

# JR東日本株式のご案内

## 第35回定時株主総会に関するお礼

過日の当社第35回定時株主総会において、QRコードや議決権行使書などにより、議決権行使を賜り、ありがとうございました。引き続き株主総会に際し、わかりやすい情報提供に努めていきますので、今後も議決権をご行使いただきますようお願いいたします。

**退職後もぜひ継続して株式を保有いただき、株主として当社のご支援をお願いします。**

## JR東日本の株主になると…

当社の株主になることで、株主総会での議決権の行使や、配当金の受け取りができます。また、以下の株主優待がお手元に届きます。

### JR東日本の株主優待（毎年3月31日時点で100株以上ご所有の方に送付）

#### 株主優待割引券（当社営業路線内の片道運賃・料金割引券）

- ① 1枚で**4割引**、指定席券売機でもご利用可能に！
- ② 「えきねっと」「新幹線eチケットサービス」にも対応！
- ③ 長期保有で株主優待割引券をもう1枚発行！



#### そのほかの株主優待

- ① さまざまな施設で利用可能な**株主サービス券**を送付！
- ② 1,000株以上ご所有の株主さまには、人間ドック割引券を送付しています。

### 株主さま・個人投資家の皆さまへ

#### IRメール配信サービス

株主総会や決算などのIRニュースをメールにて配信するサービスを行っています。



ぜひこちらからご登録を！

#### <インターネットアドレス>

<https://rims.tr.mufig.jp/?sn=9020>

\*本サービスは、三菱UFJ信託銀行(株)が運営するIRメール配信サービスです。



### 株主さまへ

#### 株主総会資料の電子提供制度

招集通知などの株主総会資料は、当社ホームページへの掲載により提供することになりました。書面での受け取りを希望する場合は、手続きをお願いします。



#### お問い合わせ先：

三菱UFJ信託銀行(株) 証券代行部

#### <インターネットアドレス>

<https://www.tr.mufig.jp/daikou/denshi.html>

#### <電子提供制度専用ダイヤル>

0120-696-505（フリーダイヤル）

受付時間9～17時（土・日・祝日などを除く）



\*「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です。

\*株式への投資は個人の判断となります。株価が下落した場合、その損失は個人の責任となりますので、継続保有を含めた投資の意思決定は、各自の責任のもとで行っていただくこととなります。

# 出発健康!

第38回



JR東日本スポーツ(株) 事業領域開発部 多田 厚

皆さん、秋真っ盛りのすてきな季節をいかがお過ごしでしょうか? スポーツ・芸術・読書・美食・旅行など、何を楽しむにも良い季節です。また、好きなことに没頭するのもすばらしいと思いますが、新たなジャンルにチャレンジするのも良い季節です。好きなジャンルを広げる(増やす)ことも、おすすめします。

以前から欧米では、子どもに教養として得意なスポーツと楽器、芸術を1種目ずつ学ばせることを推奨していると聞いたことがあります。脳や身体も偏りなく、いろいろな刺激を受けることで身体の状態は良くなるそうです。さらに最近の研究では、60歳を過ぎると3つ以上のコミュニティに属しているほうが健康寿命が延び、要介護になりにくいとのことでした。新しいジャンルにチャレンジすることで、脳や身体も新しい刺激を受けています。この秋は、ぜひ何か新しいことにチャレンジしてみませんか?

今回はいろいろなチャレンジにも役立つ、良い姿勢で上半身が動きやすくなるためのエクササイズを紹介します。胸を開くので呼吸もしやすくなり、肩こりの解消などにも効果的です。

## エクササイズ 自宅で簡単にできる! 四つ這いで行う上半身のストレッチエクササイズ!

### 【準備】

四つ這いになり、肩の下に手を置き、股関節の下に膝を置きます。

【準備】



### 【動作】

- 1 右手を浮かせ、左のわきの下を通して、そのまま体を左回して手を左側に伸ばします。
- 2 左手で床を支えつつ、体を右回して手を伸ばして天井の方へ持ち上げます(5回)。
- 3 反対側も同様に行います。



### ポイント

- ・呼吸はゆっくりと意識的に行いましょう。
- ・動作中お尻が左右にあまり動かないようにしましょう。

## JR東日本スポーツ(株)からのお知らせ

### 「大人世代を対象としたパーソナルトレーナー養成コース」のご紹介

リタイアした後も継続的に社会に貢献できる働き方として、また自分の好きなことや人から感謝される仕事として、パーソナルトレーナーになり働くための勉強をする「大人のパーソナルトレーナー養成コース」を開催しています。講座概要や資料はEメールで下記アドレスまでお願いします。

✉academy@jresports.co.jp \*件名に資料請求の旨を記載してください。

マーケティング本部

## 東日本旅客鉄道株式会社

本誌は再生紙を使用しています。本誌に掲載の記事・写真等の無断複写・複製・転載を禁じます。掲載内容は、原稿作成時現在のものです。

JROBひがし 第53号 2022(令和4)年11月発行

発行責任者/総務・法務戦略部長 木村法雄

編集・発行/総務・法務戦略部 ☎03-5334-1352 ☎058-6922 ホームページ <https://www.jreast.co.jp/>

次号JROBひがし第54号は、  
1月初旬に発行予定です。