

練馬隊友会会報（9月号）

1. 会員の動き

入会：小畑 良徳様（陸 東京地方協力本部〔東立川〕）
ようこそ練馬隊友会へ、よろしくお願いたします。

寄付者芳名：（令和4年8月14日～同年9月17日現在）

- ・終身会員の運営協力金ご寄付
（3千円）山本 眞様、鈴木 昭二様
誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇10月18日（火）に令和4年度千鳥ヶ淵戦没者墓苑秋季慰霊祭支援が予定されています。練馬隊友会からもボランティアとして、受付等の支援を予定していますが、昨年と同様に規模を縮小しての開催のため、人数制限の関係から会員の皆様への参加の呼びかけは控えさせていただきます。



御拝礼される秋篠宮皇嗣同妃両殿下
（令和3年度慰霊祭「奉仕会」Webサイトより）

◇自衛隊カレンダーの配付について

今年も、令和4年1月～12月にご寄附（運営協力金）を頂いた方へ、自衛隊カレンダー配付の準備を進めています。これとは別に、隊友会会員は割引にて個人での購入もできますので、ご利用ください。（細部：別添資料参照）

◇ふれあいウォーキング

○「第50回隊友ふれあいウォーキング」（令和4年10月1日（土）開催）へのご応募ありがとうございます。計画どおり開催いたします。

○「第47回ふれあいウォーキング」の開催

「第47回ふれあいウォーキング」（開催予定 令和2年3月28日（土））は、コロナ禍の影響により延期中でしたが、このたび開催することとなりました。

・開催日 令和4年12月3日（土）

・テーマ 「後北条氏の武蔵進出の足掛かりとなった枅形城址及び小沢城址を訪ねる」

詳しくは、添付の『第47回隊友ふれあいウォーキングのご案内』をご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております。

3. 練馬自衛隊の活動

◇第1師団訓練検閲の様子をYouTubeに公開しました

YouTube 第1師団広報チャンネル 2022/6/30より
『第1師団が令和4年5月30日（月）から6月8日（水）の間、東富士演習場等において実施した、令和4年度第1次師団訓練検閲の動画を公開します。第32普通科連隊、第1特科隊、第1高射特科大隊及び第1通信大隊が受閲する様子をぜひご覧下さい。』



YouTube 動画の URL (QRコード) はこちら→



4. 会員の広場

◇練馬北町少年剣友会 剣士募集

「別添」のとおり、練馬北町少年剣友会では、小学校1年生以上（応相談）の剣士を募集しています。自衛官・自衛官OBが基本から丁寧に指導します。心身を鍛え、コロナに負けない「からだづくり」ご子息、お孫さんに是非。

会員剣士



練習風景。左端はコーチとして指導する本会の正会員 辻誠心氏

◇寄稿 「損害保険の話」

～加入保険見直しの薦め - その2
＜からだの保険について＞ ～



大きく分類すると、①ケガによる入院・通院に備える傷害保険。②病気・ケガ等の医療を必要とする入院に備える、医療保険。（国民の二人に一人は罹ると言われるガンに特化したガン保険も医療保険の一種です）の大きく2種類です。

①傷害保険



ケガによる入院・通院を主に保障します。基本的に、疾病（新型コロナウイルス陽性による入院・通院は保障の対象外となります。）ケガのリスクは加齢に大きく左右されないため、保障内容（例えば対象が本人、夫婦、家族の別や、保障の日額（口数）等）により、保険料が決まります。

②医療保険



死亡による支払い保険金を抑え、ケガ・病気による入院・手術に対する保障を重視した保険です。通院だけでは、保障の対象となりません。（日帰り手術・1日入院が保障の対象となるかは、それぞれ基準に基づき商品が販売する保険会社等が判断します）新型コロナウイルスが保障の対象となるのは医療保険が基本となります。又、加齢により疾病のリスクが高くなるため、個人ごと被保険者としての加入が必要で、年齢が増すに従って（5歳毎程度に区切って）保険料が高くなります。

以上、生命保険と違い、保険料を抑えるためどちらの期も死亡保障を抑えて、中途加入・解約可能な一年満期（自動継続）が基本の掛け捨て保険となります。もちろん例外はあり、それぞれ損害保険会社ごとにいろいろな保険商品が出ています。これから長寿の時代を迎え、退職する前後と、ご加入の生命保険が満期を迎える60歳（65歳）は、退職後の収入減により、子どもの教育費、住宅ローン等の残中、加入保険の適正な見直しは必須です。もちろん何歳まで加入ができて、何歳まで保障が続くのかと言う点も重要だと思います。

ケガをしたり、病気になって既往症（慢性的）になつては、新規加入は適いません。一息ついて生命保険について付け加えます。

▽生命保険

自衛官は職業から危険と隣り合わせのため現役当時から多くの方が、加入されたと思います。死亡保障重視のため、60歳満期、下取り再延長しても保障65歳までで死亡保障は10分の1、（入・通院保障は割りだか）が一般的、現在も保険料を年額20万円以上支払っている方は多いと思います。（60歳満期が近づくと生命保険会社が、これは、保障内容が60歳までの死亡保障に特化している結果です。逆に言うと60歳までに保険料回収完了の60歳以上は、生命保険の想定範囲外（生命保障の保障と考えていない）その結果、60歳以降も同様の保障を維持した場合の保険料は、相当な額となりまます。（生命保険担当者に計算してもらえば一目瞭然です。）（私は、生命保険会社に恨みが有る訳ではありませんので悪しからず）

▽ガン保険の注意点

損害保険会社も、利益を揚げなければなりません。ガン保険は今の時代重要だとは思いますが、どの様なガンを対象と捉え、何を保障として求めるのかを、はっきりさせておくことが重要です。手術による摘出で一旦終了となるガン、手術はしなくとも治療のため継続した通院が必要なもの、一口にガンと言っても医学の進歩もあり早期発見により生存率は年々高くなつて来ている中、ガンの診断で一時費用してまともな保険金が払われるタイプ、軽度のガンは通院・治療費まで保障するタイプ、軽度のガンは対象外となるタイプ等々様々です。保険料が安い場合は、それなりの理由があります。ご注意を！

万が一のための保険、儲かる保険はありません。今回は、保険に充てる保険料についてご案内します。

練馬隊友会会長 中里 眞朗



ゴルフ場ではグリーンや芝生の環境が常に整えられています。ただ普段ラウンドしていてもあまりメンテナンスについて気に留める人は少ないのではないのでしょうか。今回は、誰よりもゴルフコースのコンディションに詳しい「グリーンキーパー」の仕事についてご紹介します。

グリーンキーパーとは、ゴルフコースの全体の管理やメンテナンスを行う人たち。「コース管理者」と呼ばれることもありま。仕事内容は、芝の管理やエアレーション（芝生の土壌に穴を開けて空気を通すこと）、目砂（「目土」。芝生の上に土や砂をかぶせる芝生の管理方法）、コース内にある木の手入れなど、また日々のカップの位置もグリーンキーパーによって決められます。つまり、グリーンキーパーによってそのコースの難易度が変わるともいえます。そして何よりも重要なのが、フェアウェイやグリーンなどのコンディションを保つこと。季節や天候などの自然環境を先読みして、常に最適な状態に仕上げるという、まさに職人といえる人たちなのです。

▽グリーンキーパーの一日

グリーンキーパーの仕事内容は、職場や季節によって異なります。一般的には早出勤で、ゴルフ場営業開始前にグリーンを整備、ホールカップの再設定やティーマークの設定などを完了させます。オープン後お客さんがプレーしている間は、プレーゾーン以外や、ホール間

などの整備作業がメイン。ほかに毎日天候や気温、湿度、日の出・日の入り時刻など、グリーンキーパーには欠かせない情報をチェックしメンテナンスチームで共有することも重要な仕事です。遅出勤の場合は、翌日営業の準備としてコース整備を実施することもあります。

▽カップを切る位置の考慮点

▼グリーンは端から1ピン以上であれば何処にカップを切っても構いません。休日は、混雑するのでプレーの円滑進行のため平らでパットが簡単な場所に切り、3パットや4パットになりにくくします。

▼雨の日はカップに水がたまらないように斜面の頂上付近に切ります。
▼月例コンペやクラブ選手権などの競技会の際は、18ホールとも難しい場所に切ります。（バンカーの直ぐ向こう側、馬の背、OBや池側に近い場所）

実際ラウンドをしていてもなかなか遭遇することがないグリーンキーパー。私たちが快適にプレーできているのは、陰ながら毎日コースを万全な状態に保ってくれている方々がいるおかげなんです。

本当に有り難い。感謝！

北町 方波見 東

5. 季節の言葉 「星落秋風五丈原」

佐伯忠史

旧暦の8月23日は今年9月18日に当たる。この日は諸葛孔明が五丈原に没した日である。聡明にして、まさに仁・義・礼・智・信を具現した様な生涯に、日本では「三国志」に登場する人物中、最も人気が高い。中国では関羽が人気No.1で世界各地のチャイナタウンには必ずと言って良いほど「関帝廟」が在る。

三国志は、歴史書(陳寿)の「三国志」、物語風(羅貫中)の「三国志演義」の二つがあり、日本では吉川英治の「三国志」が有名、近年では北方謙三の小説や横山光輝の漫画も人気がある。 扱、「星落秋風五丈原」。

劉備亡き後、孔明は第三次祁山出兵の頃に既に病を得ていたが、4度目の魏軍との対峙中、五丈原に没した。この時、中天に巨大な流れ星が落ちた。敵味方共に何かの変事を感じ取った。蜀軍の勢いの衰えたるを見た魏軍が、攻勢に出たが、『これは計略かも知れない』と疑心暗鬼に陥っていた魏将司馬懿仲達は、孔明の姿が見えた為(実は人形だった)、「すわこそ！」と狼狽し、全軍に退却を命じた。「死せる孔明 生ける仲達を走らす」と云う有名なお話。

話は長くなるから、後は本を読んでもらうことにして、この孔明の生涯を謳ったのが土井晩翠の7章 349行からなる長編詩「星落秋風五丈原」である。詩集「天地有情」

40編の中の一つ。「五丈原の落星」、そして「劉備三顧の礼」等この詩は、曲と相俟って力強く、切ない。「青年日本の歌」にも「功名なんぞ夢の跡、消えざるものは只誠、人生意気を感じては成否を誰かあげつろう」と引用されている。作曲者は不詳だが、多分、陸軍外山学校の教官の誰かであろう。「三国志」関連の漢詩は「赤壁」他多々あるが、吟ずる時は、先ずこの歌を聞いてやるのをお勧めする。気分がぐっと乗ってくる。今宵は星空を眺めながら、「星落秋風五丈原」を唸って、「ひやおろし（一夏を越した秋9月に絞った新酒を云う）」で一杯いこう。

祁山悲愁野風受けて 陣雲暗き五丈原
 零露の文は繁くして 草枯れ馬は肥ゆれども
 蜀軍の旗光なく 鼓角の音も今しづか
 丞相病篤かりき 丞相病篤かりき

余談だが、退官後の再就職先(空港地上サービス)の定年時、慰留されたが、事ある毎に招きを受けた別の某社の社長の熱意にほだされて、そちらへ移った時の自作の詩を思い出した。

高橋社長の招聘に応ず(不踏韻詩)

朝座城南鵬翼陰	あしたに座す	城南	鵬翼の陰	(羽田で飛行機の下で勤務)
夕佇城北鉄路傍	夕べに佇む	城北	鉄路の傍	(今度は城北で鉄道の仕事)
奇縁動心三顧礼	奇縁心を動かす	三顧の礼		(奇縁なり 三顧の礼)
焉不知花飾老頭	焉んぞ知らむ	花老頭を飾るを		(果たして老人が功を成すか)

6.健康ニュース 「オミクロン株対応ワクチン」9月半ばにも接種開始

塩井 與志行

厚生労働省は、オミクロン株に対しても効果がでるように改良された新しいコロナワクチンの接種を、早ければ9月半ばにも始めることを決めました。

現在、日本国内で接種が進められているコロナワクチンは、中国・武漢などで流行した発生初期のウイルスをもとに作られていてオミクロン株に対する効果は限定的とされています。ファイザー社とモデルナ社は、初期のウイルスに加えオミクロン株に対しても効果が出るように改良した新しいワクチンを開発しています。

厚生労働省は専門部会で、このワクチンについて、9月中に輸入が可能だとし、早ければ9月半ばにも接種を始める方針を示し、了承されました。接種の対象者は高齢者などの重症化リスクの高い人が想定されていましたが2回目の接種を終えた全ての人への接種も想定して準備を進め、今後のデータをもとに決定するとしています。

<事務局からのお知らせ>

- 10月入会の方へご案内を同封させていただきます。
- 転居、入退会、その他のご連絡・お問い合わせ等の連絡先
 会長 中里眞朗 電話：090-5519-5262
 メール：naka_chary0425@yahoo.co.jp
- または、総務係 宮中千代三郎 電話：080-8826-7831



次回役員会開催予定

10月26日(水)	17:30~	練馬北町地区区民館
11月23日(水・勤労感謝の日)	17:30~	練馬北町地区区民館

練馬北町少年剣友会

剣士募集!



Facebook

北少剣では随時、会員を募集しています。対象は小学校1年生以上（応相談）
体験入会も行っていますので、ご興味のある方はぜひご連絡ください

お問合せ ☒ info_kitashoken@yahoo.co.jp (事務局 木藤)

現在新型コロナウイルス感染症の流行に伴い

自衛隊練馬駐屯地内での稽古を中止しているため

活動日・時間に変更があります

活動日 火曜・木曜 19:00-21:00

土日 9:00-12:00

活動場所 練馬区立北町中学校内 武道場

会費 2,000円/月

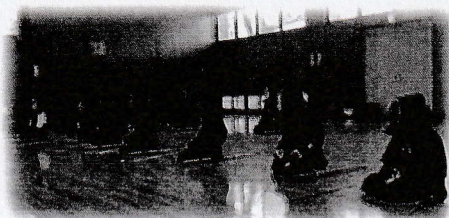
指導者 教士七段 齋藤 晶

(連絡先 090-4005-1171)

(その他指導者は、自衛官・OBで構成)

※自衛隊練馬駐屯地内での稽古時間は下記予定となります

(火)・(木)・(土)又は(日) 平日 18:00-20:00 土日 9:00-12:00



第47回隊友ふれあいウォーキングのご案内

- 1 テーマ 「後北条氏の武蔵進出の足掛かりとなった枳形城址及び小沢城址を訪ねる」
文明18年(1486)太田道灌が、主君の扇谷上杉定正に謀殺されると、定正の家臣は定正を見捨てるようにして山内上杉顕定方に移ってしまいました。定正を唆したのは顕定であった。定正は、扇谷上杉氏の台頭に脅威を感じた顕定に謀られたのだった。その後、両上杉氏は対立し山内顕定は越後守護の上杉氏と、扇谷定正は古河公方足利政氏及び長尾影春と手を結んだ。
長享2年(1488)扇谷定正は実時原(伊勢原市)等で兵数に勝る山内軍を相手に善戦したが明応3年(1494)関戸、玉縄(大船)の要害を落とされると、伊豆韮山の北条早雲に支援を要請した。同年9月早雲は初めて武蔵に姿を現し久米川で会見した。同年10月、定正は再び高見原(埼玉県小川町)で山内軍と戦い、敵兵を追って荒川を渡河する際に落馬し、これがもとで亡くなった。扇谷方は総崩れとなり、早雲は兵を纏めて早々に韮山に引き上げた。定正の跡を継いだのが朝良である。永正元年(1504)8月、顕定に川越城を包囲された朝良は北条早雲と今川氏親に助けを求めた。9月早雲は武蔵に兵を進め、稲毛(川崎市)の枳形山に着陣した。
今回は、川崎市多摩区の枳形城址及び小沢城址並びにこれらに係る史跡を訪ね歩きます。
- 2 日時 令和4年12月3日(土)09:00~15:00 {雨天時4日(日)}
※3日(土)、4日(日)とも、朝6時頃傘を必要とする程の雨の場合は中止
- 3 集合時間及び集合場所
12月3日(土)08:50、小田急線「向ヶ丘遊園駅」改札所出口付近
- 4 探訪経路
向ヶ丘遊園駅—長者穴古墳群—枳形城址—広福寺—子の神社—薬師堂—小沢城址—穴澤天神社—弁天洞窟—妙覚寺—京王よみうりランド駅
※今後の偵察により変更する場合があります
- 5 携行品 飲料水、65歳以上は身分証明書等
- 6 昼食会 13:00~13:30、京王よみうりランド駅付近レストラン
- 7 参加申し込み
昼食会参加の有無を含み11月25日(金)までに、下記世話人へ

令和4年9月吉日

武蔵野の史跡を巡る会 世話人代表 道面 康紀
TEL・Fax 03-6766-3262
Eメール ys-domen@jcom.home.ne.jp