

練馬隊友会会報（1月号）

練馬隊友会会員の皆様

本来であれば、新年の明るい挨拶で始まるべきところですが、早々の能登の震災に鑑み、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々が一日も早く平穏な日常を取り戻せるよう願ってやみません。

一方で、被災地における災害派遣活動に従事する自衛隊員の皆さんが済々と任務に邁進することを、OBとして会員の皆さんと応援・見守るしかないのが現状ですが、太平洋側の大規模震災もいつ発生してもおかしくない時期の来ていることを考えると、震災に対する物心両面の準備、特に「隊友会」として何ができるのかを会員の皆さんとともに考える年としていきたいと思えます。

今年も、皆様のご協力を仰ぎながら、役員一同支部の維持運営に努めてまいります。引き続きご協力程、お願いいたします。

練馬隊友会会長 中里真朗

1. 会員の動き

退会：佐柳 明雄 様（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12月16日から令和6年1月15日現在）

・年会費に加えてのご寄付

（二千元） 道面 康紀 様

・終身会員のご寄付

（一万元） 引地 孝一 様

（五千元） 佐柳 明雄 様

（三千元） 松岡 清人 様

江越 香月 様

志村 隆士 様

坂上 栄一 様

武下 恵亮 様

誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇練馬駐屯地20歳を祝う会

1月12日（金）練馬駐屯地において「20歳を祝う会」が開催され、本会会長が参加しました。

◇新年会（再掲載）

令和6年1月27日（土）、練馬区役所20階交流室において、予定どおり練馬隊友会新年会を開催します。（受付開始：午後2時15分）

◇観劇会（再掲載）

令和6年2月17日（土）明治座において、練馬隊友会新春観劇会を予定どおり開催します。開演は12:00です、ご参加のみなさまは11:30までにご来場をお願いします。

◇第54回隊友ふれあいウォーキングのご案内

・テーマ 『旧古河庭園から平塚神社、西ヶ原一里塚を経て飛鳥山公園へ』

・開催日 令和6年3月30日（土）

・参加申込 2月29日（木）までに世話人へ

詳しくは添付「第54回隊友ふれあいウォーキングのご案内」をご覧ください。



飛鳥山公園

3. 練馬自衛隊の活動

◇1月12日（金）練馬駐屯地において「20歳を祝う会」が開催され、駐屯地として62名の隊員の20歳の節目を祝福しました。

◇能登沖震災の被災地に対して、第一師団隷下第一後方支援連隊が1月5日から、第一普通科連隊基幹が1月12日からそれぞれ災害派遣部隊として被災地で救援活動に従事しています。

<1月15日東部方面隊 facebook より>



1月14日(日)、東部方面生活支援隊(東部方面後方支援隊、第1師団、第12旅団)は、宝立小中学校、飯田小学校、蛸島小学校において入浴支援を実施しました。

本日も、15時から20時まで入浴支援を実施予定です。

#### 4. 会員の広場

◇大湊地方総監に近藤海将 自衛隊創設以来、女性初の将  
(2024年1月9日朝雲新聞社Web及び大湊地方総監部HPより)

防衛省は12月22日、海自幹部候補生学校長の近藤奈津枝将補(57)を女性として初の海将に昇任させ、大湊地方総監に起用する人事を発表した。

女性の将は1954(昭和29)年の自衛隊創設以来、3自衛隊で初めて。



海将 近藤 奈津枝  
(こんどうなつえ)  
・山口県出身  
・平成元年入隊  
・平成22年1等海佐に昇任  
・R4年12月 海自幹部候補生学校長  
・R5年12月 現職へ

◇寄稿「私のゴルフ道(その27)スイング技術編

【ヘッドスピードをアップさせて飛ばす法】

手にするクラブはSWかPW。左右の手の間隔をあけてグリップ(※)する。これで素振りをし、ボールを打つ。ダウンスイングで下半身を必要以上に動かしたり、左手で振ろうとすると、右手が左手を追い越していかない。左手は止めておくつもりで右手を働かせる。実際のスイングでもヘッドスピードを上げて飛ばすための大きなポイントになる動作ではある。

勘違いしやすいのはフィニッシュまで自分の意志で振り切ろうとすること。これをやると大振りになり、バランスを崩すもとになる。右手が左手を追い越したら、意識としてはスイング終了。それでいい。ここからは、クラブヘッドの勢いで右腕が引張られて大きなフォロースルーがとれ、その右腕が右肩を引っ張り、ターンさせてフィニッシュへと導く。スプリットグリップによる練習で右手が左手を追い越す感覚をつかもう。フォロースルーで左肘がたたまれていくことも実感できる。

(北町 方波見 東)

※左右の手の間隔を開けたグリップを「スプリットグリップ」といいます。

◇令和6年能登半島地震に対する義援金募集(東京都・練馬区の各HP)

○東京都においては、この度の令和6年能登半島地震により被害を受けた被災者への支援を実施するため、1月10日から当分の間、義援金を募集いたします。御協力をよろしく願います。

たします。  
<義援金の募集方法>  
下記の金融機関において口座振込みにより受付いたします。

金融機関	みずほ銀行
支店名	東京都庁出張所
店番号	777
預金種目	普通
口座番号	3011103
口座名	令和6年能登半島地震東京都義援金



問合せ先  
福祉局指導監査部指導調整課  
電話 03-5320-4192

○練馬区は、令和6年能登半島地震により被害を受けた方々を支援するため、下記のとおり義援金を受け付けています。皆さまのあたたかいご支援・ご協力をお願いいたします。お預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて、全額が被災された方々に届けられます。

<受付方法・期間等>

1 募金箱

- ・受付期間 令和6年1月4日(木)から令和6年12月13日(金)まで
- ・設置場所

区役所本庁舎1階案内、石神井庁舎1階案内 早宮・光が丘・大泉・関 各区民事務所
--

2 口座受付(ほか数口座で受付)

- |       |                   |
|-------|-------------------|
| ・受付口  | 日赤本社              |
| ・銀行名  | ゆうちょ銀行・郵便局        |
| ・口座番号 | 00150-7-325411    |
| ・口座名義 | 日赤令和6年能登半島地震災害義援金 |
- 

## 5. 季節の言葉 「十日戎(とおかえびす)」

佐伯忠史

元日からの能登半島地震や羽田の事故等波乱の年明けで、福神の話どころではないが、昨年10月「神無月」の稿で、七福神中、唯一日本由来の神様である恵比寿神の事を書いたので、今月は其の続編的内容の「十日戎(とおかえびす)」。

恵比寿様は元々イザナギノミコトとイザナギノミコトの間に生まれた神様で天照大神(アマテラスオオミカミ)や須佐之男命(素戔鳴尊)他スサノウノミコト)、大国主命のお兄さんに当たる。笑みを湛えて釣竿と鯛を抱えている像は皆さんお馴染み。温顔の事を「恵比須顔」などと云う。事代主神コトシロヌシのミコトとか、少彦名スクナヒコノミコトとかの呼び名もある。生まれた時「蛭」の様だったのでとか、3歳になっても歩かなかったとかで、小さな船に乗せられて捨てられたが、漂着した浜の人々に救われた。やがて、その恩返しに豊漁・幸運をもたらし、大漁安全、商売繁盛、五穀豊穰、家内(留守)安全等の「福の神」として崇められるようになった。「蛭子」と買いて「えびす」と読むのはこの神話による。西日本で信仰が厚いが、関東でも11月には各地で「えびす講」がある。三大恵比寿神社は京都の兵庫県西宮神社、大坂今宮神社、京都えびす神社だが、福岡の春日神社、島根の美保神社等も有名。1月10日が誕生日(一説に恵比寿様が出稼ぎに行く日)なので「十日戎」と云ってお祭りを行う。福笹や熊手を縁起物として飾る(笹は生命力の強さにあやかり又釣り竿に擬す。熊手は運を搔き寄せるの意、酉の市と同発想)。福岡県の博多や飯塚では「永昌会(えいしょうえ)」とも言い、祝い唄があるが、これは伊勢音頭が原型で博多祇園山笠や山形の花笠音頭の唄でもある。

子供の頃、神幸祭で山車の綱を引いた事や、老境に入って久しぶりに帰省したら、同窓生が「今日は「十日戎」だから」と祭礼に呼んでくれ、直会(なおらい)でお神酒を頂戴した上に福引で何と1等に当籤したのを思い出す。

おとぎ話の「海幸彦、山幸彦」も弟の大国主命との事だとか、海から来た民(海に暮す民、渡来人)と内陸にすむ土着の民との関わり合いの話とか云われている。「えびす」の当て字に「戎」、「夷」、「胡」があるのもこの辺の事情だろう。

ともあれ、「十日戎」を過ぎると15日の「小正月」を機に正月気分も消え、大寒となる。皆さん風邪等ひかぬ様、そして今年一年、恵比寿様の御利益があります様に。今夜のビールは「エビスビール」だな。

傘寿だな 一合重き えびす講 史岳  
えびすとて 釣られぬ様に フィッシング 史仁  
八十路ゆく 屠蘇もなみなみ 青海波 忠史

元日に 辰が暴れる 裏日本 大陸から妙なものが飛んで来なけりゃ良いが…。

## 6. 健康ニュース 「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」

塩井 與志行

- 睡眠時無呼吸症候群（SAS）は、その名の通り眠っている間に呼吸が止まってしまう状態（無呼吸）が繰り返される病気です。いびきはSASの前兆ともいえる症状なのです。いびきのほかにも「睡眠時間は十分なはずなのに疲れが取れない」「昼間眠気を感じるがある」といった場合はSASが疑われます。昼間の眠気のほかにも、夜間の無呼吸により酸素不足が生じ脳や身体に負担を与えてしまいます。
- 睡眠は本来、日中に活動した脳と身体を十分に休ませるためのもの。睡眠中に無呼吸が繰り返されると、身体の中の酸素が不足し、それを補うために身体は心拍数を上げます。脳も身体も断続的に覚醒した状態になり、気づかないうちに大きな負担がかかってしまうのです。その結果、強い眠気や倦怠感、集中力低下などが引き起こされ、日中のさまざまな活動に影響が生じてきます。
- 実は高血圧とSASには深い関わりがあるのです。高血圧患者さんの多くがSASをはじめとする睡眠呼吸障害を合併しているというデータがありますし、反対にSASの患者さんにも高血圧症を合併している方が多く見られると言われています。  
高血圧とSASはとても合併しやすい関係にあると言えますのです。
- SASを治療することで、合併症のリスクが低下する可能性があります。  
例えば、SASの治療を行うことで、薬が効きにくい高血圧が改善するという報告や、循環器疾患の発症や死亡のリスクが低下したとの報告があります。また、死亡に関する報告でも、治療をしなかったSAS患者さんでは50歳未満で死亡する割合が高いとされる一方で、SASの治療を継続している患者さんの死亡率は、SASでない人と差がないとされています。まずはSASかどうかの診断を受けていただき、SASであるとわかったら速やかに治療を始めましょう。
- 睡眠時無呼吸症候群<セルフチェック>  
6つの質問でSASリスクをチェックしましょう。今何も症状がないと思っても、将来的なリスクを知っておくことが重要です。  
Q1. 毎晩大きいいびきをかきますか？ はい・いいえ  
Q2. 「睡眠中に呼吸が止まっていた」と指摘されたことがありますか？ はい・いいえ  
Q3. 昼間、眠くなることがありますか？（居眠り運転をしそうになったり、会議中にうとうとしてしまうことがよくありますか？） はい・いいえ  
Q4. 朝起きたとき、寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がありますか  
はい・いいえ  
Q5. 若い頃より、体重が増えて、顔つきが変わったと言われますか？ はい・いいえ  
Q6. メタボリックシンドロームの傾向はありますか？ はい・いいえ  
※このセルフチェックはSASを診断するものではありません。気になる症状がある場合には、医師に相談いただくことをおすすめします

<事務局からのお知らせ>

- 2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

2月28日（水） 17:30～ 練馬北町地区区民館  
3月27日（水） 17:30～ 練馬北町地区区民館

## 第54回 隊友ふれあいウォーキングのご案内

- 1 テーマ 旧古河庭園から平塚神社、西ヶ原一里塚を経て飛鳥山公園へ

旧古河庭園は、武蔵野台地の南斜面という地形を活かして小高い丘に洋館と洋風庭園、低地に池を中心に和風庭園を配するという和洋折衷の庭園で、洋館と洋風庭園は、鹿鳴館などの設計で有名なジョサイア・コンドルが手掛け、和風庭園は、京都の有名な庭師・小川治兵衛が造りました。

飛鳥山公園は、江戸時代初期には、旗本野田氏の所領でしたが、八代将軍徳川吉宗が所領を幕府に返還させ、それを王子神社に寄進し一帯に1、270本の桜を植えさせてから、庶民の行楽地として賑わうようになりました。

- 2 日時  
令和6年3月30日(土) 9:00～13:00 {雨天時3月31日(日)}
- 3 集合時間及び集合場所  
3月30日(土) 09:00 南北線「西ヶ原駅」改札所出口付近
- 4 探訪経路  
南北線「西ヶ原駅」—旧古河庭園—平塚神社—滝乃川公園(御殿前遺跡)—西ヶ原一里塚—渋沢資料館—北区飛鳥山博物館—紙の博物館—飛鳥山公園内史跡—王子神社—南北線「王子駅」
- 5 携行品  
筆記具、メモ帳、飲み物、マスク着用、65歳以上は証明書
- 6 経費  
入園料 4か所計870円(65歳以上の人は割引がありますので、証明書を持参下さい。)
- 7 参加申し込み、  
2月29日(木)までに世話人へ  
(博物館等は入場予約が必要な為、締切りを早めています。)
- 8 その他  
王子駅到着後、有志による昼食会を予定しています。  
昼食会への参加の有無をお知らせ下さい。

令和6年1月14日(日)

武蔵野の史跡を巡る会

世話人 道面 康紀

携帯080-6584-3262

Eメール ysdomen@gmail.com

註 今後の下見により、経路等に関しては、変更する事が有ります。