



▲富士山と山坪湖・白鳥 名古屋地方本部 名古屋運輸車両支部 山守 勇

CONTENTS

- | | | | |
|---|---|----|---|
| 2 | <p>新年ご挨拶
 麗賀新年 東海鉄道OB会 会務 坪内 良人
 新年を迎えるにあたり
 東海旅客鉄道株式会社 代表取締役社長 丹羽 俊介</p> | 9 | <p>読者のひろば
 ロングスト東海道53次完歩
 静岡地方本部 藤枝支部 中山 潔男</p> |
| 4 | <p>法人会員新年挨拶</p> | 10 | JR東海トピックス |
| 6 | <p>地本・支部だより</p> <ul style="list-style-type: none"> ●令和5年度 秋の振動受章 本部 ●日本鉄道OB会連合会が全国大会開催
東海鉄道OB会 事務局 ●4年ぶりのゴルフコンペ開催
東海東京地方本部 事務局 ●芦安温泉岩園館で活動開始
静岡地方本部 身延支部 佐野 勝 ●静岡鉄道少年団とキャンプ
静岡地方本部 静岡支部 杉山 邦明 ●地本主催の「ゴルフ大会」を開催
名古屋地方本部 事務局 ●「秋の味覚ぶどう狩り」開催
東海大阪地方本部 事務局 | 13 | 東海鉄道OB会 会員優待情報 |
| | | 14 | お元気ですか? 延ばそう! 健康寿命 |
| | | 15 | 文芸 |
| | | | 編集後記 |

謹賀新年



東海鉄道OB会 会長
坪内 良人



東海鉄道OB会会員の皆様、新年あけましておめでとうございます。ご家族の皆様と共に、お揃いで良い年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さてコロナ禍の終息を見据えて、一昨年から一部の活動を再開しましたが、昨年はほぼコロナ禍前のレベルまで活動を復活させることができ、本当に良かったと感じています。

5月には丹羽新社長をお迎えして定時総会を開催した後、続けて四地方本部がそれぞれの定時総会を開催できたのは、実に4年ぶりでした。また各種のレクリエーションや旅行会、清掃美化活動なども再開できたと聞いております。さらに、先輩会員への喜寿、米寿のお祝いや、寝たきり会員へのお見舞いも再開できました。私も各地方本部の開催するゴルフコンペに飛び入り参加させていただき、旧交を温めさせていただけたことは、大変良い思い出となりました。また、現役のころは仕事一筋だった方がOBになってからゴルフを始め、良いスコアを出されているのにびっくりした事もありました。各地を回り、皆様の明るい笑顔に接することこそ、OB会の一番の魅力と再認識しました。

また10月に東京で開催されたOB会連合会・全国大会

では、特別功労章の鈴木龍史様と今野功様に加え、インストラクター俳句部門で吉川武子様(静岡地本清水支部)が表彰をお受けになりました。吉川様は明るく気さくなお人柄で、ご主人を亡くされたのちも地域や職域の友人と楽しく交流しておられる様子に、感動しました。さらにこうした絆を大事に育み、包容力のある活動を継続している清水支部の皆様には、感謝申し上げます。

そして今年は、様々な分野での活動が一層活発化していければ良いかと、念願しております。特にコロナ禍の影響から、再開に出遅れ感のある屋内での文化サークルの活性化に期待しております。また、しばらくの間中断していたJR東海への増収協力イベントなども、出来るところから再開できればと思っております。こうした各般にわたる活動の活性化が、私たち皆のやり甲斐につながるものと確信しております。またJR東海現役の皆様から頼りにされることも、私たちの老化防止につながっていくと思っております。

今年も新たな会員をお迎えして、健康に留意しながら、楽しいOB会を皆様と共に作り上げていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

新年を迎えるにあたり



東海旅客鉄道株式会社 代表取締役社長
丹羽 俊介

あけましておめでとうございます。年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。OB会の皆様におかれましては、日頃より、当社に対する幅広いご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年は、コロナ禍の行動制限が解消され、社会経済活動の正常化が進みました。その中で、当社は安全・安定輸送の確保を最優先に、サービスの一層の充実、社員の業務遂行能力の向上、設備の強化に取り組みました。そのうえで、ICT等の最新の技術を活用して効率的な業務執行体制を構築する「業務改革」と新しい発想による「収益の拡大」の2つを柱とした経営体力の再強化に取り組みました。

東海道新幹線については、「のぞみ12本ダイヤ」を活用して、需要にあわせた弾力的な列車設定を行ったほか、大規模改修工事、地震対策、N700Sの投入、「S WorkPシート」の導入等を進めました。また、在来線については、ハイブリッド方式を採用した新型特急車両HC85系について、昨年の「ひだ」での営業運転開始に続いて、「南紀」での営業運転を開始し、全車両の投入を完了しました。

営業施策については、「EXサービス」で、「EX族バック」や「EX旅先予約」等を開始し、より多くのお客様にご利用いただけるよう取り組みました。

中央新幹線については、大深度地下をシールドマシンで掘削する第一首都圏トンネルの東百合丘工区等で、安全・安心の取組みを实地で確認する調査掘進を進めたほか、神奈川県駅（仮称）で駅構造物の構築に着手するとともに、山梨県の第一南巨摩トンネルでは、山梨リニア実験線を除いて初めて本線トンネルが貫通するなど、沿線各地で精力的に工事を進めました。

海外については、米国における高速鉄道プロジェクトについて引き続き着実に取り組んできたほか、台湾における高速鉄道について、継続的な技術コンサルティングに加え、N700Sをベースとした新型車両導入に伴う技術支援を進めました。

鉄道以外の事業については、当社グループの駅商業施設で利用できる共通ポイントサービス「TOKAI STATION POINT」を開始したほか、当社グループの小売サービス事業のさらなる成長を促進

するため、東海キヨスク㈱と㈱ジェイアール東海バスセンターを合併し、㈱JR東海1ティリング・プラスを発足させました。

迎えた2024年も、鉄道事業者としての社会的使命を将来にわたり果たすため、安全・安定輸送の確保を最優先に、新たな発想も活かしながら鉄道の利便性やサービスに一層の磨きをかけることで「収益の拡大」に取りむくとともに、「業務改革」を推進して経営体力の再強化に挑んでいきます。

まず、東海道新幹線については、N700Sの投入や車内のビジネス環境整備等に継続して取り組みます。また、東海道新幹線の開業60周年を迎える本年は、各種イベントや記念商品等の発売を通じて、これまでのご愛顧への感謝をお伝えするとともに、中央新幹線を含む将来の高速鉄道に対する期待感の醸成に取り組みます。在来線については、引き続き災害対策をはじめとした安全対策を着実に進めるとともに、315系の追加投入を進めます。

営業施策については、「EXサービス」で、観光プランコンテンツをさらに充実させてご利用シーンを広げることで、ご利用の拡大を進めます。

中央新幹線については、引き続き「工事の安全」「環境の保全」「地域との連携」を重視しながら、早期の開業を目指して各種工事を進めます。

鉄道以外の事業については、「TOKAI STATION POINT」でのさらにお得で便利で快適な体験の提供等、サービスの向上に努めるとともに、昨年お知らせした京都での新規ホテル開発等、事業拡大に果敢に挑戦していきます。

日本の社会・経済がコロナ禍から本格的に脱却し正常化を目指す中、当社の「日本の大動脈と社会基盤の発展に貢献する」役割はますます重要となります。自らの仕事への誇りを胸に、進化・変革にチャレンジし、より強靱なチームを作り上げて、輸送の安定や「経営体力の再強化」を実現することで、我々の使命を力強く果たしていく所存です。

本年も、東海鉄道OB会の皆様のご健勝・ご活躍をお祈りするとともに、皆さまのご期待に応えられるよう一層の努力を続けてまいりますので、変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

明けましておめでとうございます

東京ステーション開発株

代表取締役社長
宇田川 享

新横浜ステーション開発株

代表取締役社長
藤川 紳

ジェイアール東海静岡開発株

代表取締役社長
伊藤 裕次

静岡ターミナル開発株

代表取締役社長
畑田 整吾

浜松ターミナル開発株

代表取締役社長
岡本 志都子

豊橋ステーションビル株

代表取締役社長
浅野 卓

ジェイアールセントラルビル株

代表取締役社長
栗山 芳樹

名古屋ステーション開発株

代表取締役社長
河野 俊輔

ジェイアール東海関西開発株

代表取締役社長
山本 雅弘

ジェイアール東海不動産株

代表取締役社長
馬場 誠

ジェイアール東海商事株

代表取締役社長
稲葉 秀夫

株ジェイアール東海高島屋

代表取締役社長
栗野 光章

株JR東海リテイリング・プラス

代表取締役社長
加藤 公一

ジェイアール東海フードサービス株

代表取締役社長
吉村 伸一

株ジェイアール東海ホテルズ

代表取締役社長
伊藤 彰彦

株ジェイアール東海ツアーズ

代表取締役社長
杉浦 雅也

株ジェイアール東海エージェンシー

代表取締役社長
厚地 純夫

株 ウ エ ヅ ジ

代表取締役社長
江尻 良

ジェイアール東海バス株

代表取締役社長
小笠原 均

株 東海 交 通 事 業

代表取締役社長
白井 謙司

ジェイアール東海物流株

代表取締役社長
竹中 正俊

ジェイアール東海建設株

代表取締役社長
本田 敦

ジェイアール東海コンサルタンツ株

代表取締役社長
岩田 眞

日本 車 輛 製 造 株

代表取締役社長
田中 守

新 生 テ ク ノ ス 株

代表取締役社長
長田 豊

新幹線エンジニアリング株

代表取締役社長
伊藤 将利

東海 交 通 機 械 株

代表取締役社長
上野 雅之



(順不同)

日本機械保線株式会社

代表取締役社長
市川 公洋

中央リネンサプライ株式会社

代表取締役社長
濱崎 恭行

ジェイアール東海情報システム株式会社

代表取締役社長
山本 芳裕

ジェイアール東海総合ビルメンテナンス株式会社

代表取締役社長
山崎 泰

JR東海財務マネジメント株式会社

代表取締役社長
山口 孝夫

中部土地調査株式会社

代表取締役社長
上野 英和

新幹線メンテナンス東海株式会社

代表取締役社長
大山 隆幸

東海整備株式会社

代表取締役社長
竹内 高志

セントラルメンテナンス株式会社

代表取締役社長
浜田 賢治

株関西新幹線サービック株式会社

代表取締役社長
小松 修治

双葉鉄道工業株式会社

代表取締役社長
大竹 敏雄

シーエヌ建設株式会社

代表取締役社長
山口 善久

株全日警株式会社

代表取締役社長
片岡 由文

株鉄友社株式会社

代表取締役社長
高山 光

株名古屋鉄友社株式会社

代表取締役社長
吉井 健二

名工建設株式会社

代表取締役社長
松野 篤二

日本貨物鉄道株式会社

執行役員 東海支社長
小山 靖仁

アイワ電設開発株式会社

代表取締役社長
原 修次

鉄建建設株 名古屋支店

執行役員支店長
本莊 五郎

東邦電気工業株式会社

代表取締役社長
伊東 周二

名古屋通信工業株式会社

代表取締役会長
清水 源治



令和5年度 秋の叙勲受章

本部

令和5年11月3日、秋の叙勲受章者が発表され、東海鉄道OB会関係では、3名の方が栄えある賞賜をうけられました。(順不同)



瑞宝単光章

名古屋地方本部
高蔵寺支部
今野 功



瑞宝単光章

東海大阪地方本部
運輸営業支部
三谷 新治様



瑞宝単光章

東海大阪地方本部
施設支部
渡邊 則夫様

日本鉄道OB会連合会が全国大会開催

東海鉄道OB会 事務局

10月19日、日本鉄道OB会連合会の第19回全国大会が、東京・飯田橋のホテルメトロポリタンエドモントで開催されました。今年もコロナウイルス感染防止の観点から参加者を大幅に縮小しての開催となりました。会場には連合会役員、各鉄道OB会役員、来賓のJRグループ各社役員ら約70名が出席しました。

23年度初の会員数は7万5,209人で毎年7%程度の減少が続いており、会の冒頭では、出席者全員で物故者に対する黙祷を行い追悼の意を捧げた後、中村会長の挨拶、来賓のご紹介、各表彰状の授与(特別功劳章及びインストラクター表彰)を行いました。

中村会長からは、コロナ禍も含めたこの間のOB会員の活動に謝意を表した上で、体を動かして人と交流して、楽しく、笑い合い、社会的に意義のある活動を行うのが鉄道OB会であり、OB会活動は高齢者にとって肉体的にも精神的にも健康に過ごしていくためにも大事な要素になる。減少傾向が続く会員数については、さまざまな形で活動で幅を広げることで、現役、OB一緒になった活動を通じて、JR退職者のOB会への入会誘導や準会員を増やしていく活動に力を入れて欲しいと述べられました。

挨拶に続いて、長年にわたりOB会活動に尽力された23人の特別功劳章、趣味を活かし、活動を通じて地域に貢献された16人のインストラクターが表彰され、インストラクター受賞者を代表して東海鉄道OB会清水支部の吉川さんが表彰状を授与されました。

(特別功劳章)

名古屋地方本部	高蔵寺支部	今野 功
静岡地方本部	浜松工場支部	鈴木 純史
(インストラクター)		
静岡地方本部	清水支部	吉川 武子



▲総会に出席した皆さん(左側から、2人目鈴木、3人目吉川)



▲総会の様子



▲表彰される吉川さん



▲今野さん

4年ぶりの ゴルフコンペ開催

東海東京地方本部 事務局

9月7日、東海東京地方本部のゴルフコンペを静岡県駿東郡小山町の東富士カントリークラブにて開催しました。今回のコースとなった東富士カントリークラブは、1967年10月の開業よりすでに50年を超えている名門コースです。富士山がすべてのホールから見渡せ、平均約70メートルの広いフェアウエーのため、思い切りドライバーを打てるのが魅力です。距離もBTからは7,000ヤードを超える林間丘陵コースで、グリーンも芝目がきついため、上級者の方々にも人気があるゴルフ場です。

当日は台風13号が接近する曇天下となりましたが、奇跡的に降雨や強風を避けることが出来、4組15名の会員にご参加いただきました。スタート時刻より2時間前前にクラブハウスに到着し事前練習に励む参加者が8名もおり、久しぶりのコンペにける意気込みがひしひしと感じられました。今回の競技ルールは新ベリア方式で行い、競技成績は平均スコアが103のなか、運輸営業支部の高塚裕宏氏(HDCP32.4)の優勝となりました。

競技終了後は、参加者の成績順に当選番号を決め、坪内会長(3位入賞)が同番号のクジを引いて当選賞品をお渡しする形式での表彰式を行いました。今回の目玉賞品として保冷米10kg袋を2名分をご用意したのですが、まさか電車でお越し



▲ゴルフコンペに参加した皆さん



いただいた参加者2名に当選し、ただでさえコンペで疲労困憊の帰り道にすっきりと重い筋トレ器具のようなお土産となつてしまい、後で事務局(土屋)も妻から「遠方から参加されるご高齢の先輩方に対して、保冷米10kg袋の賞品選びはまったく気が利かない」とお詫言われてしまいました。

懇親会では互いの健闘を称えつつ、軽食やお酒を楽しみながら和気藹々とした雰囲気の中で、参加者より次回コンペ開催を待ち望むお声や笑顔も多数いただくことができ、こうして今回4年ぶりのコンペを無事終了できたことは、事務局としても大変嬉しく思います。賞品選びのリベンジも用いつつ来年度のゴルフコンペも積極的に企画していく所存ですので、今年度は参加出来なかった会員の皆様も、奮ってご参加いただけますよう宜しくお願いいたします。

芦安温泉 岩園館で活動開始

静岡地方本部 身延支部 佐野 勝

9月6日、山梨県南アルプス市の芦安温泉岩園館において、会員14名が集まり納涼会を開催しました。

駅沢口駅に10時に集合した後、岩園館のバスで富士川町歴史博物館を見学しました。最初は、舟運歴史館で富士川の開削工事を担った京都の商人、舟倉了以の話から始まり日本三大急流・富士川を舞台に富士川舟運が運んだ人物・文化など富士川舟運300年の歩みとともに富士川町の発展と歴史を知ることができました。

次の、近代人物館へ移動し、戦後の日本政治を支えた総理大臣経歴の石橋湛山をはじめとして富士川町にゆかりのある30人が紹介されていました。

富士川町は、甲府盆地の南西部に位置し、一級河川富士川に沿って集落が発達してきました。そのため、物資の往復や身延山参詣などの人の往來の拠点として栄えました。この環境から多くのすぐれた人物が生まれ育ち功績を残しました。



▲納涼会に参加した皆さん

その後、岩園館へ移動して納涼会を開催しました。支部長の挨拶から始まり83歳の高齢者から63歳の若手会員まで、昔の懐かしい思い出や会員の近況などで話が盛り上がり、若き日の思いが蘇った一日でした。思いは語りつくしませんが当支部は高齢化が進み、この4年間新型コロナウイルスの感染拡大のため活動が低迷していましたが、出席した会員から「一日でも元気に過ごし、これからの支部の活性化に向けて頑張っていく。」と提言があり、一人一人の会員の気持ち一つとなり「楽しかった。また次の機会を楽しみに」とお互いに再会を楽しみ得る路につきました。

静岡鉄道少年団とキャンプ

静岡地方本部 静岡支部 杉山 邦明

「鉄道少年団」は公益財団法人交通道徳協会とJR各社などが運営する団体です。鉄道を愛し知識を身につけ、公德心を高めるとともに社会に奉仕する心を育てることを目的とし、昭和35年に発足しました。現在、全国に47の鉄道少年団があり、団員数は約700名(静岡鉄道少年団は23名)です。

JR東海エリアにある静岡鉄道少年団はJR東海からの支援をいただき平成16年4月1日に設立されました。現在は東海鉄道OB会静岡地方本部管内の幾つかの支部から9名のOB会会員が指導員として少年団の運営にボランティアで参加しています。

活動は毎月行われ、駅周辺の清掃、交通マナー啓発、赤い羽根募金、JR踏切安全啓蒙、鉄道関連イベントへの協力などを規律正しくおこなっています。

コロナ禍で3年間中止となった夏季の山間キャンプを8月17～18日に静岡市葵区の山間部にある「玉川キャンプセンター」で開催しました。指導員と団員合わせて22名の参加となりました。

当日は、あいにく台風7号の余波を受け交通網の乱れやクラブ活動や学習塾の参加のため、団員の参加者は12名と例年より少なくなりました。4年ぶりのキャンプということで参加した団員は計画された時から楽しみでワクワクしていました。



▲キャンプに参加した皆さん

キャンプでの食事作りを団員と若手指導員に任せたとこ、ご飯は上手に沢山炊くことができました。夕食のカレーは団員がそれぞれ手分けして協力しあい、玉ねぎを刻んだり肉を入れたりカレーを溶かしたりしました。沢山おいしく出来たので朝食でも食べました。豚汁は薄味でしたが団員の一生懸命に作った自分たちの味に満足していました。

団員同志が助け合っている姿や自ら進んで動く者など普段は見れない姿がありました。キャンプファイヤー(歌、遊び)・花火大会は楽しく盛り上がり、その後夜まで団員・指導員と意見交換を始めとする交流ができました。怪我や事故もなく無事に終了しました。有意義なキャンプでした。



地本主催の「ゴルフ大会」を開催

名古屋地方本部 事務局

9月27日、恒例の名古屋地方本部主催の第19回ゴルフ大会を岐阜県可児市にある可児ゴルフ場志野コースで開催しました。参加対象者が、愛知県、岐阜県、三重県、滋賀県と広範囲であっても、東海環状自動車道・五斗橋PA(ETC限定)から約5分と交通の便が非常に良いため、2015年の第11回大会から、このゴルフ場で開催しています。

今回の参加者は、初参加6名、第1回大会から連続参加3名を含めて全体で73名の参加となり、80才以上が12名と更に参加年齢が高くなり、最高齢は87才となりました。競技内容は、Wペリア方式(上限36)で、75才以上はシニアティアー、80才以上はレディスティアーで競技を行いました。

参加人数が多いため、イン10組、アウト10組の8時間同時スタートですが、最後の組がスタートするまでに約1時間もかかりました。また、今ではセルフでの競技が主流となっていますが、第1回大会からキャディ付としており、今回も全組女性のキャディが付くため、ゴルフを楽しむ以上に、女性キャディとの会話を楽しんでいる組が多く見られました。



▲表彰式の様子

競技終了後の懇親会では、坪内会長のご挨拶後、上位10名に続き、飛び賞、当日賞、BB賞、BG賞、ドラコン・ニア賞に輝いた方を順次紹介し大きな拍手で栄誉を称えられ、最後に、特別賞のゴルフバックは全員参加のじゃんけん大会での決定となり、多めに盛り上がり、今日一日楽しい時間を過ごすことができました。

(成績)

- 優勝 伊勢支部 中村 睦愛
グロス:88 ネット:71.2
- 準優勝 伊勢支部 岡村 多聞
グロス:80 ネット:71.6
- 3位 恵那支部 奥村 尚示
グロス:88 ネット:72.4
- ベストグロ 伊勢支部 中西 哲夫
グロス:75



▲受賞した中村さんと坪内会長

「秋の味覚ぶどう狩り」開催

東海大阪地方本部 事務局

9月4日、恒例の秋のレクリエーションを京都市右京区の千弥農園にて開催しました。前日は、低気圧の影響から午後から雨の予報で心配しましたが、当日は、晴れ間が見えるなど日差しが強く、レクリエーション中は雨に見舞われることなく開催することができました。

今回の参加者は、昨年の参加者を上回り54名の方にご参加いただきました。

参加者は、JR桂川駅に集合していただき、大型貸し切りバスでぶどう園の近くまで移動し、そこから10分ほど歩きながら楽しく食話しブドウ園に向かいました。

千弥農園のぶどう狩りは、9月1日にオープンしたばかりで、より取り見取りのたわわに実ったシャインマスカットやベリーA、ピオーネなど数種類のぶどうがあり、参加者はぶどうに被せてある袋の上から手触りでブドウの大きさを確かめ、期待を膨らませながら摘み取っておられました。

毎年、参加している方は、家族や友人へのお土産にするため、多い人は買い物カゴに沢山のぶどうを摘み取り、買い取っておられました。中には宅急便で自宅に送っておられる方もいるほどで、ぶどう狩りを心待ちにされていたことが伺えました。ぶどう狩りを終えたあとは、ぶどう園の横に隣接する休憩所を貸し切り、思い思いのテーブルに座り、山本本部長の挨拶



▲ぶどう狩りに参加した皆さん



と乾杯の音頭でビールを片手に乾杯し、懇親会が始まりました。テーブルにセッティングした特注のお弁当のおかずやお酒の肴にし、ビールやハイボールを飲みながらお互いの近況を語り合っておられました。

レクリエーションは、けがをされる方もなく無事終了しました。レクリエーション終了後も、それぞれの参加者は二次会をするなど、レクリエーションを通じて、それぞれが楽しい日を通じられました。

ロングスト東海道53次完歩

静岡地方本部 藤枝支部 中山 潔男

平成19年4月28日から妻との思い出づりに始めた東海道53次完歩を13年間かけ、令和4年4月13日に達成しました。13年もかかった理由は私の山登り優先の身勝手と約1年間の中断、新型コロナの影響でした。

日本橋をスタートした時は、珍しい店を道草、地元の人とおしゃべり、美味しいものがあれば飛びつきなかなか進めませんでした。保土ヶ谷の権太坂で、道を間違え再挑戦し妻の大ブーイング。茅ヶ崎の宿では、普懐かしスプリングベットのさしみで寝不足。大磯の松並木、東海道の麓のひとつ箱根越えは、ペースが明らかに遅くなりましたが、本番はスムーズに歩け、とろろそばを味わい、温泉にゆったりつかれました。沼津では買ったおにぎりを狩野川の河原で美味しくいただき、今でも時々思い出します。

私達の最大の難所は、新居原から新所原でした。冬の冷たい空っ風が吹き、あたりに人家もなく、そのうちに暗くなり、バスもない道をひたすら歩き、2人ともギブアップ。本当に妻はよく頑張りました。有松宿は、伝統の「し



ほり」や街並みにも趣があり、また行きたい宿場でした。次の難関は鈴鹿峠、路線バスがなく、移動手段をいろいろ検討しました。結局、ぶつつけ本番でしたが、スムーズにいき、後で何だったのかなと思ひ出します。

ゴールの三条大橋の途中で名物のウナ重を注文、中の大きな御焼きにウナよりも御焼きを食った気分でした。当時の難所だった小関越えからは距離があり、そのうち段々暗くなり、さらに小雨も加わり、ハードな道のりでした。三条大橋の弥次喜多像の前で素敵なお嬢さんにシャッターを押してもらい仲良くハイチーズできました。

令和4年4月13日、無事、完歩しました。

東海道は、一里塚、松並木、格子戸の家並み、名物、名勝史跡などいろいろ楽しめました。長い期間続けられたのは第一に2人の健康でした。素晴らしいと思っています。

さらに便利に!

EXサービスの新サービス

(エクスプレス予約・スマートEX)

EX旅パック

宿泊施設や特別な体験等と新幹線がセットになった、新幹線をチケットレスで乗車直前まで変更することができる、国内初の旅行商品です。

新しプラン マクセル アクアパーク品川
イルカトレーナー体験

品川駅から徒歩圏内! 大人気水着館のイルカトレーナー体験をEX旅パックで限定発売。イルカの生態や触字を学び、餌やりやイルカタッチ、パフォーマンスを体験し、バックヤード見学もできる特別なプランです。



「旅の目的」になるような特別な体験をご用意し、東海道新幹線の需要促進につなげています。地域の新たな魅力を創出するため、様々なプランを続けていきます。

青木実穂さん(営業本部)



新サービスのイメージ

EXサービス

(エクスプレス予約・スマートEX)



新幹線



ホテル

EX旅パック

EXポイント

EXサービスを利用した東海道新幹線のチケットレス乗車に対し、利用区間等に応じてポイントが貯まるサービスです。貯めたポイントは「EX旅パック」「EX旅先予約」の購入時に1ポイント1円で使えます。また、当社グループ共通ポイントサービス「TOKAI STATION POINT」との相互交換も可能となり、駅商業施設での食事や土産物購入などにも利用できます。

(例)東京～新大阪(普通車指定席)1名/片道ご利用時の付与ポイント)

会員種別	EXポイント
エクスプレス予約	83ポイント
スマートEX	41ポイント

1 EX = 1円

EXサービスで東海道新幹線にチケットレス乗車するとEXポイントが貯まります。次のご旅行は、EX旅パック×EXポイント利用で、お得にお出かけください。

●利用スマートEX及び旅行・体験系購入者もスマートEXは、EXポイント対象外です。

長野恵多さん(営業本部)



新幹線1年前予約

早めに旅行行程を決めたいというご希望にお応えし、「エクスプレス予約」「スマートEX」にて、最大1年前の新幹線指定席の予約が可能になりました。

1年前 1か月前 乗車日



最大1年前から申込可能!

東海道・山陽・九州新幹線のネット予約＆チケットレス乗車サービス「EXサービス」(エクスプレス予約・スマートEX)の新たなサービスが、10月より始まりました。ここでは、新サービスの概要とともに、システム開発や観光プラン・コンテンツの作成、プロモーション等に関わった社員の皆さんからのメッセージを紹介합니다。ますます便利になった「EXサービス」を様々なシーンで利用していきましょう!

【新サービス】

EX旅バック

EX旅先予約

EXポイント

新幹線1年前予約

お客様にとっての使いやすさを第一に考えて開発を進めてきました。新サービスによって、新幹線の予約も旅先の計画も一層便利にご利用いただけるようになりました!

土屋純美さん
(営業本部)

EX旅先予約

宿泊施設・観光プラン・レンタカー・観光タクシー等を、EXサービスのサイト内でシームレスに予約・決済を完了できるサービスです。

演出
コンディメンツ魚類人前田尚毅監督 レストランフェア
～ずしおが芸術と歴史・食文化の旅～

NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」など多数のメディアに取り上げられる野田・鹿津の魚類人・前田尚毅氏が監督するレストランフェアをEX旅先予約で限定販売。前田SPACITIPの親子の観劇と舞台裏ツアー、静岡国立美術館を学芸員とめぐる行程も含まれた、静岡を満喫できるコンテンツです。



「新幹線に乗ってでも行きたい」とお客様が思える特別なコンテンツを日々開発。グルメや温泉、サウナなどの観光資源の盛り込みに尽力しています。

横江聖樹さん(営業本部)



EX予約 スマ+EX

EX旅先予約



観光プラン



レンタカー



観光タクシー

新幹線に加えて、宿泊施設や観光プラン、レンタカー等の予約・決済が「EXサービス」サイト内で完結!

(一部レンタカーを除く)

》サービスの利用イメージ

EX旅先予約では、新幹線予約後に続いて操作すると、到着駅周辺の情報を提案します!

EX旅先予約 EX旅バック EXポイント確認画面

》広告宣伝

ホテル レンタカー 旅先の体験 1年前予約 おトクなツアー うれしおマイク スマ+EX スマ+EX

ポスター PLV/PCM

新幹線予約だけでなく、ホテルや観光コンテンツを豊富に取り揃え、1年先の旅行商品も購入できるなど、進化したEXサービス、「あれも! これも!」ができることを訴求していきます!

加藤聖美さん(営業本部)



線度を高め万一に備える 地震防災訓練

●安全対策部

防災週間中の9月1日を中心に地震防災訓練を実施しました。

東海道新幹線では、三島車両所、鳥飼車両基地において、駅間停車列車からの迅速な旅客救済を想定し、盛夏時の停電といった過酷な環境下における旅客降車対応訓練や、簡易担架（レスキューボード）を活用したお客さまの搬送訓練などを行いました。

在来線では、神領車両区において、315系車両に搭載さ

れた非常走行用バッテリーを活用した車内空調装置の稼働訓練や走行訓練の他、廃車車両を活用したカント区間*を想定した脱線復旧訓練、地域と連携した津波避難誘導訓練など、普段経験しにくい高度な訓練も行いました。

地震防災訓練を通じて、防災意識の高揚、対応力の向上を図ることができた一方で、新たに見つかった課題もありません。社員一人ひとりがそれぞれの立場で振り返り、課題の克服・弱点の補強に努めることが重要です。訓練でできないことは実際の災害場面でもできない、ということを念頭に置き、引き続き様々な想定での実践的な訓練を通して線度を高め、万一の事態に備えてまいります。

※カント区間：列車の進心力による脱線転倒を防ぐため、外側のレールを内側のレールよりも高く敷設した曲線区間のこと。



▲本社対策本部運営訓練
(上段:JRセントラルタワーズ/下段:丸の内中央ビル)



▲東西線と地区線との連携による旅客救済訓練
(三島車両所)



▲簡易担架を活用したお客さまの搬送訓練
(鳥飼車両基地)



▲315系非常走行用バッテリーを活用した避難誘導訓練
(神領車両区)



▲廃車を活用したカント区間を想定した脱線復旧訓練
(西浜駅)



▲地域と連携した津波避難誘導訓練
(舞鶴駅)

持続可能な観光地域づくりに貢献

「岐阜県特別功労者表彰」受賞

●東海鉄道事業本部

当社は岐阜県から「岐阜県特別功労者表彰」を受賞し、6月12日に表彰式が開催されました。同賞は、県勢の発展などに特別な功労があったと認められる個人または団体に対して、岐阜県知事が表彰するものです。

今回の受賞は岐阜県を代表する下呂温泉や飛騨高山、白川郷などへの観光路線である高山本線の永年にわたる運営による観光振興をはじめ、新型車両HC85系投入による環境性能の向上や車内で岐阜県の伝統工芸品を紹介する「ナノミュージアム」の設置、地元高校生による岐阜県の魅力を紹介するアナウンスなどの取組みが、岐阜県の持続可能な観光地域づくりに大きく貢献していると評価されたものです。

これからも安全・安定輸送に磨きをかけ、沿線地域の皆さまと連携しながら沿線の観光振興に貢献していきます。



表彰式の様子▶

いいもの探訪



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

事業推進本部では、当社沿線で愛されている“いいもの”を産地直送でお届けする通販サイト「いいもの探訪」を運営しています。当社と生産者が一体となって地域活性化を目指し、各地に受け継がれてきた文化や伝統を未来へ繋いでいく取組みです。

いいもの探訪 冬の いいもの

いいもの探訪のホームページでは、この時期おすすめの商品をご紹介します。自分へのご褒美にはもちろん、大切な方への贈り物としても喜ばれる逸品を揃えています。

京都 下鴨茶寮 京おでん

京都で愛されてきた料亭・下鴨茶寮自慢の特製出汁の旨みが生きた京おでん。生ゆばや鶏つくね天、合鴨つくね、京ひろうす、大根など、9種類の具材をセットにしてお届けします。出汁で具材を煮込み、最後に生ゆばをさっとくぐらせれば出来上がり。ご自宅で料亭の味をお楽しみください。



神奈川 h.u.g-flower チーズテリーヌ

なめらかな食感、濃厚なチーズ、サワークリームの酸味、軽やかな後味がおいしい、グルテンフリーのチーズテリーヌ。職人が温度や湿度に応じて、オープンの火入れや焼き加減などを調整。素材、味、仕上がりの焼き色の美しさ、すべてをこだわりの逸品です。



「いいもの探訪」ホームページ <https://e-mono.jr-central.co.jp>

商品ページでは生産者の思いや産地の風土をご紹介します。



「いいもの探訪」でお買い物を楽しんでいただける、お得なクーポンプレゼント

300円OFF!

いいもの探訪でご購入の際、右記クーポンコードを入力いただくと、1会計から300円OFFとなります。

300円引クーポンコード
tokaiob202401

2024年1月31日ご注文分まで有効。
何回でもご利用可能。
※半角でご入力ください。

※写真はすべてイメージです。



延ばそう！健康寿命

健康管理センター 名古屋健康管理室
医長 古河 俊哉



■はじめに

日本は世界トップクラスの長寿国で、平均寿命は男性が81.56年、女性が87.71年(2020年)です。平均寿命という言葉はよく耳にしますが、「健康寿命」はご存じでしょうか。今回は、健康寿命をテーマに健康管理の重要性を学びましょう。

■健康寿命とは

まず平均寿命とは何か確認しましょう。詳細は難しいため簡単に説明すると、人口に関する統計を用いて、0歳の赤ちゃんが何年生きられそうかを計算した数値です(亡くなった年齢の平均値ではありません)。長生きする人が多くなれば、平均寿命も延びていきます。

一方、健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。男性は72.68年、女性は75.38年(2019年)です。平均寿命と健康寿命の差は、男性で約8.8年、女性で約12.3年です。

この差は何を意味するのでしょうか。これは、自立した元気な生活を送ることができない期間に相当します。長生きをするだけでなく、平均寿命と健康寿命の差を縮めることの重要性が注目されています。2019年には「健康寿命延伸プラン」が策定されるなど、国をおげた取組みも行われています。



■健康寿命を延ばすために

健康寿命を損なう、すなわち介護が必要となった原因の1位は認知症、2位は脳卒中(脳出血や脳梗塞)です。認知症は遺伝や老化という避けられない要素が関連している一方で、高血圧、喫煙、糖尿病がリスクになります。逆に運動は認知症のリスクを低下させることが明らかになっています。脳卒中も高血圧、喫煙、糖尿病、脂質異常症(高コレステロール血症など)がリスクになります。禁煙、適正体重の維持、バランスのとれた食事、十分な睡眠、過度な運動といった健康的な生活を実践しましょう。高血圧や糖尿病などの生活習慣病を早期発見・早期治療するために、健康診断や人間ドックを活用することが大切です。治療の方は通院を欠かさないようにしてください。日々の心がけとその積み重ねが健康寿命を延ばすことにつながります。今できることを少しずつ、着実に行いましょう。

■おわりに

健康管理と聞くと難しく大変そうな印象を受けるかもしれませんが、突き詰めれば「自分自身を大切にすること」です。日頃から自分の身体と心を労(いた)わり大切にして、未永く豊かで充実した人生を送りましょう。

参考:健康寿命延伸プランの概要(厚生労働省)、令和元年国民生活基礎調査(厚生労働省)

文芸

【川柳】

【俳句】

時れの日や 啜ごし留し 祝い酒

静岡地本清水支部 吉川武子

アルプスの 白き連山 冬林檎

名古屋地本岐阜工務局支部 大支 秀明

オービーの はらいせに蹴り 毒草

名古屋地本陶都支部 萩原正三

八十路版 登つて草舟 白ゆぐ

静岡地本富士支部 渡辺定善

お正月 財布は軽く 気は重く

名古屋地本三河支部 加藤哲郎

器から 男一匹 跳ね上る

名古屋地本岐阜工務局支部 弓術英二

梅いはない 吹かれるままに 千の風

名古屋地本大府支部 東田 采

老いてなお 知識を探す 欲深く

名古屋地本大府支部 的場博治

【短歌】

風出でし 日も傾むきて オゾラ寒

空のらいさき 雲を眺めて

名を呼ばれ かけ向ける人 草手の人

返事する香に 視線が集ふ

手が届く 所に居るのは 妻ひとり

名古屋地本大府支部 嶋田 勇

幸せは 夢中にされる 趣味がある

名古屋地本大府支部 辻 徳夫

だんらんの 菓子に伸びる手 曾孫の数

名古屋地本大府支部 藤井芳雄

内助の功 あつて草舟の 誕生日

名古屋地本名古屋運輸車両支部 山田 愛

新葉が 生まれ難病 一つ消す

名古屋地本名古屋運輸車両支部 山田 孝子

編集後記

会員の皆さまお慶びしておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお申し込み申し上げます。
 昨年、新型コロナウイルス感染症の位置づけが「5類感染症」となり、活動制限が緩和され、マスクの着用等個人の判断に委ねられるようになりました。地方本部及び支部のほとんどが総会を開催しました。本部総会では、丹羽新社長からOB会員による駅舎等の美化、SL車両の清掃及びさわやかフォーキングの運営等協力に対してお礼のお言葉をいただきました。また、JR東海より会員の皆さまへ2024年カレンダーの贈呈がありました。本年は、会員皆さまの昨年以上の活動を期待したいと思います。

1. 本部から

令和5年秋の生存者献金は、11月13日に東京で伝達式が行われ、東海鉄道OB会からは、鉄道業務功勞で3名の会員が栄誉に浴されました。日本鉄道OB会連合会の全国大会が、10月19日に東京で開催され、永年OB会活動に貢献された会員に特別功勞章、地域や社会に貢献されたインストラクターの会員に表彰状と記念品が贈呈されました。

2. 地本・支部だより

東京地方本部から、4年ぶりのゴルフコンペの開催(東富士カントリー、富士山がすべてのホールから見渡せる)をいただきました。静岡地方本部から、身延支所の納涼会、身延線難穴口駅からバスで歴史館等の見学、静岡支部の静岡鉄道少年団と指導

員(OB会員)とのキャンプ開催をいただきました。名古屋地方本部から、第19回ゴルフ大会の開催、1回から連続参加者3名、計73名の参加についていただきました。大阪地方本部からは、恒例秋のレクリエーション「秋の味覚ぶどう狩り」昨年を上回る54名の参加による開催をいただきました。

3. 読者のひろば

藤枝支部の中山さんから、「ロングスト東海道53次完歩」をいただきました。爽さまと平成19年4月、東海道53次日本橋をスタート、令和4年4月13日ゴールの三栄大橋へ。お二人で様々な体験を綴り、13年間掛けて東海道53次を完歩され、夫婦の素晴らしい思い出づくりをされました。

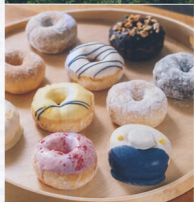
(石田)

いいもの探訪

IIIMONOTANRHO

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:026691



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。