



▲「掛川～菊川間を走るドクターイエロー」 菊川支部 八木一喜

CONTENTS

2 地本・支部だより

●名古屋地方本部

我が支部活動は武豊線とともに

三河支部の今

コロナ禍での支部活動

3 ●静岡地方本部

三島楽寿園のSL維持管理で感謝状

4 JR東海トピックス

7 東海鉄道OB会 会員優待情報

8 お元気ですか？

～良質な睡眠は心身を健康に～
質の良い睡眠をとれていますか？

9 読者のひろば

高齢者の地域福祉活動の推進に努めて
半田支部 相川 富雄夢のエージシュート達成
三河支部 本多 亮

10 インストラクター

百鍊自得に導かれて
浜松工場支部 山田 秀典

我が支部の誇り

沼津駅高架化工事がスタート
沼津支部 小林 真一郎

11 文芸

編集後記

名古屋地方本部

我が支部活動は 武豊線とともに

半田支部 成田 信幸

当支部では、春は、東浦駅前の花壇整備、夏は、亀崎駅舎等の建物清掃、秋は、武豊駅前の殉職職員胸像等の環境整備を行ってきました。コロナ感染拡大に伴い、その活動も自粛している中、昨年6月上旬、武豊線半田駅高架化事業で半田駅舎が取り壊されることになり、1910年建造の跨線橋が110年の歴史に幕を閉じました。建設当時から同じ場所にある鉄道跨線橋としては、日本最古であり、上部はクリーム色、下部はエンジ色、橋脚はレトロな西洋的デザインが印象的です。ホームと改札口を繋ぐ跨線橋の階段、壁は木造で通路幅が狭く階段は22段と急傾斜で、壁上部には長方形の窓を付け明治の匂いが感じられます。

「渡り納め」の当日、予想通りカメラを提げた人や家族連れ等で賑わい、木造の壁を触る人もいれば、支柱に錆込まれた「明四十三鐵道新橋」の文字を見つめる人もおり、それぞれ最古の跨線橋との別れを惜んでいるようでした。



▲在りし日の跨線橋が偲ばれます

この跨線橋は、2015年武豊線電化導入の際、電線を張るための高さ基準に課題があり、取り壊しの危機もありましたが、JR東海の技術措置により、その雄姿が現在まで残されたという経緯があります。

今後、半田駅前土地区画整理事業が進められる中、将来的に駅前に整備される公園に、跨線橋、油倉庫、C11形蒸気機関車及び半田鉄道資料館が移設され保存されると聞いています。近年の武豊線は、ローカル線風情から名古屋都市圏の鉄道に大きく変わってきましたが、国内最古の亀崎駅舎、武豊駅前の殉職職員胸像など尊い財産を、OB会員の手で大切に守り続けることが使命だと思っています。鉄道員として武豊線の駅でスタートを切り、後に管理者として汗を流して鉄道人生を歩んでこられた方も数多くいます。高齢化の進む中、体が動く限り、コロナ禍で滞っていたあの古を偲ばせる駅舎の柱、椅子、制帽姿の胸像を今年こそは磨きに行こうと考えています。

三河支部の今

三河支部 鷺尾 修一

当支部は、愛知県東部にある東三河・西三河と呼ばれ、徳川家康の生誕地として「五万石でも岡崎さまは、お城下まで船が着く」と謳われる岡崎市などを中心に14市に及びます。

また、当支部も例外なく高齢化が進み新規の入会者も少なく、7~8年位前から年間で約10名程の物故者や退会者があり、現会員数105名で平均年齢は79歳となっています。

このような状況にありますが、高齢者の認知症予防や健康維持のためには、①外に出る、②人と会話、③適度な運動、④趣味を楽しむ等が重要と言われておりますので、令和3年度は、支部として会員の趣味・興味・体力等を配慮して旅行、グラウンドゴルフ、カラオケ、麻雀など年間32行事を計画しました。他にはさわやかウォーキングの応援、6地区のSL保存会への協力、会報に併せて支部情報と会員から趣味・旅行などの投稿を編集して年4回「支部だより」を発行しています。

しかし、ここ2年間はコロナ感染予防のため、屋内や会食を伴う行事は全て中止となり、唯一実施したのが屋外でのゴルフとグラウンドゴルフでした。そのグラウンドゴルフには毎回20名ほどの参加があり、外出もままならない中での久しぶりの運動



▲皆で集える場をできるだけ多く計画したいです

ということもあって、感染防止のためマスクを着用してのプレーでしたが、皆さん明るく楽しそうに過ごされていました。

今年に入り特にオミクロン株感染が拡大しているため、マスク着用等の感染防止対策を強いられていますが、そうした中でも春にはコロナも鎮静化し、旅行や外出が制限なく生活できるようになることを祈念しつつ令和4年度もバス旅行等の行事を計画しています。

OB会員の高齢化と会員の減少は世の習いでやむを得ませんが、残された者が独居老人にならないようにOB会活動を通じて家族・隣人・会員との交流を推進し、元気に楽しく過ごすことができるように活動していきたいものです。

コロナ禍での支部活動

鈴鹿支部 永戸 正和

何処の支部も同じ悩みを抱えておられると思いますが、当支部でも感染拡大が止まらない新型コロナウイルスのために、支部活動が大きく制約され頭を抱えています。

昔の仲間に会えるのが楽しみになっていた名古屋地方本部主催のバス旅行や四日市支部・桑名支部との合同バス旅行会をはじめ、支部としての結束を図る支部総会さえ開催できない状況が2年にもなります。今年こそは通常の活動ができることを願っている今日この頃です。

そんな中で、唯一ほそぼそながらコロナ禍でも継続している活動があります。無人駅の清掃美化活動です。何時ごろから始まった活動かは定かではありませんが、20~30年ほど続いているとの話を先輩から聞いています。

当支部管内には関西線に無人駅が2駅あります。加佐登駅と河曲駅です。コロナ禍で利用客が減少しているとはいえ、毎日ご利用くださっている通勤通学のお客様に、少しでも気分よくご利用いただきたいという思いと、先輩諸氏からの伝統を受け継ぐ活動であることから、有志数名が毎月この2駅を交互に清掃しています。新型コロナウイルスの感染防止のため



▲気持ちよくご利用いただけるよう美化活動に努めています

に全員マスクを着用し、距離を保ちながら作業をしています。

両駅とも高校の最寄り駅になっており、ペットボトルや空き缶、菓子やパンの包み紙などがよく散乱しています。夏場には雑草がすぐに生い茂るので、会員が自宅から噴霧器を持ってきて駅前広場や駐輪場を含めて除草剤を散布したり、鎌や鎌で雑草を取り除いたりしています。作業終了後は、距離を取って車座になり、お茶を飲みながらJRに関するニュースや昔の職場や仕事、最近の社会情勢などを話題にして談笑しています。私どもは20数名の小さな所帯のため、大きな貢献は難しいですが、今後とも無人駅の清掃美化活動は継続をしていきたいと思っています。

静岡地方本部

三島楽寿園のSL維持管理で感謝状

三島支部 渡邊 陸夫

昨年11月3日三島市民文化会館において、三島楽寿園に展示されているSLの維持管理を永年努めた功績に対して三島市長から感謝状をいただきました。

当支部では、三島楽寿園に展示されているSL(C58322)を昭和47年展示以来 年間2~4回、20名前後で清掃活動が続けてきていますが、丁度三島市制が80周年を迎えたこと、また、SL展示から50周年に当たる節目の年であることを記念して表彰されました。

表彰に先立ち10月3日に記念行事が行われ、楽寿園C58応援隊・学芸員の中國孝信様が講師となって来園客や子供達にSL機関車の働きや由来についてお話されました。

このSLは、昭和17年に汽車製造株式会社大阪工場で作られ、富山機関区に配属、七尾線、小浜線、静岡県の二俣線で活躍した後、昭和46年二俣線での活躍を最後に引退した



▲美しいSLの姿を維持することに生き甲斐を感じています

際、関係機関等の尽力により三島楽寿園に展示されました。

この清掃に関わる会員も年々高齢化が進み、清掃作業への参加者もこのところ少なくなってきていますが、清掃時にはJR東海三島駅長様もご参加いただけることに感謝の気持ちを抱きながら清掃活動に動んでいます。

しかし、コロナ禍になってからは感染防止を図るため活動を中止せざるを得ない状態が今日まで続いています。三島市民の憩いの場となっている楽寿園に展示されているSLを、皆様に末長く親しまれ愛されるよう維持管理に努めて行きたいと思っています。

趣向を凝らしたおもてなし

急行「飯田線秘境駅号」運行

●東海鉄道事業本部

平成22年の運行開始以来大好評いただいている急行「飯田線秘境駅号」を11月20～23日の4日間運行しました。

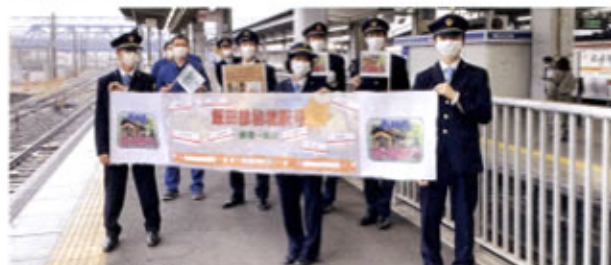
当日は、駅や沿線で駅・運輸区の社員及び佐久間小学校の生徒らによるお見送り、当社社員による記念撮影ボードの掲出など、趣向を凝らしたおもてなしを実施しました。車内では運輸区社員が考えたオリジナリティあふれる放送を行い、沿線の観光資源についてご案内しました。

また、11月23日には元善光寺～市田駅でさわやかウォーキングを開催し、多くのお客さまに深まりゆく秋の飯田線の旅をお楽しみいただきました。

今後も地域と一体となって沿線の魅力をご紹介して、在来線の利用促進に取り組んでいきます。



▲地元の方のおもてなし(飯田駅)



▲お見送り風景(豊橋駅)

3カ月ぶりに運転再開

飯田線全線復旧

●東海鉄道事業本部

令和3年8月豪雨の影響で横川橋梁線路設備に損傷が認められ、飯田線・伊那新町～辰野駅間が不通となりました。不通区間は通学で利用されるお客さまが多く、バスによる代行輸送が急務となりました。駅前広場や道路に未整備の箇所があるなど悪条件の下、地域の皆さまのご協力により、バス代行輸送を8月23日から実施することができました。当初は伊那新町～岡谷駅間で行い、8月26日以降は伊那新町～辰野駅間で運行しました。朝の時間帯は5分間隔で運行し多数のバスを使用しての輸送となりましたが、無事故でバス代行輸送を完遂することができました。

復旧に携わった全系統社員の努力と協力により、11月15日、全線復旧を迎えることができ、ご利用のお客さま、地域の皆さまから早期復旧を労うお言葉をいただきました。

今後も地域と連携し、飯田線の安全・安定輸送の確保に向けて取り組んでいきます。



▲横川橋梁の被災直後の様子(宮木～辰野駅間)



▲バス代行輸送の様子(伊那新町バス停)

卓越した車両性能とデザイン性を評価

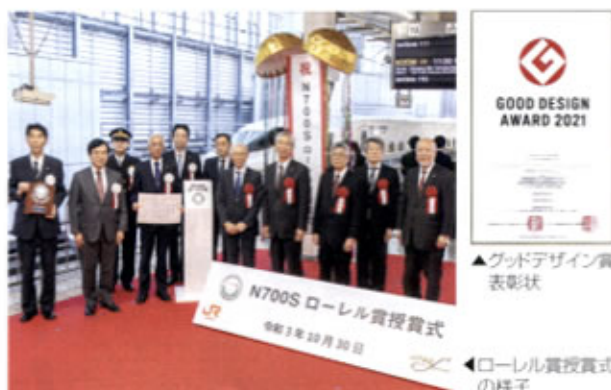
N700Sが「ローレル賞」「グッドデザイン賞」を受賞

●新幹線鉄道事業本部

N700Sの誇る安全性・安定性・快適性・環境性能が認められ、2021年ローレル賞(鉄道友の会)及び2021年度グッドデザイン賞(公益財団法人日本デザイン振興会)を受賞しました。

ローレル賞は10月30日に東京駅で授賞式を開催し、鉄道友の会から表彰状、盾、プレートが授与されました。

グッドデザイン賞は、N700Sの「車両」及び「グリーン車乗掛」を応募し、メーカー、デザイナーとともにプロモーションを行い、2件ともに受賞することができました。



▲グッドデザイン賞表彰状

▲ローレル賞授賞式の様子

今後もN700Sを継続的に投入し、東海道新幹線の安全・安定輸送に貢献していきます。

全社員が緊張感を持って取り組み 年末年始安全輸送を完遂

●安全対策部

年末年始の多客期における安全・安定輸送を完遂するため、12月17日から1月10日の期間を「年末年始安全輸送期間」と定め、冬季特有の自然災害への備えやこれまでの対策の検証、係員の取扱いの確認・徹底、各種設備の事前の点検・整備等に全社的に取り組みました。

この期間に先立ち、柘植会長による名古屋運輸区、金子社長による富士電気区の点検をはじめ、会社幹部が各現業機関の取組みを点検するとともに、社員への激励を行いました。

また、繁忙期となる12月28日から1月5日までの期間は、「年末年始安全輸送対策本部」を各鉄道事業本部等に設置し、体制の強化を図りました。

この年末年始安全輸送期間は、引き続き新型コロナウイルス感染予防を図りながら、セキュリティに関しても一層の緊張感を持った上で取り組む必要がある状況下であり、その中で多くのお客さまにご利用いただきましたが、無事に安全・安定輸送を完遂することができました。

今後も社員一人ひとりが体調管理や感染拡大防止対策、セキュリティ対策を確実にに行い、緊張感を持って業務に臨み、安全・安定輸送の確保に努めていきたいと思います。



▲柘植会長（名古屋運輸区）



▲金子社長（富士電気区）



▲栗山副社長（神領保線区）



▲小菅副社長（新大阪駅）



▲宇野副社長（東京修繕車間所）



▲田中副社長（東京統括電気所 新横浜電気技術センター）

第92回 都市対抗野球大会

願い届かず初戦敗退 来季のリベンジを誓う

第92回都市対抗野球大会(東京ドーム)に2年ぶり30回目の出場を果たしたJR東海硬式野球クラブ(名古屋)は、大会3日目の11月30日、ENEOS(横浜市)と対戦しました。

今季は「超! Aggressive Spirit」をチームスローガンに、和田一浩臨時打撃コーチ指導のもと、打撃力の強化に取り組むなど、満を持して本戦に臨みました。しかし、この日は投手陣の踏ん張りに打線が応えることができず、0-2で敗れました。

コロナ禍により人数制限がある中、スタンドには3,400名を超える大応援団が駆けつけ、最後まで諦めず戦った選手たちに、惜しみない拍手を送りました。大応援団は東京ドームという大舞台ならではの熱気を受けて、来季の選手たちの奮起に期待し、球場を後にしました。



11/30(火) 1回戦 vs. ENEOS(横浜市)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 打 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| JR東海(名古屋市) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ENEOS(横浜市) | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | X | 2 |

【投手陣】 JR東海 戸田、喜久川、古田、秋山(補強)、川本・牛場
ENEOS 関根、加藤・柏木

【戦評】 先発戸田は初回に先制を許すも、要所を締め5回2失点の粘投。喜久川・古田・秋山とつなぎ、8回のピンチでは川本を投入し、追加点を与えなかった。一方、ENEOS投手陣の前に打線は沈黙。春季キャンプから練習時間の大半を割いて打撃強化に努めてきたが、散発4安打の零封。相手投手を攻略することができず、悔しい敗戦となった。



力投する先発・戸田。5回を2点で抑えて打線の援護を待つも...



キャッチャー牛場は絶妙なリードでENEOS打線を翻弄。予選から本戦に至るまでマスクをかぶり投手陣を支えてきた



8回二死からヒットを放った竹村。守備でも華麗なプレーで魅せた



スタンドを埋めた大応援団



チアリーダーの華麗なパフォーマンス



ご声援ありがとうございました
JR東海硬式野球クラブ

応援してくれた皆さまへ ●JR東海硬式野球クラブ

大舞台での飛躍に向けて
新田雅巳硬式野球クラブ会長 (執行役員 総務部長)

様々な制限がある中、多くの皆さまからの応援、運営等への多大なるご協力をいただき、誠にありがとうございました。2年ぶりの都市対抗野球本大会は残念な結果となりましたが、チームは夏以降、課題を克服すべく努力してきました。少しずつですが、力がついてきたという実感もあるので、来シーズンはさらにチーム力を向上させ、東京ドームで大暴れできるよう日々の練習に励んでいきます。引き続き、JR東海硬式野球クラブへのご支援をよろしくお願いいたします。

悔しさを糧に魅力ある野球クラブへ
久保恭久監督 (総務部総務課)

大会では熱気で包まれんばかりに大勢の方々が集い、応援していただき、ありがとうございました。試合は、スタンドの皆さんとも一体となってプレーできる喜び、ありがたさを勝負強さが試される場面で披露できず、とても無念です。この悔しい気持ちを次のアプローチまでに探究し、躍動する「魅力ある野球クラブ」でありたいと感じています。ご支援、誠にありがとうございました。

熱いプレーで期待に応えたい
堀尾良馬主将 (財務部管理課)

本大会では、コロナ禍にもかかわらず多くの方に応援にお感じいただき、ありがとうございました。この舞台で勝って恩返ししたいと必死で戦いましたが、結果は初戦敗退という悔しさの残る試合となりました。来季はさらに熱いプレーで勝ち進んでいく姿を皆さんに観ていただけるよう精進していきます。今後ともご声援のほどよろしくお願いいたします。

●事業推進本部

オンラインショッピングサイト JR東海MARKET

NEW OPEN!

JR東海 MARKET

▲JR東海MARKETロゴ

駅・ホテルで人気の商品やオリジナル鉄道グッズなどを取り揃えた多彩なオンラインショップが集う新たなショッピングサイト「JR東海MARKET」が2月7日にオープンしました。



駅でのお買い物を、スマホで。

▲JR東海MARKETメインビジュアル

●駅やホテルの人気商品等をお取り寄せ

駅・ホテルで人気の商品や旅行先のご当地土産、オリジナル鉄道グッズなどを自宅に取り寄せることができます。

●人気商品を事前予約でラクラク受け取り

びよりん等の人気商品やご当地土産を旅行前に予約して店舗で受け取ることができるなど、ECサイトと実店舗を連携させたサービスを展開していきます。



▲びよりんシークレット缶バッジ

JR東海MARKETで使えるクーポンをプレゼント!

300円割引クーポンコード

OB2204

ご注文の際にクーポンコードを入力いただくと、300円引きでご注文できます。

※クーポンは何度でもご利用可能。2022年5月31日ご注文分まで有効。



～良質な睡眠は心身を健康に～ 質の良い睡眠をとれていますか？

健康管理センター 静岡健康管理室
産業医 藤原 秀起



皆さんは、普段どれくらい睡眠時間を確保できていますか。不眠症とまではいかずとも、何らかの睡眠トラブルを抱えている方も多いのではないのでしょうか。質の良い睡眠は心身の健康を保つだけでなく、仕事の作業効率アップにもつながることから、今回は睡眠についてご紹介します。

■短時間睡眠の悪影響

人生の約3分の1を占めるといわれる睡眠ですが、日本人の平均睡眠時間は6時間程度です。当社でも2020年度の健康診断によると約半数の方が普段の睡眠時間は6時間程度と回答しています(図1)。7時間程度の睡眠が高血圧、糖尿病、うつ病などの様々な疾患を引き起こすリスクが一番低く、短いまたは長過ぎる睡眠時間はリスクが高まります。

■なぜ人生の3分の1も眠るのか

人はなぜ人生の3分の1も眠る必要があるのでしょうか。人は寝ている間に以下のように様々なことを行っています。

- 脳と身体に休息を与える
- 免疫力を高めて、病気に
- 記憶を整理して定着させる
- かかりにくくする
- ホルモンバランスを調整する
- 脳の老廃物を取り除く など

十分な睡眠は脳や身体に休息を与えるだけでなく、記憶の定着や免疫力増強、認知症予防などの役割を果たします。そのため、適切な睡眠が取れないまましていると、記憶力の低下や肥満、感染症、認知症などの発生リスクが高まる可能性があります。

また、睡眠中は90～120分を1サイクルとして「脳も身体も眠っている状態」と「脳は起きているが身体は眠っている状態」を繰り返しており(図2)、中でも最初の90分が睡眠の質に関わる「黄金の90分」といわれています。仮に短時間しか休めない場合にも「黄金の90分」は効率の良い睡眠を取る上で大切です。

■今日からできる! 質の良い睡眠方法

最低6時間以上の睡眠時間を確保することはもちろん、睡眠には質も重要です。質の良い睡眠を得るための「黄金の90分」を迎えるために必要なキーワードは「体温」と「脳」です。

就寝2時間前に40℃前後の湯船に15分程度浸かりましょう。深部体温が上昇し、深部体温が下降するタイミングで眠気の訪れとともに入眠しやすくなります。

また、就寝1時間前からは電子機器類の使用・飲酒・喫煙は避けましょう。脳を副交感神経*優位の状態にすることで、深く質の良い睡眠を得ることができます。

たかが睡眠、されど睡眠。質の良い睡眠で健康を保ち、心身ともに健康に過ごしましょう。

図1

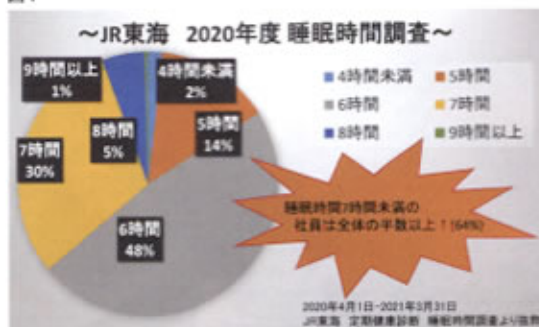
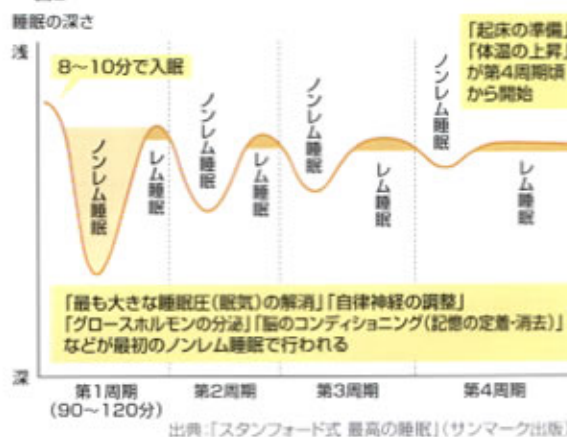


図2



*自律神経の一種で、リラックスしている時の状態を司る神経のこと。

高齢者の地域福祉活動の推進に努めて

半田支部 相川 富雄

南知多町制60周年記念式典が6月1日施行され、長年、地方自治の進展に寄与したとして、南知多町長から感謝状をいただきました。

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温泉施設もあり、山の頂きから見る海は絶景で風光明媚な町として知られています。

しかしながら、この地域も高齢社会による介護、独居等様々な課題を抱えています。

退職後、周りの薦めもあり高浜区長、南知多町老人クラブ連合会会長やシルバー人材センター会長を務めてきました。

この間、高齢者の孤立を防ぐため地域の友愛活動、奉仕活動を始め、新たに健康講座開設、体操教室等多彩なサークル活動による高齢者の心身リフレッシュと交流を深めてきました。また、高齢者が働くことにより生甲斐を感じ、生き活きとしている地域を目指しました。

現在は、知多郡戦没者遺族会連合会会長(4町、遺族会員約1,400名)を務めています。



▲長年地域のために活動された筆者

遺族会の目的は、私たち遺族が戦中、戦後の混乱の中、父や兄弟が戦死し誰も手を差し伸べてくれない苦しみや悲しさ、食料難で食べる物もなく悲惨な思いをしました。

このようなことを二度と孫子の代までさせないために、国や地域の皆さんにアピールして行くことです。年間を通じ多くの行事がありますが、主なものは護国神社清掃奉仕、「春・秋みたま祭」、全国・県戦没者追悼式、スポーツ大会や、遺族会研修旅行等を行っています。

高齢化が進み年々会員は減少しておりますが、今後とも高齢者世代の仲間づくりを大切に、全ての人が平和で楽しく幸せに暮らせる地域を目指して頑張っていきます。

夢のエージシュート達成

三河支部 本多 亮

チョッピリ自慢話をさせてください。余りの嬉しさに投稿させていただきました。

ゴルフをされる方ならご存知とは思いますが、エージシュートとは自分の年齢以下の打数(スコア)で18ホールを回ることで、私がゴルフを始めて40数年、今年で81歳になりますが、75歳を過ぎた頃より何とかエージシュート達成を夢見てプレーをしてきました。しかし、思うように結果が出ずに半ばあきらめの心境でした。

それが昨年10月18日、岡崎カントリークラブで行われた三河支部ゴルフコンペ(七五会)において達成することができました。当日は、晴天に恵まれ風もなくゴルフ日和で、インからスタートし、その最初のホール10番で運よく寄せワンのパー、続く11番でも寄せワン、以後も寄せとパットが決まるなど絶好調で、前半のハーフは1バーディー2ボギーの37で回り後半に夢を託しました。

しかし、やり慣れないことから思わず身体に力が入り、ボギーが続きなかなかパーが取れない状況でしたが、



▲大きな目標を達成することができました

終盤に気持ちを切り替え、気軽にプレーすることを心掛け、何とかパーを拾うことができ、結果後半は42でトータル「79」となり見事エージシュートを達成しました。

これもひとえに同伴プレーヤーの応援のお陰と感謝しております。今にして思えば、肩を痛めて大好きなゴルフを3ヶ月ほどできなかった病み上がりで、勿論練習場にも行けない状態での久々のプレーであったことから、余分な力を入れないスイングを心掛けたのが良かったのかなと思っています!

そして気付かされたこと→スイングは力を入れず軽く振ること「90歳までゴルフをやるぞ「ゴルフ万歳」

インストラクター

百錬自得に導かれて

浜松工場支部 山田 秀典

私が弓道と巡り合えたのは国鉄時代の26歳の時、職場対抗レクとして弓道大会があり、当時の水谷量廣(故人)から「お前、弓道やれ」と言われたのが切っ掛けでした。その後は「やるなら当たらなければ意味が無い」と常に言われました。当時の先輩の方は称号持ち高段者ばかり、常に負けてばかり、口惜しさの思いで練習に没頭していました。

昼も夜も練習に明け暮れ、時には工場グラウンドの門扉を守衛に鍵を掛けられ、帰宅が困難になった事も数回あった思い出します。(笑)

それだけ弓道に夢中で、目的に向き合い全身全霊で勝ちたい思いに嵌り込んでいました。そんな時に出会った言葉が、表題の言葉でした。私が師事している元全日本弓道連盟会長・鈴木三成範士十段から墨書していただいた言葉で有り、自分の座右の銘として大事にしている言葉です。解釈は皆様方に委ねますが、自分の成長と指導時の指導基本にしています。

武道である弓道精神と徳目を理解し、相手を思いやる気持ちのゆとりが出来た頃から段位も昇段し、指導者として



▲心身ともに弓道に奉げられた筆者

の立場になり、平成16年の埼玉国体から国体成年男子監督として静岡県選手育成・強化指導に携わり、平成30年の福井国体迄の約15年間、監督・総監督として指導してきた成果が、静岡県の国体弓道強豪県として、上位入賞常連県と呼ばれるまでに育成貢献できたと思っています。

この度、弓道インストラクターに任命されましたが、OBの弓道家の方々とは顔を合わせる機会も多く、指導者の立場を超えて交流を深めています。特に、御年94歳になる大石達男先生は、今も現役の弓道家として活動しております。私も大石先生の年齢まで弓道を続けられたら最高だと、今後の目標にしています。最後に皆様も日々の目標と生きがいを求めて頑張りましょう。

我が支部の誇り



沼津駅高架化工事がスタート

沼津支部 小林 眞一郎

沼津は、海や山などの豊かな自然に囲まれ、食べ物も美味しく気候も温暖で過ごしやすい所です。周りには日本一深い駿河湾や世界文化遺産の富士山、国際的観光地である箱根や伊豆まで揃っています。こうした資源に恵まれているところが沼津の魅力です。沼津市の人口は、19万1千人で弱体傾向の気配を感じていますが、御殿場線の始終着駅であることや鉄道の機関が多く集中していることから鉄道の町として親しまれ、また、明治時代には大正天皇(当時皇太子)のご静養先として御用邸が造営され親しみのある町としてその責任を担ってきましたが、制度の変更に伴ない現在は沼津市に移管され沼津御用邸記念公園として市民の憩いの場になっています。

最近の沼津市の取り組みとして、JR沼津駅付近鉄道高架事業に伴う都市整備事業が始動しています。昭和63年3月沼津市長が市議会で鉄道高架方針を表明してから30年余り経過しましたが、具体的に各種工事がスタートし、東海道本線の高架化が実現することにより交通体系の変革が期待されています。



▲賑わいのある街並み

多くの観光客を集める沼津港、ふるさと納税返礼品で人気の干物などから連想される「沼津といえば、魚」という定番のフレーズは、市内外の人にとって揺るがないものといって過言ではありません。日本随一の生産量を誇り、高品質なアジ干物や、沼津港の水揚げ最上位のサバなどが有名ですが、沼津の水産物の魅力はこれらの「豊かな個性」にあると言われています。このような水産物を基盤として沼津の産業の更なる発展を目指しています。

現在は、コロナの感染防止を図るため活動を自粛していますが、感染力の強いオミクロン株に対処するため会員個々がマスクの着用、手指の消毒、換気等に取り組みつつ、一日も早くこのコロナが終息し活動が再開できることを待ち望んでいます。

文芸

【川柳】

デジタルの 波にもまれる 手漕船
 正論を 人呑みにする 多数決
 岐阜工事局支部 弓桁英二

目に見えぬ コロナに慣れて くる怖さ
 通知表 じっと見つめる 母の顔
 大府支部 家田 采

花冷えに 一人酒する 春の宵
 待っていた 旅行邪魔する コロナ菌
 三河支部 加藤哲郎

勘違い 笑って夫婦 お茶にする
 怒ったら 悪い母さん 笑ってる
 大府支部 藤井芳雄

【俳句】

大寒や 白銀伊吹 美濃の神
 実千両 茶筌の形の 茶筌塚
 狛犬の 水晶の目の 淑気かな
 岐阜工事局支部 大友秀明

人は皆 何かを始む 初桜
 満開の 桜の影の 散歩道
 初燕 電線くぐる こととして
 清水支部 吉川武子

おぼろ夜や 肴にかなふ 酒の量
 目に見えぬ ものを相手に 寒稽古
 陶都支部 萩原正三

【短歌】

目のぼやけ 年故ならず 検診に
 血管病むとぞ うなだれて聞く
 胸に下ぐ 難聴に 目を止めて
 気さくな女医に 繕まる気む
 桑名支部 丹羽孝之

屋中の あるかなさかの 白い月
 手を翳し見る 霜月五日
 公園に 声かんばんしく 弾みたり
 ふらここ高く 漕げる女児
 おみや
 島田支部 石田正和

編集後記

今年1月に入り、第6波と称する新型コロナウイルス(オミクロン株)による感染者数が増加し、まん延防止等重点措置が発出されています。感染力の強いオミクロン株は飛沫感染しやすく、それに合わせた感染対策が求められ、私達一人ひとりのできる予防対策としてマスクの着用と手指の消毒、そして三回目のワクチン接種しかありません。高齢者になるに連れ、重症化する恐れも高くなりますので皆さん十分に注意してください。

1. 本部より

東海鉄道OB会本部総会、各支部総会は、例年5月に予定されていると思いますが、令和元年、2年と連続で中止しています。今年もオミクロン株の勢いが今後どうなるのかを見極めながら開催の可否を決めることになると思います。

4月号発行にあたり、コロナ禍で支部活動が滞っていることから編集するだけの材料が十分確保できず休刊も考えましたが、ページ数を12ページに減らして発行しました。

2. 地本・支部より

名古屋地方本部半田支部からは、武豊線半田駅にあった日本最古の跨線橋が取り壊され、その古を偲ぶ投稿をいただきました。三河支部からは、高齢化する会員の健康増進を図るための各種活動計画等についていただきました。また、鈴鹿支部からは、コロナ禍で活動が抑制される中、休むことなく続けられている無人駅清掃についていただきました。

静岡地方本部三島支部からは、三島楽寿園に展示されている

SLの維持管理に対して三島市長から感謝状を贈呈されました。

3. 読者のひろば、投稿ページ

半田支部の相川様は、お住まいの南知多町の地域の高齢化による各種の課題に対処する地域福祉活動の推進に努められています。

三河支部の本多様(81歳)からは、ご趣味であるゴルフの大きな目標であるエージシュートをめでたく達成(79)されました。

4. インストラクター

浜松工場支部の山田秀典様から「百錬自得に導かれて」と題して、26歳の若い頃に始められた弓道に心身ともに打ち込まれ、今日では指導者として活躍されています。

5. 我が支部の誇り

沼津支部からいただきました。「沼津といえば魚」というイメージが強いですが、周りには駿河湾、富士山、箱根等の観光地にも恵まれた地であります。また、長年の課題であった沼津駅の高架化も進められているようです。(南川)

いいもの探訪

IIMONOTANBO



いいもの、みつけた。

つくり手の思いが詰まった、いいもの。
地元の人たちが愛する、いいもの。
その土地の風土が育んだ、いいもの。
私たちがみつけた「いいもの」をどうぞ。



Facebook・
Instagramも
配信中！
Instagram U2755951



JR東海沿線の
「いいもの」を集めた、
お取り寄せウェブサイト
<https://e-mono.jr-central.co.jp>



※写真はすべてイメージです。

JR OB とうかい

Vol.66 2022年4月

発行/〒453-0801 愛知県名古屋市中村区太閤1-3-16 東海キヨスク牧野ビル内 東海鉄道OB会本部 発行人/南川 靖 TEL.052-453-7292(FAX兼用)