

JR東日本株式のご案内

第36回定時株主総会

毎年6月には当社の定時株主総会が開催されますので、株主の皆さまはぜひ議決権のご行使をお願いいたします。株主総会は経営者や配当などを決める大切な場であり、株主が持つ議決権はそのための大切な権利です。

行使にはインターネットによる行使、議決権行使書の郵送、株主総会への出席のいずれかのアクションが必要です。議決権行使書のQRコードをスマートフォンで読み取ることで簡単に議決権行使ができます。

*招集通知は5月下旬以降に株主の皆さまに発送予定です。

JR東日本の株主になると…

当社の株主になることで、上記の株主総会での議決権行使のほかに、配当金を受け取ることができます。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！

<登録ページURL>

<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

株主優待券の有効期間および発送時期の変更について

今回の株主優待券(株主優待割引券+株主サービス券)以降、有効期間が7月1日～翌年6月30日までに変更になります。期末配当関係書類と同封、または枚数により同封できない場合は同時期に別途お送りしますので、到着まで今しばらくお待ちください。

*「QRコード」は(株)デンソーウェブの登録商標です。

*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40回

JR東日本スポーツ(株) 事業領域開発部 多田 厚



皆さん、新しい年度が始まりました!さらに新型コロナウイルスや花粉症も落ち着き、ようやくマスクを外した状態で生活に戻ります。この3年の間に、移動・活動が減ったため、筋肉の萎縮や心肺機能の低下、さらにスマートフォンの依存度は増え姿勢も悪化していると言われています。ただし、身体や体力はいくつになっても、良い刺激(運動)を提供すれば、徐々にその環境に適応して向上します。いつでも今日が最も若い日です。ぜひ今に意識をフォーカスして、前向きに取り組んでいきましょう!

今回は、これからさらに外出や会食・旅行などの機会が増えることと思いますので、座り姿勢が続いたことにより、コリ固まった足の付け根や胸の筋肉を伸ばし姿勢の改善を行いつつも、前向き(前進)の源となるお尻の筋肉を鍛えるエクササイズを紹介します。

エクササイズ 脱・座りすぎ! リバースプランクバリエーションエクササイズ!

【準備】

床に両膝を曲げて座り、両手を背中側で床に置きます。

【準備】



【動作】

- ①息を吐きながらお尻を上げます。
 - ②息を吸いながら右足を上げます。その際にお尻が低くならないように意識します。
 - ③息を吐きながら右足をゆっくり下ろします。
 - ④息を吸いながら左足をあげます。同様にお尻が低くならないように注意します。
 - ⑤息を吐きながら左足をゆっくり下ろします。
 - ⑥息を吸いながらお尻を下ろします。
- 休憩をはさみながら3~5回セット繰り返しましょう。

ポイント

・呼吸はゆっくりと意識的に行いましょう。



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。講座概要や資料をご希望の方は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55号 2023(令和5)年5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 ホームページ <https://www.jreast.co.jp/>

次号JROBひがし第56号は、
11月初旬に発行予定です。