

練馬隊友会会報（11月号）

1. 会員の動き

入 会： 箱崎 和彦 様 （陸 第126地区警務隊 [練馬]）  
安武 優一 様 （陸 第126地区警務隊 [練馬]）  
夏迫 善治 様 （陸 関東補給処 用賀支処）  
梅澤 芳子 様 （一般 特別会員）  
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5年10月16日から令和5年11月18日現在）

- ・年会費に加えてのご寄付  
（二千元）小林 綾 様  
（一千元）夏迫 善治 様
  - ・終身会員のご寄付  
（三千元）佐々木 泰二 様 小柳 毫向 様  
浅見 憲司 様 村田 幹夫 様
- 誠にありがとうございました。

退 会： 尾島 紘平 様 （特別会員）

再三のご案内にも関わらず、3年間を超えて会費の納入を頂けない為、誠に遺憾ではありますが「除籍」（※）とさせていただきます。

※『公益社団法人隊友会定款（会員資格の喪失）第10条（4）連続2年以上会費を納入しないとき』に基づきます。

2. 活動の報告


◇東京都殉職隊員追悼式

10月28日（土）練馬駐屯地において、令和5年度東京都殉職隊員追悼式が行われ、本会を代表して中里会長が参列しました。

◇自衛隊カレンダーの配付について（再掲載）

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。

◇練馬隊友会新年会開催のご案内

令和6年1月27日（土）1420～練馬区役所庁舎20階会議室（交流会場）において、4年ぶりに  新年会を開催するよう計画しています。  
参加を希望される正会員の方は、会長（中里）または総務係（宮中）までご連絡ください、12月会報に併せて、ご案内を送らせて頂きます。（会費4,000円～5,000円の予定） ※連絡先電話番号は巻末の＜事務局からのお知らせ＞をご覧ください。

◇練馬隊友会新春観劇会のご案内

公演：明治座創業150周年ファイナル公演「メイジ・ザ・キャッツアイ」

※詳しくは同封のチラシをご覧ください。

日程：令和6年2月17日（土）開演1200（入場：11:30までにご来場ください）

場所：明治座（都営新宿線浜町駅より徒歩約2分 電話：03-3660-3941）

料金：10,000円（S席、税込み 当日、会場内の隊友会受付にて徴収いたします。）

申込：令和6年1月27日（土）までに担当または最寄りの理事役へご連絡願います。

担当 理事役 原山 政次 電話 090-5412-1871

メール masatsugu-h@u01.gate01.com

備考：①2月3日以降はキャンセルができませんのでご了承ください。

②お食事代は、当日会場内の隊友会受付にて徴収いたします。

- ・食堂喫食 1,900円
- ・お弁当 1,600円 (お茶なし1,500円)
- ・深川弁当 1,200円 (お茶なし1,100円)

### 3. 練馬自衛隊の活動

#### ◇東京都殉職隊員追悼式

10月28日(土)練馬駐屯地において、令和5年度東京都殉職隊員追悼式が行われました。隊友会からは、湖崎隆都隊友会会長並びに、11の支部から12名が参加、令和5年度に奉職に殉じた4柱を加え、94柱の慰霊に対し哀悼の御霊を捧げました。

#### ◇練馬駐屯地業務隊創隊70周年記念祝賀会

11月18日(土)練馬駐屯地において、練馬駐屯地業務隊創隊70周年記念祝賀会が催され、本会中里会長他練馬駐屯地業務隊と縁の会員の方々が参加しました。

### 4. 会員の広場

#### ◇自衛官の給与を引き上げへ 改正法案が衆院通過

(日経新聞ウェブサイト 2023/11/14 より)

『自衛官の給与や防衛大の学生手当などを引き上げる給与法改正案が11月14日の衆院本会議で可決し、衆院を通過した。月給は4月分から遡って増額する。同改正案はテレワーク中心の働き方をとする職員向けに在宅勤務手当を設ける。』

『防衛省の職員の給与等に関する法律の一部を改正する法律案の概要』(抜粋)

(防衛省ウェブサイトより)

防 衛 省

#### 改正内容

##### 1. 自衛官の俸給月額の上上げ等 (初任給・若年層に重点を置き全号俸を上上げ) <令和5年4月1日に遡って引上げ>

- ・ 2士(高校新卒) 184,300円 → **198,800円 (+14,500円)**
- ・ 防大・防医大の学生 120,200円 → **131,300円 (+11,100円)**
- ・ 陸自高等工科学校生徒 106,900円 → **117,900円 (+11,000円)**

##### 2. 学生・生徒等のボーナスの上上げ <令和5年12月のボーナスから引上げ>

- ・ 年間**3.3月分** → **3.4月分(+0.1月分)**

##### 3. 在宅勤務等手当の新設 <令和6年4月から>

- ・ テレワーク中心の働き方をとする職員に対し**月額3,000円**を支給

#### 【参考】年収増への効果(一例)

- ・ 士長(20歳) 約26万円増額
- ・ 2曹(35歳) 約11万円増額

#### 施行期日

法律の公布の日  
(一部の規定は令和6年4月1日)

作成部署: 人事教育局給与課



(写真: 防衛省 HP (制服) より)

【インパクトのずれは万病のもと】

スイングには、絶対に守らなければならぬ基本がいくつかある。「ダウンスイングで左肩を開かない。」これもそのひとつだ。

特に超長尺と呼ばれるようなドライバーでは重要な意味をもつ。クラブヘッドの運動量に比べたら、肩の運動量など、ほんのわずかでしかない。それなのに、飛ばそうと意識するほど肩は速くターンさせようとする。そうなれば肩は飛球線と平行、つまりアドレスのポジションに戻っているのに、クラブヘッドは、まだダウン



スイングの途中にあるという状態になりがちだ。そこで、

「長尺ドライバーほど、肩をゆっくりターンさせる」という新しいセオリーが生まれた。これで、左肩が速く開いてしまうことを防ぎクラブヘッドがインパクトの位置に戻ってくるのを待つことができる。

（北町 方波見 東）

5. 季節の言葉 『楓蔦黄(もみじつたきばむ)』

佐伯忠史

11月は「霜月」というが、二十四節気の「霜降」は10月の23日から11月の7日頃迄を云う。此の「霜降」は、七十二候では更に「霜始降」、「曇時施」「**楓蔦黄**」の3つに分けられる、11月8日以降は二十四節気では「立冬」となり、23日以降は「小雪」となる。尤も旧暦の言葉だから今日の季節感とは約1ヶ月程ずれる。扱て、「**楓蔦黄**」だが、「もみじつたきばむ」と読む。「かえて」と云わず「もみじ」と読ませる。「もみじ」は単漢字では「栂」。將に色づく（紅葉する）からだろう

語源は秋の霜や時雨の冷たさに揉みだされる様に色づき始めるところから、「揉み出づ」→「揉み地」→「もみじ」と転訛したものらしい。10℃以下の日が続くと一気に色づくが、昨今のバカ陽気では今年は紅葉も遅れるのでは？

紅葉の科学的メカニズムは今日も解明されていないが、昼夜の寒暖の差、夏期の間の雨量や日照時間、葉中の糖、酵素、アントシアニン、紫外線その他の光線が微妙に関係しているらしい。枯(褐)れるとは異なり、ある意味不思議な現象で、古来、詩歌・文学・芸能等と縁が深い。今年の光が丘祭りで仕舞「紅葉狩」舞ったが、周りは未だ全く紅葉していなかった。「能」の「紅葉狩」は信州戸隠の山中で、平維茂が、鷹狩りの途中に上臈の紅葉狩りの宴に会い、避けようとするも、誘われるままに酒を飲んで酔いつぶれ、正体を現した鬼女に襲われるが、間一髪の処で之を討ち取るというストーリーだが、「歌舞伎」では山神が現れて神剣を授けるなんてところが付加されている。「能」の鬼揃えの装束(衣装とは云わない)、「歌舞伎」の燃えるが如き紅葉の舞台には圧倒される。是非御一見を！本当の「見所」は別だが。

「もみじ」を詠じた漢詩は白居易の「送王十八歸山寄題仙遊寺」、杜牧の「山行」、市川寛斎の「晚秋舟行」など有名だが、こちらは漢語読みの為「もみじ」と云う言葉は無い。將に「もみじ」は「大和言葉」。「もみじ」と云う言葉は出てこないが、その様・その色を彷彿とさせるのが、藤原業平の「千早ふる 神代も聞かず竜田川 からくれないに水くくるとは」。此れは落語やカルタでも有名。少し前は漫画でヒットした。蛇足だが、「水くくるとは」は水中を潜る意味ではないですよ。それじゃあ、八つあん、熊さんと同じだよ。以前にも書いたが、パンケーキにかけ

る（紅茶にも）メイプルシロップは楓の樹液を濃縮したもので、砂糖に比べ低カロリー、CaやKを含んで上品な香りがする、北米やカナダが主産地で、日本では山形、秋田、埼玉の秩父とか極一部の地域しか産しない。未賞味の方にはお勧めする。

## 6. 健康ニュース 「フレイルチェック」

塩井 與志行

- フレイルとは、加齢に伴い身体的機能や精神的機能が低下した、健常と要介護の中間の状態のことをいいます。フレイルの兆候をチェックしてみましょう。多く当てはまるほどリスクが高くなるので、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、社会活動への参加を心がけてください。

### <指輪っかテスト>

ふくらはぎの一番太いところを親指と人差し指でつくった指の輪っかで囲みます。ふくらはぎと指の間に隙間ができたなら、筋肉量が少ない可能性があります。

- フレイルの症状

フレイルには3つのあらわれ方があります。動く、食べるなどの日常生活を営む為に必要な身体的機能が衰えてしまう身体的フレイル、外出減少や独居などにより社会とのつながりが希薄になる社会的フレイル、そして認知機能低下や抑うつなどの精神的フレイルです。フレイルは、体だけでなく3つの関係の問題でもあります。

- フレイル予防の4つの柱

フレイル予防のためには、「運動で筋肉づくり」、「低栄養予防」、「お口と歯の健康」、「外出と交流」の4つの柱が重要です。更に「心の健康」や「認知症予防」にも意識を向けることで、より介護予防の取り組みを進めることができます。

### <イレブンチェック>

ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
野菜料理と主菜（肉や魚）を両方とも、毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を、普通にかみ切れますか	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか	はい	いいえ
1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
日常生活において歩行または同等の身体運動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	はい	いいえ
自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい	いいえ

「いいえ」が3～4個／プレフレイルの可能性がります。

「いいえ」が5個以上／フレイルのリスクが高いです。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から

### <事務局からのお知らせ>

- ◇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

12月27日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館  
1月24日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館

