

JR東日本株式のご案内

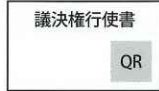
第37回定時株主総会

毎年6月には当社の定時株主総会が開催されます。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。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。

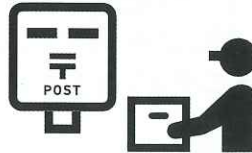
議決権の行使には、以下3ついずれかのアクションが必要です。

1 インターネットによる行使

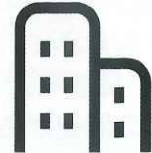
* 議決権行使書のQRコードを読み取ることで、簡単に行使ができます。



2 議決権行使書の郵送



3 株主総会への出席



* 議決権行使書および株主総会招集通知は、5月下旬以降に株主の皆さまへ発送予定です。

JR東日本の株主になると…

当社の株主になることで、株主総会での議決権行使や、配当金を受け取ることができます。また、ご所有の株式数に応じて以下の株主優待が年に1回、お手元に届きます。

株主優待 (毎年3月31日時点での所有株式数に応じて発行)

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！
- 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！



株主サービス券

(JR東日本グループ施設などで利用可能)

2024年から
一部電子化！

- ① 鉄道博物館入館割引券やベックスコーヒーショップ割引券など、さまざまなメニューがご利用可能！
- ② 今年から一部メニューが電子化し、「携帯しやすく・使いやすい」ものに！
- ③ 3,000株以上ご所有の方には「人間ドック割引券」も発行！



株式分割の実施について (1株→3株)

2024年4月1日を効力発生日として、当社株式を1株につき3株の割合をもって分割し、購入いただきやすい環境を整えました。

あわせて株主優待割引券の発行基準を見直し、株主の皆さまに当社の株主優待をご利用いただきやすくしています。

詳しくは、下記のURLまたは右のQRコードからご確認ください。

▶ https://www.jreast.co.jp/investor/treat/pdf/stock_split.pdf

株式分割のイメージ ※株価が9,000円の場合



* 「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43回

JR東日本スポーツ(株) 事業開発部 多田 厚



皆さん、今年も気持ちが良い季節が始まりました。新しい年度が始まり、環境に変化があった方も少し慣れてきた頃かと思います。環境に変化がなかった方も、自ら新しい目標を立てたり、新しいことへチャレンジしてみたいかでしょうか。人間は環境に影響されやすい、言い換えると環境適応が上手い生き物だと言われています。新しいチャレンジを想像することにより脳は活性化され、テストステロンなどのホルモンも分泌されます。もちろん新しいチャレンジに肉体は適応して、体力も向上していきます。さらに、新しい環境で新しい仲間(コミュニティ)も生まれるかもしれません。このように、新しいチャレンジには多くの価値があります。

いつでも新しいチャレンジはできますが、春こそ、その最も適した季節です!フィットネスクラブなども、いろいろなチャレンジをするのにおすすめです。

今回は、実はとても効果の高いベアクロール(ハイハイ)を紹介します。脳の活性化をはじめ、肩周辺の可動性向上や体幹の強化など、たくさんの効果があります。童心に返り、楽しみながら行ってください。

エクササイズ 実は最高のエクササイズ ベアクロール(ハイハイ)エクササイズ

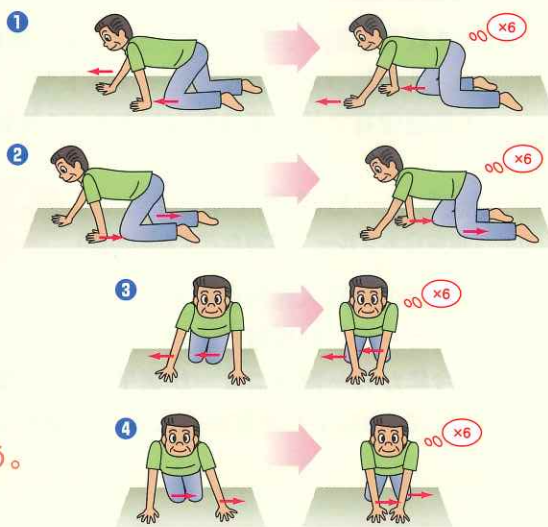
【準備】

- ①肩の真下に手、股関節の真下に膝がくるように、四つん這いになります。
- ②姿勢を整え、頭をおこして前を見ます。



【動作】

- ①右手と左膝を前に出し、次に左手と右膝を前に出すことを交互に行い、交互に6歩ずつ前に進みます。
- ②左手を左の膝につけるように後ろに下げ、同時に右膝を後ろに下げていき、交互に6歩ずつ後ろに進みます。
- ③右手と左膝を右側に進め、その次に左手と右膝を右側に進めて、右側に6歩進みます。
- ④左手と右膝を左側に進め、その次に右手と左膝を左側に進めて、左側に6歩進みます。



ポイント

- ・常にお腹に力を入れて姿勢を維持しましょう。
- ・頭はいつも軽く上げておきましょう。

おすすめ店舗「ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩」のご紹介

充実した最新のトレーニングマシンや2面あるスタジオで行うホットヨガ・ジェクサーオリジナルプログラムなど、豊富なプログラムをご用意しています。運動後のリラクゼーション施設としてスパ・サウナも完備。

「ジェクサー」であなたの健康的な毎日をサポートします。



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58号 2024(令和6)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59号は、
11月初旬に発行予定です。