

練馬隊友会会報（5月号）

1. 会員の動き

入 会： 伊藤 真基 様 （陸 第34普通科連隊 [板妻] ）
近藤 烈 様 （陸 第34普通科連隊 [板妻] ）
鈴木 晟玄 様 （陸 第34普通科連隊 [板妻] ）
ようこそ練馬隊友会へ、よろしくお願ひいたします。

退 会： 齋藤 喬介 様
長きに亘るご協力誠にありがとうございました。

寄付者芳名：（令和5年4月16日から令和5年5月14日現在）

・終身会員の運営協力金ご寄付

（5千円）名良橋 正敏 様

（3千円）尾渡 建三 様 松本 茂 様 田邊 英雄 様

松岡 裕子 様 西岡 亮治 様

誠にありがとうございました。

訃 報： 星 久 様 （陸 72歳）
永年のご協力ありがとうございました。ご冥福をお祈りいたします。

2. 活動の報告

◇練馬隊友会年次総会について

6月24日（土）0900～練馬駐屯地において、令和5年度練馬隊友会定期総会を実施します。同封のハガキにより、出欠についてご回答ください。

準備の都合もあり、5月中に回答はがき投函の程、よろしくお願ひいたします。

懇親会も計画しています、ご参加お待ちしております。

◇隊友ふれあいウォーキング（再掲載）

3月31日（土）実施予定を悪天候の為延期した「第51回隊友ふれあいウォーキング」（テーマ『武田信玄の武蔵進攻に伴い武田軍が布陣した拝島大師から滝山城址へ』）を令和5年5月27日（土）に実施します。

詳しくは、本会会報4月（第258）号をご覧になるか、または下記世話人までお問い合わせください。

武蔵野の史跡を巡る会

世話人 道面 康紀

TEL 080-6584-3262

Eメール ys-domen@jcom.home.ne.jp

◇練馬隊友会観劇会のお知らせ（再掲載・補足）

観劇会（明治座創業150周年記念 梅沢富美男劇団ショー）を、令和5年7月15日（土）に開催します。詳しくは、本会会報4月（第258）号をご覧になるか、または下記担当までお問い合わせください。

担当 理事役 原山政次 電話 090-5412-1871

メール masatsugu-h@u01.gate01.com

※1.公演内容等は右のQRコードからご覧いただけます。

また、6月15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.お食事について

- ・明治座食堂でのお食事は、従来の1,700円から1,900円に価格が変わりました。ご希望の方は（あらためて）上記担当までお申込み下さい。
- ・明治座が販売するお弁当をお席で食べられる方は各自ごとご購入下さい。
- ・持込み喫食はお断りとなっております。



3. 練馬自衛隊の活動

◇機動展開訓練、対抗演習

第1師団は5月18日～6月21日の間、「令和5年度北海道訓練センター第1回実動対抗演習等」を実施します。

練馬駐屯地からも第1普通科連隊をはじめとする第1師団隷下部隊が、機動展開訓練、第2師団との実動対抗演習に参加の予定です。

4. 会員の広場

◇令和5年度練馬隊友会の構成

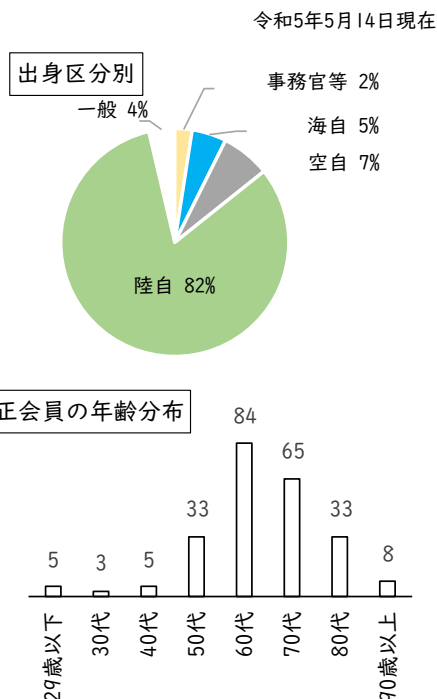
<会員区分別>

正会員	236名
特別会員（一般）	9名
合計	245名

<出身区分別>

事務官等	6名
海自	12名
空自	17名
陸自	201名
一般	9名
合計	245名

正会員の平均年齢 67.8 歳



◇令和5年は「ねりま推し」

練馬区公式 web（更新日：2023年5月1日）より

今年は、練馬区の豊かなみどりや優れた文化芸術に触れられる大きなプロジェクトが目白押しです。

区の魅力をPRする合言葉を「ねりま推し」に決め、積極的にPR活動を行っています。

今回、練馬を愛する皆さまと一緒に魅力を発信していくため、区の魅力が伝わる写真をInstagram（インスタグラム）で募集します！

ねりま推しInstagramのアカウント名：
ねり丸の〈#ねりま推し〉/@nerimaru_nerimaoshi

詳しくは右のQRコードで→



※ご参考 Instagram の始め方

- ①Instagram アプリをインストールする
(iPhone スマホは「App Store」で検索、Androidは「Google play」で検索)
- ②「アカウント」を作成する



・・・ 参考 Web サイトの QR コード ↓



[Instagramは「インスタント」(即時)と「テレグラム」(電報)を組み合わせた造語。スマートフォンやタブレット用に提供される無料のアプリを起動して撮影、投稿する。投稿はツイッター(Twitter)やフェイスブック(Facebook)などと連動させることもできる。]

ひねりのピポット（回転軸）

スイング動作に捻りは欠かせない。

バックスイングでの左肩のターンを下半身で支えることで、この捻りが生まれる。このときふたつのポイントがある。



ひとつは、左肩をどの方向にターンさせていくか。

基本的に背骨に対して直角になるようにターンさせるが、前傾が深くなるほど、正面から見て左肩は縦回転に近くなる。

ふたつめのポイントは、この肩のターンを支える下半身。この下半身の使い方は、ふたつの方法がある。右膝を意識して動かさないようにすると、右股関節を支点にする方法である。

世界のツアープロでは、後者のタイプが多くなっている。この方が、右膝が伸びることなく、より強固な下半身の備えになる。

前者は、ちょっと油断すると右腰が回り過ぎて引けた状態に陥る。これでは、バックスイング途中で踵に体重がかかり過ぎ、ダフリ（地面を叩く）、プッシュアウト（目標より右方向に飛ぶ）、ダックフック（急激に左方向に曲がる）、スライス（右の曲がって飛ぶ）などのミス招く原因になる。

（北町 方波見 東）

5. 季節の言葉 「日本ダービー」

佐伯忠史
小欄も社会勉強と思い、一通りギャンブルなるものをやってみた事がある。競馬もその一つ。北海道では挽曳競馬も。尤もどんなものか試した程度。何れもそれなりに楽しめるが、夢中になる程では無かった。儲けなかったのが幸いしたかも。扱、日本ダービーは昭和7年4月24日に始まった中央競馬会が東京競馬場で行うサラブレッド3歳馬(牡馬・牝馬)のGI重賞レース「東京優駿」の別称。今は5月の最終日曜日に行われる。重賞とかGIとかは説明省略。若葉薫る五月の風を切って疾駆する若駒の姿は美しく清々しい。他のギャンブルでは感じられない爽やかさがある。発祥の英国でも貴族の遊びで、皆きらびやかに着飾って見物するそう。因みに「ダービー」はイングランドのクラシックレースで領主のダービー伯爵に由来する。

ダービーと云えば、デビュー以来全勝、皐月賞を獲って愈々最高の日本ダービーに挑戦の時、蹄を痛めながらも出場してなお見事に優勝した。しかしそれが原因で17日に破傷風・敗血症で死亡した。大映映画「幻の馬」のモデルとなったトキノミノル。そしてもう1頭。地方競馬出身で中央入り以来、是亦連勝を続け一躍アイドルホースとなり大人気の中に迎えた「日本ダービー」でタケホープに敗れ、歌にまでなったハイセイコーは諸兄もご存じだと思ふ(仔のカツラノハイセイコーが6年後に雪辱した)。これらは、競馬を博奕から娯楽にイメージを変えた功績馬だ。他に5冠馬シンザンやシンボリルドルフ、デーブインパクト、ナリタブライアン、テンポイント、オグリキャップ等の名は競馬通ならずとも知っている。競馬馬はサラブレッド(アラブ馬やハインター種を交配させて作りだされた種)だが、アラブ系の競馬も有る。挽曳競馬用の大型馬にはペルシュロン、プルトン、ベルジアン等。日本では南部馬、甲斐駒が良馬として知られている。やはり映画で三船敏郎主演の「馬喰一代」は馬が主役ではないが、北見の田舎から札幌の中学へ列車で旅立つ息子の名を叫びながら、共に育てた馬を疾駆させて見送る父親の姿には涙が出る。

処で毎年4月7日に靖国神社で軍馬慰霊祭が行われるのだが、大学の馬術部員が来るのに近代5種をやる体育学校が来ないので、談判に行ったのを思い出す。歴史上の名馬となると、中国項羽の愛馬「騅」、関羽の「赤兔馬」、劉備の「的盧」、日本で

は宇治川先陣争いの「生食」、 「磨墨」、 木曾義仲の「鬼鹿毛」、 義経の「太夫黒」、 畠山重忠の「三日月」、 明智左馬之助湖水渡りの「大鹿毛」、 山之内一豊の「鏡栗毛」、 上杉謙信の「放生月毛」、 旅順の守将ステッセル中将が乃木大将に贈った「寿号」、 明治上野の万国博覧会記念競馬で、列国のサラブレッドを破り優勝した南部馬「盛号」。 寛永三馬術、 曲垣兵九郎に挑んだ愛宕山階段上りの老軍馬「平形」、 ロスアンゼルス5輪金メダル西中尉の「ウラヌス」等々話は沢山あるが、長くなるので本日此れ迄。

続きを聞きたい人は、田柄地区区民館でやっている「練馬和漢朗詠会」に御参加を。

6. 健康ニュース 「脳卒中の予防」

塩井 與志行

脳卒中とは脳血管の異状によって起こる病気で、いくつかのタイプに分かれます。脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、脳が障害を受ける病気です。脳卒中を発症すると、障害を受けた脳が司っていた身体機能や言語機能などが失われたり、場合によっては死に至ることもあります。脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、破れる「脳出血」や「くも膜下出血」があります。

○脳卒中の症状

- ・脳出血やくも膜下出血では、突然意識を失って倒れたり、片麻痺、激しい頭痛や嘔吐が起こるなど、比較的はっきりした症状が現れます。
- ・脳出血では以下のような症状が現れます。脳出血やくも膜下出血と比べ、特徴的な症状が現れず、見落とされがちなので注意が必要です。
☆手足に力が入らない ☆足がもつれる ☆手足がしびれる ☆食べ物や飲み物が飲み込めない ☆ものが二重に見えるあるいは見えにくい ☆言葉が出ないあるいは話せないなど。

○脳卒中の5大症状

- ・急に顔の半分、片方の手足がしびれる、動かない
- ・突然意識がおかしくなる、言葉が出ない、周囲の人の話すことが理解できない
- ・急に片方あるいは両方の目が見えにくくなる、視野が狭くなる
- ・突然のふらつき、力はあるのにバランスがとれず歩けない、手足がうまく動かせない
- ・原因不明の突然の激しい頭痛

○脳卒中の予防10ヶ条

- ・手始めに 高血圧から 治しましょう
- ・糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ・不整脈 見つけ次第 すぐ受診
- ・予防には タバコを止める 意思をもて
- ・アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ・高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ・お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ・体力に 合った運動 続けよう
- ・万病の 引き金になる 太りすぎ

<事務局からのお知らせ>

- 6月入会の方へ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

- 6月21日(水) 17:30～ 練馬北町地区区民館
- 6月24日(土) 09:00～ 練馬駐屯地第1師団司令部2階(定期総会)
- 7月26日(水) 17:30～ 練馬北町地区区民館