

練馬隊友会会報（10月号）

1. 会員の動き  
今月度はありませんでした。

2. 活動の報告

◇ふれあいウォーキング

○第52回隊友ふれあいウォーキングの実施報告

10月7日（土）東松山へ松山城址、吉見百穴（よしみひゃくあな）を訪ねました。11名が参加、現地ボランティアの案内を受けつつ歴史探索をしました。詳しくは添付「第52回隊友ふれあいウォーキング実施報告」をご覧ください。

○第53回隊友ふれあいウォーキングのご案内

・テーマ 埼玉県寄居町に国指定史跡「鉢形城」を訪ねる

・開催日 令和5年11月25日（土）

・参加申込 11月18日（土）までに世話人へ

歴史探訪しながら健康増進、ご家族・ご友人連れ参加も歓迎です。

詳しくは添付「第53回隊友ふれあいウォーキングのご案内」をご覧ください。



◇令和5年度千鳥ヶ淵戦没者墓苑秋季慰霊祭支援

10月18日（水）千鳥ヶ淵戦没者墓苑において、秋篠宮殿下ご夫妻ご臨席のもと、戦没者慰霊祭が営まれ、東京都隊友会から70名、練馬支部からは9名がボランティアとして参加、運営を支援しました。

◇自衛隊カレンダーの配付について

今年も残りあとわずかとなって参りましたが、練馬隊友会へ運営費のご寄付を頂いている方に対し、昨年に引き続き自衛隊統合カレンダーをお配りするように計画しています。

3. 練馬自衛隊の活動

◇「国民の自衛官」 ～陸自第1師団 藤田1曹～

(2023/7/6 産経新聞及び東京地本練馬地域事務所より)

災害派遣や国際貢献、国民に感銘を与える行動で著しい功績のあった自衛官を顕彰する「第21回国民の自衛官」(※)の選考会が東京・大手町の産経新聞社で開かれ、10人・1部隊の受章が決定した。

第1師団からは師団司令部付隊の藤田雄介1等陸曹(41歳、7月まで東京地方協力本部練馬地域事務所勤務)が、令和4年度までの6年間で384人の入隊を導いた広報官・採用活動のスペシャリストとして受賞しました。

※「国民の自衛官」表彰は、「国民に感銘を与えた頼もしい自衛官」「やさしい自衛官」「強い自衛官」などを選出し表彰する民間では唯一の自衛官表彰制度で、平成14年度からはじまった。

・フジサンケイグループ主催 ・産経新聞社主管 ・防衛省協力

◇令和5年度東京都殉職隊員追悼式

令和5年10月28日（土）練馬駐屯地

東京都隊友会会長、関係する各支部長が参加の予定です。



◇練馬駐屯地業務隊創隊70周年記念行事  
令和5年11月18日(土)練馬駐屯地

◇第一普通科連隊創隊72周年記念行事  
令和5年12月16日(土)練馬駐屯地

#### 4. 会員の広場

◇環境省プロジェクト・オオヒキガエル捕獲大会優勝 ～石垣駐屯地チーム～  
(朝雲新聞社ウェブサイト 2023/10/5 より)

環境省プロジェクトで石垣市主催の『シン・オオヒキガエルハンター2023～捕獲大作戦～』が2023年8月14日～21日の間開催され、グループ22チームと個人を含め市民計81人が参加して捕獲数を競い合った。

石垣駐屯地から参加の「後藤友宣2曹・渡邊有佳3曹」チームは期間中、484匹のオオヒキガエルを捕獲し、見事優勝。

自衛官が本大会に優勝したのは初めてのことで、同大会を主管した石垣市市民保健部環境課の平良政樹主事は「自然環境の保全や啓発の観点からも、ご参加いただき、本当にありがたい。今後も同種の事業を行っていく予定なので、ぜひ参加してほしい」と感謝している。



オオヒキガエル (出典 Wikipedia)

オオヒキガエルは中南米原産。体長9～15センチ、体重60～400グラムほどで、元々はサトウキビ害虫駆除の目的で日本に持ち込まれた。国内では、石垣島全域や南、北大東島で確認され、鼓膜の後ろにある耳腺から出す毒は、目に入ると失明するおそれがあるほか、生態系に被害を及ぼすため、国から「特定外来生物」に指定されている。



朝礼で優勝を紹介された後藤2曹  
(提供: 石垣駐屯地)

環境省は石垣島の固有種の保護を目的に、オオヒキガエルを減らすための捕獲大作戦プロジェクト『シン・オオヒキガエルハンター』を2008年～2015年まで実施。2016年以降はしばらく未開催だったが、今回8年ぶりに開催となった。



オオヒキガエル捕獲の様子 (提供: 石垣駐屯地)

◇指笛コンサート ～佐野会員出演～

(会員様ご提供情報及び日本指笛協会 HP より)

2023年10月28日(土) 12:20～13:00、成美教育文化会館成美グリーンホール(東京都東久留米市)で「89周年記念指笛コンサート」が開催、本会会員の佐野紀元様(陸80歳)が草笛の演奏者(※)として出演されます。また、第1音楽隊(練馬)元隊長の中村倫二様も出演されます。

入場は無料、指笛・草笛の魅力に触れてみたい方はどうぞお越し下さい。


会場アクセス: 西武池袋線東久留米駅北口より徒歩4分  
お問合せ先: 日本草笛協会事務局 Tel.048-463-5582

※ご紹介: 佐野紀元様は、令和5年10月19日産経新聞朝刊の『談話室』欄への寄稿「人間修業でつんだ生涯現役」が掲載されました。





（※）エッジとは、グリーンを取り囲む芝を短く刈り込んだ部分のこと。カラーともいう。



Lob shot

【ラフからのアプローチ（ロブショット）】

エッジ（※）からピンまで近い状況では、ピッチエンドランで寄せることはできない。上手くエッジに落とし、ボールは転がって行ってしまおう。ふわりと上げてポトリと落下させるロブショットが威力を発揮する場面だ。

SWのフェースを開いて左右均等か、むしろやや右足に体重がかかるようにアドレスする。バックスイングはスリークオーターほどの大きさでゆっくりとフィニッシュまで振り切る。スイング中に瞬間的な力を加えない。これが、重要なポイントだ。ラフが深いと、ついインパクトで強く打ちたくなるが、それは、ふわりと上がってはくれない。また、上げようとして、カットに打つのは逆効果になる。インパクト前に芝生の抵抗でトウがかぶり、ボールが引つかかってあらぬ方向に飛び出す。インサイドアウトに振るようになると上手いこのショットで最も大切なのは勇気だ。

（北町 方波見 東）

5. 季節の言葉 「神無月」

佐伯忠史

10月は俗に「神無月(かんなづき)」と云うが、ご存知の様に全国の氏神様が出雲の国に集まってる地元に留守にするからとか。当然、出雲では「神有(在)月(かみありづき)」と云うらしい。何をやる為に集まるのか？ 10月26日が日本国生みの親である伊弉諾尊(イザナギノミコト)の命日で、供養と献杯を行う為とか、全国の縁結びの相談をする為とか言われている。(出雲大社の祭神大国主命は縁結びの神であることは読者も良くご存じ)。諸神は10月1日に郷を立って10月30日に帰郷にするとか。

全国各地で一ヶ月も氏神様が居ないと民が困るのではないかと危機管理上拙いのではないかと云う自衛隊OBらしい疑問には、次の答えがある。即ち、留守は恵比寿神が守るのだそうである(他に荒神(オカマサマ)、亥の子等)。恵比寿(恵比須)は七福神の一神で有名だが、唯一日本の神様で他の六神はインドや中国由来の神様である。

恵比寿神は全国各社、家々に坐(おわ)しまして、諸神の留守を守るというのだから、其の分身の数たるや! 流石は神様だ!! 恵比寿神についてはいろいろ面白い話もあるが、紙面の都合でまたの機会に。ところで「かんなづき」だが、語源は前述の他に

『大言海』：翌月の新嘗の為の新酒を醸(かも)す月。即ち「醸成月」

『語意考』：10月は雷が鳴らなくなる月。即ち「雷無月」

『和訓抄』：「神嘗月」、「神奈月」、「神の月」

等が訛ったものと諸説あり。

異名としては、初霜月、小春、陽月、無陽月、良月、孟冬、治水、玄英、応境他がある。

これらは台風シーズンが終わって、稲が実る頃、初冬の柔らかな日射を感じさせる季節感溢れる名前ばかりで心地良い、亦この時期の西風を、出雲への神々の旅と結びつけて、「神渡」「神立つ風」と云う。何だか風に乗ってマツタケの香りがしてきた。今夜は…。

神話や民間伝承は各地で多少異なるので、本欄は一つのお話として受け取って頂きたい。

留守の間に	荒れたる神の	落ち葉かな	芭蕉
宮柱	太しく立ちて	神無月	虚子
惜別の歌を	選びし	神無月	史岳

## 6. 健康ニュース 「薬と上手につきあうために」

塩井 與志行

### 【薬の役目とは】

病気やけがを治したり、重症化を予防することに役立つ「薬」、しかし、薬には主作用（効き目）だけではなく、どの薬にも副作用を起こすリスクがあります。

○主作用（効き目）：病気を治したり軽くする働き

○副作用：本来の目的以外の好ましくない働き

医師は、副作用が出ないように注意しながら、病気が治るように飲むタイミングや量、日数を考えて薬を処方します。

### 【同時期に複数の医療機関に通っている場合】

それぞれの医療機関から薬が処方されると、次のようなことが心配です。

○同じ作用の薬が重なる

薬の名前が違ってても、実は作用が同じ薬もあります。同じ作用の薬を複数飲むと、時には副作用が強くなってしまい体に大きな負担がかかります。

○薬の飲み合わせが悪くなる

薬の飲み合わせが悪いと、薬の効果が十分に得られなかったり、反対に薬が効きすぎてしまうことがあります。食品やサプリメントの中にも、薬と飲み合わせの悪いものがあります。

○その他

・薬を飲むタイミングや量、日数を守ることが大変になります

・薬代が高額になります

・保険料が高くなります

### 【解決方法】

○「お薬手帳」を医師や薬剤師に見せる

「お薬手帳」とは、あなたが使っている薬を記録するための手帳で、薬の良くない飲み合わせや副作用を防ぐことに役立ちます。手帳は薬局ごとに持たず、1冊にまとめることが大切です。

○「かかりつけ医」を持つ

「かかりつけ医」とは、自身の健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。

○「かかりつけ薬剤師・薬局」をもつ

「かかりつけ薬剤師・薬局」とは、身近で相談できる「いつもの薬剤師・薬局」を1か所持つことです。薬の飲み合わせや、同じ作用の薬が重複していないかチェックしてもらえるので、副作用の心配を軽減できます。

○自分でできる方法

・服薬ボックスに薬をまとめておく

1回に飲む薬を服薬ボックスにまとめておくことで飲み残しを予防しやすくなります。

・カレンダーや携帯電話のアラーム機能を活用する。

薬を飲むタイミングをカレンダーに書き込んでおいたり、携帯電話のアラームに設定したりすることで、薬の飲み忘れを防ぎやすくなります。

・むやみに薬を欲しがらない

医師は必要に応じて薬を処方しています。「念のため」で飲んだ薬にも副作用はあります。

・ジェネリック医薬品を活用する

ジェネリック医薬品（後発医薬品）を上手に活用することで、薬代が節約できます。薬局で相談しましょう。

・生活習慣の見直し

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の改善には、薬に頼るだけでなく食事の見直しや運動が何よりも重要です。

### <事務局からのお知らせ>

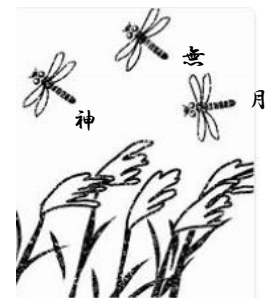
◇11月・12月入会の方へ会費等のご案内を同封させていただきます。

◇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 中里真朗 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



## 第52回隊友ふれあいウォーキング実施報告

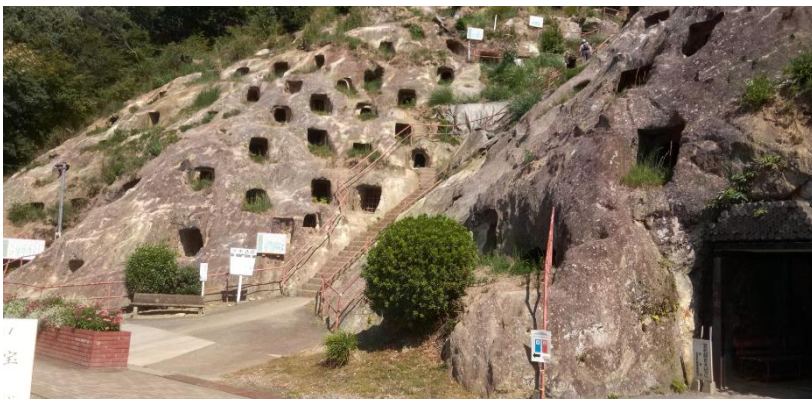
第52回隊友ふれあいウォーキングは、中里会長以下11名の参加を得て、10月7日(土)実施しました。当初の計画では、9月末を予定していましたが、9月に入っても猛暑日が続き、実施を一週間延ばした結果、当日は爽やかなウォーキング日和に恵まれました。

9時、東松山駅に集合しコースの概要を説明後、ガイドさんとの待ち合わせ場所の松山城西麓へ。9時半に約束通りガイドの西村さん、小林さんと合流し会員に紹介後、二組に分れて傾斜の緩やかな北方向から城跡に入り城の縄張りを研修しました。

ガイドさんの案内で城跡の各郭を回った後、虎口から城外に出て吉見百穴に向かい、そこでガイドさんと別れ、2個グループが合流し百穴に入場しました。

吉見百穴は、古墳時代の後期～終末期(6世紀末～7世紀後半)に作られた横穴墓(よこあなば)で、大正12年(1923年)に国の史跡に指定されています。

横穴墓は丘陵や台地の斜面を掘削して墓としたものですが、主体部の構造は古墳時代後期に築造された古墳の横穴式石室と殆ど同じです。事務所の隣に資料館が在り、出土品等の展示説明がしてあります。一通り見学後、来た道を東松山駅に戻り、予約していた焼き鳥店「三金」で昼食会を実施後、解散しました。



吉見百穴全貌



ウォーキング参加者

## 第53回隊友ふれあいウォーキングのご案内

### 1 テーマ 埼玉県寄居町に国指定史跡「鉢形城」を訪ねる

鉢形城は、関東の戦国初期に関東管領山内上杉氏家臣の長尾景春が、深沢川と荒川が合流する付近の両河川が谷を刻む断崖上に築いた城であり、その後、後北条氏時代に北条氏邦により整備拡充され、後北条氏の上野国支配の拠点となった他、甲斐・信濃からの侵攻を阻止する最前線として重要な役割を担っていた。

### 2 日時 令和5年11月25日(土)09:00~15:00 {雨天時12月2日(土)}

※ 11月25日、12月2日とも、朝6時頃に傘を必要とする雨の場合は中止

### 3 集合時間及び集合場所

11月25日(土)09:00、東武東上線「寄居駅」改札所出口付近

### 4 探訪経路

「寄居駅」—玉淀河原—鉢形公園(鉢形城址)—鉢形城歴史館—常光寺—玉淀ダム—善道寺—正龍寺—「寄居駅」

※ 今後の偵察により変更する場合があります。

※ 鉢形城歴史館入館料 一般200円、70歳以上無料(保険証等証明書を持参のこと)

### 5 携行品 飲料水他

### 6 昼食会

ウォーキング終了後、寄居駅付近で昼食会を実施します。

### 7 参加申し込み

昼食会への参加を含め11月18日(土)までに、下記世話人へ

令和5年10月16日(月)

武蔵野の史跡を巡る会 世話人 道面 康紀

Tel 080-6584-3262

メールアドレス [ysdomen@gmail.com](mailto:ysdomen@gmail.com)