

練馬隊友会会報（12月号）

1. 会員の動き

入会：尾島 紘平 様（一般 特別会員）
近藤 薫 様（陸 練馬駐屯地業務隊）
ようこそ練馬隊友会へ、よろしくお願いいたします。

寄付者芳名：（令和5年11月19日から令和5年12月16日現在）

- ・年会費に加えてのご寄付
（七千円） 植松 義和 様
 - ・終身会員のご寄付
（一万円） 横山 信治 様 室坂 勉 様
（三千円） 吉岡 和彦 様
- 誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇第53回隊友ふれあいウォーキングの実施報告

11月25日（土）埼玉県寄居町に国指定史跡「鉢形城」を訪ねました。5名が参加し、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53回隊友ふれあいウォーキング実施報告」をご覧ください。

◇東京都隊友会第2回理事役支部長会議

令和5年度第2回理事役支部長会議が12月10日（日）東京地方協力本部において開催され、本会会長が練馬支部長として参加しました。前事務局長 松下孝雄氏が、副会長に選任されました。

◇新年会開催のご案内

令和6年1月27日（土）1430～1630の間、練馬区役所20階交流室において、4年ぶりに練馬隊友会新年会を開催します。別添の資料をご参考の上、参加を希望される方は、会長（中里）または総務係（宮中）までご連絡ください。

◇練馬隊友会新春観劇会のご案内（再掲載 締切りが変更になりました）

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お受けいたします。）

申込：令和6年1月17日（水）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：①1月17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

◇12月16日（土）第一普通科連隊の年末行事が開催されました。

◇「主要経歴」が第1師団及び練馬駐屯地業務隊の第41回危険業務従事者叙勲受章者

(令和5年11月 防衛省Webサイト公開資料よりより抜粋)

氏名	性別	年齢	退職時階級	主要経歴	受章勲章	現住所
芹澤 敏弘	男	61	元3等陸尉	元陸上自衛隊第1師団司令部付隊	瑞単	静岡県沼津市
山田 茂	男	71	元准陸尉	元陸上自衛隊第1師団司令部付隊	瑞単	埼玉県川越市
春日 徳男	男	71	元准陸尉	元陸上自衛隊第1普通科連隊	瑞単	東京都練馬区
久保 祐介	男	62	元3等陸尉	元陸上自衛隊第1普通科連隊	瑞単	埼玉県富士見市
鈴木 功一	男	62	元3等陸尉	元陸上自衛隊第1普通科連隊	瑞単	東京都板橋区
濱名 喜一郎	男	71	元准陸尉	元陸上自衛隊第32普通科連隊	瑞単	千葉県船橋市
今 進一	男	71	元准陸尉	元陸上自衛隊第1後方支援連隊	瑞単	東京都板橋区
森川 良一	男	61	元2等陸尉	元陸上自衛隊第1特科隊	瑞単	山梨県富士吉田市
富永 知	男	61	元2等陸佐	元陸上自衛隊第1高射特科大隊	瑞双	静岡県御殿場市
岸本 裕治	男	61	元3等陸尉	元陸上自衛隊第1高射特科大隊	瑞単	静岡県御殿場市
當瀬 友一	男	61	元3等陸佐	元陸上自衛隊第1戦車大隊	瑞双	静岡県御殿場市
亀山 良	男	61	元2等陸佐	元陸上自衛隊第1通信大隊	瑞双	茨城県つくば市
有山 浩	男	61	元3等陸尉	元陸上自衛隊第1音楽隊	瑞単	埼玉県入間郡毛呂山町
磯部 昇	男	61	元3等陸尉	元陸上自衛隊練馬駐屯地業務隊	瑞単	東京都練馬区
齋藤 健	男	61	元1等陸尉	元陸上自衛隊練馬駐屯地業務隊	瑞双	埼玉県富士見市

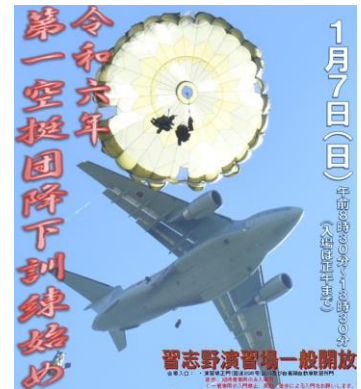
備考 受章勲章の意味 瑞双：瑞宝双光章、瑞単：瑞宝単光章

4. 会員の広場

◇一般公開 ～令和六年第一空挺団降下訓練始め～

令和6年1月7日(日)、習志野演習場(千葉県船橋市・八千代市)において「令和六年第一空挺団降下訓練始め」が一般公開で行われます。詳しくは下のQRコード(第1空挺団ホームページ)からご覧下さい。

※一般車両の入場禁止
入場時、持ち物検査あり



◇寄稿「私のゴルフ道(その26)スイング技術編

【ダウンスイングからの右肩ターン】

ダウンスイングで右肩を下げてはいけない。

右肩が下がれば、右肘を伸ばせないからだ。右肘を伸ばせなければ、クラブヘッドを振ることができない。「体ばかりが先行して、いっこうに腕もクラブも振り出せないでいるアマチュアが多い」というティーチングプロの指摘をよく耳にする。

腕・クラブを振れないばかりではない。クラブヘッドがボールの手前に落下してダフるか当たってもクラブフェースは開いたままの状態に飛び出していくことになる。

そこで、これは、あくまでも意識も問題だがトップスイングの位置からダウンスイングに移行する際に右肘を最初に伸ばしていく。

こうすると、クラブヘッドがスムーズにダウンスイングの軌道に乗る(クラブヘッドから振り出すのと同じ結果になる)し、肩のターンとも同調しやすくなる。

右肩は、地面と水平にターンさせるつもりでいたほうが良い。

(北町 方波見 東)

5. 季節の言葉 「年用意（としようい）」

佐伯忠史

「年用意（としようい）」とは新年を迎えるための準備の事。12月13日の「事始め」から始める。大掃除をして家中の煤を払い、松飾りを準備し、餅を搗いて、お節料理を作って…と、亦昔は、少額の小商いは別として、家賃や大商いは信用取引で、晦日（みそか）に掛け取りが走り回る。払う方も金策や逃避で大晦日ともなると大変だったらしい。何かと慌しいこの季節である。扱って先生も走る「師走（しわす）」と云うのは皆さんも能く存知。近頃は、大掃除や餅搗きをやらない家も多いようだが。餅つきと云えば、「臼」も石臼や木臼があり、事前に臼に湯を張って温めて置くとか、蒸し上がったホッカホカのもち米を最初はこね回して飛び散らない様にするとか、冷えないうちに2丁3丁の杵で手早くリズムカルに搗き、仕上げは合方が手で返しながらかむらなく搗き上げるとかのノウハウを今も覚えている。子供の頃は手を搗かないかとハラハラして見ていたものだった。

「義士銘々伝 両国橋の出会い」、歌舞伎では「松浦の太鼓」でお馴染みの大高源吾は、「事始め」の日（13日）、此の煤払いの竹を売っていたわけだ。「年の瀬や 水のお流れと人の身は一明日待たるるその宝船」。くどいようだが14日は「討入り」、其角が勘違いした「宝船」は初夢用に枕に敷く宝船の絵の事だというのは以前にも紹介した。処で門松は28日までに飾るのが通例、「餅搗き」も29日には搗かない。だって「苦持ち」になるから。

大晦日には年越し蕎麦を食べるが、此の習慣は江戸時代から在ったようだ。この日の夜はいわゆる「除夜」で仏寺では「百八の煩惱を祓う鐘を突くのだが、百七回までは旧年中に衝き、最後の百八回目は新年を迎えてから衝くのだそう。では、唐の詩人高適の漢詩「除夜の作」を紹介して、今年の稿を閉じることにする。皆さん どうぞよいお年を！

除夜の作	高適(こうせき)
旅館寒灯獨不眠	旅館の寒灯 獨り眠らず
客心何事轉凄然	客心何事ぞ 轉(うた)た凄然
故郷今夜思千里	故郷今夜 千里を思う
霜鬢明朝又一年	霜鬢明朝 又一年

(意)旅先のさびしい灯火の下で、ただひとり なかなか眠りにつけないでいる。旅人の心には何故斯くも寂しさがこみ上げるのだろうか。故郷の肉親たちは、大晦日の今夜、千里も離れたところにいる私のことを思っているだろう。白髪頭のこの身も明日元旦にはまた一つ齡を重ねるのだ。

6. 健康ニュース 「高血圧」

塩井 與志行

- 本態性高血圧
高血圧の約90%は、原因のはっきりしない本態性高血圧とされています。高血圧になりやすい体質や塩分の過剰摂取、肥満、過度の飲酒、運動不足、ストレス、喫煙などが原因で発症すると考えられます。
- 二次性高血圧
高血圧の約10%は、何らかの原因がある二次性高血圧とされています。ホルモン分泌異常、肝臓疾患、薬剤の副作用などが原因で発症すると考えられます。通常の降圧治療では効果が得にくいこともあります。原因を取り除けば血圧は下がります。
- 症状と対処法
高血圧は重症になるまでほとんど自覚症状がないため、放置されてしまう場合もあります。頭痛、動悸・息切れ、肩こり、めまい、胸の痛み、むくみなどの症状がある場合は、重大な合併症が起こっている可能性があります。症状がなくても、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。治療には、まず生活習慣を見直し、正常な血圧を目指しましょう。血

管を拡張し血圧を下げる医薬品もあります。

○高血圧の合併症

・高血圧性心肥大 高い血圧が続くと、血管が固くなると、全身に血液を送り出す心臓の負担が大きくなり、心肥大になります。心不全、不整脈、狭心症、心筋梗塞などの合併症を誘発します。

・うっ血性心不全

心臓の働きが低下して血液の循環が滞ると、血液が体内によどんだ状態になります。足や顔のむくみ、息切れ、動悸などの症状が出ます。

・脳梗塞、脳出血などの脳血管障害

脳血管や頸動脈（首の動脈）の動脈硬化が進み脳への血液量が減ることで起こる脳梗塞、脳の血管が破れる脳出血の大きな原因は高血圧です。糖尿病や脂質異常症を合併すると、さらに発症する危険度が高くなります。

・心筋梗塞、狭心症

心臓の筋肉に酸素や栄養を送る血管が完全に詰まると心筋梗塞、血管が狭くなり心臓に十分な血液を送れなくなると狭心症です。

・高血圧性腎障害

糸球体（腎臓内の細かい血管が集まった部分）が障害され、老廃物が十分にろ過できなくなり、尿にタンパクが出るようになります。

○減塩と高血圧

人の体の中では、水分と塩分が一定の濃さで保たれています。塩分を摂りすぎると、一時的に高くなった塩分の濃度を下げるために、体内に水分がため込まれます。これによって、血液量が増え、血管にかかる圧力が増して血圧が上がってしまいます。日本人の一日食塩摂取量は、約10gといわれ、世界の中でも、多い国です。高血圧ガイドラインでも、一日の食塩摂取量は、6g未満が推奨されています。

以下、ラーメンに含まれる塩分量です。これだけで6gを超えています。

しょうゆラーメン：約7.3g、

塩ラーメン：約7.5g、

みそラーメン：約7.5g、

とんこつラーメン：約7.6g

※ラーメンを食べる場合は、汁を残すなどの工夫も大切です。

<事務局からのお知らせ>

○1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

1月24日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館

2月28日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館

第53回隊友ふれあいウォーキング実施報告

第53回隊友ふれあいウォーキングは、「埼玉県寄居町に国指定史跡・鉢形城を訪ねる」をテーマに11月25日（土）予定通り実施しました。

今回のウォーキングは、年末時期の諸行事と重なり、且つ遠距離であったことから参加人員は過去最低の5名でした。朝早く起きて参加して頂いた会員の皆様に感謝申し上げます。

寄居駅を0930に出発、まずは「鉢形城址」を見学することとし、ボランティアガイド・吉田さんとの約束の場所の鉢形城笹曲輪に向かいガイドと会った後、ガイドの案内により城の搦め手、馬出、外曲輪、土塁の一部を見学した後、鉢形城歴史館に於いて鉢形城の歴史を学びました。

文明8年（1476）6月、関東管領山内上杉顕定の家臣である長尾景春が鉢形城を拠点として、顕定に叛きました。これは、山内上杉氏の家宰であった景春の父の景信の死後、叔父にあたる忠景が家宰職を継いだことに端を発したものです。この時、山内上杉顕定は扇谷上杉定正等とともに五十子の陣で古河公方足利成氏と対陣していましたが、相模・武蔵各地で景春党が蜂起し、上杉顕定軍は上野国に退去することとなりました。その後、扇谷定正の家宰太田道灌が各地の景春党を鎮圧し、更に用土原で景春軍を破り、文明10年（1478）7月に鉢形城を攻略し、関東管領山内上杉顕定が入城しました。その後、鉢形城に入った山内上杉顕定は、川越城を拠点として台頭して来た扇谷上杉定正と対立し、景春の乱を平定し名を挙げた太田道灌により、定正の勢力が拡大することを恐れ、文明18年（1486）7月、讒言をもって道灌を定正に謀殺させたと云われています。（※上杉定正は、勇将ではあったが智将ではなかった）

時代は降り、天文15年（1546）、山内上杉憲正と扇谷上杉朝定の連合軍が後北条三代当主北条氏康と川越に於いて衝突し、両上杉軍が大敗しました。（川越夜戦）

在地の豪族藤田氏は山内上杉氏の家老でしたが、川越夜戦の敗北後、藤田泰邦は氏康の第四子氏邦に娘大福御前を娶らせ居城の天神山城と家督を譲りました。氏邦は秩父地方を勢力圏に治めた後、上野進出の拠点として、関東管領の居城であった鉢形城を拡張し、支配領の中心としました。

鉢形城歴史館で、鉢形城の歴史を学んだ後、ガイドさんの案内で深沢川を渡り、二の曲輪、三の曲輪、本曲輪等を巡り、鉢形城の研修を終えました。

駅付近のレストランで昼食後、七代目松本幸四郎別邸跡地である雀宮公園を訪ねましたが、丁度紅葉が見頃で荒川の景色とマッチして、素晴らしい眺めでした。暫し、公園内を散策した後、寄居駅に向かい車で解散しました。



三の曲輪四脚門



雀宮公園の紅葉

令和5年12月吉日

練馬隊友会「新年会」のご案内

練馬隊友会として会員の皆様と集う「新年会」を下記のとおり開催いたします。

年始のご多用な時期とは思いますが、ご参加頂ければ幸いです。

記

○日時： 令和6年1月27日（土）
午後2時30分～午後4時30分（受付：午後2時15分から）

○場所： 練馬区役所本庁舎20階 交流広場
西武池袋線・都営大江戸線「練馬」駅より徒歩5分

○会費： 4,500円（当日、会場受付で申し受けます）

○参加申込

準備の都合上、1月17日（水）までに、電話・メール等により、下記連絡先までご連絡ください。（いずれでもかまいません）

会 長 中里眞朗 電話 090-5519-5262

メール naka_chary0425@yahoo.co.jp

副会長 坂上栄一 電話 090-6690-5972

または、総務係（宮中千代三郎 電話 080-8826-7831）か最寄りの理事役員

