

職場に残そう 労働運動！

国労千葉地本運輸区統合分会 SOGA 班新聞

今年1年ふりかえる

光陰矢のごとし。毎年毎年この時期になると言っていますが、あつという間の1年でした。まだ日数もあり、ふり返るのも早いかと思います。発送の都合で勝手にやらせていただきます。対象は当区、当班に関するもの優先であります。

社員代表選挙

労組側、敗れる

旧分会で、立候補組合との対策交流会なども設け、取り組みましたが6回目にして残念ながら初めて敗れました。次回はこの教訓を活かして頑張りましょう！

ダイヤ改「正」①

その他時間の導入

会社の「新しい働き方なんちゃら」で、車掌の定期行路の2つに、乗り出し前の「その他時間」が付けられました。委員会活動以外、全ての乗務員に不評です。

ダイヤ改「正」②

幕張豊砂駅開業

京葉線内18番目の新駅ですが、駅名は一般公募で何と13位が選ばれました。ちなみに1位は「幕張新都心」2位「新幕張」・でした。早朝、

ここまで来たら健康第一⑥ 怖い糖尿病・その3

今回は糖尿病予防の食事対策についてです。ここでは食品目ごとではなく、ごく一般的な注意点を紹介しておきます。

1. ベジファースト 耳にしたことがある人も多いかと思います。要は主食の前に野菜（サラダ等）を先に食べることで ①血糖値が上昇しにくく、脂肪の吸収を抑えられる。②先に野菜を多く食することで食後血糖値の急上昇を防ぐ ③便秘解消、腸内環境を整える・・・といった効果があるようです。但し、同じ野菜でも糖質の多いかぼちゃ、芋類などは注意です。

2. しっかり噛んでゆっくり食べる

これもごく一般的なあらゆる病気の基本対策ですね。早食いは生活習慣病の元凶です。食事をするとインスリンが分泌されますが、早食いすると追加分泌が追いつかなくなり、急上昇してしまいます。対策としては①ひと口の量を減らす ②食事時間に余裕を持つ ③一度に噛む回数を意識して今より5回増やす ④食材は大きく、厚めに切る 等々。あと、丼物などご飯に汁がしみ込むようなものは、飲み込みやすくなる（＝噛まない）ので、出来れば別々に分けた方がよいとのこと。以前「〇〇は飲み物だ」なんてのが流行りましたが、とんでもないです。糖尿病は口から入るものが、最大の要因なので、食事に関しては専門的に調べたり、医師への相談を薦めます。

には閉口しましたが、**タフレット**による

アル検手順変更

5月29日より、支社内全運輸区対象。

旧分会解散、

そして統合分会へ

組織人員減少により、地本内で大規模な分会再編が行なわれ、木更津を除く運輸区職場全てが統合し、新しい分会としてスタートしました。6月29日に旧分会の解散大会、7月24日に運輸区統合分会結成大会が行なわれました。

京葉運輸区開業8・27

旧丸の内車掌区、東京電車が統合された職場です。個人的にはテレビの音声で常時オフで、静かで居心地が良いです。

異常事態の要員不足

車掌の要員は、地本連協の調査で9人不足（10月現在）です。連日休日出勤頼みの他、20名を超える乗務も！異常だ！

