

若者たちと 語るうよ!

国労千葉地本運輸区統合分会 SOGA班新聞



の数年間での会社施策
が、ご承知の通り、こ

現場は混
乱してい
ます。それ
が利用者
も絡むこ
との場合
には、聞か
れても説
明するこ
とも出来

組合を無視した施策決定は許されぬ!

どこまででも?!

ブラックは続くよ、

②



つのは当然の義務です。
今こそ組合の
存在感を示そう!

は、ほぼ100%決定ありき
で直接職場に落ちてき
ています。以前なら、あ
くまでも提案という形
で、各労組に向けられて
いましたが、労働者の声
をいちいち聞いてたら、
前に進まないという理
由なのでしょう。この
おかげで

会社施策は誰のため?

社員は勿論、利用者に
対しても当たり前のよ
うに迷惑をかけ続ける
この間の会社施策は、鉄
道企業として明らかに
間違っています。社員の
声、利用者の声をもっと
積極的に聞く姿勢を持

この悪い流れを変え
られるのは、労働組合の
力以外にありません。社
会的にも弱体化された
労働組合ですが、労働者
の不満、怒り、悩みにき
ちんと向き合うために、
是非今一度自分たちの
組合を見つめ直し、組織
強化拡大と、労働環境の
改善に真剣に取り組ん
でいただきたいと思っ
ます。組合でしか解決で
きないこと、あるよね!

前号のつづき

某箇所の回交で、組合側
が「会社に魅力がなくなり、
このままでは若い退職者が
後を絶たない」といった旨
の主張に対し、会社側の答
えは「この先、柔軟な働き
方改革を更に進めること
で、色んな仕事が出来、や
りがいがあります」・・・??
それは違つたらう、何か変!



ここまで来たら健康第一⑤

怖い糖尿病・その2

前号では、糖尿病のごく基本的な話を
しました。ここでは、予備軍含め、I型、
II型とかかってしまった後の治療に関し
ては、安易に紹介することは控えます。

糖尿病にかからないための改善対策
は、食事、運動、生活習慣等ありますが、
今回は運動について紹介していきます。

「マジックピル」という言葉があります。
これは糖尿病の人が、血糖コントロ
ールを改善するために欠かせない治療
法・・・それが実は「運動」なのです。
(科学的な説明は面倒なので省きます)

① 大股歩き・・・自分の歩幅プラス
10cmで、年齢と共に衰える筋肉量を
維持出来るというもの。ウォーキングは三
日坊主にならない程度の時間から始めて
OK。食後が効果的だとか。日常の歩行
も可能な場所でやると良いかも。

② スロースクワット・・・これも筋肉
量維持の運動で、足を肩幅より少し広げ、
10秒かけてゆっくり膝を曲げていく。つ
ま先より前に膝が出ないように注意。膝を
90度くらいに曲げ2秒間キープ。これを
10回3セット、週3回目安で。下半身は
全身の筋肉の7割を占めるそうです。

③ かかと落とし・・・プロレス技では
ありませんよ。背筋を伸ばし、足を肩幅
に広げ、両足のかかとを上げて3秒間キ
ープのあと、ストンとかかとを落とす。
これを30回1セット。最初は無理しな
い回数でOK。骨に衝撃を与えることで、
インスリンの分泌を促し、血糖値を下げ
る働きとなるようです。他にも骨粗し
ょう症、動脈硬化、高血圧、更年期うつ、
抜け毛、認知症の予防にもなるのだと
か!!かかと落とし・・・侮れん!!

☆ 当区の統括センター化決定もいきなりでした。この施策って上手く機能してんの???