

練馬隊友会会報（9月号）

1. 会員の動き

入会：北島 崇生 様（陸 守山駐屯地業務隊）
坂本 一博 様（陸 第1普通科連隊 [練馬]）
ようこそ練馬隊友会へ、よろしくお願いいたします。

退会：崎山 昭吾 様（陸 93歳）
永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8月16日～同年9月16日）：

・終身会員の運営協力金ご寄付
（3千円）山本 忠雄 様 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

◇第52回隊友ふれあいウォーキング

予定どおり10月7日（土）【雨天時10月14日】に開催します。ただし、現地
の下見結果を反映し、探訪経路等計画の一部を変更しました。詳しくは、添付
「第52回隊友ふれあいウォーキングのご案内（一部変更）」をご覧ください。

◇千鳥ヶ淵慰霊祭支援

「令和5年度千鳥ヶ淵戦没者墓苑秋季慰霊祭」（10月18日（水））支援者募集へのご応募ありがとうございました。行動の細部については、個別にご案内をさせていただきます。

※写真出典：千鳥ヶ淵戦没者墓苑ホームページ



御拝礼される秋篠宮皇嗣同妃両殿下



統合部隊による拝礼

3. 練馬自衛隊の活動

◇駐屯地司令着任

（練馬駐屯地 Twitter Sep 6, 2023 より。写真・プロフィール出典：第1師団 HP）

練馬駐屯地は快晴のもと副師団長兼駐屯地司令・陸将補 吉田幸一の着任の挨拶を実施しました。今後も練馬駐屯地一丸となって地域の皆様に愛される駐屯地を目指してまいります。



吉田 幸一（よしだこういち）	
生年	昭和43年
出身地	石川県
＜主な部隊歴＞	
平成26年	第14普通科連隊長
平成28年	北部方面総監部防衛部長
平成30年	陸幕人事教育部厚生課長
令和2年	東北方面総監部幕僚副長
令和3年	警務隊長
令和5年8月	現職

4. 会員の広場

◇「もし戦争が起こったら、国のために戦いますか？」 世界の解答は・・・
（「MAMORU WEB」2023-04-26 より）

下図は「MAMORU」9月号の表紙

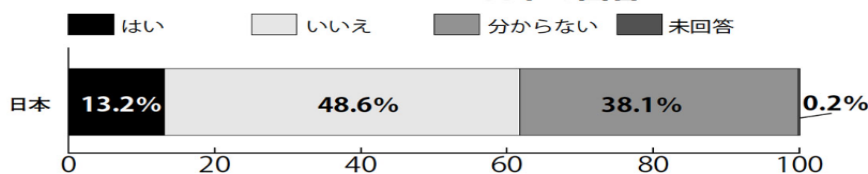
世界数10カ国の大学・研究機関の研究グループが参加し、共通の調査票で各国国民の意識を調べ相互に比較する国際プロジェクト「World Values Survey」が2017～20年に行った「もし



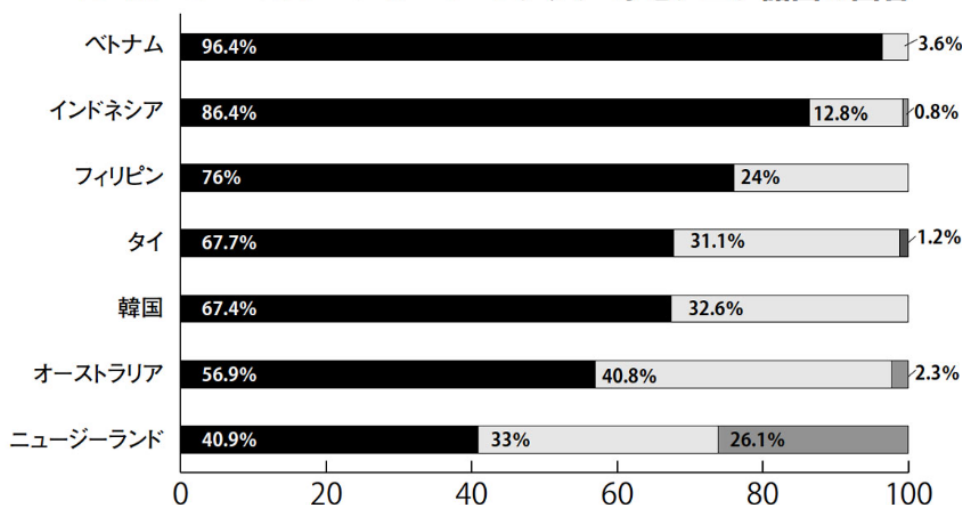
戦争が起こったら国のために戦うか？」の調査結果を元に編集部でグラフを作成。調査は各国ごとに全国の18歳以上の男女1000～2000人を対象に意識調査が行われている。第2次世界大戦の敗戦国（ドイツや日本）は「はい」の比率が低く、「はい」の比率の高い国は近年も戦争や紛争が起こっていた傾向が見られる。

この調査結果はロシアによるウクライナ侵攻以前のため、今、同様の調査をすると、少し違った傾向が見られるかもしれない。

「もし戦争が起こったら、国のために戦いますか？」 **日本の回答**



「もし戦争が起こったら、国のために戦いますか？」 **アジア・オセアニア諸国の回答**



◇令和5年度自衛隊音楽まつり

(陸上自衛隊ウェブサイトより)

令和5年11月17日(金)から11月18日(土)の2日間、日本武道館において、「令和5年度自衛隊音楽まつり」を開催いたします。



(11月16日(木)はリハーサル公演)

- ・応募期間 令和5年9月1日(金)～9月30日(土)
- ・テーマ + (タス) × (カケル) ヒビク 終わらない力の始まり

詳しくは陸上自衛隊ウェブサイトで→
 ※ご参考：「令和5年度自衛隊記念日記念行事 体験飛行」(2023年10月1日(日))は、9月7日(木)をもって応募受付を終了しています。



【ラフからのアプローチ順芽（目）のラフ】

芝生がグリーン方向に倒れている状態のラフ。その上にボールが乗っている状況なら、その幸運に感謝したくなる。ボールを直接ヒットできるのだからSWでなくてもいい。PWや9番アイアでのピッチエンドランも可能だ。この場合の注意点は打ち方よりも、むしろアドレスだろう。絶対にソールしてはいけない。ソールを芝生に付けるとボールがコロリと動く危険がある。（止まった球を動かした場合→罰打）左足体重でヘッドがアツプライトに上昇する構えをとり、できるだけクリーンにボールをヒットしていくのだが多少のダフリは許される。順芽の芝ならソールが滑っていきにくるからだ。

しかし、順芽でも芝生にボール潜っていたら…これは、ちよつとしたトラブルだ。



芝生にリーディングエッジが弾かれて、ヘッドが潜っていかない。この時は、バンカーのエクストラージョンショットのつもりで、ボールの手前の芝にソールから打ちつけていくようにするしかない。

スイングブレインが立ち気味なこと（縦振り）を「アップライト」とその逆の寝ていること（横振り）を「フラット」と表現する。

（北町 方波見 東）

5. 季節の言葉 「重陽の節句」

佐伯忠史

以前にも書いたが、「重陽」は九月九日。五節句(元旦、上巳、端午、七夕、重陽)の一つ。

「菊の節句」とも云う。数字には陽と陰があり奇数は陽、偶数は陰。陽＝生気を意味し、九は丁半博奕や花札賭博でも最強の数。九・九だから陽が重なって「重陽」…不老長寿に通じ、その願いを込めて祝ったのが節句となった。この季節を代表する菊花は延寿の効が有ると信じられ、菊に溜まった露を飲んだが、後年菊の花や葉を浮かべた酒を飲む様になった。扱って「菊水」は酒を意味し「百薬の長」と云うのも此処から出ている。昔中国では高い所に登って之をやった。日本では天武天皇の頃伝わり、平安時代に宮中行事となり。詩歌を献じたり菊人形を飾ったりした。爾来、菊は皇室の紋になったりして高貴な花とされてきた。重陽節や菊水供は、漢詩だと杜甫の「登高」、王維の「九月九日憶山東兄弟」、高啓の「独行」、謡曲だと「菊慈童」、「養老」、「猩々」等が思い浮かぶが、「菊水」は他の様々な処に出て来る。

新発田に「菊水」と云う銘柄の酒があるが、今の社長は防大卒。新発田駐屯地では行事の際は必ずこの銘柄を使うらしい。亦、忠臣楠正成は皇室紋(菊)の半分を用いることを許され「楠氏」と云えば「菊水紋」。尊王の印の様になった。

ところで「ドン」とは大砲の音だが、正午に大砲を撃って時間を知らせることが明治4年9月9日重陽の節句の日から東京で始まった。又「ドン」はオランダ語の「休み」を意味する「ゾンタック…ドンタク…ドン」から来ており、土曜日は半日勤務の制度が取り入れられた頃から、「半ドン」と云われだした。サイレンに替ってからも「土曜は半ドン」の言葉は残ったが、週休二日制が定着してからは死語になった。

もう一つおまけに、九月九日は「救急の日」だそう。説明は無用だろう。暑さは続くし、サンマも高い。豊漁と聞く鯛で、今月は菊水をいただいて暑気払いと行こう。悲しい詩だが、佐藤春夫の「秋刀魚の歌」でも口ずさみながら。

- 糖尿病は合併症を引き起こす病気
糖尿病は血糖値が高くなる病気です。膵臓で分泌される「インスリン」というホルモンの量が減ったり、働きが低下したりすることが原因となります。もともとインスリンの分泌ができない小児期に発症する「1型糖尿病」と遺伝や肥満などにより中年期に多く発症する「2型糖尿病」に分けられます。血糖値が上がると尿に糖が出て来ます。すると、口渇、多飲、多尿、体重減少などの症状が出るとともに肝臓障害、視力障害、神経障害などの合併症を引き起こします。糖尿病の治療方法は、食事療法、運動療法、薬物療法の3つですが、とくに食事療法、次に運動療法が重要といえます。
- 食事療法のポイント
食事療法の基本はバランスよく摂ることと、食べ過ぎないことです。以下に具体的な注意点を示します。
 - ① 朝食、昼食、夕食を規則正しく摂り、間食を避ける。
 - ② 腹八分とし、ゆっくりよく噛んで食べる。
 - ③ 食品の種類はできるだけ多く、バランスよく摂取する。
 - ④ 脂質と塩分の摂取を控えめにする。
 - ⑤ 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、キノコなど）をできるだけ先に食べる。
 - ⑥ 肥満のある場合は、まず現体重から3%の減量を目指す。
- 運動療法のポイント
運動療法の基本は、週3回以上、運動強度は中等度（ややきつい）の全身を使った次のような有酸素運動、運動持続時間は20分以上行うことが一般的に勧められている。
 - ① ウォーキング
 - ② ストレッチ運動
 - ③ 軽いジョギング
 - ④ サイクリング
- 適正体重を穀ことが重要
インスリンは、血糖値をコントロールするホルモンです。この、インスリンの働きが低下する原因としては肥満があげられます。食べ過ぎは高血糖に繋がるため、適正体重を保つことが重要です。
1日に摂取するエネルギーの目安は、中程度の活動量の場合は30~35kcal/目標体重(kg)で、例えば目標体重60kgの場合は1800~2100kcalとなります。
合併症予防のためには3大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）のバランスや、ビタミン、ミネラルをしっかり摂ることも大切です。健診などで糖尿病の疑いを指摘された場合には、かかりつけ医に相談することをお勧めします。

<事務局からのお知らせ>

- 10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

10月25日(水) 17:30~ 練馬北町地区区民館
11月29日(水) 17:30~ 練馬北町地区区民館

※ 練馬隊友会会報のバックナンバーはこちら（東京都隊友会ウェブサイト「支部だより」）→



第52回隊友ふれあいウォーキングのご案内（一部変更）

1 テーマ

東松山市に国指定史跡の「松山城址及び吉見百穴」を訪ねる

松山城は比企丘陵の先端に築かれた北武蔵地方屈指の平山城で、築城年代は不明であるが鎌倉（古河）公方足利成氏と関東管領・山内上杉氏、扇谷上杉氏が対立した享徳の乱の頃、太田資清・持資（道灌）により川越城が築城された祭、北の抑えとして整備されたと云われる。

その後、後北条氏により川越城を落とされた扇谷上杉氏が松山城を居城とするが、天文15年（1546）川越城の戦いに敗れ扇谷上杉氏が滅亡すると、扇谷上杉氏の旧臣であった太田資正が一時期松山城に入るが、天文16年（1547）北条氏康は太田資正を服属させ旧扇谷上杉氏領を手中に収めた。

吉見百穴は古墳時代後期～終末期（6世紀～7世紀後半）に造られた横穴墓（よこあなぼ）で大正12年（1923）3月に国の史跡に指定されている。横穴墓は丘陵や台地の斜面を掘削して墓としたものだが、死者が埋葬された主体部の構造は、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ある。

2 日時

令和5年10月7日（土）09：00～15：00 {雨天時10月14日（土）}

※7日（土）、14日（土）とも、朝6時頃に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

10月7日（土）09：00、東武東上線「東松山駅」改札所出口付近

4 探訪経路

東松山駅—松山城址—吉見百穴—吉見観音（安楽寺）—東松山駅

5 携行品

飲料水、汗拭きタオル

※ 山道を歩くので、底の厚い靴を使用して下さい。登り道では、木に掴まる事も有り、手袋が有ると便利です。

6 昼食会

ウォーキング終了後、東松山駅近くの「やきとり三金」で、昼食会を実施します。

7 参加申し込み

9月25日（金）までに、下記世話人へ

令和5年9月15日（金）

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 ysdomen@gmail.com

凡例 下線箇所は現地の下見により変更した内容です。