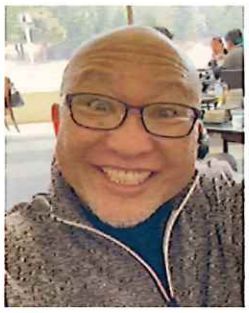
「生き活きたより 10 月号」



ＪＲ東海ユニオン　退職者連絡会

会　　長　　梅村　佐斗示

激甚化する気象と向き合った夏

会員の皆様におかれましては日頃より連絡会活動への温かいご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

この夏は、息苦しさを感じるほどの酷暑日が続いたかと思えば、各地で線状降水帯が発生し、かつて経験したことのないような猛烈な豪雨災害が列島を襲いました。被災された皆様、またご家族やご親戚が被害に遭われた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

体温を超えるような猛暑日が何日も続き、日中の外出をためらうほどの厳しい夏となりました。朝夕のわずかな涼を求めて水やりや土いじりを試みるものの、あまりの暑さに作業を断念し、自然の猛威を思い知らされる日々でした。さらに私たちの心を騒がせたのが、突如として牙を剥く「線状降水帯」による豪雨です。空が一転して暗くなったかと思うと、滝のような雨が大地を叩きつけ、各地で土砂崩れや浸水といった痛ましい災害をもたらしました。ニュースを見るたびに、そこに住まわれておられる方々の無事を祈らずにはおれません。

現職時代、大雨警報や運行規制のブザーが鳴るたび、線路や設備の完全を確認し、運行の安全を守るために緊張を走らせた記憶が昨日のことのように蘇ります。当時は「数十年に一度」と呼ばれた規模の気象現象が、今や毎年のように日常を脅かす時代になりました。自然への畏怖を忘れてはならないと、改めて襟を正す思いです。

地球温暖化や気候変動を止めるのは容易ではありませんが、早めの避難や周囲との声かけなど、私たち自身の手で守れる安全もあります。

天候不順や災害時こそ、連絡会をはじめとする地域の繋がりや、互いに安否を気遣い合える「仲間の絆」が大きな力となります。厳しい夏を乗り越えた会員の皆様と、また元気な笑顔でお会いできる日を楽しみにしております。季節の変わり目、どうぞご自愛いただき、健やかな日々をお過ごしください。

【豆知識】

アメダスや**キキクル**の**色別表示**は、信号機の直感的なわかりやすさ（青＝進める/安全、黄＝注意、赤＝止まれ/危険）が基本の設計思想になっています。
災害時の情報は一瞬で判断する必要があるため、誰が見ても直感的に危険度が伝わるよう、身近な色彩心理や標示ルールが応用されています。

黄（注意）：信号の「黄色」と同じく、「そろそろ危ない、準備や警戒を」
赤（警戒）：信号の「赤」と同じく、「危険、通常の行動を止めて避難準備・開始を」
紫・黒（危険・災害切迫）：赤（止まれ）のさらに上を表現するために、**赤よりも視覚的に重く不吉な色**として追加された段階赤信号よりもさらに深刻な事態を伝えるために**「紫」や「黒」**が使われている、と捉えると非常にイメージしやすい仕組みになっています。



【生き活きたよりNo.95 号】

～温故知新！歴史から学ぶ「大胆な発想の転換」と「多様性を重んじた対話」～

ＪＲ東海ユニオン　中央執行副委員長　半田 健介

今年も 10 月から、今やＪＲ東海ユニオンの風物詩となった「秋の全職場総対話行動」がスタートします。平成５年の結成当時から、絶やすことなく継続しているユニオン運動の生命線です。「職場内外の課題」について、組合員と役員が相互に意見交換をし、職場環境を改善に繋げていく本取組みについては、先輩たちもよくご存じのことかと思います。改めまして本取組みを私たちに託して頂いたことに感謝申し上げます。

時は江戸時代末期、浦賀に黒船ペリーが来航した頃の話。当時、今の総理大臣にあたる老中首座「阿部 正弘」については様々な論評（批判）がありました。「決められない人」「優柔不断」など。本当にそうでしょうか。江戸幕府は 200 年余、鎖国政策をとり、政（まつりごと）は徳川系譜の権力者で執り行っていた封建的な仕組みでした。当時の社会は、この絶対的な仕組みを壊そうなどと誰も思わなかったそうです。しかし阿部は、こうした黒船来航といった難局に対し、これまでの旧態依然とした封建的な制度を改革しました。なんと、全国の「外様大名」らから意見を募るという、当時の常識ではあり得ない果断な行動に打って出たそうです。こうした評判は、その後庶民にも伝わり、阿部への陳情は絶えなかったと言われています。陳情を受けたその座は、阿部の汗の跡がベッタリと残っていたと言われています。そのくらいの量と質であったことはこの逸話で想像できるのではないでしょうか。残念ながら阿部は、志半ば、39 歳という若さで亡くなりました。

私たちは、この阿部の姿勢こそ忘れてはいけないことと強く心に留めておく必要があるのではないかと考えます。阿部は、当時の声なき声にまで耳を傾け、その意見をどう政治に反映させたかったのでしょうか。多少短絡的ではありますが、この後、明治維新があり、近代日本が創造されたことを思えば、阿部が行った改革は今の日本の礎を創ったと言っても過言ではないと思うわけです。

声に耳を傾け、想いを持って実行していく。地道な取り組みではありますが、平成５年の結成以来、この取り組みを大切にし、分会・支部・地本総支部・中央本部それぞれが、職場から寄せられた意見を集約・分析し、それぞれの取り組みの中で課題解決に邁進してきました。いまだ解決に至らない案件も散在していることは承知しています。一方で議論を重ねて行くなかで、発想の転換により実現した案件も多く存在しています。

温故知新。はるか昔に多様性を重んじ、すべての声を政治に取り入れようとした先人と、この活動をユニオン運動の生命線と位置付けスタートさせた先輩へ想いを馳せ、今次「全職場総対話行動」も全力で取り組んで参る所存です。



令和８年10月１日発行

つぶやき

「生き活き」と活動しましょう。

・酷暑、猛暑を経験してこれから、秋に向かっていきます。

今回は、私が生まれた奈良県をご紹介します。

奈良県の秋は、古都の歴史と豊かな自然が美しく重なり寺社の境内や公園、山あいの渓谷が赤や黄色に染まり、静かな散策を楽しみながら奈良ならではの落ち着いた風情を味わえます。

・秋の見どころ

- 奈良公園：紅葉した木々と鹿が織りなす、奈良らしい秋景色を楽しめます。
- 東大寺周辺：大仏殿や大仏池の周辺では、歴史ある建物とイチョウ・カエデの彩りが調和します。
- 依水園：池泉回遊式庭園で、紅葉と庭園美をゆっくり鑑賞できます。
- 吉野山：春の桜で有名ですが、秋には山全体が桜紅葉に包まれます。
- 談山神社：十三重塔と紅葉の組み合わせが印象的な、県内有数の紅葉名所です。
- みたらい渓谷：清流、巨岩、滝と紅葉がつくる迫力ある自然美が魅力です。





JJR東海ユニオン　退職者連絡会　副会長　上田好文

耳よりな情報

ＪＲ東海ユニオンＯＢ会
事務長　池上　嘉之

yahoo ニュース（９月）

シニアにおすすめ！
スロージョギングの方法と効果！

消費カロリーがウォーキングの 1.6 倍など TV 番組でもその効果が紹介された「スロージョギング」歩くくらいのペースで走れば良いので体への負担が少なくシニア世代や運動が苦手な方にもおすすめのスロージョギング健康法について紹介します。

◎スロージョギングの走り方３つのポイント

①歩く速さで歩く

とにかく歩く速度と変わらない速さでゆっくり走り地面を蹴らない感じでするのがポイントです。

②背筋を伸ばしてやや前傾姿勢で

走る時は背筋を伸ばしてやや前傾姿勢でゆっくりと走ることを心がけましょう。ひじを曲げるのもお忘れなく。

③１日１５分位から始めましょう

決して無理をせず１日１５分位から始め、徐々に走る時間を延ばしていきましょう。強い運動を週一回やるよりも軽い運動を週３～４回行う方が効果があると言われています。



●スロージョギングの効果

①ダイエット・メタボ予防②持久力がつく③脳の活性化④ストレス発散

ようこそ信州へ

飯田地区本部

諏訪大社と御柱祭

多くの皆様もご存じかと思いますが「諏訪大社」と御柱祭」です。

写真は、傾斜35度長さ100mの急坂木落坂



7年に一度、寅と申の年に、上社、下社で諏訪大社式年造営御柱大祭（御柱祭）の諏訪大社最大の神事で、1200年以上の歴史が有り、平安初期最初の記録（諏訪大社明神画詞）が残っている。 木は、上下四社に4本づつ16本の樅木（明治以降）が使用され、諏訪一円の氏子約20万人が16の柱に分かれて曳き建てを担当する。

御柱の神事は、使用される樅木の仮見立て、本見立てを皮切りに下社3年前、上社社2年前から始まる。

次回日程は、2028年に開かれます。御柱を山から里へと運び出す「山出し」は、上社が4月1日から3日まで、下社が4月8日から10日までの日程です。華やかな行列とともに柱をお宮へ運び建御柱を行う「里曳き」は、上社が5月3日から5日まで、下社は5月12日から14日までです。

ちょっと先の話ですが、是非お越しください。