



▲紅葉の徳木公園 岐阜支部 渡辺 一哉

CONTENTS

2 地本・支部だより

●名古屋地方本部

先輩誌氏から引き継いで30有余年
「無人駅舎の消滅」

落語で支部総会は笑いヒューモアに包まれる
新幹線で行く! 京都鉄道博物館 古寺への旅
富田十四川板堰でお花見を開催

4 ●静岡地方本部

旧東海道 若林 高塚地区悠漢
支部活性化に「バーベキュー&シジミ採り」

5 ●東海東京地方本部

久しぶりの再会を楽しむ

●東海大阪地方本部

第12回総会を開催

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
健康で心も体も健康に!第42回社会人野球日本選手権大会
本大会(京セラドーム)出場決定!

11 読者のひろば

読者愛好者が集う「稲子会」

岐阜工事局支部 田 勝雄

日本百名山踏破と支部ハイキングクラブの結成
清水支部 平岡 豊雨

老後の支え 陶都支部 原 充
8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動

鈴鹿支部 永戸 正和

13 投稿ページ

山梨リニア実験線(先行区間)建設の思い出

岐阜工事局支部 木下 菊信

14 インストラクター

菊作りでボケ防止 垂井支部 小林 正春

我が支部の隅り

「戦国武将」縁の地中村地区 中村支部 藤川 正幸

15 文芸

編集後記

名古屋地方本部

先輩諸氏から
引き継いで30有余年
「無人駅舎の清掃」

鈴鹿支部 中西 和彦

我が支部管内には、関西線「河曲駅」「加佐登駅」の2駅があり、何れも無人駅のため放置すると汚れが目立ちます。

また、両駅とも近くに学校があり、更に夜間若者のたまり場(非行)ともなっている関係で、決して綺麗な田舎の駅とは言えないことから、この状況を少しでも改善して、綺麗な駅で気持ちよくお客様に利用していただく一助になればと、毎月一回「駅清掃美化活動」として清掃作業を実施しています。

この活動の歴史は古く先輩方に確認しましたが、昭和80年代には実施していたとのこと、その頃は、河原田駅、井田川駅、河曲駅の3駅を交互に実施していたそうです。

加佐登駅は、当時有人駅であったため対象ではなかったようで、平成24年から無人駅となり清掃するようになりました。一方で河原田駅、井田川駅は、他の市所在であることから現在は、河曲駅と加佐登駅の両駅で実施しています。

活動は、毎月第二日曜日の朝8時からと定め、毎回支部会



▲気持ちよく利用していただくことと頑張っています

員8～10名が参加して、河曲駅と加佐登駅を交互に実施しています。主に、駅前・ホーム上のゴミ拾い及び周辺の手取、除草葉散布(線路内立入禁止を徹底)などを約1時間程度かけて実施しています。

30年以上続くこの活動は、国鉄・JRに奉職した者としてお客様に気持ちよく駅を利用していただき、また、JR東海のイメージアップになれば少しでも恩返しができると思ひ頑張っています。

作業中には、近所の方や利用のお客様方から「綺麗にしてもらって有難う。」「いつもご苦労さま。」と声をかけられるのが最高にうれしい時です。

平成25年5月には東海鉄道08会会長表彰、昨年27年11月には亀山駅長から感謝状をいただき、支部会員のモチベーションも上がっています。

作業終了後は、情報交換・近況報告・次回の活動予定日の確認など、参加者全員で話し合う貴重な時間を過ごしています。

落語で支部総会は笑いとユーモアに包まれる

岐阜支部 渡辺 一成

6月5日、長良川の辺にある長良川観光ホテル「石金」でJR東海、ツアーズ、OB会本部をお招きして支部総会を開催しました。

当支部の所在地である岐阜市は、「笑いと感動のまちづくり」を目指し、その一環として平成16年から毎年2月に全国から学生達が集まり「全日本学生落語選手権・栄伝大賞」(落語の全国大会)を開催し、「笑い」のメッセージを発信しています。

そこで今年は、総会后にアトラクションとして「落語」を楽しもうと岐阜大学落語研究会・通称「岐大落語」に出席寄席を依頼したところ快く引き受けていただきました。

当日は、急ぎの高座でしたが、部員の「ながら家 虹丸」さんをお迎えし、演目「初天神」をユーモアたっぷり身振り、手振りの熱演で、出席者一同を笑いで包み大変盛り上がりました。

懇親会では、今年94歳になられる堀 敬太郎氏の歳を感じさせない元気で威勢のいい乾杯の首領でスタートしました。美味しいお酒、素晴らしい料理、友との語りいでゆったりと時間の過ぎるのも忘れ、我々が目標とするスローライフを实践



▲初めての場に臨んで笑いました

していました。

また、本部から要請のあった熊本地震被災者への義援金を募集するため、会場受付に募金箱を設け支援を呼びかけたところ、皆さん快く協力していただくことができました。その姿勢は、OB会員の温かい気持ちと繋がりが感じられ、このOB会を一層強固な組織として活性化を図っていきたくと思っています。

新幹線で行く! 京都鉄道博物館・古寺への旅

半田支部 成田 信幸

当支部では、例年春は「桜名所巡り」、秋は知多半島の「魚づくし料理」、冬は「温泉」等、近場で集まり気軽に日帰り旅行を楽しんでいます。今春特別に今年4月29日に開業した「京都鉄道博物館」見学旅行を「半田市蒸気機関車保存会」と合同で計画し、6月25日08時を以てのほかに大学生等を含めた鉄道愛好家22名で、新幹線団体契約旅行として出掛けました。

久しぶりの新幹線こだま号の車内では、転換クロスシート座席を利用して、互いに顔を見ながら世間話が始まるもの、何時しかお決まりの昔話に笑いの華が咲いていました。

鉄道博物館は、京都駅から徒歩20分、梅小路公園の西端に面した広大な敷地に、蒸気機関車から新幹線まで53両が揃う大きな施設であります。入館後見学を開始する前に全員で「夢の超特急」と呼ばれた0系新幹線第1号編成の前で記念撮影し、その後は自由行動としました。運転シミュレータ等体験する組、各種車両展示を見る組等、関心が高いジャンルに分かれ館内をじっくりと見学しました。

列車の運行に関わる展示場では、夫々の分野で技術を極めた通称「保線屋」「運転屋」と言われた会員が、現職当時の思いを馳せる体験談に、その周囲にいた人々が聞き耳を立て



▲鉄道の歴史を感じた旅行でした

顔いろがありました。

本館を出るとSLスチーム号が運転されており、その隣には、蒸気機関車に20両の蒸気機関車と転車台が保存されていました。鉄道愛好家にとっては、一番のお目当ての展示であり、絶好の撮影スポットです。遠くに「東寺」の五重塔が見え、近くを新幹線が走り、横で蒸気機関車の息遣いを感じていると、明治から現代まで鉄道の歴史が交錯しました。

その後、年寄り仲間と美味しい「おばんざい」と飲物を頂き、清水寺に繋がる石畳の風情ある「二年坂」をゆっくり散策するなど古都・京都の旅を満喫しました。

富田十四川桜堤でお花見を開催

四日市支部 若杉 峰晴

絶好のお花見日和となった4月5日、四日市支部北部地区主催で、「富田十四川桜堤」にてお花見を開催しました。このお花見会は、十数年前から毎年地元有志で行われていましたが、地方本部の基本方針である「支部活動の活性化・会員相互の交流活動の充実」に則り、支部活動に拡大して4回目の開催となります。

富田十四川桜堤は、近鉄富田駅のすぐ近くにあり、四日市市の桜の名所の一つであります。この桜は、地元のアメリカン製菓機が、大正12年に創立を記念して植樹したのが始まりで、十四川の堤防に沿って東西1.2kmにノメイヨシノが600本ほど咲き並び、川幅が狭いために満開時には桜のトンネルができます。住みよい釘づくりを目標に、釘の美化活動・環境整備の一環として「十四川桜まつり事業」を毎年富田地区社会福祉協議会・桜まつり実行委員会の主催で行われ、昭和53年には、「日本さくら会」より全国表彰を受賞しています。

このさくら祭りに合わせてお花見を行っています。何と言ってもお天気と開花状況が気懸りとなります。

開催日の決定、会場準備は、近くにお住いの稲垣様にお願



▲お天気よし、お花よし、とともに笑顔あふれる一日となりました

いしていますが、週間天気予報を眺めながら、また、開花状況を見ながら開催日を決めていただいています。

開催日が決まれば会員への連絡、飲み物等の手配など大忙しとなりますが、今年も隣の桑名支部からの参加も含め総勢15名が集まり、楽しい一時を過ごしました。

お天気よし！お花よし！とともにお酒も飲み、在職中の若き頃の苦言話や楽しかった思い出話に華が咲き、来年も元気にお花見をすることを楽しみにして散会しました。

静岡地方本部

旧東海道 若林・高塚地区散策

浜松支部 小松 義一

地元の街道・古道を歩こうと始めた当支部ウォーキング会もスタートして7年、12回目となりました。

今回3月28日のコースは、浜松宿より西寄りの若林村から高塚地区への散策と決定しましたが、ここからの東海道は、日本一の折り紙つきの良い道で、シーボルトや河合龜之助達の旅日記に賞賛の詞が記されており、平坦・肥沃・温暖な地です。3月初めに支部長と私は、何時もの通り地図と方歩計を携えてコースの下見に出掛けました。道に迷わぬよう、また、史跡・文化財等を効率よく見学できるように土地の人達からの情報を得ながら本番に備えました。道中元国鉄の先輩や同僚等に偶然にお会いして在職中の懐かしい話に華が咲きました。

そこで川柳一句「会う人に声掛けられて五分たち」

さて、当日は快晴で11名の参加で桜の花を見ながら出発しました。常連の大倉氏、時々参加の最高齢87歳の福田氏な



▲歩いておしゃべりするところが先達の道です

ど平均年齢80歳のチームです。予定のコース(約8km)を完歩できるから心配でしたので、休憩を挟みながら「三步歩いて二歩下がる」ペースで歩き、無事ゴールすることができました。

この道にも史跡・文化財が多数あり、「延絵図」に描かれている熊野神社(三社権現)は幕末の安政東海地震での大津波に村は全滅し、その時の死者をこの社に葬り、砂浜の砂を運んで高い墓を築いた「お社のお山」があります。

また、徳川家康公の夫人築山御前ゆかりの地の地藏院にある「地藏菩薩」は、東海道の旅の途中で亡くなった旅人の供養のために建立されたものです。更に表販長者屋敷は、高塚村庄屋小野田家に伝わる伝承で、街道を行き交う人々に湯茶の接待と空腹の人に麦飯を出したとの記録があります。「次も元気で会おうネ!」の言葉を交わしながら解散しました。

そこで川柳一句「足よりも口が疲れるウォーキング」

支部活性化に「バーベキュー&シジミ採り」

豊橋支部 伊藤 信平

我が支部は、豊橋市を中心に飯田線豊橋駅~中部天竜駅間62kmと広範囲で、当然会員も各地に分散しており、平均年齢も静岡地方本部管内最高の85歳に達し、会員数も衰退の一途を辿っています。

このような状況の中、約1年前から当地域にJR東海を退職し、何処のOB会にも属さない人達が集う親睦会があることを知り、支部役員が個々にOB会への入会を粘り強く働きかけられました。

今年5月、地道な勧誘活動が功を奏したのが、その親睦会の集いに支部役員が招待されることになりました。

その際も豊橋支部OB会の現状等をお話するとともに、支部活動として計画していた豊川河川敷での「バーベキュー&シジミ採り」への参加を呼び掛けたところ、多くの方に賛同を得られ、6月3日に共同開催する運びとなりました。

当日は、準備のため支部役員をはじめ親睦会の有志など10数名が、午前8時に集合するや「ワイワイ、ガヤガヤ」と楽しくテントを張る人、炬を据付ける人、火を燻す人など手分けして準備を行い、集合時間の10時30分には33名が集まりました。



▲互いに寄り添い楽しい会を日創ります

早速バーベキュー用に準備したお肉、野菜等々を焼き始めるとともに全員で乾杯してスタートしましたが、酔いが最高潮に達する前にシジミ採りに挑み、履物を脱ぐ程度の身支度で川に入ると面白いほどシジミが採れ、皆さん大いに喜んでいました。炉端の集いでは、30年振りの再会で、手を握り、肩を叩き合って懐かしんでいる様子も見られるなど、和気あいあいの内に時間が過ぎ、三河弁で「またおいでんよ」と別れの握手を交わすなど手応え十分な一日でした。

この計画の成果もあって7名の新規入会があり、今後もこうした活動により活気ある支部になることを目指します。

東海東京地方本部

久し振りの再会を楽しむ

東海東京地方本部 事務局

7月6日、当地方本部の総会をホテルモントレ銀座で開催し、80名の会員が出席しました。

最初に渡部本部長から「現在の当鉄道OB会の年齢構成について、会員数約6700名の中で85歳以上の方が37%近くと高齢化が進んでいます。

この状況下の中で先ずは、会員皆様方一人ひとりが健康管理に十分気を付けていただき、健康寿命を伸ばしていただきたい。次にOB会を維持継続するためにはJRを選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会づくりに皆様のご協力をお願いしたい」と挨拶されました。

続いて審議に入り、平成27年度事業報告、収支決算報告、平成28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。

本総会で本部長をご選任された渡部本部長からは、会員の



▲今年も元氣な姿で多くの会員が集まりました

皆様方のご協力により、この6年間無事大役を果たすことができましたことを感謝申し上げます。これからは一会員としてOB会活動に協力していきたいと述べられた後、新しく本部長に就任された河原崎本部長より、先輩諸氏のご支援ご指導をいただきながら、各種行事等を通じて皆様相互の親睦を深めていただけるよう取り組んでいきたいと抱負を述べられました。

その後懇親会に移り、来賓として伊藤執行役員総務部長、新しく新幹線鉄道事業本部長に就任された取締役専務執行役員勝治本部長をはじめ幹部の方々のご出席をいただき、勝治本部長から「最近の輸送状況、安全安定輸送確保のための取り組みに加え、先般発表された新型車両「N700S」に至るまでの新幹線車両開発の歴史」など大変興味深いエピソードを交えたご挨拶をいただいた後、伊藤総務部長の乾杯の音頭により懇親会が始まり、久し振りの再会となる会員の方々が旧交を温められ盛況の内に総会を終りました。

日本百名山踏破と支部ハイキングクラブの結成

東海大阪地方本部

第12回総会を開催

東海大阪地方本部 事務局

7月14日、当地方本部の第12回総会をニューオサカホテルで開催し、47名の会員が出席しました。

総会の冒頭、和泉本部長から妙心寺の法話を引用され「幸せ度合いを計る方法として母に欲しいもの、分子には、その中から手に入れたいものとする算式で幸せに対する満足度を計ることができる。沢山の欲求により分母が大きくなりがちであるが、その欲求を減らすと分母を小さくすると手に入るものの割合が増え、幸せ度合いが大きくなる。もし、この総会に参加することを欲しいもの一つに設定していただくと、健康を維持することで容易に達成でき幸せ度合いも向上する。」という内容で、夫々のOB会員の幸せと健康を願うお話がありました。

総会では、平成27年度活動報告と収支決算書の説明及び会計監査員から監査報告が行われました。続いて平成28年



▲旧交を温める楽しい場となりました

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。

総会後の懇親会では、来賓として伊藤執行役員総務部長、大山執行役員関西支社長をはじめ関西支社幹部、更に法人会員の各代表の方々のご臨席を賜り、伊藤総務部長から「輸送状況、収入とも好調であり安定した経営が続いている。また、リニア関連は準備で海外のプロジェクトに関しても、系統を超えた協力体制のもと着実に進めており、これまでOB会の方々が集めてきた信用を損ねないよう邁進する。」と挨拶がありました。

大山関西支社長の乾杯のご発声で始まった懇親会では、旧交を温める歓談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。

熊本地震の災害復旧支援に対して

JR九州から感謝状贈呈

●新幹線鉄道事業本部 ●関西支社

4月14日に発生した熊本地震により、熊本～熊本総合車両所間を走行中の九州新幹線U005編成(6両)が全号車で脱線する事象が発生しました。

九州旅客鉄道からの要請を受け、当社からは災害発生の日15日から23日にかけて、車両系統を中心とした社員17名を現地に派遣しました。

復旧にあたっては、現地で車両状態を確認し、曲線区間でカント^(*)のある厳しい条件下での脱線復旧方法の検討及び必要な資機材の手配、使用方法に関する助言を行いました。特にカント部での横送り装置を用いた車両の載線、クレーンを使用した車体-台車の吊上げ、そして中間連結器を用いた車両の牽引については、当社が培ってきたノウハウを提供し、迅速な復旧作業に大いに貢献することができました。また、水・食料や寝袋等の必要物資の支援も行いました。

これらの支援活動に対して、5月26日、九州旅客鉄道㈱の青柳俊彦社長が来社され「余震が続くなか危険を顧みず作業にあたるのとともに、有効な復旧機材や物資の支援を行って



▲新幹線車体の吊上げの様子



▲感謝状を受け取る柘植社長

くれた方々に深く感謝申し上げる」との謝辞があり、当社に対して感謝状を贈呈されました。

*カント＝外側のレールを内側よりも高くすること、またはその高低差

九州新幹線の脱線復旧支援に
貢献した社員に対して

表彰状贈呈式

●新幹線鉄道事業本部 ●関西支社

5月9日に新幹線鉄道事業本部、23日に関西支社で、熊本地震の影響で脱線した九州新幹線の復旧支援にあたった社員に表彰状を贈呈しました。余震が続き、現場が曲線及びカント上という困難な状況の中、会社の枠を超え、被災地の大動脈の早期復旧に貢献したことを賞したものです。

贈呈式では、東山新幹線鉄道事業本部長より「困難な状況の中での職務遂行に感謝したい。今回の事象への適切な対応は日頃の修繕の賜物で、まさに「新幹線Spirit」の発揮である。九州新幹線の早期復旧は被災地にとって明るい話題となった」、田中間西支社長からは「厳しい条件の中、現地で早期復旧に貢献したことに感謝している。今後も訓練等に励み、不測の事態が発生した際も迅速に対応できるように努めてほしい」との挨拶がありました。

今回の支援では、日頃の業務に加え、総合事故復旧訓練等により記録を積み重ねたことが大きな成果につながりました。今後も一歩ずつ着実な進化を積み重ねていきます。



▲新幹線鉄道事業本部の皆さん



▲関西支社の皆さん

愛知・三重の両県警察本部と警視庁から

伊勢志摩サミット警備に感謝状

●総務部 ●東海鉄道事業本部 ●新幹線鉄道事業本部

当社の伊勢志摩サミットにおける警備に対して、6月27日に愛知県警察本部、6月15日に三重県警察本部、6月21日と7月19日に警視庁から感謝状をいただきました。



▲愛知県警察本部から感謝状を受け取る
伊藤総務部長(6月27日)



▲警視庁から感謝状を受け取る
新幹線鉄道事業本部の萩原管理部長(7月19日)



▲警視庁から感謝状を受け取る
東京駅の客さん(6月21日)

伊勢志摩サミット開催期間中は、昼夜を問わず社員一丸となって駅等の重要施設及び列車内における警備を強化しました。また、警察による主要駅での立哨警備や新幹線乗車への協力、警察・自治体との合同訓練の実施など警察等と連携を密にしたことで、大きな輸送障害もなく順調に列車運行することができました。

今回の感謝状は、社員一人ひとりが高い緊張感を持ち業務を確実に遂行した結果、いただいたものです。これからも引き続きセキュリティ意識を高く持ち、お客さまに安心してご利用いただけるよう安全・安定輸送の確保に万全を期していきます。

「ハフェスタ」開催

741名の株主様にご出席

第29回定時株主総会

●総務部



▲会場入口の様子

6月23日に第29回定時株主総会を名古屋マリオットアソシアホテル16階「タワーズボールルーム」で開催し、741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2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、配当方針、取締役選任の考え方、東海道新幹線の地震対策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。

列車火災時の避難誘導及び 代用保安方式等を確認 平成28年度 東海道新幹線 異常時訓練

●新幹線鉄道事業本部



▲車内で火災発生を想定



▲訓練列車から降車する様子



▲進路構成(てこ)の手順を確認

5月10日深夜、静岡～浜松駅間で異常時訓練を実施しました。東海道新幹線では毎年1回、本線上で実践的な訓練を実施しており、今回は列車火災により駅中間(トンネル外)に緊急停車したことを想定し3つの訓練を行いました。運輸・車両・施設・電気系統の社員と関係会社社員の協力のもと、274名が参加しました。

1つ目の避難誘導訓練では、出張等で乗車していた社員と乗務員が連携して、例引「開」に扱う車内換気及びお客さまへの案内等の対応手順を確認しました。

2つ目のバスによる救援訓練では、非常用脱出梯子を使用し67名のお客さま役を車外へ避難させ、門扉から線路外に誘導し手配したバスによる救援を実施。線路内の歩行を体験することで、お客さまへの案内方法等のマニュアルを再確認しました。

3つ目の代用保安方式による運転訓練では、ATCが使用できなくなったことを想定し、駅間を一列車に占有させて行う運転を実施し、指令員・駅・乗務員への正確な指令伝達や運転取扱いを確認しました。

参加者は、実機を用いた本線上の訓練での緊張感の中、実践に即した取扱いを検証した他、異常が発生した際の迅速かつ適切な対応を考えることができ、社員一人ひとりの意識向上にもつながる有意義な訓練となりました。

いいもの探訪

I I M O N O T A N B O U

全国の皆様に、まだ知られていないJR東海沿線地域の魅力を伝えたい。そんな思いでオープンしたサイト、「いいもの探訪」ではご紹介している商品をサイトを通じてお取り寄せいただけるよう、準備を進めています。

担当者が実際に現地に赴き、つながりのできた生産者の方々からこだわって作る、美味しい食べ物や、伝統の技を受け継いだ工芸品だけをネット販売しています。

「いいもの探訪」の最新情報は、JR東海ホームページや公式Facebookでも随時お伝えしていきますので、今後の「いいもの探訪」にご期待ください。



JR東海ホームページ
メインビジュアルでも随時新着情報をご紹介します。(画像は、8/27-9/2のものです。)

事業推進本部では、地域活性化の取り組みとして昨年12月、JR東海沿線地域の逸品や名産品などのご当地情報をご紹介しますサイト「いいもの探訪」を立ち上げました。

ネット販売開始に向けて準備を進めている「いいもの探訪」の今後にご注目ください。

こんな商品がともなく販売開始です。



生しらす
青島商店(静岡)



モzzarellaチーズ
牧成舎(岐阜)



山椒粉
飛騨山椒(岐阜)



いいもの探訪 検索
「いいもの探訪」サイト
「いいもの探訪」公式Facebook

<http://e-mono.jr-central.co.jp>
<https://www.facebook.com/e.mono.tanbou>

JRセントラルタワーズ からのご案内

～秋の収穫祭 グルメウィークス～

「味覚の秋」到来。
タワーズプラザレストラン街では様々な旬の食材が登場するこの季節、素材の持ち味とアイデアが光る新作メニューなどをお楽しみいただく催し「秋の収穫祭 グルメウィークス」を11月にかけて開催中。3つのテーマで旬の味覚をお届けします。

第1弾

「オータムスイーツフェスタ」【開催中～10/11(火)】

お買い物のお間のティータイムに、またお食事の後にお楽しみいただけるこの秋限定のスイーツを用意。秋の果実の代表格「栗」を中心に、各店が趣向を凝らした旬のスイーツをご堪能いただけます。



《花の茶屋 一両口屋は清一》

「和栗のあんみつ」 864円(税込)

様々な食感が楽しめる国産栗を用いた創作デザート。
ぶるぶるの3種の寒天に、ほくほく2種の和栗と、さくさく食感の三日月ラスクを取り合わせた秋の特別なあんみつです。

和栗のあんみつ(イメージ)

第2弾

「丼フェスタ」【10/12(水)～11/1(火)】

新米の収穫が盛んになるこの時期、美味しいごはんと山海の美味を一気にかき混ぜたいメニューはいかがでしょうか。おなじみの定番丼からイタリア料理店が手掛ける創作丼に至るまで、第1弾のメニューにも引きを取らぬ魅力的な一品が登場。



《天ぶら新宿つな八》

「秋の味覚天丼」 1,944円(税込)

師崎産の穴子、岐阜県産のサーモンとれんこん、まいたけなどの旬の野菜等をつな八オリジナル胡麻油を使用して揚げた天丼です。

※ランチタイム(16:00まで)限定のメニューです。

秋の味覚天丼(イメージ)

第3弾は、肉とワインをテーマに11/2(水)から開催。こちらもご期待下さい。

◆お問合せ先 TEL.052-586-7999 タワーズインフォメーション(土休日を除く10:00～17:00)

◆ホームページ <http://www.towers.jp/restaurant/>

タワーズプラザをご利用の際は右のお得なクーポンをご利用下さい。

「秋の収穫祭」メニュー以外にもご利用可能です。

※点線で切り取り店舗係員までお渡し下さい。

〈東海鉄道OB会 会員様ご優待クーポン〉

3,000円以上のご利用で
500円OFF

対象▶タワーズプラザレストラン街 12・13階全店舗
有効期間▶平成28年12月31日まで

※お一人様につき1枚のご利用とさせていただきます。ご了承くださいませ。

※レシートの合算及び他のクーポン、割引との併用は致しません。

発行:ジェイアールセントラルビル協

共通利用券-54

店舗利用印



禁煙で心も体も健康に！

健康管理センター 名古屋健康管理室
副院長 谷口 一成



喫煙が健康に悪いことは、皆さんもご存じのことと思います。喫煙を継続すると、心筋梗塞などの心疾患や脳卒中、また、肺がんなどのがんのリスクが増大することが様々な研究で示されています。さらに受動喫煙による非喫煙者への健康被害も無視できません。

私も過去に喫煙の経験がありますが、喫煙についてのいろいろ調べたところ、やはり「百害あって一利なし」ということが分かり、禁煙しました。

禁煙は果たしてストレスか？

喫煙されている方々、「禁煙するとストレスが溜まって余計に体調が悪くなる」と思っていますか？ しかし、多くの研究において、「禁煙するとメンタル状態が良くなる」ことが報告されています。禁煙をすると体の中のニコチン濃度が少なくなり、一時的にイライラや抑うつ感などの症状が引き起こされますが、それらの症状は約1カ月程度で改善し、その後はメンタルの状態が良くなるのがわかっています。

そもそも吸い始めたきっかけは？

そもそも喫煙を始めたきっかけは何だったのでしょうか？ ストレスが溜まっているから喫煙を始めたという方はいますか？ 私の経験では、興味本位で喫煙を始め、最初はかなり煙たく、むせるし、「なぜこんなものを吸うのか？ 本当に気持ち良いものなのか？」と思っていましたが、我慢して吸い続け、だんだん慣れてきてしまい、やめるとイライラするようになって、ついにやめられなくなったように思います。つまり、喫煙を始める前はそんなにストレスが溜まっていなかったように思います。



▲Jr健康 禁煙サポートプログラムのご案内

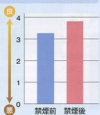
勇気をもって始めよう！

当社は健康診断時にストレスチェックを施行していますが、その結果をもとに禁煙に成功した方のストレスの変化を調べてみました。すると、ストレス反応は悪化することがないばかりか、むしろ抑うつ感については改善されました！

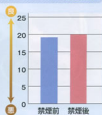
喫煙されている方、最初は勇気が要りますが、ぜひ禁煙をしてみてください！

JR健康には、禁煙治療の補助制度もありますので、ぜひ一度検討してみてください！

抑うつ感の項目



ストレスチェック総合点数



第42回社会人野球日本選手権大会 本大会(京セラドーム)出場決定！

●硬式野球クラブ事務局

JR東海硬式野球クラブが第42回社会人野球日本選手権大会東海地区代表として、京セラドームで行われる本大会への出場権を獲得しました。3大会ぶり13回目となる本大会へのきっ返は、背水の陣で臨んだ東海地区予選の敗者復活戦で、3連勝して得たものです。

今年の集大成となる本大会は10月29日からの11日間、みんなで応援しましょう！

第42回社会人野球日本選手権大会

開催場所 京セラドーム大阪
開催期間 10月29日(土)～11月8日(火) 11日間
出場チーム数 32チーム





岐阜工事局支部 団 勝雄

「梶子会」

「梶子会」という囲碁グループは、国鉄岐阜工事局時代に囲碁の好きな退職者を主体に発足しました。昭和55年1月第1回目が開催されて以来、国鉄時代7年、JRになって30年となる今日まで、通算37年間連続と続いています。

梶子会の名前の由来は、善盤の脚の形が梶子の実に似ていることから名付けられ、また、「口無し…口を出す」の意味もあります。

大会開催は、JR岐阜駅より徒歩5分、駅の北東にあたる菅原道真公を祭神とする由緒ある加納天満宮の新館にて年6回(奇数月)開催しています。会員数は20数名ですが、毎回開催日の出席者は10数名と約半数になります。平均年齢は74歳で最高齢者は88歳です。

大会の対局方法は、一般(アマチュア)の対局では段

級差により置石、1段級差は先手後手、そして同段級差の場合は、先手に6目半のハンディで対局していますが、当会では、個人持点と対局手割表により対局しています。個人持点とは、当会の実力により決まる持点で、対局手割表は、対局者同志の持点差により置石(何子)とコミ(0〜6目)が分かるようになっており、それに従い対局します。

大会当日は、参加者数により対局成績表を作成し、6人と対局してその勝敗により順位(優勝、準優勝、三位)が決まり、そして当日の勝敗差により個人持点の増減を行い、次回大会の個人持点に即反映するようになっています。

大会終了後の懇親会も楽しみで、優勝者の挨拶、乾杯の音頭により始まり、和気あいあいのうち大会結果を脅に、また、昔話や近況を語り合い大いに盛り上がります。

囲碁は、高齢者の頭脳活性化になりますので、楽しみながら打つよう皆で心掛けて、これからも続けて行きたいと思っています。



清水支部 平岡 晨甫

日本百名山踏破と支部ハイキングクラブの結成

日本百名山踏破

53歳から60歳まで7年間をかけて夫婦で深田久弥氏の「日本百名山」を踏破して15年経ちましたが、お陰様で夫婦とも元気で、現在田中澄江氏の「花の百名山」に挑戦して97座まで来ました。そのほかマレーシアキナ

バル山、スイスアルプス、カナダアルゴンキン高原など海外の山にもハイキングしてきました。

「日本百名山」は、計画から実行まで旅日誌を付けていたので、これら記録と写真を編集し「ふたりで登った日本百名山」を300部白費出版し、これには詳細な行程は勿論、山小屋、飲料水、タクシー、駐車場等の情報等も加え登山愛好家到大変喜ばれました。

その後、各地から講演依頼があり安全登山、退職後の活動などをお話してきました。この活動が支部のハイキングクラブの活動にも大変役立ちました。

ハイキングクラブの結成

清水ハイキングクラブは、当初上海大学で学んだ断片的な知識を、支部の皆さんと共有するには如何にしたら良いかと悩んでいた時、退職後の健康管理、会員相互の交流促進等の場として平成24年に結成し、共通の目的を通して興味、家族も参加できるクラブができました。

このクラブも最初は、JR東海の「さわやかウォーキング」に数名で参加していましたが、今では月1回20名程が参加する山歩き組織となりました。コース選定は、基本的には毎月一回、徒歩4時間以内、花のある山、高低差500mを基準にいろいろと工夫しながら計画を立て、会費も交通費、温泉付4,000円を基本とする廉価で参加しやすくしています。雨の日は、古墳・遺跡・博物館巡りに変更するなど、また、ハイキング開始時には準備体操を実施し、安全登山に心掛けています。

平成23年に里山ハイキング、中国語のインストラクターに登録させていただき、電車やバスによる往復の時間を活用して中国語会話・時詞練習等も一連として取り組んでいます。

老後の支え



海都支部
原 充

海都支部総会は、4月23日平成28年度の活動方針など全議題が成立し無事終わりました。

年々総会への出席者が少なくなり寂しい限りです。新入会員はなく、会員の高齢化により退会も目立ち、先を思えば心配になります。

支部長の挨拶では、新入会員の加入に努力する一方、高齢会員の退会の歯止めになればと「毎日10人と会話しよう」「毎日100字を書こう」「毎日1000字を読もう」と、先ずは健康を保持してと呼び掛けられました。

早速、自分の日常はと振り返って見ると、100字を書くこと、1000字を読むことは何とかクリアできますが、毎日10人と会話することは、OB会総会、役員会、親睦会、ボランティア活動、旅行会、親睦ゴルフ会とも一年に10数日ほどしかありません。その他の日は、一

人が二人がやっつと、まるきりOB会頼りで行動範囲も狭く、クリアするのは至難の業ですが、頑張ろうと思っています。

海都支部会員の平均年齢は、78.2歳。足・腰痛、寝たきり、認知症になったなどと心配事を聞きます。健康は宝です。お互いに毎日三つの中の1つでも気に掛けられ、健康で楽しく暮らす一助になると思います。心掛けてみませんか。

OB会は何のメリットもないなどと聞きますが、「人間は一人では生きていけない」、入会して30年、当初目標の晴耕雨読も三日坊主、その間、多くの皆様健康で暮らせるOB会ならではの恩恵を受け、今を幸せに思い感謝しています。

一人でも多くのOB会の意義を理解して加入していただき共通の話題で親しく交わり、楽しみと豊かさの中で和気あいあい一緒に老後の人生を過ごすではありませんか。幸せを願って…。

8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動



鈴鹿支部
永戸 正和

何処の支部でも同じ悩みを抱えておられると思いますが、当支部でも会員の高齢化に伴い、亡くなる方や病気等により退会されるケースが多く、昨年度5名の方に新たに仲間に加わっていただいた一方で、5名の方の退会がありました。

このような状況の中で、今年度の支部総会で会員の光用 露氏が「米寿」の長寿賞詞を受賞されましたが、肌の色艶がとても良く、多弁で元氣滾々とされており、どう見ても米寿とは思えない様子であり、数年前には、8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動で表彰され、更に、三重県知事賞をも受賞されています。

8020運動とは、「平成元年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が提唱して開始された「80歳(男女を合わせた平均寿命)になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動で、20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との

願いを込めてこの運動が始められたそうです。

日本人は長寿の割りに歯の寿命は短く、80歳の平均歯数は13.9本、20本以上の歯数を保っている人の割合は38.3%(平成23年度)であることから、日本歯科医師会では、8020運動達成者が50%を越える社会「8020健康長寿社会」を目指しているとのこと。

また、光用氏は、最近まで鈴鹿市の「歩こう会」の役員を長年務められており、今でも市内各所を警備とした足取りで歩き回られています。健康長寿を維持する秘訣を尋ねたところ「よく動き、よく食べ、よく眠る」ことだそうです。



▲年齿を感じさせない光用氏

山梨リニア実験線(先行区間)建設の思い出



岐阜工務局支部
木下 繁信

リニア実験線の工事発注から完成まで携わり経験した者として、今一度工事を思い出し、全体概要について述べます。

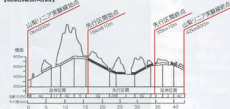
実験線は、現在の笛吹市埴川町小山付近から大月市榎子付近、都留市大原付近を通り上野原市秋山町神野に達する42.8kmのルートである。(下の図参照)

起点の小山付近から16.6km地点が先行区間18.4kmの起点榎子トンネル(以下、トンネルをTという)で大月市に位置しており、35.0km地点の車両基地が終点となっている。起点の榎子Tから東京方へ向けて40パーミルの急勾配で下がっており、榎子TL=5,893mを抜け、僅かのみ明り区間を挟み初狩TL=463m、高川TL=3,960mがあり、高川T内には半径8,000mの曲線がある。高川Tを出ると実験線で最も長い1.4kmの明り区間があり、北側に実験センターと照のリニア見学施設、南側に変電所がある。実験センターを過ぎると中央自動車道富士吉田線を跨ぐ全長132mの小形山架道橋を通過する。日本の鉄道橋として初めてニールセンローゼ形式のアーチ橋を採用している。高速道路橋で組み立て30度旋回させて道路上に架設する工法を採用した。

【位置平面略図】



【線路縦断略図】



【設備概要表】

	先行区間	延伸区間
延長	18.4km (トンネル区間: 16.0km 明かり区間: 2.4km)	24.4km (トンネル区間: 19.1km 明かり区間: 5.3km)
最小曲線半径	8,000、最急勾配40/1000	8,000、最急勾配40/1000
変電所	1か所	-
車両基地	1か所	-

式のアーチ橋を採用している。高速道路橋で組み立て30度旋回させて道路上に架設する工法を採用した。

都留の明り区間を過ぎると九鬼TL=3,927m、大平地区を抜け朝日TL=1,793mを過ぎると終点の車両基地に到着する。九鬼Tから朝日Tの間過ぎまで40パーミルの上り勾配となっている。平成20年5月に残り24.4kmの一般区間の延伸部分工事が再開され、平成25年8月29日より全区間において現在日時限定で抽選により試乗走行試験が行われている。また、27年度中頃よりリニア中央新幹線品川・名古屋間工事も始まっている。一刻も早い完成を願っています。

インストラクター

菊作りでボケ防止

垂井支部 小林 正春

そもそも私は土弄りが好きで、盆栽等を少し手懸けていましたが、周りの人から菊作りの楽しさを聞き、昭和58年頃から菊(大輪盆栽、ダルマ、福助等)作りを始めました。

暫くして地元垂井町の同好会に入り、町芸術文化祭の一環として開催されている菊花展に出展するようになりました。

作品の審査は、自分たち会員が行い、順位を決めて後日表彰式を行っています。各会員は自慢の作品を作ろうと「培養土、水のやり方、肥料の加減、消毒方法」等を工夫しながら切磋琢磨しています。

私は、三本仕立て盆栽(一鉢で三輪の大菊を咲かせる)50鉢、ダルマ作り(花全体が丸っこくダルマのような形)20鉢、福助作り(頭でかちの姿が福助人形を連想)20鉢の手入れを毎朝の日課としています。年齢を重ねる毎に、体的にも厳しさを感じる時もありますが、ボケ防止のために楽しみながら身体を動かしています。

また、昭和40年頃から町内にある小学校(7校)では、5~6年生の児童を対象に、菊(三本仕立て盆栽)作りが行われており、会員が手分けして6月上旬に苗ポットから



▲菊花展に出品された大輪盆栽

5寸鉢への植替え、7月上旬に9寸鉢への定植を指導しています。

11月上旬には、町主催の行事「垂井ピア」が開催され、各小学校で作られた作品を会場に展示するなど、芸術文化活動にも協力しています。

菊作りのほかに、2月~3月に咲くクリスマスローズを約300鉢、屋敷の周りに置き楽しんでいます。

我が支部の誇り



“戦国武将”縁の地 中村地区

中村支部 勝川 正幸

名古屋は、織田信長をはじめと数多くの戦国武将が大変縁のある地ですが、中村と言えば「豊臣秀吉」太閤様です。

中村公園には、その豊臣秀吉を祀る「豊国神社」があります。創建は、明治18年(1885年)で、社殿自体は小ぶりの質素なもののようですが、出世、開運、茶道、建設などにご利益があるとされています。拝殿向って右側には、右手に扇を持ち、白い直衣という上着を着て、唐冠という中国の冠を真似た冠を被った秀吉の輪姿が掲げられています。

豊国神社という名の神社は全国に沢山ありますが、京都市東山区、大阪市中央区、滋賀県長浜市、そして当地区の豊国神社が「豊国四社」と呼ばれています。

参道入口には、昭和4年(1929年)の名古屋市購入に際して立てられた真っ赤な「中村の大鳥居」(高さ24m余)が聳えています。大鳥居から中村公園へと通じる参道及び中村公園内では、毎年5月中旬に「太閤祭り」が開催されます。祭りでは、運慶を祝う豊太閤頭巾行列や子供の健やかな成長と出世を願う出世稚児行列のほか、地元の神輿が繰り歩き、また、太閤出世太鼓や新治郎太鼓も奉納されます。



▲妙行寺(真正公誕生之地)

豊国神社と隣接して、東側に豊臣秀吉が生まれた時の産湯に使ったとされる井戸のある「常泉寺」や加藤清正が生まれた地と言われる「妙行寺」もあります。

また、豊臣秀吉と加藤清正の二人に関する資料を収集し、展示する資料博物館「秀吉清正記念館」も中村公園の一角にあります。

公園内には、名古屋競輪場があり、環境的には決していいとは言えませんが、そんな名符を輩出した「中村」という由緒ある土地柄が当支部の誇りでありました。

文芸

【短歌】

サミットの 映像眺め 誤する

昔を恋ぶ 秋風の会見

今日の雨 若葉をぬらす 静けさに

蛙の声も しばしどまると

磐田支部 鈴木きよ子

八十を 共に過ぎおる 二人には

身にしむ一日 優しき一言

書いて消し 消しては書きし 庶文を

出せずじまひの 若き昔日

沼津支部 山田寿男

歌作り 少しの品も 子供らの

手を借りたいと 思う今年は

枕元 漬した箸の 小さき虫

性起りもなく また舞い 始む

磐田支部 原 哲

石積み の 橋脚跡 踏み 百余年

駒ヶ根 三十六景に入る

総会に 和服のOB 盛りあて

男優のごと 春に似合へり

上伊那支部 竹内道一

【俳句】

青芒 生かす谷間の 生家かな

森林浴 葉陰の毒 積みながら

お日様が すきという子の 夏帽子

忘れまじ 夫の旧姓 連花火

東京地方本部 平沢英男
津水支部 吉川武子

山裾に 並ぶ風車や 雲の峰

風鈴に 風を聞きつつ 一人酒

幼な子の にぎりこぶしや 秋高し

どの道も 潮につながら 草紅葉

磐田支部 大倉照二

空黒す 花火に拍手 老いの人

夕立に 長靴走る 保育園

あ、そうか あどて葉がづく 師の言葉

もうは駄目 まだで教える 齢の数

四日市支部 小川 勇
大府支部 辻 徳夫

入雷ガチガチ 歳を知る

持つて、いって 玄関のキー さがして

老い迫る 道平橋を 祈るのみ

限界を 悟って歩の 知恵を借り

中津川支部 網江 熬
大府支部 的田博治

【川柳】

編集後記

今年の夏も昨年と同様に暑く、地球の裏側では、日本人選手のリオ・オリンピックでの大活躍に日本の目がくぎ付けになり、更に熱くなりました。4年後の東京・オリンピックとパラリンピックの成功を期待したいと思います。さて、OB会も本部、各地方本部、各支部の総会も終わり、地方本部長や支部長が交代され、新たな役員体制でスタートされました。会員の高齢化が進み、退会者が増えています。会員の皆様が集まれる楽しい企画を多く開催され、活発な活動を展開されますようお願いいたします。

1. 本部・支部だより

鈴鹿支部の駅清掃活動は、先輩諸氏から引き継いで30有余年に亘り、清掃作業を実施されており、地域の人達からも喜ばれ、会員相互の情報交換の場となっています。

豊橋支部の支部活性化に「パーベキュー&シジミ探り」を開催されて、多くの会員が参加され、旧交を温めて楽しい一日を過ごされました。今後ともそれぞれの活動を継続されることを期待しています。

東海東京地本と東海大阪地本は、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、年々会員数が増加しています。

2. 読者のひろば

岐阜工事局支部の掛 勝雄さんは、国鉄時代から団書の会「榎子会」を結成され、約40年継続されています。会員の技量に応じて楽しめるよう、いろいろ工夫されて団書大会を開催され、皆で

楽しんでおられます。また、鈴鹿支部の光用さんは、8020運動で表彰を受けています。会員の皆様も、生涯ご自身の書で食べる楽しみを味わえるように健康長寿を願いたいものです。

3. 投稿ページ

岐阜工事局支部の木下さんは、国鉄時代からのトンネル屋さんで、JR東海でもトンネルに関わり、山梨リニア実験線の建設に携われ思い出を投稿していただきました。

今後とも、後輩へのご指導をお願いしたいと思っております。

4. 我が支部の誇り

今回は中村支部からいただきました。中村支部には、曹田秀吉を祀る曹田神社をはじめ中村の大鳥居があります。また、築城で有名な加藤清正も、中村区にある妙行寺で生誕されたと言われております。名古屋駅から地下鉄や市バスで簡単に行くことができますので、是非、会員の皆様にも足を運んでいただきたいものです。
(南川)

気軽に参加できる

さわやかウォーキング

ありがとう
25周年

2016年10月～12月

参加費無料
一部コースを除く予約不要
一部コースを除く駅がスタート!
一部コースを除く

25th 記念コース

さわやかウォーキングは1991年秋の関ヶ原コース開催から、おかげさまで25年。みなさまのご愛顧に感謝を込めて25周年記念コースを開催いたします。

名古屋地区

10/15(土) 東海線 豊田駅(25周年イベント会場 スタートコース)
～さわやかウォーキング25周年記念～
第1回さわやかウォーキング開催地
「関ヶ原合戦史跡めぐり」下記の2コースで
「オリジナルボールペン」を
プレゼント!
※デザインは変更する場合があります。

25周年記念セレモニー開催

開催 さわやかウォーキング25周年イベント会場

(東海道線 岡ヶ原駅から徒歩約5分)

開催 2016年10月15日(土) 9:00より

セレモニー終了後、コースマップ配布と
「オリジナルボールペン」をプレゼント

※お一人様1冊限り

先着
4,500
名様

静岡地区

春の復讐コース開催でご応募いただいた中で
人気ナンバーワンコースです。11/19(土) 東海道線 三島駅スタート
～さわやかウォーキング25周年記念～
みんな歩くら～テクテク秋の三島を歩草葉～先着
4,500
名様「オリジナル
ボールペン」を
プレゼント!

※お一人様1冊限り



Shupo キャンペーンコース

11/3(祝) 中央線 宮ノ越駅スタート

～秋彩の中山道へようこそ～
宮ノ越から福島宮散策の旅路へ

先着1,000名様に「木彫りの湯煎の蓋」をプレゼント

(※お一人様1冊限り ※お一人様1冊限り)

先着1,000名様に「足ノ原」の
駅名バッチをプレゼント

※お一人様1冊限り

11/13(日) 中央線 野尻駅スタート

～紅葉の中山道を巡る～
野尻宿から須原宿散策の旅路へ

先着300名様に「ひのきおひい袋」をプレゼント

(※お一人様1冊限り ※お一人様1冊限り)

先着1,000名様に「野尻駅」の
駅名バッチをプレゼント

※お一人様1冊限り

※内容は変更になる場合がございます。
※バッチはイメージ。実際のものと異なる場合があります。また、デザインを変更する場合がございます。さわやかウォーキングの情報はホームページでもご覧いただけます。※雨天などで開催を中止する場合があります。
さわやかウォーキングホームページ <http://walking.jr-central.co.jp> さわやかウォーキングアプリ

宿場めぐりコース

「宿場めぐりコース」は
他にもコースのご用意があります。各コース先着で
「宿場めぐりバッチ」プレゼント!※お一人様1冊限り ※お一人様1冊限り
※デザインは変更する場合があります。宿場めぐりバッチは一部コースを除く場合がございます。実際のものと異なる場合があります。また、デザインを変更する場合がございます。

10/8(土) 東海道新幹線 小田原駅スタート

いざ参ろう!
大改修おえた小田原城とおでん祭り

10/16(日) 東海道線 富士川駅スタート

歴史街道散策と
由比街道まつり

11/20(日) 東海道線 由比駅スタート

歴史街道散策と
蒲原宿場まつり&産業フェア