

# 生き活きだより

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



会長 久保田泰司

## 退職者連絡会結成30年

**諸先輩、会員、ご家族、JR東海ユニオンの努力、ご理解、ご協力、支えに対して  
感謝を申し上げます**

JR東海ユニオン退職者連絡会は、1995年（平成7年）12月、名古屋の「弥生会館」にて結成（会員数150名）され、本年度は「結成30周年」となります。

この間、私たちをとりまく政治、経済、社会が大きく変動する中、多くの諸先輩の努力やJR東海ユニオンの支え、そして会員の皆さまのご理解、ご協力があり、今を迎えています。

今、私たち高齢者を取り巻く年金、医療、介護等の社会的環境は決して楽観できる状況ではありません。又、組織的にも会員数の減少と高齢化の進行という厳しい状況にありますが多くの「努力、支え、理解、協力」に対して改めて感謝を致すと共に、それらの意をしっかりと受け止め「高齢者が生き活きと生活できる社会」を目指して努力を続けたいと思います。

年初、現役のJR東海ユニオン組合員の皆さまに対して挨拶をする機会がありました。私から、かつてJR東海ユニオン結成当時に使われていた「シニアに安心を、ミドルに充実を、ユースに希望を！」というスローガンを例に出して世代毎に異なる課題や目標、希望や夢、その実現に寄り添う労働組合の在り方について話をさせていただきました。

それら世代毎の想いと一緒で、私たち高齢者にも一人ひとり異なる生活環境の中で生まれる課題や目標、希望や夢はあると思います。

例えば「継続は力なり」という言葉があります。これは努力を続けることの大切さを教えてくれますが、私たち高齢者にとっては過去、そして今も続けている挑戦や努力を再認識し日々の困難に対しても前向きに立ち向かう力を得ることが出来る言葉だと思えます。

ただ漠然と日一日を過ごすよりどんな些細なことでも良いので、何かに向かって過ごすことは健康を維持するためにも大切なことだと思います。

今年7月には参議院通常選挙が実施されます。昨年実施された解散総選挙において国民の良心は「より国民に寄り添った政治」を求めて「自公の少数与党」を選択しました。その流れをより確実なものにするためにも力を合わせて頑張ろう！

## J R 連 合 退 職 者 連 絡 会 「第20回全国会長会議」開催



2025年2月28日（金）、「ホテルグランヴィア大阪（大阪府）」において、「第20回全国会長会議」が開催されました。会議は、JR連合退職者連絡会の高田義広副会長（JR九州労組）の挨拶で始まり、中山廣事務局長（JR東日本労組）により、議事進行されました。

来賓には、JR連合荻山市朗会長や地元JR西日本労組上村良成委員長のほか、JR連合政所大祐事務局長などの方々が出席されました。

会議は、中山事務局長から、議題として①当面の取り組みについて②組織強化・拡大の取り組みについて③交運共済・こくみん共済coop加入促進の取り組み④日本退職者連合の取り組みとして、全国高齢者集会在「9月18日（文京シビックホール）」で開催予定であることの報告がありました。全議案は質疑もなく了承されました。

全国会長会議終了後、「2024年度旭日大綬章」を受賞された、民主党元官房長官平野博文氏の講演（官房長官の政治の裏話、話せること話せないこと）があり、大変有意義な講話を拝聴することができました。

JR東海ユニオン退職者連絡会本部 事務長 松葉孝三

## 中央アルプス

長野県内には北アルプス・中央アルプス・南アルプス・八ヶ岳連峰・御嶽山・乗鞍岳など日本を代表する山々が連なっています。県内には名前がついている山が約 866 座あると言われています。

飯田地区本部管内には東に天竜川、西に木曾川に挟まれた中央アルプスが東西約 20 km、南北約 100 km に連なっています。主要な山として、木曾駒ヶ岳・宝剣岳・三ノ沢岳・空木岳・南駒ヶ岳・恵那山などがあります。

長野県 上松町・木曾町・宮田村の境界にそびえる 標高 2,956m の木曾駒ヶ岳は中央アルプスの最高峰で、日本百名山・新日本百名山・花の百名山に選定されています。



上松町東里地区より



大桑村野尻地区より

### 【駒ヶ岳神社里宮の太々神楽】

駒ヶ岳の1合目（上松町側）には駒ヶ岳神社里宮があり毎年5月3日には五穀豊穰を祈って十三座ある太々神楽が奉納されます。一子相伝で伝わる格式ある山岳神楽です。

※国選択無形民俗文化財 ※長野県指定無形民俗文化財



天狗の装束で勇壮に舞う「四神五返拜」

JR東海ユニオン退職者連絡会 飯田地区本部 副会長 梶川健一



つばやき

JR東海ユニオン退職者連絡会 副会長 森島 靖

## 自転車運転大丈夫ですか？

令和6年11月の道路交通法改正により自転車運転に関する規定が厳しくなり、高齢者も日常生活でより注意が必要となりました。特に、飲酒運転は厳罰化され、昨年秋には北信州にて自動車運転免許証の停止処分を受けたとの報道もありました。高齢者のみならず以下の5つのポイントを参考に、安全な自転車利用を心がけてください。

### 1. 飲酒運転は厳罰化：運転免許停止の可能性も



自転車での飲酒運転も道路交通法違反に該当し、改正後はさらに厳しく取り締まられます。たとえ軽い飲酒でも酒気帯び運転が発覚すれば**自動車運転免許証の停止処分**を受ける可能性があります。自転車だからと言って軽くみず、飲酒後は必ず徒歩やタクシー・公共交通機関を利用してください。このルールを守ることで、自分だけでなく他人の安全も守ることができます。

### 2. スマートフォン使用の厳罰化



運転中の「**ながらスマホ**」は事故を引き起こす危険な行為です。改正後は、スマホ操作や画面注視が厳しく取り締められ、**罰金**や**講習命令**の対象となります。運転中はスマホをバックなどにしまい、緊急時は安全な場所に停車して操作するようにしてください。

### 3. ヘルメットの着用推奨



改正法では、全年齢層に対して**ヘルメット着用が努力義務**となりました。特に高齢者は転倒時のリスクが高いため、頭部を保護するヘルメットの着用は特に重要です。軽量で着け心地の良いヘルメットを選び、日常的に着用する習慣を身につけましょう。

### 4. 一時停止を徹底



一時停止標識や横断歩道前での**停止義務違反**が改正後は厳しく取り締まられます。自転車は**車両**として扱われるため、標識のある交差点では必ず必ず**一時停止**し、安全確認を怠らないようにしてください。また、優先道路の車両や歩行者を妨げることも違反となるため、周囲の状況をよく確認して運転しましょう。

### 5. 自転車専用レーンの利用と歩道の安全走行



自転車専用レーンがある場合は必ず利用し、**車道の左側**を走行するのが基本です。また、歩道を走る際は歩行者を最優先し、安全な速度でゆっくりと走行してください。高齢者が歩道を走行する場合、特にお子さんや高齢者の歩行者に注意を払い、周囲への配慮を忘れないようにしてください。

### まとめ



今回の改正法により、自転車利用者にも高い安全意識が求められるようになりました。飲酒運転の禁止やヘルメットの着用、一時停止の徹底など、基本的なルールを守ることによって自分自身や周囲の安全を確保できます。ルールをしっかり守り、安全・安心・快適な自転車生活としてください。

# 健康だより

JR東海ユニオンOB会  
本部事務長 松葉孝三

参考：「腕を振ると病気が治る！楽やせる」(社)日本予防医療協会代表理事 金城 実 著：  
発行所(株)マキノ出版(2021.9.16 発行)

## “リズム腕振り”

伸び縮みさせる効果で 血管が柔らかくなる



「リズム腕振り」は、音楽のリズムに合わせて1分ほど腕を振るだけの簡単な体操。血管の若返りに有効で、高血圧や動脈硬化の改善が期待できます。音楽がなくても大丈夫です。

高血圧にリズム腕振りが大きく作用するのは、血管の若返り効果が発揮されるからです。腕振りを行うと、通常1分間に60回である心拍数が、80回になります。すると、心臓から押し出される血流量は約30%アップし、血流スピードが速くなります。リズム腕振りによって、血流量がアップして血流が速くなると、血管内皮細胞が血液によってこすられ、刺激されます。この結果、血管内細胞から、NO（一酸化窒素）が産生されます。

このとき、同時にプロスタサイクリンという物質も再生されます。このNOとプロスタサイクリンが、血液をサラサラにして、血管の老化を防ぎ、動脈硬化を予防するように働きます。さらに、この二つの物質が産生されると、血管が拡張するので、

この点でも血圧は下がってきます。血管は、その多くが筋肉の中を走っています。リズム腕振りで腕を大きく振り、体の上下運動を行い、筋肉を伸ばしたり縮めたりすると、血管がストレッチされます。そのストレッチ効果で、血管がやわらかくなります。血管がしなやかであればあるほど、血液がスムーズに流れるため、血圧が下がりやすくなることは言うまでもありません。リズム腕振りは、有効な有酸素運動です。