

生き活きだより

東海旅客鉄道労働組合退職者連絡会（J R 東海ユニオンOB会）発行責任者 久保田泰司

J R 東海ユニオン 退職者連絡会副会長 梅村 佐斗示



気の合う仲間と過ごす楽しい集い

5月16日（金）関西地区主催のハイキング&BBQに、本部から参加させていただきました。総勢56名参加があり、OB会員が年々減少する中で、このBBQ大会は年々参加者が増加してきております。リピーターの方が多く、関西地区の企画運営スタッフの様々な形でのPR活動。前回参加した方からの声掛けで、元職の同僚らに広報していった地道な活動の成果であり、敬意を表します。

今回の参加者の中には、ここへ来ると昔の話ができるから毎年来てる。気心の知れた仲間にあえるから来てる。職場が同じだったんでしょう、こちらのテーブルでは、共通の話題で盛り上がっています。また別のテーブルでは、昔のエピソードで「みんなアホやったな」と大いに盛り上がっています。その反面、ある先輩からは、この年になっても、どうしても好きになれん人がある。特に理由はないけれど、なんとなく雰囲気や態度があかん。近寄らんようにしてるねん。と言いつつも、嫌そうな素振りを一切見せずに対応されていました。一緒にいた人がこれこそ「大人の付き合い」と教えてくれたので、さっそく携帯で検索してみました。人を嫌いになることは誰にでも起こりうることで、感情に振り回されすぎず、上手に距離を取りながら、自分の心穏やかな時間を大切にすることが重要で、社会的な立場や役割、利害関係、相手への配慮、適度な距離感などが求められる人間関係の総称です。また「好きになれない人」というのは、積極的に「嫌い」とまでは言えなくても、どうしても好意を持てなかったり、親しみを感じられなかったりする相手のことを指します。理由は様々で、相手に明確な非がある場合もあれば、単に自分との相性や価値観が合わないという場合もあります。いう検索結果でした。我慢できずについ感情的になってしまう自分への戒めになりました。

最後に、一緒にいて心地よいと感じる仲間。無理に気を使ったりしなくてもよい「気の合う仲間」が集うのがユニオンOB会です。人生において大切な存在の一つであったし、これからも続きます。喜びを分かち合ったり、困難な時に支え合ったりしてきた「気が合う仲間」と有意義で楽しい時間を過ごすことができる集いです。今後とも各地区の行事やリクレーションには積極的に参加していただき、共通の話題でおおいに盛り上がりましょう。



第27回参議院議員選挙に向けて

中央執行副委員長 福森 敬和

盛夏の候、みなさまに於かれましては、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃は現職世代の運動に際し、格別のお引き立てをいただき、ありがたく御礼申し上げます。

いよいよ7月を迎え夏本番となって参りました。今年は、特に暑い熱い夏を迎えようとしております。この間、政局が混迷し、政府与党に対する不信感がつのるばかりで有りました。そのような中、7月はいよいよ第27回参議院議員選挙が挙行されます。今回の選挙の争点は数々ありますが、何と言いましても政権を大きく引き寄せる闘いになることと心得ております。**(記事をしたためております今は、実は5月です。もしかしたら衆参ダブル選挙になっているかもわかりませんね)** 私たちJR東海ユニオンが推薦する候補者のみなさんの必勝を期して、みなさまにも是非ともお力添えを賜りたくお願いいたします次第です。

特に今次参議院議員選挙では、静岡県選挙区にてJR連合国会議員懇談会・会長の榛葉賀津也参議院議員が改選を迎えます。榛葉議員は、この間、国鉄改革の仕上げに当たる債務問題に強力に取り組んでいただきました他、現在ではJRのみならず公共交通の維持発展に向けた総合的な政策実現に邁進され私たちJR労働者、公共交通労働者に寄り添った活動を展開されています。言わずもがな、国民民主党の幹事長でもあらせられ、全国的な知名度を誇る榛葉候補ですが、選挙区静岡にて得票を重ねないことには国政への再登板は叶いません。今回の選挙では、各県に於きましてJR東海ユニオンが推薦する各都府県選挙区候補者をお知らせいたします他、全国比例については、**東京地区・静岡地区にて、「田村まみ」候補（国民・現・UAゼンセン組織内）、名古屋地区・三重地区・飯田地区においては「小沢まさひと」候補（立憲・現・日本郵政労組組織内）、関西地区においては、「浜野よしふみ」候補（国民・現・電力総連組織内）**の三名を重点候補として推薦しております。是非とも最重点候補の榛葉賀津也候補他、重点候補の比例区三名をはじめ、全ての候補者の必勝を期して現職世代も精一杯取り組んで参りますので、ご家族、お知り合いお誘いあわせの上、みなさまの力強いご支援を賜りますこと心よりお願い申し上げます。

**日本の新しい夜明けになり得る重要な選挙！
みなさまのご参画で推薦候補者の必勝を勝ち取りましょう！！**

こ び 古 井 神 社

岐阜県美濃加茂市。高山線美濃太田駅を高山方面へ。発車後列車は左カーブへそのカーブが終わるころに進行右側に建っているのが「古井神社」です。この古井神社は1,000年以上にわたり地域住民に親しまれてきました。

毎年春には「こびのお祭り」と親しまれる例大祭のほか、七五三祭り、初詣、左義長、お宮詣り、厄払い等ご祈祷と、様々な神事、祭事を催行していました。特に、例大祭の知名度が高く、下古井地区当元と上古井地区当元が中心となって、地域の人々と共に五穀豊穰、商売繁盛、健康、安全を願い、盛大に行われています。最大の特徴



は、神男でもある^{はえおい}蠅追2名が境内を練り歩き、多くの参拝客の頭や体をササラで摩り、役を払うものです。幣殿では巫女の舞も披露され艶やかさを一層高めていました。



ところが昨年 10 月、行政無線で火災の一斉放送が流れました。駆けつけるとそこには、山火事かと疑うほどの真っ赤な炎が広がっていました。慣れ親しんだ風景が一変した景色に、「まさか…」と言葉を失いました。懸命な消火活動により1時間半後に消し止められましたが、本殿、祝詞殿、幣殿、拝殿、社務所が全焼、また施設内の設備や祭具もすべてが灰と化しました。この火災によって、地域住民の心にも大きな空白ができましたが、同時に復興のための強い意志が新たに生まれました。古井神社の完全な復興には時間がかかるかもしれませんが、地域住民や参拝者の支援が続けば、必ずや元の姿を取り戻すことが出来ると信じています。新たに設置された仮本殿と仮拝殿は、再建のための足がかりであり、これからも地域の信仰を支える重要な拠点となります。もちろん、再建には多くの費用が必要です。そのため、全国の皆様からご支援と、そして皆様の祈りを集結させるべく、クラウドファンディングに挑戦することとなりました。



もし支援をと思われた方はご協力をお願いいたします。

クラウドファンディング

5/14 (水) 9時
スタート

第一目標 500万円

銀行振込は事前ご支援も受付中

▼ご支援のお振込先

金融機関	東濃信金 (1533)	支店名	吉井支店 (009)	口座番号	普通 0999352
口座名義	古井神社再建復興の会会計 鈴木正彦 お名前にはひらがなで記載してください				

公開後は検索・または QRコードからご覧いただけます

お問い合わせ先: 古井神社 EMAIL: kobijinya.ujikosodai.r703@gmail.com TEL: 090-4234-2933

※ご支援いただく金額に指定はございません。お返礼品はございません。振込手数料はご負担ください。

古井神社 レディーフォー



「口腔ケア」できていますか？

歳をとると、食べることや話すことが難しくなったり、口の周りの筋肉が衰えて、口の機能が弱まる場合があります。口の健康が低下すると、栄養不足になり、さまざまな病気のリスクが高まります。今回は「オーラルフレイル（口の衰え）」と全身の健康との関係について考えてみます。



口腔ケアのチェックポイント

以下の項目を定期的に確認し、口の健康を守りましょう。

- 歯周ポケットの深さ：歯茎と歯の隙間が深くなると、歯周病の進行が疑われます。
- 唾液の量：口が乾燥すると、虫歯や口臭の原因になります。
- 咀嚼（そしゃく）機能：しっかり噛めないと、消化に負担がかかり、栄養不足を招く可能性があります。
- 口臭：強い口臭は、口の中の細菌が増えているサインかもしれません。
- 口内炎や異常：炎症や違和感が続く場合は、早めに歯科を受診しましょう。



口の健康が全身に与える影響

口腔の健康は、次のような病気と関連しています。

- 心臓病（動脈硬化・心筋梗塞）：歯周病菌が血液に入り、血管を傷つけることで発症リスクが高まります。
- 糖尿病の悪化：歯周病の炎症がインスリンの働きを妨げ、血糖値が上昇しやすくなります。
- 肺炎（誤嚥性肺炎）：口の細菌が誤って肺に入り、肺炎を引き起こすことがあります。
- 認知症との関連：歯を失うと脳への刺激が減り、認知症のリスクが高まるとされています。
- 胃腸への負担：噛む力が低下すると消化が不十分になり、栄養吸収が悪くなります。



口の健康を守るためにできること

口腔ケアは全身の健康維持につながります。次のポイントを意識しましょう。

- ✓ 毎日の歯磨きと舌の清掃を習慣にする
- ✓ 定期的に歯科検診を受ける（年2回以上）
- ✓ 硬いものをよく噛んで、噛む力を維持する
- ✓ 口の乾燥を防ぐため、水分補給を意識する
- ✓ 「あいうべ体操」など、口の筋肉を鍛える運動を取り入れる



口腔ケアを習慣にし、健康寿命を延ばしていきましょう！

健康だより

J R東海ユニオンOB会
事務長 松 葉 孝 三

参考：「いっしょに！きくち体操」“きくち体操代表 菊池和子著：
朝日新聞(2025. 4. 16)第2埼玉版掲載」

股関節を動かす

立つ 歩く スムーズな毎日に



股関節というと、多くの人が抱くのは「腰のあたりかな」というぼんやりしたイメージではないでしょうか。ちゃんとした場所がわからない人もいるかもしれません。

股関節は、足の付け根部分で上半身と下半身をつなぐ場所です。高齢者が転倒した時に多いけがは、太ももの骨「大腿骨」の骨折です。その大腿骨の先端が骨盤とつながっている所が股関節で、たくさんの筋肉ともつながっています。それだけに「股関節は全身を支える、立つ、歩く、すべてにつながるとても大切な場所で、一番使う関節です」 可動域をしっかりと広げて、股関節がスムーズに動くようになるように、運動をしてみましょう。

(1) 床に座って片足を曲げて、もう片方の伸ばした足のももあたりにのせます。曲げたひざを、両手で上からゆっくり押します。おなかを引いて、背筋を伸ばしましょう。(写真1)

(2) 足はそのまま腕と背筋を伸ばし、上半身を前へ倒して伸ばします。(写真2)

(3) 伸ばしていた方のひざを立てて曲げて、両手で抱え込みます。背筋も伸ばします。股関節まわりの筋肉が使

われているのを感じ取りましょう。(写真3)

ここまでの運動を、反対側の足でも同じようにやってみましょう。(4) 両ひざを寄せて、かかとをお尻にできるだけ近づけるようにして座ります。背筋を伸ばして、「前へならえ」の姿勢で両手を前にまっすぐ伸ばします。(写真4) (1) の運動で、ひざを上から押す時、開きにくい人は、できる範囲で無理をせず、やさしく押してみましょう。「毎日やれば、きっと開きやすくなるのでは」と期待して、続けましょう。続けることが大事です。

カーライフを応援する、頼れる補償 マイカー共済

自動車総合補償共済

団体割引率

20.0 %

こくみん共済coop
公式キャラクター
ビットくん

マイカー共済のお見積もりを是非一度お試しください。

お見積もりに必要な書類をご用意のうえ、フリーダイヤルへお電話ください。

- ①車検証〈電子車検証をお持ちの方へ〉車検証の代わりに自動車検査証記録事項。
- ②現在加入中の任意保険証券(共済証書)

マイカー共済掛金見積もりサポートセンター

フリーダイヤル 0120-860-748

営業時間 月～土 9:00～18:00
(日・祝・年末年始はお休み)

居住する県番号・団体番号・団体名称を伝えてお見積もりへ！

県番号	団体番号	団体名称	居住地域
513	KKK0201	東海旅客鉄道労組退職者連絡会関東地区本部	関東地方
522	KKK0202	JR東海ユニオン退職者連絡会飯田地区本部	長野県
518	KKK0203	JR東海ユニオン退職者連絡会静岡地区本部	静岡県・山梨県
522	KKK0204	JR東海ユニオン退職者連絡会名古屋地区本部	愛知県・岐阜県
522	KKK0206	JR東海ユニオン退職者連絡会三重地区本部	三重県
528	KKK0207	JR東海ユニオン退職者連絡会関西地区本部	関西地方
513	KKK0205	JR東海ユニオン退職者連絡会中央本部	上記の都道府県以外

スマートフォンからも見積もり

二次元コードから、お見積もりができます。



7才の交通安全プロジェクト

こくみん共済coopでは、横断旗の寄贈や、特設サイトでの情報発信など子どもたちの安全を守るための取り組みを行っています。

詳しくはこちらの「7才の交通安全プロジェクトサイト」をご覧ください。

7才の交通安全プロジェクト <https://www.zenrosai.coop/anshin/7pj/>

※記載の団体割引率は、当該団体に対する割引率です(車種や補償内容により契約個々の割引率は異なります)。

また、適用される割引率は、毎年11月末時点の実績(契約件数・損害率)で決まるため変動することがあります。

※現在ご加入の保険・共済の適用等級や過去の事故歴等によっては、お見積もりいただいてもご契約をお引き受けできない場合があります。

※ご提供いただく個人情報は、保障の点検・見直しに関するご案内や資料請求にのみ使用させていただきます。

※団体割引は、多くの組合員の利用と安全運転に支えられています。

団体セット共済 2025年7月契約更新

(団体生命共済 住みいる共済 交通災害共済)

2025年7月の契約更新にむけて、2025年春期にご契約者宅へ「契約更新のご案内」の発送を予定しております。昨今、自然災害が多発しております。2024年に制度改定を行い、より風水害等の損害に対する保障が改善された自然災害共済への加入増口をご検討ください。

たすけあいの輪をむすぶ

TEL 052-681-7764

お問い合わせは労働組合

または 愛知推進本部組織推進課

営業時間 平日 9:00～17:00
(土・日・祝日、12月30日～1月3日は休業)

こくみん共済

全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

愛知推進本部
(愛知県労働者共済生活協同組合)

たすけあいから生まれた保障の生協です。

「こくみん共済coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。