、六畜市が開かれる日に合わせて「さわやかウォーキング」天空の苗木城跡と中津川宿「六畜市」を巡るが開催されました。

コースの見所は、中津川駅を出発して木曾川の橋を渡り苗木城跡へ(城主遠山家は、江戸時代から明治2年まで12代続く)、この城跡から見える恵那山と、ゆったり流れる木曾川の美しい雄大な眺めは最高です。次に苗木遠山資料館へ、ここは、遠山家の資料を中心に苗木鎮と苗木城に関する資料が展示されています。

再度木曾川の橋を渡って桃山公園へ、ここには奇岩「女夫岩」があり、男女のシンボルを表す巨大な陰陽岩が見物です。次に、本町公園で、ここに展示してある「D51226号」蒸気機関車は、昭和26年～昭和46年まで旧中津川機関区に所属し、中津川が鉄道の要所として産業・文化に尽くしてきた証としての形がある大切な遺産であり、支部に所属するD51会で保守等を行っています。そして最後は、古くから栄えた宿場町「中津川宿」です。



▲駅を中心にした記念撮影

ここでは、室町～江戸時代に月に6回開かれた定期市「六畜市」が開かれており、今も月1回開かれています。

今回は、中津川駅長からの依頼に少しでもお役に立てればという気持ちでお手伝いさせていただきましたが、参加者の多さ(2,100名)に感激しました。支部としても活動の活性化を目指し、積極的に各種イベントに参画していきたいと思っています。

江のふるさと小谷城跡を歩く

岐阜工事局支部 水上 二三男

5月30日、「技工里山会」の仲間と長浜市の小谷山(495m)に登るため、岐阜駅から電車で北陸本線河毛駅に向いました。

「技工里山会」は、昭和50年8月1日の白山登山を皮切りに、有志が集まり「技工山岳会」と称し、アルプスや近郊の1,000m級の山を登っていました。

その後、昭和62年の国鉄改革時に「鶴かがり山岳会」と改名し、会員15名でスタートするも、仕事の関係もあって10数年間は、少人数グループで近郊の山を登っていました。

平成23年暮れ、天皇誕生日の定例金華山登山日に、会員も高齢になり、今後は近郊の山を登ろうということで「里山会」と改名し、現在20名程で楽しんでいます。

河毛駅で下車して徒歩20分で登山口に到着、追手道入口から望岳峠を越え小谷城本丸跡に12時に到着、南北約40m、東西約25mの二段からなる広さでした。小休止後、アップダウンを繰り返しながら小谷山(大獄城跡)に向いました。途中眼下には、竹生島や信長が小谷城攻めの拠点とした虎郭前山が望め、程よい汗をかきながら更に約1時間後の13時に到着、頂上といっても雑木林に覆われ展望は利かず、歴

食後、西側の福寿丸跡経由ルートで登り口まで下山しました。

バスの待ち時間を利用して小谷城戦国歴史資料館で城主浅井三郎の系譜や戦国乱世に生き、数奇な運命を辿った茶々、初、江の話を実内から聞き、抗えぬ生涯に思いを馳せました。当日は、好天に恵まれ「森林浴」を味わい心も癒された一日でした。秋には、各務原アルプス登山を計画しています。



▲小谷城本丸跡で記念写真

支部創立第1回目のゴルフ大会を開催

龜山支部 渡辺 吉一

7月15日、台風接近に伴う天候が心配されましたが、一転して絶好の晴天に恵まれる日となり、会員12名が参加して第1回ゴルフ大会を津市芸濃町のフォレスト芸濃ゴルフクラブで開催しました。

当クラブは、18ホール中、14ホールに池が配置され、非常に難しいコースで、シングルプレイヤー2名(大森・澤田会員)がいるものの、誰の手に栄冠が輝くのか全く予想できない中、全員が元気にスタートしました。

各自日頃の練習成果を遺憾なく発揮したとは思いますが、全く予想外の朝田会員が前半2バーティの38を叩き出し、後半も固く纏めて45で、トータル83でホールアウトしました。

ダブルバーニア方式での大会でしたので、ハンディキャップ13.2、ネット69.8となり見事優勝しました。因みにシングルプレイヤー大森会員は、グロス79、ネット71.8で第三位、澤田会員は、グロス81、ネット76.2で5位という成績でした。

終了後の懇親会では、ゴルフ特有のタラレバに話が弾み、あのショット、あのパットはこうだったなど、和気あいあいと懇親を深めていました。

今後も趣味嗜好を同じくする者が集まれる大会を企画し、会員相互の親睦を深め、支部活動の活性化を図ってきたいと考えています。



▲スタート前に健闘を誓う面々

静岡地方本部

仲間と天気にも恵まれた上高地の旅

富士支部 今村 文旦

富士支部総会終了後の懇親会の席上、お酒が入り夫々のテーブルで、夫々の話題で宴席が盛り上がった頃、会員の一人からOB会で旅行をしようとの提案があり、お酒の勢いも手伝ってアッという間に賛同者が十余名を数えました。雰囲気から行先が新緑の「上高地」にスナリと決まり、その場で実施日(6月25日)まで決まってしまうました。

成り行きから幹事を仰せつかりましたが、富士支部としては旅行をした前例がなく戸惑いもありました。

折角の観戦のチャンスを大切にしよう支部長にも応援していただき、計画通り参加者12名、車2台に分乗して出発しました。時節柄、晴天を望むべくもなく最悪小雨でもやむなしの思いで計画した今回の旅行でしたが、思いがけず6月としては珍しいほどの快晴で、旅行の楽しみは「仲間と天気にも恵まれたこと」のお手本のような楽しい一日になりました。

車中での会話も弾み、勿論梓川の清流と眩いばかりの新緑、そして残雪の穂高連峰と文字通りの山梨水明を満喫し、いろいろな表情を合わせ持つ懐の深い上高地を堪能しました。



▲新緑の上高地で記念写真

少し行程に無理があるかと心配をよそに、上高地から白骨温泉日帰りの湯で汗を流して、予定していた松本城にも立ち寄り、お堀に浮かぶ優雅な松本城をカメラに収め帰路に着きました。予期していなかった今回の旅行も、いろいろな偶然が重なり、富士支部にとっても記念すべき第1回目の旅行は、参加者の交流をより深めて大好評のうちに幕を閉じました。

マレットゴルフ春の大会 中央アルプスの麓で楽しむ

上伊那支部 垣内 勝司

当支部恒例の行事であるマレットゴルフ大会は、平成2年から継続して今年で25周年になります。この間、いろいろなサークルが生まれ、活発な活動を展開していましたが、高齢化等によりその活動も影を潜め、現在残っているのはこのマレットゴルフだけで年2回春と秋に実施しています。

今年の春の大会は、5月13日に宮田高原マレット場で行いました。台風6号が県を横断するという予想で開催が危ぶまれましたが、早朝に通過したため予定通り開催することができました。

参加者は15名でしたが、ご夫妻での参加もあり、新緑の芽生えが美しく、沢のせせらざが聞こえ、小鳥の囀りも聞こえる最高の環境の中、和やかな雰囲気ですたートできました。

さすがに日頃の積み重ねだろうが、上位陣は圧倒的な成績で、今回の注目点は、常務・川手義一さんの優勝なるかにありましたが、唐沢文夫さんが踏ん張って優勝をもぎ取りました。と言っても僅差で試合後のお茶飲み話の中で、試合中には緊



▲試合終了後にアドバイスを聞いている様子

張したという話も聞かれるなど、笑い声は絶えませんでした。また、今回初めてマレットをしたという宮原利光さんは、ベテランからアドバイスを受けながら頑張っていたのが印象的でした。今回の結果は、OB会報「かみいな」に写真入りで会員に知らせ、次回秋の大会は、9月16日開催予定で、数多くの会員と家族にも参加していただけるようPRに努めたいと思います。

東海東京地方本部

総会で久しぶりの再会を楽しむ

東海東京地方本部 事務局

平成27年度定期総会を7月7日ホテルモントレ銀座で開催し、会員90名が出席しました。

冒頭、渡部会長から「OB会会員数が全国的に減少傾向にあり、その大きな要因は、会員の高齢化にあることは明白であるが、この会を維持継続するためにはJRを退職する新しい会員を一人でも多く増やすことが会の発展に繋がり、いろいろな活動を通じて魅力ある、楽しいOB会創りに皆様のご協力をお願いしたい」と挨拶がありました。

続いて、審議に入り平成26年度事業報告、収支決算報告、平成27年度予算(案)、事業計画(案)、役員改選(案)の議題が提出され、原案通り全会一致で承認されました。

総会には、JR東海から梁山取締役常務執行役員、新幹線鉄道事業本部の幹部の方々のご出席を頂き、梁山本部長から「最近の新幹線輸送概況をはじめ先日発生した新幹線車内での放火事件に触れられ、当日対応した社員の適切な対応に心強さを感じるとともに、今後の対策に万全を期したい」とお

話がありました。

その後懇親会に移り、久しぶりの再会した会員が、笑顔一杯で談笑する姿が各テーブルで見受けられ、盛況の内に総会を終了しました。



▲笑顔一杯で総会も弾む様子

東海大阪地方本部

総会で旧交を温める

東海大阪地方本部 事務局

7月22日、当地方本部の第11回総会をニューオオサカホテルで開催し、50名の会員が出席しました。

総会の冒頭、和泉本部長の挨拶があり、その中で「健康寿命」を延ばすための4つのキーワードによる生活習慣の紹介がありました。

- 1つ目は、「テクテク」と歩くなど適度な運動を行うこと
- 2つ目は、「カミカミ」と一口30回位よく噛むこと
- 3つ目は、「ニコニコ」と笑顔で過ごすこと
- 4つ目は、「ワクワク」といろいろなことに興味関心を持ち感動すること

が秘訣とのこと、これらを活力・若さを保つ源として、健康な身体の維持管理を図り健康寿命を延ばしていただきたいという内容でした。

総会では、平成26年度活動報告と収支決算書の説明及び



▲総会の様子

会計監査員から監査報告が行われました。続いて平成27年度の活動方針、予算(案)、役員改選(案)についての提案がなされ、原案通り全会一致で承認されました。

総会後の懇親会には、来賓として田中執行役員関西支社長、関西支社幹部、更に法人会員の各代表の方々のご臨席を賜り、田中支社長から「新幹線は順調に推移していますが、これに甘んじることなく、今一度気を引き締めて安全安定輸送に全力で取り組むことが、今後のリニア計画に繋がるものと考えています。今後ともOB会の皆さんの支援をお願いします」と挨拶がありました。

懇親の場では、旧交を温める談笑や近況話に華が咲き、時の過ぎるのを忘れるほどの有意義な一時となり、OB会の絆を深めることができました。

山梨リニア実験線

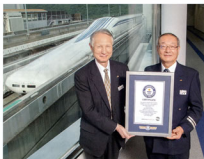
超電導リニア603km/h、
ギネス世界記録®に認定

●中央新幹線推進本部

平成27年4月に山梨リニア実験線での高速域走行試験において記録した時速603km/hが、磁気浮上式鉄道の世界最高速度として、6月25日にギネス世界記録に認定されました。

「ギネス世界記録」の書籍には、様々な分野の世界記録が掲載されており、現在は100か国以上で発行されています。今回の認定により、超電導リニアの技術レベルの高さが、世界の人々に改めて広く認知されることとなります。

今回の高速域走行試験によって、営業線仕様の車両及び地上設備の能力を見極める上で、大変有益なデータが得られました。今回の試験で取得した貴重なデータを中央新幹線に反映させるとともに、今後も山梨リニア実験線での走行試験を通じて超電導リニア技術のブラッシュアップとコストダウンに取り組んでいきます。



▲ギネス世界記録の認定証



▲高速域走行試験中の車内

750名の株主様がお出席

第28回 定時株主総会

●総務部

6月23日に第28回定時株主総会を名古屋マリottアンシアホテルで開催し、750名の株主様にご出席いただきました。

総会では、柘植社長が議長に就任した後、藤井常勤監査役が監査報告を行い、次にスクリーンを使用してナレーションにより事業報告を行いました。続いて、議長が剰余金の処分などの3議案について説明を行った後、金子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、リニア中央新幹線、安全への取組み、女性社員の活躍推進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の考え方を回答しました。そして、質疑を十分に尽くした後、議長が各議案について採決を行い、すべて原案どおり承認・可決されました。



▲会場入口の様子

心からのサービスを笑顔で提供

リアルバリューサービス運動を開始

●東海鉄道事業本部 ●静岡支社

今年度より、東海鉄道事業本部と静岡支社では、「リアルバリュー（真に価値ある）サービス運動」を開始しました。当社の在来線をご利用になるお客さまに安心感と親和感を持っていただけるサービスを提供し、満足していただくことを通じて仕事のやりがいや向上心を高め、お客さまと私たちの間に好循環を作り出していくことを目指しています。

「気配り心配り+正しくきびきび」というスローガンのもと、各職場で自ら取組み内容を考えて、心からのサービスを笑顔で提供できるよう取り組んでいます。

各職場では、運動推進ポスターの掲出や、お客さまに喜んでいただいた事例の紹介などを行っています。

今後、リアルバリューサービス運動の推進を通じて、当社の在来線輸送サービスのさらなる向上を進めていきます。

リアルバリューサービス運動
～安心感と親和感のあるお客様サービスを日履して～
気配り心配り+正しくきびきび

東海鉄道事業本部・静岡支社

▲運動推進ポスター。
中央のメモ欄には箇所ごとに取り組み目標などを記入している。

スタートから24年のあゆみに到達

さわやかウォーキング
累計参加者400万人!!

●東海鉄道事業本部 ●静岡支社 ●関西支社

平成3年に開始した「さわやかウォーキング」が、5月に累計参加者400万人を達成しました。達成後に開催したコースでは、これまでご愛顧いただいた参加者の皆さまに感謝の気持ちを込めて、400万人達成を記念した「うちわ」と「シール」をプレゼント。また、スタート・ゴールには記念の幟を掲出し、400万人達成をお祝しました。

この他にも、400万人達成を見込み、4月から参加賞品の10回賞として記念バッジをご用意した他、徳川家康公薨去400年とかけた記念コースを開催し、400万人という節目を盛り上げました。

9月からも多くのお客さまにお楽しみいただける「さわやかウォーキング」を開催していきます。



▲中央本線・瑞浪駅での職員出陣の様子



▼東海鉄道本線・菊川駅でのうちわ配布の様子



第86回 都市対抗野球大会

7,200名の大応援団が熱視線！

“初戦の壁”突破ならず

第86回都市対抗野球大会(東京ドーム)に5年連続27日目の出場を果たしたJR東海硬式野球クラブ(名古屋市)は、大会2日目の7月19日、JR東日本東北(仙台市)と対戦しました。

今年度は「なにがなんでも勝つ」をスローガンに、1点を取り、1点を守る定食い野球を徹底し、東海地区予選で第一代表権を獲得するなど、着実に力をつけて臨んだ本戦でしたが、この日は打線が沈黙。最終回に一打両点という見せ場もありましたが、0-2で惜敗しました。

スタンドに詰めかけた7,200名の大応援団は、ゲームセットの瞬間まで勝利を信じ声援を送り続けました。熱熱の承継がゆめやめスタンドでは、選手と一緒に戦った大応援団が互いに汗と涙をめぐいながら健闘を称え合い、次戦の勝利を誓い合いました。



7/19(日) 1回戦 対JR東日本東北

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
JR東海(名古屋市)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
JR東日本東北(仙台市)	0	0	0	1	0	0	1	X		2



5回1/3を1失点のピッチングで試合の流れを作った松本。内野-中野-外野につなぎ、打撃陣の奮起に高揚が高まる



9回2死から津川、山本の連続長短打で2、3塁とし、量地をみせる



ご声援ありがとうございました。



スタンドを埋めた7,200名の大応援団。あゆむきさちゃん-ぽぽぽちゃんも駆けつけた

大応援団の皆さまへ

●JR東海硬式野球クラブ



福原秀夫 会長
(総務部長 兼 総務課長)

この度の都市対抗野球大会初戦には結果の中で、多くの方々に東京ドームまで足を運んでいただき誠にありがとうございました。皆さまの大きな声援を受け、今年こそはと臨んだ試合でしたが、チームの力を発揮できず、非常に悔しい結果となりました。

予選での戦いぶりを取り返す、もう一歩のことこそまではあるチームに生まれ変わるきっかけとするために、結果にこだわらずに参りますので、今後も変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。



青山貴也 会長
(総務部長 兼 総務課長)

引張より野球クラブに多大なるご支援をいただきありがとうございます。初戦は三連休の中にもみかわらず、7,200名の方にスタンドへ足を運んでいただき、オレンジ色に染まったスタンドからの熱い声援が力となり戦うことができました。ありがとうございました。しかしながら昨年同様当初敗戦、完封負けという本場に悔しい結果となりました。

この悔しさを糧に、まずは9月4日から始まる日本選手権予選で代表権を獲得したいと思っております。皆さま、引き続き野球クラブに温かいご声援よろしくお願い申し上げます。



日野原宏和 会長
(東海地区理事 兼 硬式野球部顧問)

本大会では、大変多くの社員のご支援に、東京ドームまで足を運び熱いご声援をいただきましたこと、心よりお礼申し上げます。期待に応えるような結果を残すことができませんでしたが、皆さまのご声援が後押しとなり、力になりました。ありがとうございました。秋の日本選手権予選に向け、全国で勝てるチーム作りを目標に、日々練習に励みますので、今後とも、変わらぬご支援、ご声援をよろしくお願い申し上げます。

名古屋マリオットアソシアホテル 52階スカイラウンジ「ジーニス」特別優待

名古屋マリオットアソシアホテルの52階スカイラウンジ「ジーニス」において、東海鉄道OB会会員向けの特別優待をご用意しました。

ホテルの最上階である52階に位置するスカイラウンジ「ジーニス」では、天空のラウンジとして眼下に広がる特別な眺望を愛でながら、非日常の贅沢をお楽しみいただけます。

今年4月より、ティータイムの営業時間を拡大しました。定番のメニューに加え、焼きたてのクレープをジーニスセレクトの紅茶とともにお楽しみいただけます。また、サイフォンコーヒーは挽き立て豆の芳香も素晴らしく、飲み飽きない味わいです。

夜は美しい夜景をご堪能いただけるディナーコースや各種カクテルを、土日祝はウィークエンドbuffetでにぎやかなランチタイムを。このほかにも、寛ぎの午後にぴったりのさまざまなメニューをご用意しています。優待価格でお召し上がりいただけるこの機会に、ぜひご堪能ください。



スカイアフタヌーンティー



「ジーニス」店内

スカイラウンジ「ジーニス」特別ご優待

飲食代金10%割引

※平成27年10月1日～12月31日

※この案内の東海鉄道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)も優待します。
 ※特別優待商品、プラン商品等、一部割引適用外の商品がございます。
 ※他の割引との併用は致しません。

ティータイムメニュー例 ※サービス料・税込

- スカイ アフタヌーンティー ※平日限定 3,500円 → **3,150円**
オードブルやスイーツを盛り込んだ豪華なプレートに、お選びいただける焼き立てのクレープ、ジーニスセレクトの紅茶・コーヒーが付いた贅沢なセットです。
- クレープ各種 1,500円 → **1,350円**~
- サイフォンコーヒー 1,300円 → **1,170円**

営業時間

13:00～24:00 (ラストオーダー23:30) ※土日祝は11:30～
 ティータイム 13:00～17:00 ※土日祝および12/21～12/25は、15:00～17:00
 ランチbuffet 土日祝のみ 11:30～15:00 (最終入場14:00)

ご予約・お問い合わせ

スカイラウンジ「ジーニス」
 Tel.052-584-1108
 (10:00～24:00)

ホテルアソシア静岡 地下1階「タルゴスパ静岡」のご案内

ホテルアソシア静岡の地下1Fスパエステが「THALGO SPA SHIZUOKA (タルゴスパ静岡)」として8月1日にリブランドアップしました。

タルゴスパとは、海洋療法である「タラソテラピー」を応用した製品とトリートメントで50年以上の歴史があるフランスの化粧品ブランド「THALGO」を使用したスパです。

そのコンセプトは「健康美」。駿河湾をイメージした、シンプルかつ洗練された空間で、「健康・美・活力」をテーマに、海の水で身体を癒し、活力を与え、バランスを整えるトリートメントを展開します。

スパで使用する「THALGO」は世界のスパやエステティックサロンで愛用されており、「THALGO SPA SHIZUOKA」は中部地区初のタルゴ専門サロンとなります。

ボディのドライケア(ほくし)メニューもご用意していますので、たとえば、旅行などでホテルアソシア静岡にお泊りの際にも、お疲れの体を癒していただくこともできます。

海の水で、心も体も癒される至福のひとときをご堪能ください。



トリートメントメニューの一例 ※税込

- フェイシャル ソースマリン アクセストリートメント(保湿) 60分 13,500円
- ボディ アロマセアン ボディ 60分 14,580円
- ボディケア ボディドライケア(ほくし) 30分 3,300円

営業時間

11:00～22:00 (最終受付21:30)

ご予約・お問い合わせ

タルゴスパ静岡 Tel.054-254-5055
 ホテルアソシア静岡 Tel.054-254-4141



気をつけよう糖尿病

名古屋セントラル病院
糖尿病・内分泌内科
副院長 飯田 淳史



「糖尿病」は、遥か2000年前のギリシア時代の医学書に記され、18世紀に「甘い尿が出る病気」としてこう呼ばれるようになりました。現在では、血液に含まれる糖分の濃度(=血糖値)が高くなる病気とされており、尿糖が出る前から血糖値は上昇していることがわかっています。

糖尿病患者は増加の一途

国際糖尿病連合(IDF)の統計によると、2014年現在、世界の糖尿病患者数は3億8,670万人でその数は急速に増加しています。日本でも、国民健康・栄養調査(厚生労働省)によると、糖尿病が強く疑われる方は、2012年に950万人に達しています。運動不足や過食、食生活の欧米化などから生じる肥満、ストレスなどが原因になっていると考えられています。

糖尿病の症状は？

多くの場合、早期には自覚症状はほとんどありません。しかし血糖値が高いまま放置していると、徐々に血糖値の上昇が進行し、のどの渇きによる大量の水分摂取・尿の量の増加・体重減少などの症状が出る場合があります。また様々な合併症が生じ、眼が見えなくなったり腎臓の働きが悪くなってむくみが生じたりすることもあります。

こんな人は特に糖尿病に注意!

ご家族に糖尿病の方がいる場合は、糖尿病になりやすい体質がもたれませんが、定期的に健診を受け、早期発見に努めましょう。また糖尿病は「生活習慣病」と言われるように、体質だけでなく食事や運動などの生活習慣が大きく影響します。肥満のある方や腹囲が大きいくち指摘されている方は要注意ですので、体重減量をしましょう。無理なダイエットは避け、バランスのとれた食生活を心がけるとともに、適度な有酸素運動を行い、毎日決まった時間に体重を測るのがおすすめです。

早期治療で悪化を防ぎましょう

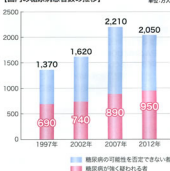
糖尿病は、早くから治療をすれば薬なしで食事療法(適切なカロリー量・1日30品目以上を目安にバランスよく・1日3回の規則正しい食事)などの生活習慣の改善のみで治療できることもあります。逆に治療開始が遅いほど、必要な内服薬が増え、病状によってはインスリン治療が必要になり、また合併症も増えて治療が難しくなっていきます。定期健康診断や人間ドックなどを利用して、定期的にご自身の健康状態を確認し、指摘を受けた場合は早めに医療機関を受診しましょう。

健診の際のチェックポイント

HbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)の値が参考になります。
HbA1c値が6.0%~6.5%未満:糖尿病の可能性が否定できない
HbA1c値が6.5%以上:糖尿病が強く疑われる

~当院の人間ドックでも糖尿病の検査を行っています~

【国内の糖尿病患者数の推移】



「リニア・鉄道館」での勤務を終えて



守山支部
金子 利治

「夢と想い出のミュージアム」は、JR東海が運営する「リニア・鉄道館」のサブタイトルです。

私は、平成23年の3月の開館から今年6月までの4年余りを館長として勤務しました。

国内外から来館いただいた300万人を超える方々には、懐かしの車両から新幹線電車・超電導リニアまで、それぞれの時代を築いてきた車両との出会いを通じ、数々の「夢と想い出」に浸っていただくことができたのではないかと考えています。

世界で高速鉄道への関心を持つ国が増えていることもあり、約50カ国の政府・鉄道関係者などを案内しました。

先人が築き上げてきた日本の鉄道の優れた技術に対しては常に感嘆の声が上がり、誇らしい気持ちで案

内にも力が入りましたが、会話には苦勞しました。

車両や展示の詳細説明は、語学堪能な社員が担当しましたが、直接に質問を受ける時もあり、冷や汗ものでした。

館の運営では、JR東海と業務委託会社など7社の計8社が一体となって、幼子から高齢の方までが安心して楽しい時間を過ごしていただけるよう取り組んできました。

イベントに関しても、現在では、通年で常に何らかのイベントを開催していて、何時訪れていただいてもお楽しみいただけるようになっています。

多くの方々との出会い、長年お会いする機会がなかった諸先輩や懐かしい方との再会があり、また、鉄道発展の歴史を再勉強できたなど、深く「想い出」に残る4年余りでした。

OB会の皆様には、支部行事などでご家族とともに大勢来館をいただき、誌面をお借りして御礼申し上げます。

お水送りとお水取り



滋賀県支部
寺田 年克

今年の6月で国鉄、JR、関連会社を通じ48年間のサラリーマン生活を終え、今後は、趣味と奉仕活動等で実り多き人生にしたいと考えています。

東大寺の江州観音講のご縁で、二月堂のお水取りには毎年お参りしています。

お水取りはよく知られていますが、余り知られていない「若狭のお水送り」を紹介します。

お水取りは、東大寺二月堂の若狭井からお水を汲み上げ、二月堂本尊にお供えする儀式が大和路に春を告げる神事です。

その若狭井にご香水を送る神事が若狭神宮寺のお水送りです。

若狭神宮寺とは、不思議なご縁で、毎年のお水送りをお手伝いさせていただいています。

お水送りは、動と静、火と水の華やぎの神事でもあり、国土安部諸人安楽五穀豊穡等を祈願し、夕陽迫る神宮寺の回廊から大松明を振り回す遅延の行に始まり、境内の大護摩に火が焚かれると、炎の祭典は最高潮に達します。

やがて大護摩からもらい受けた火を手に、ホラ貝の音とともに山伏姿の行者や白装束僧侶らを先頭に、大松明、中松明、小松明の行列が千人から二千人と続き、大護摩の火が静かな一筋の糸を引く光の帯となり、送水行事が行われる鶴の瀬大護摩の火となり、そこで住職による送水文とともに、ご香水を筒から遠敷川の「鶴の瀬」に注ぎ込まれます。

それが若狭の自然と火と水が一体となり、十日かけて大和の国「東大寺二月堂若狭井」に至ると言われている神事です。

これからも種々の活動を通じ、実り多い人生にしたいと願っています。

木彫り作品チャリティー展



岐阜工務局支部 美濃島 卓克

私は、昭和39年国鉄に入社し、鉄道高架化、新幹線、リニア実験線、あおなみ線などの建設工事に従事してきました。

平成16年、「城あり、川あり、盆踊りあり」と世界一

美しいと自慢してきた故郷、郡上八幡に45年振りに帰ってきました。子供達も嫁いで同郷の妻と二人きりの故郷でしたが、幼友達と童心にかえってアユ釣りや山菜取りを満喫することができました。

また、やってみたかった木彫りに挑戦し、地元の木彫クラブに入会し、指導を仰ぎながら作品に取り組みと、だんだん形ができて上がってくるのが面白く、初めて手にした鑿を巧みに操り、ユーモラスなひょっこ、おかめの神楽面や迫力のある獅子頭の制作に夢中になり、熊面、狂言面などの作品集が50点にもなりました。

帰郷後10年になる今年4月10日～23日の間、八幡町のギャラリーNAOで「木彫り作品チャリティー展」を開催し、ご希望のあった方に販売した収益金36万円を市社会福祉協議会に寄付することができました。

この先も「老いて学べば衰えず」をモットーとして、夫婦ともども健康でいろいろなことに挑戦していきたいと思っています。

JR東海では、毎年「郡上八幡散策ウォーキング」を開催しています。是非お尋ねください。

社会福祉の増進に努めて



半田支部 相川 富雄

この度、愛知県知多郡5町の福祉に携わる関係者が、一堂に集まる社会福祉大会において、知多郡社会福祉協議会会長表彰を頂きました。

私の住む南知多町豊浜は、知多半島南部に位置し、県下一の水揚げ量を誇る豊浜港や、旧跡、文化財等も

ある自然豊かな町であります。

しかしながら、この地域も高齢社会を迎え、介護、孤独等様々な課題を抱えています。今後一層高齢化が進む中で、高齢者の孤立を防ぎ、生甲斐ある豊かな高齢期を目指すためにも、高齢者世代の仲間づくりが大切でです。

退職後、周田の勤めもあって地区老人クラブ会長、豊浜地区連合会会長を仰せつかり、その後、南知多町老人クラブ連合会会長(48クラブ、会員数5,020名)を務めてきました。

この間、一人暮らしの高齢者世帯への訪問等、友愛活動、神社境内・公園等の花壇清掃、商品回収等社会奉仕活動、ことぶき大学の健康講座の開設、元気アップ体操教室及びグラウンドゴルフ大会、旅行会等の多様なサークル活動を通じ、地区高齢者の心身リフレッシュと互いに支え合う連携と交流を深めてきました。

現在は、南知多町シルバー人材センター会長を務めていますが、全ての人が健康で、意欲の高い高齢者の増加を目指し、楽しく安心して暮らせる地域を目指して今後とも頑張っていきます。

いつも綺麗なSLを 沼津支部 吉田 光芳

沼津支部恒例の市内高沢公園に展示されているSL(D52-136)清掃を、前回3月に続いて7月11日に実施しました。

これは、現地に展示された昭和48年以来当支部の行事の一つとして続けているもので、周囲の美化作業と併せて年間3回程度実施しています。

このD52は、沼津機関区に在籍して御殿場線で活躍したものと同一形式で、沼津にとってはなじみ深い機関車であり、高さ約4m、長さ約21mもある機関車を20名程の会員が丹精込めて綺麗に仕上げています。作業後に行われるご苦労様会がOB会員にとって楽しみな場所となっています。

この高沢公園は、千本松原や沼津御用邸記念公園などと「ぬまづの宝100選」の一つに選ばれ、年間を通じて憩いの場所となっており、展示されているD52を直近で見ると、その大きさと力強さに見とれている見物人も少なくありません。

また、沼津駅南口には、国鉄民営化一周年を記念して旧沼津機関区の歴史を記した銘盤を添えてC58の軸輪一輪が展示されており、民営化移行時の様々な事柄を思いながら、これの清掃もOB会で実施しています。

なお、秋には静岡鉄道少年団と合同作業を行うとともに、元SL乗務員から機関車の説明はもとより、当時の苦労話などを交えながら懇談会を開催する予定をしています。



最後の菊づくり講習会を開催 東海大阪地方本部 事務局

5月26日、当地方本部会員の井上義男講師により毎年開催してまいりました「菊づくり講習会」は、今回の第10回をもって最終回を迎えることになり、ジェイアール東海関西開発株会議室にて22名の参加により開催いたしました。

冒頭に関東本部長から「井上講師によると菊づくりは手間暇かけるほど、それに応えていい花が咲く」との教えを講じ、「何事でも成果を出すためには不断の努力が肝要と思い知らされました」と挨拶があり、続いて10年間に及ぶインストラクター活動に敬意と感謝の意を込めて、感謝状と記念品の贈呈が参加者の祝福の拍手の中で執り行われました。

井上講師からは、「菊づくりの醍醐味に魅了されて、この道50年となりましたが、この講習会を通じて会員の皆様に菊づくりの面白さや、喜びが伝わればとの思いで、お蔭様でこの10年間続けてこれることができ感謝申し上げます。」と挨拶がありました。

この後、丹精込めて育てられた「大菊」「管物」「小菊(懸崖)」の苗木を前に、夫々の植え方や挿し、肥料、消毒などの菊づくりの様々な匠の技を伝授していただき、参加者から育成方等の質問が出ましたが、何れにも豊富な経験からの即答がなされ、大ベテランの偉大さを感じさせられました。

講習会の説明終了後には、これら三種類の苗木が参加者にプレゼントされ、最後に井上講師に今までの感謝の気持ちを込めた盛大な拍手が送られる中、秋の色鮮やかな開花を願いながら10年に亘る菊づくり講習会を終えました。

井上講師、本当に長い間ありがとうございました。



インストラクター

太極拳で元気とやる気

半田支部 高橋 靖宏

私が太極拳を始めたのは、平成17年に退職した折、町教育委員会主催の初心者太極拳教室に入会したのがきっかけでした。

その後、太極拳九段の謝老師の指導を仰ぎ、仲間達と健康を目的とした同好会を設立、町の生涯学習ネットで教室を開設、台湾との太極拳交流会を開催、2年毎に開催される太極拳世界大会に5回出場するなど、実に健康に恵まれた至福に感謝する10年でした。

太極拳が好きで友人達と始めた早朝太極拳には、地元以外からも身体を動かさずとて休得できる健康感を求め、OB会の人達をはじめ、お互いに顔や名前も知らない人達が毎週日曜日の朝7時に、公園に集まり元気な声を掛け合って楽しみながら身体を動かしています。



▲気合いの入った練功風景

45歳を過ぎると一年間に約1%ずつ筋肉量が減っていくとされ、75歳を超えると減る割合は更に大きくなります。

しかし、運動や栄養の組み合わせにより予防や改善ができ、健康な日々を送ることができます。誰でも気軽にやれる太極拳を通して、人との繋がりに感謝しながら人々の健康維持を目指した取り組みに力を注いでいきたいと思っています。

我が支部の誇り



交通の要衝として栄えた宿場町に支部誕生

龜山支部 渡辺 吉一

当亀山地区は、三重県内でも鉄道の要衝であり、関西本線と紀勢本線の分岐点であり、JR東海とJR西日本の境界点でもあります。

また、東海道五十三次の三つの宿場町(46番目「亀山宿」、47番目「関宿」、48番目「坂下宿」として栄え、関宿には、日本三関の一つ「鈴鹿の関」が置かれ、西の道分大和街道と東の道分伊勢別街道の分岐地で、江戸時代にはお伊勢参りと参勤交代で賑わったところでもあります。

夫々の宿場ごとに、亀山城跡、野村一里塚、関地蔵院、東・西道分、鈴鹿峠がありますが、日本武尊御墓は、三重県北部最大の前方後円墳があり、付近には熊野神社や公園などがあり、緑深い古墳を包む静かな雰囲気と古代ロマンを感じさせ、東海道三宿歩き旅が楽しめる地でもあります。

こうした交通の要衝である当地区は、国鉄時代には、駅、車掌区、機関区等、主要機関が配置された鉄道の町であり、多くの鉄道員が在住しています。

しかし、旧天王寺局の管轄としての歴史が長く、昭和62年4月分割民営化によりJR東海の管轄となりましたが、地



▲三重県に唯一残存する駅石碑

元のOB同士が交流する場はなく、近隣の鈴鹿支部や津支部に入会してOB会活動に参加している人もいましたが、やはり同じ釜の飯を食った者が集まる場を亀山に作るうではないかと有志が立ち上がり、平成24年4月に会員27名でスタートした若い支部であります。今では会員41名となり、グランドゴルフ大会、さわやかウォーキングへの参加、新年会等を計画し、会員が丸一となってOB会活動を楽しんでいます。今後は、家族参加のバーベキュー、カラオケ大会、リニア館見学ツアー等、様々な活動を計画して会員家族の交流を一層深めていきたいと考えています。

文芸

【短歌】

九十を 生きて幸福 何ぞ説く?

ま、にならぬ 浮世の風と

アジサイの 名残りを惜しみ 色を増す

雨にうたれて 妖艶に咲く

若田支那 鈴木まよ子

競技場 園子と同じ 出来具合

良くも悪くしも 競る競り具合

建物の オリジナルで、ないことを

頭に置いて 新たに造れ

名古屋運輸車両支部 服部幸夫

わが身体 若き女医師に 託さんと

月一回の 受診を待ちぬ

うっかりと 茶碗倒した 故なりし

機能失う 電子辞書なり

浜松支部 原 哲

秋晴れの 危なる坂の 香貫山

山旗の見ゆ 沼津の街よ

八十を 共に過ぎたる 二人には

身にしじ一日 優しき言葉

沼津支部 山田寿男

【俳句】

暮れてなほ 石楠花一輪 白を引く

木暮や 昭和を偲ぶ 山のお路

東京地方本部 平沢英男

陽が沈む 早くも顔出す 臘月

うまさうに 空の掃蕩子 春の雲

津支部 奥村大喜男

栗堤の 無人駅舎や 蛸雲

箱根路や 風の過ぎ行く 芒原

浜松支部 大金照二

学生の シヤッター切り合ふ 京の秋

秋日和 タクシー乗り替へ 寺参り

西濃支部 久世武治

茶柱に 今日の一 出る元氣

上る坂 歩幅を合わす 夫婦です

四日市支部 小川 勇

すいか割り わごと外して 子にゆずり

今日も出る 暑い暑いが 抜粉に

三河支部 加藤哲郎

かくしゃやくと 笑う晚酌 白寿まで

転んだら 抱いてあげよう のくい手で

大府支部 家田 泉

生きている 魅力増えだす 余命表

転ばない ための上り木 また増やす

名古屋工場支部 福島正彦

【川柳】

編集後記

今年は、記録的に暑い夏となりました。東京都心では、気温が35度以上になる猛暑日が7月31日から8月7日まで、8日連続で続きました。これは、1875年に観測を開始して以来、初めてのことでそうです。会員の皆様におかれましては、季節の変わり目を迎えるにあたりお身体をご自愛されますよう。

1. 本部より

OB会報は、支部・グループでの活動、ご自身の経験、想い出話、お子様や孫たちへの夢など、OB会員の皆様がいそいそと日々活動されている様子を投稿頂き発行しています。皆様の手でより親しみのある会報にするようご協力をお願いします。

2. 地本・支部だより

岐阜工事局支部の「技工里山会」は、半世紀に亘って活動されており、老体にムチ打って、多くの山々を登られて楽しんでおられます。また、富士支部の皆様は、総会で日帰り旅行の意見が一致して、上高地の散策と松本城を観光され、楽しい一時を過ごされています。東海東京地本と東海大坂地本は、夫々盛大に定期総会が開催され、多くの会員が参加されて旧交を温めておられます。

3. 読者のひろば

守山支部の金子様は、リニア・鉄道館の館長として4年余りご活躍され、この度、ご勇退されました。館長時代、中日新聞の夕刊(金

曜日)「紙つぶて」へ投稿されており、その内容が、いつも解りやすい文章で読者の関心を引くものであったことを思い出します。

滋賀県支部の寺田様は、東大寺二月堂のお水取りについてご投稿を頂きました。毎年3月下旬に行なわれますお水取りの行事は、春を呼ぶもので、寺田様の今後のご活躍を期待したいものです。

4. 投稿のページ

東海大坂地本の井上様は、男づくりで過去に内閣府大臣賞を承けられた名人であり、男づくりに関する10年間開催されました。これからも大腕の輪を吹かせて頂きますようお祈りしております。

5. 我が支部の誇り

今回、亀山支部にお願いしました。亀山支部の設立は、多くの会員が待ち望んでおられ、設立後には、ゴルフ大会の開催、他支部との交流など活発な活動をされています。この地区は名所旧跡も多く、是非、会員の皆様も訪れて楽しんで頂きたいと思っております。(亀川)

気軽に参加できる

JR
JR東海

さわやかウォーキング

2015年9月～12月

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

さわやかウォーキング
おかげさまで
400万人
達成
おかげさまで
累計参加者400万人達成



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。
さわやかウォーキングホームページ <http://walking.jr-central.co.jp>

JR OB とうかい

Vol.43 2015年10月