



▲「関ヶ原地区のソバ畑を走る300系新幹線」 関ヶ原支部 柏 昌孝

CONTENTS

2 地本・支部だより

●名古屋地方本部

“OB会は楽しい集まり”名古屋地本表彰式総会を開催

“しめやかに”物故者追悼慰霊祭

“家族・友人41名が参加”「上高地の旅」を満喫

“大正琴が彩り添え”総会を演出

4 ●静岡地方本部

地本総会で退会者の抑制を呼びかける

楽しい総会へと工夫を凝らす

5 ●東海東京地方本部

東海東京地方本部総会 新地方本部長に渡部一俊氏

●東海大阪地方本部

第6回東海大阪地方本部総会、懇親会開催

6 JR東海トピックス

10 お元気ですか？名古屋セントラル病院

認知症の予防—超高齢社会に備える健康管理—

11 読者のひろば

会員増強についての一考察

佐野 光治

時々のはは咲けども

古市 月代

思い出深い操車場

鈴木 次男

北海道鉄道旅行に行く

長田 英男

健康で長寿

今井 守雄

橋狭間古戦場450年祭

大嶋 宏明

長寿の賀詞を受けて

吉橋 信夫

知覧を旅して

片平 雅之

70歳の手習い 上海大学短期留学賞感

平岡 農雨

小型時刻表の楽しみ

奥村 元士

水泳のボランティア活動

鈴木 健一

列車の安全を守りきる

石川 敬進

17 投稿ページ

記事募集

18 インストラクター

水墨画と私 吉原 利彦(新幹線名古屋施設支部)

沿線歩記

京都駅

19 文芸

編集後記

名古屋地方本部

“OB会は楽しい集まり” 名古屋地本表彰式・総会を開催

名古屋地方本部 事務局

6月9日(水)16時から、名古屋地方本部表彰式・総会を市内のキャスルプラザで開催しました。

表彰式では、平井名古屋地方本部長から、本部長表彰受賞者8名に表彰状がそれぞれ手渡されました。

総会に先立って、平井本部長からは「最近、退会者が多いのが問題で、永年国鉄、JRとともに過ごしてきて、また一緒にこれからの人生を過ごすという時に退会するという事は寂しいことだ。ぜひ退会を思い留まるよう説得し、OB会を楽しみ集まりであるようにしていただきたい。」と挨拶されました。また、来賓としてJR東海の東海鉄道事業本部河原崎管理部長は、JR東海の現状を話された後、OB会活動で各支部が行っているウォーキングのお手伝い、SLや駅の清掃協力等に対してお礼を述べられました。

総会では、平成21年度の事業、収支決算、監査の報告を行い承認されました。続いて平成22年度の基本方針(案)①会員増強、②支部組織の見直し、③活動の活性化と会員の福利厚生の実現、④JR東海及び関連グループへの協力を提案、そして今年度の予算(案)を提案し全会一致で承認されました。



▲懇親会であいさつされる近藤三重支店長

総会后、今回初めて東海鉄道事業本部及び三重支店の幹部の方たちとの懇親会を行いました。これは日頃からOB会活動への理解と協力を得ていることに対するもので、新旧入り乱れて国鉄時の話、JR東海の話等和やかに歓談が交わされ19時30分散会しました。

名古屋地方本部長表彰者(敬称略)

三河支部 森下 亨	名古屋東支部 寺倉 高明
名城東北支部 大野 萬蔵	陶 都 支部 細江 政行
蟹江支部 石塚 政徳	津 島 支部 後藤 幹夫
四日市支部 水谷 武一	津 支 部 伊藤 照三

“しめやかに”物故者追悼慰霊祭

垂井支部 北村 忠行

当支部恒例の行事となっています平成22年度物故者の慰霊祭を、5月21日垂井の永法寺で執り行いました。

当日は、この2年間に亡くなられた会員20名の名前を仏前に掛け、午後2時から遺族の奥様及び当支部の会員多数が参加して、法要が厳かに行われ、住職の読経のなか全員が焼香して故人の冥福を祈りました。

お経は浄土三部経(無量寿経、観無量寿経、阿彌陀經)の一つで鳩摩羅汁の訳と伝えられる阿彌陀經が本堂に流れました。住職の読経に合わせて、唱和される会員の方が有り、仏教に対して深い理解のある会員であることを知り感銘をうけました。また住職から、永年このような法要を続けてこられたことは、皆さまの深い理解と協力が必要であり大変立派な事です。これからは非法要を続けて下さいとの話がありました。



▲物故者の慰霊祭に参加した会員

その後、懇話会に移り、故人の思い出話を花を咲かせるとともに会員相互の親睦を深めて、有意義な慰霊祭を過ごしました。

“家族・友人41名が参加”「上高地の旅」を満喫



三河支部 鈴木 明雄

▲河童橋の前に集った笑顔の参加者

今年の三河支部の親睦旅行は、JR東海バスを利用し日帰りで、大自然の雄大な景観を誇る上高地を訪れました。

五月晴れの5月12日、会員を始め家族・友人を含め41名が参加し、その内、女性が約半数を占め華やかさも増す楽しい旅となりました。

始発の幸田地区は19名、岡崎地区は22名で豊田東ICから東海環状自動車道を順調に走行、車内是和気藹藹となり、後部座席では早速居酒屋ムードでカラオケも始まり盛り上がりました。

途中、平湯峠付近では満開の桜に出会い、車内で大きな歓声が上がするなど春の気配一杯でした。安房トンネルを抜け釜トンネルを出ると大きく展望が開け、眼前に焼岳がそびえ立つ上高地に入りました。数名の健脚者は手前の大正池で降り

て河童橋までの約60分のウォーキングを、また大半の方はホテルで昼食・入浴セットのコースをそれぞれ楽しみました。

昼食後は、フリータイムでそれぞれが梓川沿いの白樺林や、ウエスタン碑、河童橋周辺を散策していました。しかし、こちらの天候は曇り空で、時おり小雪まじりの寒風の中に咲く桜花や、猫柳も吹雪き、また間近に迫る残雪の穂高連峰は雲間からその姿を現し最高の山岳景観でした。

河童橋で、集合写真を撮るのも慌ただしく、15時に上高地駐車場を出発し帰路に着きました。帰りの車内も賑やかで親睦も一段と深まる楽しさ一杯の旅となりました。

参加者からは、次回もとの要望の声が多く聞かれ、これからも魅力ある支部を目指そうと再会を約して散会しました。

“大正琴が彩り添え”総会を演出

名古屋東支部 杉浦 定行

当支部は5月22日「中日パレス」で平成22年度の総会を開催しました。

総会は、皆でJR東海社歌の斉唱から始まり、来賓のJR東海千種駅長から「さわやかウォーキング」開催に伴い、当支部の応援について、謝辞とともに「今後も元気に継続して下さい」と要望されました。

続いて支部長から21年度の経過報告、決算報告、そして22年度の運動方針(案)、役員の増強(案)等が提案され全会一致で承認されました。

議事終了後は、懇親会に移り、昨年に続きOB会に協力してもらっている女性2人の大正琴の演奏で、懐かしい日本の歌を数々披露したり、また、大正琴をバックに自慢の歌が次々に飛び出すなど、会員にとって参加して良かったと思わせる楽しいひと時を過ごしました。最後には全員で「鉄道精神の歌…

平成22年度 東海鉄道08会 名古屋東支部総会



▲大正琴で総会を盛り上げる女性奏者

轟け鉄輪」を大合唱して盛会裡の内に終わりました。

これからも当支部は、多彩な行事で「明るく健康的な」支部活動を目指すことによって、OB会の魅力を引き出していきたいと考えています。

静岡地方本部

地本総会で退会者の抑制を呼びかける

静岡地方本部 事務局

平成22年度当地本の総会を、5月31日東海軒会館で25支部支部長、事務局長等53名が出席して開催しました。

まず物故会員119名に黙祷を捧げました。続いて小尾地本部長が「会員数の減少、特に退会者が多いことに憂慮している。長泉支部では役員が高齢となり、後継者が無いという理由で大量の退会となってしまった。地本本部としても会員増強に力を入れていくが、各支部でも職種、職域を越えて同じ釜の飯を食った仲間意識を思い起こし親睦、活性化に努め退会者の抑制に努力してほしい。」と結ばれました。

来賓を代表して、JR東海常務執行役員中山静岡支社長が「一昨年秋以降の景気悪化の中、小尾本部長のもと充実したOB会活動をされ、昨年は臨時特急団体列車で大いに盛り上げていただいた。今も厳しい状況ですが、JR東海等に幅広く息の長い理解、支援をお願いしたい。これからも後任の工藤さんの下で、社員とOBの皆様がお互い手を携えて鉄道輸送を守っていただきたい。」と挨拶されました。

その後議事に入り、22年度事業計画(案)では、昨年評判のよかった「甲州ぶどう狩りの旅」を今年も実施することなどが承認されました。



▲「会員増強と退会者の抑制を」と小尾地本部長

また、会員の増強について各支部から提出してもらった「新規会員加入促進アンケート」を、小尾本部長が集約解説①未加入者を主体とした新規加入者を増やすこと、②退会者を極力少なくすること、③遺族会員の入会後援など、なかでも退会者の問題として、総会などで余興を多くして、楽しく参加しやすい工夫をお願いします。

さらに地本部長は、今年任期満了でしたが会員増強の課題でユニオンOB会との接触、貨物会社との連携に取り組むため、留任することが満場一致で承認されました。

その後、昼食・懇談会に移り参議院議員選挙や楽しいOB会活動づくり、秋の団圓など和やかに歓談し13時盛會裡に散会しました。

楽しい総会へと工夫を凝らす

身延支部 渡邊 一

当支部は今年25回目の総会を迎えました。今回は5回目この節目と言う事で、先ず会場を、OB会身延支部発足時の会場にし、色々趣向を凝らすことにしました。これは発足時の会員の方々に、懐かしんでもらえれば、出席者が多くなるのではとの思惑からでした。

私が事務局を引き受けて8年になりますが、年3回の懇親会等を、いままでも同じ場所で開催した事はほとんどありません。一日のんびり温泉利用や小旅行で見物や見学をしたり、また場所が変わることによる味覚の楽しみ等を、常に考えながら計画を立ててきました。

総会では、課題であった寿詞の受賞者に対して記念品(現金)を贈呈する事でしたが、会員の賛成で会則を改正しました。支部長挨拶に続いて早速新制度を適用し、寿詞第一号に最高齢で支部の名声を高めている深澤 満氏(90歳)に花束と

記念品を贈呈したところ、当人からは「端から花など頂き甚だ恐縮しています(全部花にかけ



▲ユニークな答礼で会場を沸かす深澤会員

た)」とともに感謝を込めて「ありがとう」を10回、10ヶ国語でユニークな答礼があり、笑いを誘い会場が盛り上がりしました。

乾杯の音頭は、新入会員の春日英一氏の発声で懇親会に入り、美味しい料理と飲み放題の宴を進め、中ごろでは、全員空くじなしの福引やカラオケ等で、和やかな雰囲気の中、三枝 博氏の中締めで150分の懇親会を終えました。数年ごとに会場を変えることは大変ですが、多くの会員から「総会に出席して良かった」という意見を頂き、役員として次回は何処にしようかと考えています。

東海東京地方本部

東海東京地方本部総会 新地方本部長に渡部一俊氏

東海東京地方本部 事務局

7月21日、当地方本部の平成22年度総会を開催しました。総会では、21年度の事業・決算報告、22年度の方針、予算、役員改選等が承認されました。

今年は地方本部長、事務局長、支部長、会計監査の役員改選が行われ、新体制となりましたので、ご紹介を致します。

(新)東海東京地方本部長 渡部 一俊

(株)ジェイアール東海バスセンター代表取締役社長)

(新)事務局長 阪堂 史朗 (中央リネンサプライ㈱常務取締役)

(新)運輸営業支部長 荻 昌義 (新幹線メンテナンス東海㈱取締役)

(新)施設支部長 水埜 茂 (日本機械保険㈱取締役)

(新)電気支部長 田中 雅夫 (新生テクノス㈱常務取締役)

(新)会計監査 高梨 光雄 (新幹線メンテナンス東海㈱)

事務局 福田、車両支部長 大津、会計監査 香川は、重任となりました。



▲会員が先輩たちと楽しく語らう

その後の懇親会には、JR東海専務取締役 吉川様はじめ6名の来賓をお招きし、懇親会が開催され、友人との再会、新会員と先輩との語らいなど盛会の中、9月に開催されるバス旅行での再会を誓い、終了いたしました。

ちなみに9月のOB会旅行は、バスでリニア施設見学とぶどう狩り+温泉旅行です。旅行模様を次回投稿いたします。

東海大阪地方本部

第6回東海大阪地方本部総会、懇親会開催

東海大阪地方本部 事務局

平成22年7月28日(水)17時00分から東海大阪地方本部第6回総会をニューオオサカホテル「淀の間」において、本部長、事務局長、支部長等59名の出席を得て開催しました。

はじめに、和泉地方本部長から「東海鉄道OB会東海大阪地方本部の平成21年4月から平成22年3月までの会員数推移は、社員の専任化等の影響で残念ながら減少している状況となっている。今後は、専任社員を含め会員募集を対象としたいので各支部等の協力を頂きたい。また、各支部主催で、ゴルフ大会及び菊作り講習会も定期的に開催するとともに、レクリエーション活動の活性化が図れたこと」など感謝と会員確保の協力要請等の挨拶がありました。

続いて議事に入り、岡崎事務局長より21年度活動報告と



▲大勢の参加者で増える総会会場

収支決算報告並びに22年度活動報告等の重点目標を提案して満場一致で決議されました。

また、平成22年度予算案、役員改選では、東車両支部長、塩尻施設支部長並びに西村電気支部長が選任され、新しく藤田車両支部長、辰巳施設支部長及び田中電気支部長が選任され、活況のうちに総会は終了となりました。

総会終了後、引き続き懇親会に移り、JR東海岡山取締役総務部長、河原崎執行役員関西支社長及び関西支社幹部をはじめ、法人会員の代表等の方々に来賓として参加して頂き、OB会員との楽しい会話をし、相互間の意見交換等旧交を深めることができ有意義な懇談となりました。

魅力いっぱいのイベントでお客さまをお迎え

浜松工場 新幹線なるほど発見デー 2010

●新幹線鉄道事業本部

夏休み恒例イベント「新幹線なるほど発見デー」を、今年は7月24日・25日に開催しました。両日とも強い日差しが降り注ぐ晴天に恵まれ、3万8,676名のお客さまにご来場いただきました。また、例年通り、お客さまへレモン塩飴の配布を行い、イベント会場各所にミストマシンを設置して、熱中症予防に努めました。

今年の目玉、0系新幹線（来春オープンの博物館に展示予定）の車体上げ・載せ作業実演では、普段見ることのない車両での実演ということもあり、お客さまから大きな歓声があがっていました。大人気のちびっこ制服記念撮影、運転台見学、小学生車掌体験は、場所または実施回数などを増やして例年以上の盛り上げをみせた他、各種新幹線車両、ドクターイエロー、在来線車両の展示、体験工作コーナーに鉄道模型実演、スタンプラリーといった魅力いっぱいのイベントでお客さまをお迎えしました。

昨年より実施している浜松工場社員による「浜工なるほどガイド」では、新幹線車両機器や検査概要展示だけでなく、今年より新たにプレーキやパンタグラフなどの新幹線機器の動作体験ゾーンやドクターイエロー説明コーナーも設けて、分かりやすい説明を行い、工場ならではのアトラクションはお客さまから大好評でした。

猛暑の中でのイベントとなりましたが、運営スタッフとして駅・運輸所・浜松工場社員をはじめ、営業本部、新幹線鉄道事業本部の社員が協力して参加し、ご来場のお客さまにとってこの2日間が素敵な夏休みの思い出となるように、一丸となりイベントを成功させることができました。



▲運転台見学の様子



▲浜工なるほどガイド



▲ちびっこ制服記念撮影



▲小学生車掌体験



▲イベントを支えた運営スタッフの皆さん



▲普段見ることのない0系の車体上げ・載せ作業実演

技術レベルの高さをアピール ラフード米運輸長官 超電導リニア試乗

●総合技術本部 ●東海道新幹線21世紀対策本部

5月11日、来日中のラフード米運輸長官が、山梨リニア実験線を訪問されました。ラフード長官は、超電導リニアの指令設備や時速500kmでの走行風景を視察された後、実際にご乗車になって時速500kmでの走行を体験されました。試乗後、ラフード長官からは、「とても速い。日本の持つ素晴らしい技術を経験できた」との感想をいただきました。

今回の試乗を通して、超電導リニア(SCMAGLEV)は、すでに営業運転に支障のないレベルに到達した技術であることをアピールすることができました。

当社は今後、この「SCMAGLEV」の米国ワシントンDC～ボルチモア間などへの導入を目指していきます。



▲副会長とラフード米運輸長官



▲超電導リニア車両

有終の美を飾る

300系 全般検査完遂記念式典

●新幹線鉄道事業本部

6月9日、300系全般検査完遂記念式典を浜松工場で開催しました。式典では、300系最後の全般検査が施工されたJ61編成が「出発進行」の合図により出場しました。

300系は、JO編成先行試作車による平成2年3月から平成4年3月までの試験走行と量産車に向けた技術課題に取り組み、平成4年3月のダイヤ改正から営業運転開始となりました。浜松工場では、平成5年9月14日入場のJ2編成から平成22年6月9日出場のJ61編成まで合計357編成の全般検査を実施してきました。

式典当日、出席した阿久津副社長からは、「300系は第二世代の新幹線車両として東海道新幹線の高速化を支え、交流誘導電動機、VVVF制御方式、車体へのアルミ合金採用やボルトレス台車など当時の新しい技術が盛り込まれた車両だった。浜松工場は導入初期の故障対応や全般検査を通して、300系を支え、新幹線の高速化を支えてきた。感謝したい」との挨拶がありました。

新幹線鉄道事業本部は、今後もより一層高いレベルの検修を実施し、最良の車両を営業線に送り出します。



▲300系全般検査完遂記念式典の様子

現在「秘境駅」と呼ばれる駅がブームとなっています。「秘境駅」とは、鉄道以外での到達が難しい山中にある駅を指す造語で、牛山隆信(うしやまたかのぶ)氏が自身のホームページで公開、著書を出版したことで有名となったものです。

飯田線には、この秘境駅ランキング50に属する、小和田(第2位)、田本(第4位)、金野(第13位)、中井待(第30位)、為栗(第32位)、千代(第38位)の6駅があります。(平成22年5月現在 牛山氏HPより参照)

そこで、ゴールデンウィーク期間中の7日間、㈱ジェイアール東海ツアーズと連携して、「飯田線秘境駅探訪ツアー」を行いました。団体専用列車で豊橋～天竜峡間を往復し、往路で秘境駅と呼ばれる6駅などに降り立つ、車やバスにはない鉄道ならではのツアー商品として打ち出したところ、各日とも満員御礼となる大盛況でした。

そこで、8月以降では、秘境駅6駅などをめぐる臨時急行列車「飯田線秘境駅号」を運行し、引き続き旅行会社でツアー商品を企画・販売していただくとともに、一部はツアー参加者以外のお客さまにも乗車いただけるようにしてまいります。ぜひ飯田線の秘境駅を巡る旅をお楽しみいただきたいと思います。

なお、秘境駅オリジナル商品として、名古屋地区(名古屋・豊橋・豊川・飯田)の駅構内にあるキヨスク・ベルマートの店舗で飯田線秘境駅オリジナル「サクマドロップス」(1缶500円)、豊橋駅構内のお弁当販売店舗で「飯田線秘境駅オリジナル弁当」(1000円)を11月30日まで期間限定で発売しています。

平成6年からスタートした静岡地区「さわやかウォーキング」は、5月15日に累計参加者数100万人を達成いたしました。これを記念して翌週の5月22日に島田駅北口広場にて、お客さまを交えた100万人達成記念セレモニーを開催しました。

記念セレモニーでは、村田運輸営業部営業担当部長より「四季折々の自然や歴史、観光資源を取り込み、より皆さまに楽しんでいただけるような、新しい企画を盛り込んでまいります」と挨拶があったのち、村田営業担当部長と村松島田駅長、お客さまの代表とくす玉割りを行いました。さらに100万人達成を記念した記念バジルの配布に加えて、100万人達成日予想クイズの正解者へプレゼントをお渡しするなど、ウォーキング愛好家や家族連れなどで賑わいました。

また、当日は天候にも恵まれ、ウォーキングには2600名を超える方にご参加いただきました。コース内のバラ園も花の見頃を迎え、多くのお客さまにウォーキングをお楽しみいただき、好評のうちに終了しました。



▲100万人達成記念セレモニーの様子

ツアー商品は連日満員御礼

「飯田線秘境駅探訪ツアー」が大盛況

●東海鉄道事業本部



▲小和田駅舎



▲田本駅の様子



▲飯田線秘境駅オリジナル「サクマドロップス」



▲飯田線秘境駅オリジナル弁当

今後の「飯田線秘境駅号」の運行日

10月…9日(土)、10日(日)、11(月・祝)、30日(土)、31日(日)
11月…13日(土)、14日(日)

静岡地区「さわやかウォーキング」

おかげさまで
100万人達成!!

●静岡支社



▲セレモニーの開始を待つお客さま

新大阪駅の大規模改良工事

新御堂筋通行止めによる
27番線ホーム桁架設を完了

●建設工事部

新大阪駅では、東海道新幹線の輸送の弾力性向上、災害などの対応力強化、並びにさらなる旅客サービス向上を図るため、大規模改良工事を平成19年から開始しています。このたび、6月27日から7月19日の間、合計6回(6日)に渡り、27番線ホーム桁の架設工事を実施しました。

今回新設する27番線ホームは、大阪市内を南北に貫く幹線道路である新御堂筋と交差しています。工事を安全に行うことを前提に、施工方法を検討した結果、長さ105mのホーム桁をあらかじめ組み立てておき、一括して水平移動し降下させる「送り出し架設工法」を採用しました。さらに、より安全に施工するため、関係箇所との調整を綿密に行い、新御堂筋の夜間通行止めを実施しました。

特に、新御堂筋は非常に交通量が多いことから、通行止めによる周辺への混乱を緩和するため、案内看板などの設置に加え関西地区において、テレビCM、ラジオCM、新聞広告によるドライバーの皆さまへの事前告知も行いました。通行止めの時間や新御堂筋と並行して走る地下鉄の運転時間の制限による非常に限



▲27番線ホーム桁架設が完了した新大阪駅

られた作業時間の中で、1回あたり桁架設作業員約70名、交通誘導員約80名の合計約150名を動員して施工する大規模な工事となりましたが、混乱なく無事に終えることができました。

今後とも、24年度末の27番線使用開始、25年度中の引上線を含めた全面使用開始に向け、引き続き安全に留意し、着実に工事を進めていきます。



▲架設工事の様子

業務基盤のさらなる強化へ

新横浜現業事務所開所式

●新幹線鉄道事業本部

新幹線鉄道事業本部では、現業事務所の老朽化及び新幹線電気業務改善に伴う組織改正のため、平成19年度より現業事務所の整備を進めてきました。このたび、新横浜駅高架下に電力所と信号通信所からなる新横浜現業事務所が完成し、6月7日に長田副本部長、藤川管理部長が列席のもと、開所式を執り行いました。

この工事は、平成21年4月に着工、同年8月に事務室部分が完成し、一部機能を移転しました。その後、旧建物を解体・撤去、高架橋の耐震補強工事を行い、平成22年6月、その跡地に残りの会議室部分と休憩室部分が完成し、全工程を完了しました。

平成20年3月の駅ビル開業や全列車停車化以降、新横浜駅の重要性が高まる中、新現業事務所の完成により業務基盤をさらに強化することができました。今後は今まで以上に緊密な相互連携体制のもと、安全・安定輸送の確保に努めていきます。



▲テープカットの様子



▲開所式に出席した皆さん



認知症の予防 超高齢社会に備える健康管理ー

健康管理センター
所長 指原俊介



2005年、1億2,700万人を超えていた日本の人口が減少し始めました。同時に、65歳以上の方々の割合が20%を超えました（国家としては人類史上初めて）。このままの出生率で人口が減少した場合、15年後には1,000万人以上減少し、65歳以上の方々の割合は約30%となります。さらに、40年後には人口は1億人を下回り、65歳以上の方々の割合は約40%となります。わが国が急速な人口の高齢化と本格的な人口減少社会を迎えていることは、現実です。

そのような社会状況の中で、いわゆる「ボケ老人」と「寝たきり老人」が増加し、勤労世代一人当たりの医療と介護への負担が社会や個人の生活に大きな影響を及ぼす可能性があります。アルツハイマー病や脳血管障害に代表される病的なボケ（認知症）は、身の周りの状況や情報を統合して理解する能力とか身近な人々とのコミュニケーション能力を奪い、徐々に「その人らしさ」や「生きていくために最適な判断を下し、行動する機能」を蝕みます。

具体的には、物忘れによる被害妄想が生じ人間関係が保持できない、金銭管理・買い物等ができなくなり日常生活に支障が生じる、大声を上げる、いらいらして動き回る、昼夜の逆転が生じ長時間眠れない、入浴やトイレも一人でできなくなる等、生活全般に手助けが必要になります。

また、以前の人格が変化することで、家族としては円滑に意思疎通ができなくなったり、周囲から敬意を持って接してもらえない状況が出てくると悲しい気持ちになります。

では、認知症に対応するにはどのようにすれば良いか……本疾患は様々な因子が絡み合って多様な症状として現れてきます（表1）。そのため初期はごく身近な人々さえ気づくことが遅れがちで、もし認知症の兆し（表2）を認めたら、早めに医療と介護の両面より現状で取りうる最善の策をとる必要があります。一方、最近の膨大な医学研究で認知症は生活習慣の側面を持っているので、生活習慣を改善すればある程度は予防できることが分かっています（表3）。

「40歳でも早くはない、70歳でも遅くはない」といわれ、皆さんが生活習慣を見直さすきっかけにいただければ幸いです。



表1 認知症の症状に影響を与える因子



表2 認知症の初期症状

- ①生活に支障をきたす記憶障害がある
- ②服装・身だしなみが整わなくなった
- ③今までやれていた家事ができなくなることが出てきた
- ④ささいなことでも怒るようになった
- ⑤慣れている道に迷うようになった
- ⑥自動車事故を何度も起こすようになった
- ⑦手足の動きが悪くなったり、歩行障害が出てきた
- ⑧本来のその人とは違うように見える
- ⑨不眠が続いている

表3 認知症予防に関係する生活習慣

1. 余暇の過ごし方

- ①趣味：読書・楽器・クロスワードパズル
- ②運動：ウォーキング・水泳
- ③社交性：チェス・散歩・社交ダンス
- ④禁煙
- ⑤適度なアルコール摂取

2. 食生活

- ①低カロリー・低飽和脂肪酸の摂取
- ②魚・植物性脂肪の摂取（多価不飽和脂肪酸-DHA-EPA）
- ③野菜・果実の摂取（ビタミンC、ポリフェノール）

※2006年、地中海沿岸の国々がアルツハイマー病発症の危険を40%以上下げることが科学雑誌に報告されました。2005年に、WHOが発表している「健康寿命延長」の世界的ベスト10に、ギリシャ・イタリア・フランス・スペイン・モロッコという地中海沿岸諸国がランクアップしています。和食が健康・長寿に良いことは世界が認めることですが、残念ながら認知症予防効果に関する科学的な研究はあまりありません。和食にオリーブオイルと乳製品を適量に摂る、ということを知れば最善の食事法といえるかもしれません。

3. 生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常・メタボリック症候群）の治療

追記 社会医学の調査から、認知症の老人は高血圧と「人間関係」が悪いとストレスを感じることが多く、病状の悪化につながります。日頃から妻子・隣近所の人々との良好な関係を築いておくことが大切です（数々思想が強く保存され、実際に老人が抱えたまま蓄積され蓄積されていく土地では老人に精神的葛藤が少なく、たとえ脳質的変化が脳に起こっても、この人たちにうつ状態や被害妄想の状態は起されず、単純なボケだけにとどまる症例が多い）。

会員増強についての一考察



富士宮支部
佐野 光治

私が所属する富士宮支部は、東海鉄道OB会同様新規加入の減少により、会員数維持に苦慮しているのが現実です。私は4年前に同支部に参加し、入会と同時に会報の配達を任せられ、会員の自宅を覚えるのに苦労したことを思い出します。某所においては、会報の配達等で役員が苦慮し、会の運営に困難をきたしている状況だとの情報も小耳に入ってきました。

OB会に入会しても、会の行事は会報の配達と年一回の総会、希望者による一泊旅行くらいでした。私も2年目から会の役員を命じられ、役員として会の運営に参画してもらいましたが、諸々の行事、特に会員の増強には難しさを痛感させられました。

ある時、役員会の中で会員の増強も確かに必要であるが、その前に現会員にOB会での楽しさを充実させることと声から「OB会支部総会」の開催方法の変更を図りました。幸いに「富嶽温泉 花の湯」に勤務している役員がおり、割り引きを考慮するということから同温泉で開催を検討しました。

まず、この温泉で「総会」を行い温泉入浴を楽しみ、

囲碁クラブは囲碁の対局を楽しみ、カラオケクラブは思い切りカラオケを楽しむことを目的としました。総会の出席案内に目的を大きく明記し、また欠席者には近況報告を記載してもらい欄を設け発信しました。

当日は、前年を上回る会員の方が参加し、また欠席者からの近況報告を会場で配付すると、多くの会員からこれはいいことだと喜びの声が聞かれました。二年続けて同じ場所で開催しましたが、久方ぶりの参加、また初めて参加した会員も見られ、役員全員で喜びの声をあげました。

会員の中から「忘年会」の開催の声が上がり、同温泉で昨年「風呂、飲む、歌う、楽しむ」を追求して開催しました。またカラオケは、会員の方が「サクセス」を吹くことが出来るため、生バンドの無料提供も受けられ、カラオケメンバーは大喜びでした。

また、ある会員からは、自分のマイクロバスを提供しドライバーまで引き受け、昨年は信州方面、今年は青森の竜飛岬へ低額のバス旅行を楽しみました。

会員の増強策として、まずは「会員が楽しくなければ」を第一とし「楽しいから一緒に楽しもう」をスローガンとして、未加入者に一人でも多くの勧誘を図っていきたくと思っています。

時々のは花は咲けども



四日市支部
古市 月代

時々のは花は咲けども何すれど母
という花の咲くこと出来ずけん

何時か読んだ本 感動の言葉 季節毎に色々花が咲くのに何故母と云う花は咲いてくれないのだろう心から母思う作者のお気持ち 紺壁の空見上げ悠々と流れる白雲を

追いつけ 命日近づいてきた

亡娘 苦しかったあの頃 悲しかったあの日の別れ 亡き娘に次々と想いを馳せ 老の心のゆさぶり 消えていった走馬灯再び明かりをともし 廻り始め年を重ねた独り居淋しく悲しく胸しめつめます

「乞度近きます母さん」涙隠して亡娘送ったあの日から早28年過ぎ 逆縁の悲しみに泣いて居たとて 果して逝った亡娘に来世で会えましょか 亡き主人や娘に導かれ 心から聴聞させて頂き 如来様の大悲受け止めさせてもらい 暗い心の窓開き 御仏前御先祖様のお給

仕楽しく喜ばせて頂くこと出来 感謝させてもらっている毎日です

我が娘 看とる辛さ別れの悲しみの毎日「亡き娘偲ぶ詩」に心託して落ちこむ我が身慰めて参りました

近きし我娘偲びて

一 近きし夫にすがりつつ 苦しむ我娘の安らぎを 御仏様に手を寄せ いつしか過ぎし九月

二 優しく咲いている野辺の花 散りゆく夕に明日がある 暑さ寒さに打ち勝って 楽しく開く春が来る

三 たとえ幾年かかるとも いとしき我が娘の回復を 寝顔見つめて手を握す 母の祈りは亡き夫に

四 涙ですがる弱き娘の 言葉に母は負けられず はな唄まじりで笑顔見せ 心の中で咽び泣く

思い出深い操車場



袋井支部
鈴木 次男

昭和53年に退職するまで苦勞を重ねた静岡操車場。同操車場(開業昭和40年10月)の時の指導助役として職員の訓練、新入職員の教育訓練と大変苦勞を重ねた場所がどうなっているのか、操車場は無くなって東静岡駅になっているのは承知しているが、一度どのように操車場が変わったか見たいと常々思っておりましたが、幸運にも長男夫婦が見学に連れて行ってくれました。

時代の流れは速く、元操車場の面影は一片たりともなく涙が出て来ました。同時に次の様な事が思い出されました。

開業までの一時期、稲沢駅にお世話になって操車場全般の教育を受けたり、はんが運転で職員の教育をしたりしました。開業が10月1日になっているので、

総てがその期日までに果たさないと開業が出来ないのです。特に忘れもしない昭和40年9月8日当時の石田国鉄総裁が現地を見に来られました。

もちろん局長以下多数の局の方が廻りましたが、総裁は「指導助役はおるか」と言われましたので「ハイ」と返事をして前に出て行きました。

総裁は私を見るなり「訓練は順調に行っておるか。貨車は少しくらい壊してもよいが人を殺すなよ」と強い口調で言われました。その当時のことが強く頭に浮かび涙が出ました。時の流れとはいえ、余りにも苦勞の跡が消されている事が悲しかったのです。

10月の開業までの事故件数は車両破損(激突)が4件、車両脱線が1件、その他積荷の破損1件で総裁に顔向けできる結果になりました。それも職員始め皆さま方の一方ならぬご支援のお陰だと思っています。

北海道鉄道旅行に行く



高蔵寺支部
長田 英男

K君と山陰の石見銀山・萩と回ったとき、お互いにもう年で長距離の鉄道旅行も出来なくなるなあという話から、今のうちに鉄道で北海道へ行こうということになった。彼は富山に住み教習所の同期生で、僕と同じく鉄道旅行が大好き、その彼から北海道を鉄道で乗り回るプランが届いた。

富山から寝台特急で北海道に入りそれから根室へ、翌朝納沙布岬で日の出を見て、釧路から釧路湿原を見ながら知床斜里へ、バスでウトロへ、観光船で知床を見て翌日は網走を経て石北本線で旭川へ、翌日は宗谷本線で稚内へ宗谷岬を見て翌日は旭川を経て苫小牧へ、そこからフェリーで大洗へ、水戸・東京を経て僕は高蔵寺へ、彼は上野から富山へ、一週間の行程でただ列車に乗るという旅だ。

僕は思い切って出かけることにし、富山から寝台特急列車に乗った。食堂車の豪華なディナーは遠慮して、朝食でその雰囲気を楽しむ。着いた北海道は紅葉の真っ盛り、本州では高原の風景を象徴する白樺の

混じった原生林が、車窓に繰り広げられている。僕は新潮社の鉄道地図を膝に広げて、窓にへばり付いて見とれた。

狩勝峠越えの大パノラマに見とれていたら、遠くに立派な角を持った鹿が見えた。釧路を過ぎて根室に向かう時、ワンマンカーの最前部で前方を見ていたら、列車が警笛を鳴らしてスピードを落とした。目の前の線路に鹿がヒョンと飛び出し、僕は思わずアッと声を出した。

しばらくして運転士が、「お客さんあの鹿が飛び出した先に、鹿の群れが居たのに気がつきましたか」と云うので「知らなかった」と云うと「教えてあげれば良かったね」などと言う、ローカル線ならではのやりとりを楽しんだ。

この旅行中、JRは全て定時運転だった。そして稚内駅では日本最北端の駅の証明書と記念入場券、根室駅では日本最東端の東根室駅とセットで記念入場券を買って自分の歴史のページとした。

健康で長寿

飯田支部
今井 守雄

高齢になると誰でも最大の関心事は「健康」それに加えて「長寿」、すべての人に共通する願いではないでしょうか。

健康には運動、精神の安定、食事と言われますが、私は食事が一番のウェイトを占めると思います。食事には有害な食品を避け、有益な食品を自努力で吸収しなければなりません。

健康の基本は血液をサラサラにする食品ということです。過日新聞に掲載されていたのを参考にして、その血液をサラサラの食品の頭文字をつなげると「オ、サ、カ、ナ、ス、キ、ヤ、ネ」となるそうです。

どんな食品が簡略に説明すると、オ=お茶。さまざまな成分を持つお茶は、手軽に取れる血液サラサラのための強い味方です。サ=魚。背の青いイワシやアジ、サバなどにはDHK、EPAといった脂肪酸が豊富に含まれていて、赤血球や血小板に作用し血流を良くしてくれます。カ=海藻、昆布、ワカメ。これらの中にも含

れているヨードが新陳代謝を活発にします。ナ=納豆。納豆には、体内で化学反応を助ける酵素、ナットウキナーゼが含まれています。ナットウキナーゼには血栓を溶かす働きがあることが分かっています。ス=酢。血液の流動調査でも、血液をサラサラにする食品のナンバーワンは黒酢という結果が出ています。キ=キノコ。キノコに豊富に含まれている特有の多糖体、β-グルカンには免疫機能を活性化させる働きがあります。その上コレステロール値や血糖値も低下させてくれます。ヤ=野菜。野菜は血小板の凝集を防ぐ成分を持つものが多く、血液サラサラになくはならない食材です。ネ=ネギ。ネギに含まれるアリシンは、ネギ独特のツンとした匂いの成分ですが、血小板が固まるのを阻止し、血栓を予防してくれます。これらの事を考えて、有害な食品を減らすことが肝要です。

私は長寿の代名詞として、鶴亀の「鶴」は千年、亀は万年とされています。それを引用して「つるつ」と飲まず、「かめやかめかめ」とともに「病氣は医者が治すもの、体は自分が保つもの」として努力しています。

桶狭間古戦場450年祭

笠寺支部
大嶋 宏明

わが郷土有松は絞技術の伝統と、いまでも歴史に残る桶狭間の戦いの跡「桶狭間古戦場」があり、その姿が綿々と伝えられている。

永禄3年(1560年)5月19日、時は戦国時代、三河から遠州、駿河と広範囲な土地を支配していた今川義元が、天下統一のため京都に向かった。しかし途中織田信長が支配する尾張を通らなければならなかった。

当時、鳴海・大高(名古屋南東部)あたりは、今川領と織田領の境になっており、誓の誓い合いが続いていた。今川軍は番掛城(豊明市)を出て大高に入るため、途中桶狭間で昼食のために陣取っていた。

一方、尾張を支配する織田信長は、丸根・鷺津の砦(名古屋市区大高町)が今川軍に攻められたという知らせを聞き、清洲から直ちに馬を走らせ熱田神宮に戦勝の願をかけ、善照寺砦(名古屋市区鳴海町)に駆けつけるや、今川義元が桶狭間で陣取って休んでい

ることを聞き、直ちに軍の先頭に立ち、桶狭間近くの山間で今川軍の様子を窺い、悪天候の中で奇襲を賭けた。織田軍の奇襲を受けた今川義元は、織田の家臣の服部小平太と毛利新助に討たれた。

この時の織田軍は、今川軍の10分の1ほどの戦力で奇跡の勝利を飾った。この桶狭間の戦いは近世の時代の幕開けとして、日本の歴史に欠かすことの出来ない出来事であった言われている。

今でも地元では、毎年5月に桶狭間古戦場祭りを行い、この戦いで犠牲になった武士たちの霊を慰める慰霊祭を行っている。今年は桶狭間の戦いからちょうど450年を迎え、地元保存会によって寄付金が集められ、織田信長と今川義元の銅像が地元の彫刻家工藤潔氏の手によって製作され、桶狭間古戦場公園に新しく建てられた。今年の古戦場祭りは5月16日行われ、朝から河村たかし名古屋市長も出席して除幕式が行われたり、イベントが行われたりし各地から大勢の人々が集まり新しい歴史の幕開けともなった。

長寿の賀詞を受けて



陶都支部
吉橋 信夫

4月25日は陶都支部第六回定期総会、班長である私は早めに会場に行き総会の準備をしました。式次第の長寿の賀詞では米寿が私とTさん、喜寿には5名の方が会長名の寿詞と金一封を戴きました。

87歳とは驚きです。妻を亡くして此の方17年、ずっと独り暮らしなのに、よくここまで生きてこれたものと思慮な位です。独り暮らしはやはり三度の食事が大変です。どうしても外食が多くなりますが、朝食は毎朝近くの喫茶店でモーニングサービス(380円)付きのコーヒーです。パン、玉子の外に野菜と果物が沢山。タコ焼きまで付いています。結構満腹感があり助かっています。お陰様で常連客もいい人ばかりで、先日友達に誘われM社の横浜日帰りの旅(なんと4,980円)に参加、天気恵まれ結構楽しんで来ました。

合唱の方も忙しく、5月30日の文化祭に出演のため

毎週木曜日が練習日でした。また新世紀と云う大合唱団に入り、6月27日にオーケストラと共に出演するため、毎週金曜日が練習日となっていました。さらに、4月22日には結梗大学(生涯学習)の入校式があり毎日忙しく、私には病気をしている暇なんてありません。

これからも、残された生命を大切に何事にも前向き志向で頑張っていきたいと思っています。

先日、サンケイ新聞からと名乗る女性から「あなたに全国交通人総合文化展で一席になった「この薔薇は吾が植えしもの通過駅」の俳句がとても素晴らしいので感動しました。現代俳句の句集に掲載したいと思います。宜しく。」と云う。私も嬉しくなってしまう「お願いします」と云うと「それにつきまちは広告料として消費税込で24万円頂きます」と云う。私は吃驚仰天そんなお金はないと断ると電話はブツンと切れました。数日後、新聞に同様の件で騙された人がいたと掲載されていました。

知覧を旅して



静岡支部
片平 雅之

特攻基地、知覧は薩摩半島南端の、標高180mほどの地にあり、2月の寒い時期、夫婦で南九州を旅した。その一箇所が知覧であった。

太平洋戦争末期、制空権、制海権を失った日本軍が、本土を守るため「統率の外道」言われた特攻の基地を知覧に設置した。それは沖縄に結集している敵艦隊を轟沈するため、戦闘機に爆弾をつけ機体もろとも体当たりする任務である。特攻は生きる可能性がまったくない、まさに「必死体」であり「十死零生」であった。

この基地に志願した特攻隊員が次々に結集した。その多くは17歳から20代前半の若者であった。ほとんどの隊員は、基地に到着して4〜5日間を三角兵舎で過ごし、出撃して逝った。知覧は特攻隊員1,036人が散華した町である。

この町に入ると、私は強い霊気を感じ、呼吸さえ辛くなった。道路脇には10m間隔ぐらいに石燈籠が並

び、そこには隊員の顔が彫られていた。

知覧特攻平和会館には、散華した人の遺書、日記、手紙、写真などが収集し展示してあった。このロビー正面には「知覧鎮魂の賦」なる大きな壁画があった。炎につつまれた特攻機「隼」から、特攻隊員の魂を6人の天女が救い出し昇天させる構図になっていた。焼焦がれた隊員を必死に抱き上げる天女を見て、遺族は救われたと言った。展示物は涙なくして読むことが出来ない。誰もが目頭を熱くしていた。

戦争末期、私は6歳であった。父が外地に召集され、東京にいた母と私たちは、清水の親戚を頼って疎開した。苦しい生活であったが、まだ戦争の恐怖は分からない年であった。しかし、私より10歳ぐらい上の特攻隊員は、国家や家族を守るため、死を賭して飛び立て逝った。その純真な気持ちに打たれた。

このことを思うと、現在の社会の全てが弛緩して見える。戦後65年、忘れ行く戦争の悲劇を心に留める旅であった。

70歳の手習い 上海大学短期留学偶感

清水支部
平岡 晨甫

5月1日上海万博が開幕、会期中7,000万人の来場者を見込むという。とてつもない数字だが、近年の中国の発展状況、動員力からみると頷ける数字だ。8ヶ月前の留学中、訪れた会場予定地はまだ基礎工事の段階で、地下鉄も2本通すというが、それらしい現場は見えず果たして間に合うだろうかと思ったが、オリンピックの時の動員と同様、国の威信をかけた機械力、人力総動員で予定通りの開幕には驚かされた。想像し難いといてつもない国だ。

退職して4年。趣味の家庭菜園の合間に、念願の世界旅行、トレッキングに参加、海外を旅する機会は多くなった。英語圏は下手くそな英語でもなんとか通用するが、中国語は全く駄目。筆談でもよく通じない。また、最近中国からの留学生、研修生が激増し中国語を話す機会も多くなった。こんなことから中国語を学ぶ決心をした。

まず地元の静岡中央高校中国語課へ聴講入学し文

法、発声を勉強、近くの公民館の中国語倶楽部で会話の補足学習、更に静岡大学の中国語課へ社会人入学、集中的に中国語を学習。しかし、まだまだ私の中国語の水準は低く進歩も遅い。これは加齢もあるが日本では中国語を話す機会が少ないから。

そこで入学資格の年齢制限69歳ぎりぎりの上海大学へ短期留学し中国語のシャワーを浴びることにした。8月から1ヶ月上海大学延長校に入学、留学生寮に宿泊。同級の留学生は日本人のほか韓国、米国、英国、ドイツ、フランス、ネパール、ペルーなど様々で45人で3クラス。

授業は中国語で補足として英語が使われる。予習、復習がきつい。休日はフリータイム。一人で外出し市内見物、買物のほか南京、蘇州等への小旅行もした。下手くそでも話す度胸がつく。カメラを盗まれ警察に行ったり、開発の進む市内、食を支える農村を訪れたり貴重な経験をして帰国した。

帰国後、中国語検定3級に合格した。

小型時刻表の楽しみ

岐阜支部
奥村 元士

JR東海が毎季発行している小型時刻表は、名鉄局以来のもので、従前の蛇腹式時刻表を一新、昭和42年10月より現在的小型時刻表となった。以来当初より内容は各段に向上充実し、新幹線はもとより東海を中心の各線、JRバスまでちょっとした旅行には事欠かない時刻表となっている。

さて、折角の時刻表を季節ごと終了ごとに廃棄するのは忍びないし、せめて表紙だけでも当初からのアルバムに整理していたら、二冊目もいっぱいになってきた。

この表紙には、その折々の世相や営業施策など一目瞭然であり、現職時代の回想やJRの現況など得ることができるというもので、アルバムを繰って抜粋して見ると次のようであった。

- 1 大阪万博は新幹線で…昭和45年冬・夏号
- 2 水のきれいな若狭湾へ…昭和46年、47年夏号
- 3 新幹線岡山開業(3月15日)…昭和47年冬号
- 4 鉄道100年…昭和47年秋号
- 5 新幹線博多開業(3月10日)…昭和50年春号
- 6 「いい日旅立ち」の文字お目見え…昭和54年新春号より
- 7 神戸博(ポートピア81)…昭和56年夏号
- 8 フルムーンの旅…昭和58年新春号より
- 上原 謙、高峰三枝子の写真登場
- 9 JR東海スタート…昭和62年春号
- 10 名古屋駅タワーズビルのオープン…平成12年春号
- 11 新幹線「品川駅」開業…平成15年夏号
- 12 新幹線N700系デビュー…平成19年夏号

等々で、現職時代容易に入手できた時刻表もOBとなると入手困難、あちこちの友人にお願いして入手している次第。こうなると途中で止めることは出来ないもので、いつまでも鉄道OB気質の抜け切らない人となっている。

水泳のボランティア活動



静岡支部
鈴木 健一

退職後10年が経過し、その間趣味でハーモニカ教室に通ったり、静岡鉄道少年団活動の支援、地域のボランティアに明け暮れる毎日を通してきました。

昨年の春、孫娘が近くのスイミングスクールに入っていることもあり、娘から中学のプールで水泳の指導・監視のボランティアを引き受けてくれないかとの話があり、聞くと市の教育委員会講習に参加し指導員としての資格を取ることが条件でした。講習内容は100m泳げること、救急救命訓練でAEDの講習もあり6日間、18時から2時間、休むことなく出席しなければ資格が取れない等かなりハードなものでした。70歳にもなり50年余り泳いだこともなく心配で、このため4月から体力の回復と泳力をつけるために、水泳教室に入りました。孫のため、地域の中学生のためと思い決心し、講

習に参加し、市内で若い人ばかり15人の中に入って無事資格を取ることが出来ました。

中学校水泳大会は、夏は50mプール、その他の季節は25mプールが主流であり、8月の全国中学校水泳大会は50mプールのため、50mプールでの練習が不可欠であったが、幸いにも近くの中学のプールを使わせてもらえることになり、お願いして6、7月の放課後毎日17時から2時間の練習を行い、好きな焼酎も飲まず頑張りました。

7月は18日間の練習日でした。今年は、県中部大会に14人が参加、「けが」も無く、県大会には4人が出場、東海大会には1人が出場しました。

私の孫は、県大会に出場し決勝まで進みましたが、東海大会には出場出来ませんでした。しかし、孫たちが中学校の最上級生として、皆の素晴らしい思い出作りに貢献出来たこと喜びとして、今後も努力していきたいと思っています。

列車の安全を守りきる



尾北支部
石川 敬進

昨年、中日新聞に伊勢湾台風から50年「濁流の記憶」が連載され多くの読者から反響があった。

昭和34年9月26日、蟹江駅で旅客列車の機関士が、段々と水位が上がって来るのを見て、水没の危険を感じ駅・保線関係者と協力して、必死の思いで旅客列車を蟹江川の鉄橋の上まで引き上げることなきを得たとの記事を見て、50年前の重苦しかった空気に満ちていた運転指令室を思い出した。

そのころ、私は新米の運転指令員だった。台風の日27日は国鉄、名鉄電車は不通で、何とか動いていたバスを乗り継ぎ指令室に着いた。指令室の中は、いつもだと各駅との連絡で電報を極めているが、今日は電話回線がズタズタに切断されているため何処に列車がいるのやら、被害がどの程度やら全然分からず、指令員が右往左往するばかりだった。

日が暮れる頃になって、ようやく現地から徒歩での連絡で、蟹江川の鉄橋の上に旅客列車が待避、旅客は無

事に報に、思わず指令室内に歓声が上がったのが今でも脳裏に焼き付いている。その後、中央線は大曽根駅まで、関西線は桑名まで、その他の線区も現地の駅長たちが連絡し合って、列車が運行されているとの情報が入りかけたが、電話での指令が頼りの私ども指令員は、焦りと苛立ちの時間を過ごしていた。

28日の0時近くになって、東京・大阪間ビジネス特急電車「こだま」が名古屋駅へ到着し、東へ行けなかとSLの牽引で熱田まで行ったが熱田・笠寺間で線路冠水のため立ち往生の報が入る等混乱を極めていた。

その後、関係者の懸命の努力で線路・電話の復旧は数日を経すして開通し、指令室の機能がどうにか働くようになった。しかし、関西線だけは桑名まで不通で、業務連絡のため大垣経由近鉄養老線で行った記憶がある。

大災害をもたらした伊勢湾台風であったが、幸いだったのは鉄道旅客は「列車の安全を守りきる」という、蟹江駅での駅員・乗務員など関係者の必死の努力で、列車を安全な場所へ移動させたことだった。

健康と叙勲

津島支部 松岡 弘

今年、春の叙勲を受章しました。過日その祝賀会を先輩、友人、知人、親族の方々と一緒に催しました。
会場では、一人ひとりに心温まるお祝いの言葉を戴き、妻ともこれまでも永きに亘り、健康で過ごしてきた日々が改めて思い出され、喜びもひとしおでした。
これからは、妻とともに健康で少しでも皆様のお役に立てる人生を送りたいと話しています。



夏の思い出

藤枝支部 増田 悦次

普段はひっそりとしたお爺さんとお婆さんだけの生活ですが、久しぶりに2人の子供たちとその孫が合流。お祭り騒ぎの1週間でした。
Nゲージ遊び、流しそうめん、川遊び、庭での花火とてんてこ舞いでした。食事の支度や洗濯に追われたお婆さんは、孫たちが帰った途端グロッキー気味でした。
先輩たちの「孫たちは来て嬉しい、帰って嬉しい」の言葉がわかるような夏のひと時でした。

「会報への寄稿・投稿」要領

表紙写真	会報「JRJOBとうかい」の表紙に掲載する写真を、広く会員から募集しています。応募写真は、発行の季節にあったもので、JR東海エリアを希望しています。 写真は、カラーB5サイズ以上一枚、ポジフィルム、デジカメデータでも結構です。 お送りいただいたものうち、ポジフィルム、デジカメデータ記録媒体は、後日返却します。
支部だより	OB活動の原点は、支部のそれぞれの活動にかかっています。 この欄では、各支部で行われている総会をはじめ、特色ある活動状況を、広く周知し魅力ある支部、活力ある支部づくりに役立てていきますので、是非投稿して下さい。 テーマ、内容等は自由ですが、400～500字を目途にし、写真を添えて下さい。
読者のひろば	会員からの「随筆、情報、体験談等」を随時受け付けています。テーマ、内容等は自由です。 原稿は800字以内で、必ず筆者の原写真を一枚、また記事にちなむ写真があれば添付して下さい。

投稿ページ	会員及びご家族により観しんでもらおうと、「投稿ページの欄」を設けました。 家族成しは友達と一緒に、楽しいOB生活を送られている(旅行、遊び等)写真を紹介します。 写真のタイトル及び80字以内のコメントを添えて投稿して下さい。
文芸	会員から、「短歌、俳句及び川柳」を随時受け付けています。 応募は、会報発行毎に、一名種別ごとに官製葉書一枚に、短歌は二首、俳句は二句、川柳は二句以内に限り、会報発行時の季節にあったものとします。 応募の際、冠頭に「短歌」「俳句」「川柳」と未書して下さい。
掲載要領	寄稿又は投稿された作品は、順次掲載しますが、応募状況や紙面の都合、発行時の季節等を考慮するため、掲載が遅れる場合がありますのでご承知下さい。 なお、誤字等は修正させていただきますが、寄稿又は投稿された原稿は返却いたしません。 各寄稿・投稿に際しては、必ず応募年月日、所属支部、氏名及び住所、電話番号を明記して下さい。

【寄稿及び投稿先】〒450-0002 名古屋市中村区名駅3-13-12 キヨコス名駅ビル内 東海鉄道OB会・会報編集係

インストラクター

水墨画と私

私は、第二の人生をボケ防止のため、趣味を生かしたいと思い、若き日に学んだ洋画(油絵)に挑戦する予定でしたが、手軽に描けるものが好いと日本画通信教育講座を受け勉強しましたが、いつの間にか挫折しました。

ある日、宮本武蔵の水墨画の本を見つけて読んでいる内に、武蔵の「枯れ木に鳴鶴図」に惚れ、水墨画としての「筆勢」を見ました。武蔵の水墨画には、一般的な「文人画」の要素と、剣客と生きて来た「生きざま(心)」を画にして表現されていると言われています。そして、その時代の水墨画に心を打たれました。

老後は、静かに墨と筆で楽しむのが一番だと思い、水墨画に決め、今日まで早22年を迎えましたが、まだまだ未熟で谷口蕙香先生の門下生として学んでいます。

今回、インストラクターの認定を受け、OB会のみさんと一緒に楽しく水墨画を学びたいと思います。



新幹線名古屋施設支部
吉原 利彦



▲武隆源



▲秋葵

沿線歩記 Ensen-anuki

東海道新幹線

京都駅

- 開業/昭和39年10月1日
- 所在地/京都府京都市下京区
烏丸通塩小路下ル東塩小路町

琵琶湖から流れ出る瀬田川を渡り、名神高速道路の下をくぐり抜けて、滋賀県と京都府の境にある音羽山トンネルへ。在来線が石山から大津へ迂回するのを、新幹線は一気にトンネルで抜けて山科盆地へ入る。高架橋を西に渡り、清閑寺から五条に入る国道とわかれと、東山トンネル。

トンネルの上には名所がひしめく。阿弥陀ヶ峰には豊国廟、その約1.2km奥には清水寺。西側出口には知恩院や三十三間堂、六波羅蜜寺など。東山トンネルを抜けるとすぐ、高架下右後方に清水寺の三重塔、左後方には東福寺の伽藍の屋根が見える。右手に京都タワーが近づき、鴨川を渡れば京都駅。

1997年(平成9年)、烏丸口側に巨大な駅ビルが完成。新幹線は京都駅構内の最も南の八条通りに面し、西口からは近鉄線が奈良に向かっていく。

京都を発車し、すぐ右手に見えるのが西本願寺本堂の屋



根、続いて左車窓に東寺の五重塔、空海が真言密教をもつて国の鎮護を願った東寺。平安京の首をしのばせる京都で唯一の古寺として、諸仏を堂宇に多く所蔵している。平安京の入口・羅城門をはさんで西には、かつて西寺があった。

次に、右車窓には、山陰線の線路が急カーブを切って新幹線とはほぼ直角になり、北に向かう。その急カーブ根元の部分にあるのが、19両の蒸気機関車を保存(一部動態)している梅小路蒸気機関車館。明治時代には梅小路駅という旅客駅があり、大正時代になると貨物駅になり、いまでも多くの引込み線が周囲に見られる。西大路の突き当たりには、五山送り火の左大文字、桂川橋からは奥嵯峨の愛宕山など、京都のメインスポットが数分間のうちに一望できる。

沿線歩記は、JR東海の社内誌「おれんじ」7月号から抜粋し再構成したものです。

文芸

【短歌】

夏過ぎて オーバーヒートの この身体

癒し求めて 温泉行脚

沖天の 月が浮びし 野天風呂

桶に抱いて 浴びる醍醐味

名古屋運輸南支部 服部幸夫

秋晴に 水引草の 花ゆらぐ

夜露に濡れて 紅鮮やかに

秋晴れの 温き日 夕暮れて

余光明るく 臥す部屋に射す

沼津支部 山田寿男

戦災の 熱き京都に 夾竹桃

機関車止める そばに哭きをり

機関車の 塗装作業に 集いくる

香も一頁 八十四歳

津支部 岡 俊雄

幾年にて やつと生長の 川柳

凡て切られた 河原見て居り

二十年 経っているけど 脳内に

友への暴言 忘れずいる

浜松支部 原 哲

田水張る 水面に映える 道祖神

笑みて豊作 祈るが如し

神苑の 掃定深く 切り込みし

平成の空 晴れて雲なし

西濃支部 高畑正良

【俳句】

通院の 長き廊下を 車椅子

ホテル着く 水仙の香に 親しめり

春日井支部 秋田漢子

駅弁を 開く無人の 花の駅

年金の 談義も混じる 花見酒

津支部 濱口義徳

鯉雲 スケッチの貨車 動き出す

牛岩の 現れそうな 萩の叢

名古屋臨港支部 伊藤鈴登

水打つ 庭より風の 生れけり

枝橋に 友の手を振る 夏帽子

浜松東支部 大倉照二

渠立つ子は 海の深さを まだ知らぬ

いい明日へ 欲ほどほどに 丸く生き

伊勢支部 吉田国男

屑書の ないのが主役 縄のれん

楽をする 暮らしてに 泣きあり

美濃太田支部 三島次朗

頑張れと 言えぬ泥んこ ユニホーム

横這いの 病心を 交わす医師

大府支部 藤井芳雄

飲めないよ 食べれないの 病みあがり

老夫婦 聞えたふりし 丸く生き

美濃太田支部 竹内幸一

【川柳】

編集後記

記録的な暑さが続いた夏も終わり、ようやく過ごし易い季節になりました。

スポーツや旅行等レクリエーション活動するのに最適なシーズンです。会員相互のふれあいの場を多くし、支部活動の活性化、会員の増強に努めていただこうをお願いします。

1. 地本支部だよ

各地方本部及び一部支部の定期総会の開催内容を寄稿していただきました。各地方本部支部の総会に共通しているのは、会員の増強、特に退会者の抑制に努力していただいていることです。そのために、会員が最も多く集まる支部総会をいかに楽しくするか、女性会員を交えた旅行会・各種レクリエーション大会の開催等いろいろと趣向を凝らしていただいている様子が伺われ、心強く思っています。

2. 読者のひろば

読者の都合によりこれまで掲載できなかった方々、お待たせいたしました。いつもは2ページ4編ですが今号では6ページ12編とし、投稿していただいた全てを掲載しました。富士宮支部の佐野光治氏からの投稿「会員増強についての一考察」、支部総会の開催方法についての紹介です。ぜひ参考にしていただきたいと思います。「読者のひろば」では、今回はじめて道後支部である四日市支部の古市様から投稿していただきました。会員を随で支えていただいた皆様からの投稿をお待ちしています。

3. 投稿ページ

藤枝支部の増田様、お孫さんとの楽しいふれあいの写真ありがとうございました。津島支部の松岡様の叙勲受章祝賀会の写真ありがとうございました。これからますますお元気で頑張ってください。

4. インストラクター

今回は、新幹線施設支部の吉原利厚氏に登場いただきました。素晴らしい水墨画を学んでみたい方ぜひご一報下さい。

5. 文芸

「短歌」「俳句」「川柳」の欄は、編集スタッフに造詣の深い者が皆無のため、投稿していただいた作品をそのまま掲載させておりますが、語句等で誤植等ございましたらお許し下さい。

(お知らせ)

支部名称の変更：名古屋地方本部「名古屋機関区支部」は、平成22年7月1日から「名古屋運輸南支部」と名称変更しましたのでお知らせします。

(中川)

2010 AUTUMN



さわやかウォーキング

予約不要!
気軽に参加できる

12/18^土まで好評開催中 土・日・祝 開催

参加費無料! 予約不要! 駅がスタート!



名古屋・
飯田地区 **54**コース
12/5まで開催



静岡地区 **30**コース
12/18まで開催



さわやかウォーキングに、
おトクなきっぷ。

名古屋・
飯田地区 **青空フリーパス**
おとな 2,500円 こども 1,250円

静岡地区 **休日乗り放題きっぷ**
おとな 2,600円 こども 1,300円

※写真は全てイメージです。

「さわやかウォーキング」の情報はホームページでもご覧になれます。 <http://jr-central.co.jp>

ウォーキングの詳細やきっぷご利用上の注意事項については、
JR東海の駅にある専用パンフレットをご覧ください。

ケータイでもコンテンツに
アクセスできます!



JR OB とうかい

Vol.23 2010年10月

発行/〒450-0002 名古屋市中村区名駅 3丁目13-12キヨスク名駅ビル内 東海鉄道OB会本部 発行人/中川博行 TEL.052-562-6080(FAX兼用)